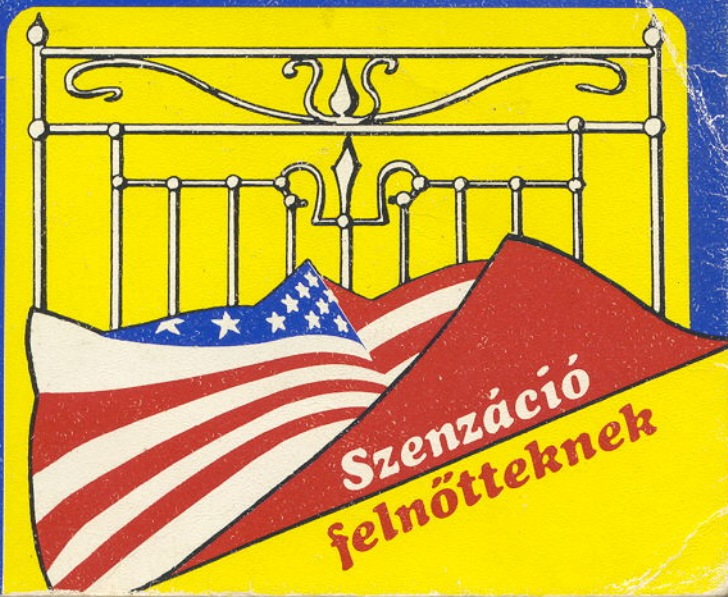


**Dr. Alan P. Brauer
& Donna Brauer**

eszo



Dr. Alan P. Brauer – Donna Brauer

ESZO™

azaz

hogyan örvendeztethetik meg
az egymást szeretők az
Elnyújtott Szexuális Orgazmus
órákig tartó gyönyörével egymást

Budapest 1991.

Az eredeti mű címe:
ESO: How You and Your Lover Can Give Each Other
Hours of Extended Sexual Orgasm

Copyright © 1983 by Alan P. Brauer
All rights reserved.
Warner Books, Inc., 666 Fifth Avenue,
New York, N. Y. 10103

Fordította:
F. Nagy Piroska

Korrekтор:
Blázy Lászlóné

Magyarországon kiadja a minD Kft.
Minden jog fenntartva.
© Hungarian translation

ISBN 963 04 1566 6

471 — 1991
Nyírségi Nyomda

Tartalom

I. A GYÖNYÖR ÍGÉRETE	13
II. A FELTÉTELEK MEGTEREMTÉSE	19
Pároknek	19
Mi indokolja az ESZO-t?	21
Mi indokolja az ESZO elnapolását?	24
Bizalomépítés	25
Van-e rá idő?	26
Az ESZO beillesztése a napirendbe	27
Folyamatos gyakorlás	28
Kihagyások	29
Legyünk romantikusak	29
Figyeljünk oda	32
Alakítsuk ki a helyet	34
Világítás	35
Kellékek	35
Körmök	37
Fürdés	37
Alkohol	38
Marihuána	38
Haragszom rád	38

III. FEJLESZTŐ GYAKORLATOK

Amit az anatómiáról tudni kell	41
Női anatómia	41
A G-pont	43
Férfi anatómia	45
Hasonlóságok	49
Különbségek	51
Kegel-gyakorlatok	51
Hereemelgetés	54
Testgyakorlás	54

Önkielégítés	55
Élvezze	57
Férfiak önkielégítése	58
Kezdőknek	58
Haladóknak	62
Nők önkielégítése	64
Szerelmi kommunikáció	66

IV. KÖZELEBB EGYMÁSHOZ 69

Beszéljük meg érzelmeinket	69
Elhallgatások	69
Még egy szó a bizalomról	73
Mondjunk igent a szexre	74
Teremtünk kapcsolatot	75
Induljunk szerelmi felderítőútra	76
Előjáték	78
Masszázs	80
Érzékközpont	80
Kölesönös ingerlés	80
Felváltva	81
Készen állnak az ESZO-ra?	82

V. ESZO: GYÖNYÖRT NYÚJTANI A NŐNEK 85

Előkészületek	85
A csikló simogatása	86
A nemi izgalom megteremtése	88
Ellenállások	90
Legyünk úrrá a gondolatainkon	92
Ha megakadunk	92
Vessük be a Kegel-gyakorlatokat	93
Légzésáttörés	94
Váltsunk át a hüvelyre	95
Elnyújtott Szexuális Orgazmus	96

VI. ESZO: GYÖNYÖRT NYÚJTANI A FÉRFINAK 105

Fogadjuk el a gyönyört	105
Különbségek – a kétfokozatú reflex irányítása	106
A prosztata – a férfi rejtett elsütőszerve	107
Testhelyzetek	107
Út a merevedéshez	108
A dupla gyűrűs nyújtott simogatás	110
Fokozzuk az ingerlést	112
Íranyítsuk a magömlést	116
Ellenállások	118
Ravaszkodjunk	119
Út a férfi ESZO-jához	119
A gyakorlatok menetrendje	120
Elnyújtott Szexuális Orgazmus	120
Változtassuk a simogatásokat	122
Befejezés	122

VII. ESZO: TÖBBFÉLEKÉPPEN ADNI 125

Közösülés	125
Íranyító testhelyzetek	126
Orális szeretkezés	131

VIII. HA GYŐZ AZ ELLENÁLLÁS 139

Vallási tilalmak	139
Hogyan kezeljük a gyerekeket?	140
Gyakori ellenállások	142
Viselkedjünk másképp	143
Íranyítsuk a gondolatainkat	145
Légzés	147
Képi megjelenítés/Fantáziálás	148
Szuggesztió	151
Figyeljük a feszültséget	152
Változtassunk testhelyzetet	152

IX. ESZO: EGY LEHETSÉGES EMBERI JÖVŐ 153

ESZO és egészség	153
Szex és öregedés	154
Összük meg élményeinket	155
Befejezésül	157
Út az ESZO-hoz:	158

FÜGGELÉK: A PROBLÉMÁK MEGOLDÁSA 159

Szexuális problémák	159
Mi tekinthető szexuális problémának?	159
Orvosi problémák	160
Szorongás	160
Lelki megrázkódtatást okozó korai élmények	161
Férfigondok	161
Elsődleges merevedési zavarok	161
Másodlagos merevedési zavarok	162
Korai magömlés	168
Tízlépcsős edzőprogram korai magömléseknek	170
Késleltetett magömlés	172
Női gondok	173
Preorgazmia	173
Tízlépcsős edzőprogram preorgazmusos nőknek	173
Időnkénti, de nem közösüléses orgazmus	175
Helyzeti orgazmusképtelenség	176
Fájdalmas közösülés	176
Mindkét nemet érintő problémák	178
A partnerek eltérő vágymenetrendje	178
Partnerhiány	179
Kommunikáció	180
Megállapodás	181
Tűzhányó	181
Beolvasás	182
Elhallgatások	183
Gondolatolvasás	183
Igen/nem	183
Ismerkedés	184

Szexuális felderítés	184
Kéjfordulók	184
Egy óra gyönyör	185
Kívánságok	185
Irányítás	185
Érzékközpontok	186
Bekenés	189
Több fényt	191
Adjunk ki hangokat	192
Tanuljuk meg az orális szeretkezést	193
Cunnilinguatio	193
Felláció	194
Vibrátorok	196

Könyvünket azoknak az úttörő szexkutatónak ajánljuk, akiknek a munkájára hatottak az itt tárgyalt kutatásaink, és ajánljuk pácienseinknek, akik önkéntes részvételükkel szentesítették tanítási módszereinket.

A MAGYAR KIADÓ ELŐSZAVA

A párkapcsolatok terén mifelénk hagyománya van az álszemérmes viselkedésnek. Ez a magatartás sokszor a tudatlanságból is ered, s ugyanakkor el is mélyíti a tudatlanságot, ami rendszerint félreértéseken, meg nem értéseken keresztül a kapcsolatok megromlásához, számtalanszor családok széthullásához, emberi tragédiákhoz vezet.

Ez a könyv oldja prüdériánkat, s férfit és nőt egyaránt megtanít arra, hogy miként fokozza szexuális örömének idejét és intenzitását. Közben „mellesleg” azt is megtanulhatjuk, hogy felelősek vagyunk (házas)társunkért, s hogy a párkapcsolat akkor válik igazán boldogítótá, ha egyaránt tudunk örömet adni és kapni, s ha megtanuljuk az őszinte és nyílt párbeszédet.

A könyv lépésről lépésre haladva, gondosan felépített gyakorlatok sorozatán át, játékosan tanít a boldog szeretkezésre, néven nevezve testrészeket és tevékenységeket, – ami szintén gondot jelent a magyar nyelvben.

A szexuális öröm valamennyire hasonlítható az evés öröméhez, hiszen mindkettő testi öröm. Ahogy egy szépen terített asztal mellett elfogyasztott, finom vacsora több, mint öncélú ínycsikkedés vagy eszem-iszom, mert lehetővé teszi, hogy közelebb kerüljünk a másik emberhez, ugyanúgy az életünkben megfelelő szerepet kapó, boldogító szexuális kapcsolat is több, mint a nemi gyönyör kábítószereszerű használata és öncélú kergetése, hiszen elősegítheti igazi, tartalmas, mély lelki kapcsolat kialakulását.

A Brauer házaspár ESZO-ja tehát mindenképpen „ránkfér”. Tanuljunk hát belőle, hogy ezáltal is jobbá tehesük életünket.

Néhány szó dr. Alan P. Brauer-ról és Donna Brauer-ről

Dr. Alan Brauer pszichiáter, aki a New York-i Rochester Egyetemen és a michigeni orvosi egyetemen szerzett diplomát. Szigorló orvosként a New York Cityben lévő New York Egyetem Bellevue kórházában dolgozott, majd 1976-ban a kaliforniai Stanford Egyetemen szerezte meg pszichiáteri szakképesítését. Alapítója és első igazgatója a stanfordi Szakorvosi Rendelőintézet Biofeedback és Stresszcsökkentő Klinikájának, jelenleg pedig a stanfordi Pszichiátriai és Magatartáskutató Intézetben dolgozik adjunktusként. Tagja az Amerikai Pszichiáterek és Neurológusok Testületének. A kaliforniai Palo Altóban működő Brauer Stressz- és Fájdalomszabályozó Orvosi Központ alapítója és vezetője. Tevékenységéről hírt adtak a tudományos folyóiratok, és szerte az Egyesült Államokban szerepelt a televízióban és a rádióban.

Donna Brauer szakképzett pszichoterapeuta, Brauer doktor munkatársa és felesége. Két gyermekük van. A Brauer házaspár széles körű, alapos munkát fejt ki a szexuális problémák kezelése terén, és hatásos oktató módszereket fejlesztett ki mind a szexuális gyönyör fokozása, mind a magatartás-élektani kutatásokra épülő gyógyító munka érdekében.

A GYÖNYÖR ÍGÉRETE

A nevem Alan Brauer. Pszichiáter vagyok – orvos, aki abban segít az embereknek, hogy megtanuljanak változtatni a magatartásukon. Donna, a feleségem, tanácsadóként és terápiavezetőként vesz részt a munkámban. Jól menő, sikeres, mindig új erőpróbát jelentő rendelőnk van a kaliforniai Palo Altóban.

1975-ben hallottunk egy házaspárról, akik szexuális tárgyú kutatásaik során rájöttek, hogyan lehet a kéjérzet tetőfokát – a nemi orgazmust – minden eddigi elképzelésnél sokkal hosszabbra nyújtani. Nem másodpercekkel, még csak nem is percekkel hosszabbra. Órákkal hosszabbra, mint állították. És azt is állították, hogy csodálatos volt.

Gyanakodva fogadtuk a hallottakat. Munkánk fontos részét képezi a szexterápia; sok ilyen jellegű problémával küszködő beteggel volt dolgunk, és ismertük a szakirodalmat. Az úttörő szexkutatóként számon tartott dr. William Masters és Virginia Johnson kísérleti alanyai-
kon átlagosan 4-12 másodperces női orgazmusokat mértek. Dr. Seymour Fisher *A női orgazmus* című átfogó tanulmányában (1973) hasonló, azaz 6-10 másodperces átlagot mutat ki. Masters és Johnson, valamint Fisher észrevették, hogy vannak kivételes nők, akiknek szokatlanul erős, akár húsz másodpercesnél is hosszabb orgazmusuk van. A férfi orgazmusról azt tapasztalták, hogy átlagosan az is éppoly rövid, mint a női.

Másrészről nagy ritkán akadtak azért olyan pácienseink is, akik a rendesenél jóval hosszabb, megszakítás nélküli, öt-tizenöt perces orgazmusokról számoltak be nekünk.

Az egyik férj és feleség, akik e frontáltörésről tudósítottak bennünket, megengedték, hogy végignézzük a szeretkezésüket – amit a megfelelően kialakított oktatói helyzetben meg is tettünk. Szemtanúi voltunk az – e különleges alkalommal majdnem egy óráig tartó – orgaz-

musreakció minden jelének. Utána a házaspár elmesélte, hogyan tanulták meg, próbálkozások és kudarcok sorozatán át, orgazmusuk elnyújtását. Aztán hazamentünk, és gyakoroltunk. Az elkövetkező hónapok alatt önmagunkat tanígtattuk.

És saját, személyes tapasztalataink alapján meggyőződünk róla, hogy a meghosszabbított kéjérzet lehetséges és megtanulható. Nekilátunk, hogy különböző módszereket dolgozzunk ki, melyekkel másokat is megtaníthatunk arra, hogy egy terápiás program keretében, biztonságosan felépített rendszer szerint lépésről lépésre meghosszabbíthassák orgazmusukat.

1982-re körülbelül hatvan párt és negyven egyedülálló személyt képeztünk ki arra, amit ma úgy nevezünk, hogy ESZO_m, azaz: Elnyújtott Szexuális Orgazmus terápiás módszere.

Az elmúlt években nemcsak párokat és egyéneket képeztünk ki, hanem szerte az Egyesült Államokban számtalan alkalommal rendeztünk hét végi szemináriumokat a gyógyászatban és az egészségügyben dolgozók számára, melyeken beszámoltunk az ESZO-technikáról. E szemináriumok fénypontja az a videokazetta, amelyen a férj harminc percen keresztül tartja megszakítás nélkül a kéjérzet tetőfokán a feleségét.

A hét végi alkalmainkon részt vevő férfiak és nők körülbelül tizenöt százaléka számolt be az egy hónapot figyelemmel kísérő kérdőívünkön arról, hogy eljutott az ESZO valamely szintjére.

Az ESZO-t tanuló párok átlagos férfiak és nők. Akadnak köztük fiatalabbak és idősebbek, vannak akik eredetileg szexuális zavarokkal ke-restek föl bennünket, mások nemi értelemben elégedettnek mondhatók, de szívesen fokoznák az egymásnak nyújtható gyönyört. Több mint harminc százalékuk két-három hónap alatt meg tudja tanulni az ESZO-t.

Az ESZO nem egyszerűen valami meghosszabbított előjáték. Nem is csak „többszörös orgazmus”. Még csak nem is valamely kifinomult szellemtudomány egy ősi rendszere. A nő számára a legmagasabb szintű ESZO tartós, állandó, egyre fokozódó izgalmat jelentő orgazmust nyújt, harminc perctől egy óráig vagy akár még tovább. Eközben kétféle intenzív, mérhető, állandó izom-összehúzódnás figyelhető meg: felületi és mély. A férfi számára a legmagasabb szintű ESZO olyan első fokozatú orgazmus, mint amit a magömlést közvetlenül megelőző, intenzív gyönyör pillanatában érez – csak az időben elnyújtva, fél-egy óráig vagy tovább. Eközben erős me-revedés és bőséges, áttetsző folyadék kiválasztása figyelhető meg.

Az ESZO-nak különböző erősségű fokozatai vannak. A nőknél rendszerint szorító hüvelyi összehúzódnásokkal kezdődik, éppúgy, mint a hétköznapi rövid orgazmus alatt, de ezek szünet nélkül folytatódnak egy percig vagy tovább. Az összehúzódnások rövidek, általában egy másodpercig tartanak.

A magasabb szintű női ESZO-t a mély medenceizmok hosszú, kitoló összehúzódnásai jellemzik, melyek egyenként tíz másodpercig vagy tovább is tarthatnak. Vagy szünet nélkül követik egymást, vagy közük iktatódik egy vagy több, egyenként több másodperces szorító hüvelyi összehúzódnás. Ezt az állapotot, melyben vegyesen fordulnak elő mély és felületi összehúzódnások, nevezzük az I. fázisnak. Eltarthat tizenöt percig, vagy tovább is. A nők úgy élik át, mint a folyamatos orgazmusos gyönyör állapotát, mely vagy fokozódik, vagy szinten marad, de sohasem lanyhul. E szakaszban a nőnek tudatosan kell törekednie a magasabb szint elérésére, és nem szabad leállnia.

A női ESZO tetőfokán, amit II. fázisnak nevezünk, az I. fázis vegyes összehúzódnásait felváltják a mély medenceizmok állandó, lassú, kitoló összehúzódnásainak hullámai. Az egyes összehúzódnások harminc másodpercig is eltarthatnak, és közöttük nincsenek pihenőszakaszok. A nő ezt a fázist folyamatos orgazmusnövekedésnek érzi, valahogy úgy, mintha egy lassan emelkedő orgazmuspályán haladna, s nem is kell tennie semmit azért, hogy megmaradjon ezen a pályán. De ha ő vagy partnere akarja, leléphetnek erről az izgalmi szintről, akár meg is szakíthatják ESZO-élményüket, hogy valamikor a következő huszonnégy órában, ha kedvük tartja, szinte ott folytassák, ahol abbahagyták. Ezt a hirtelen visszalépést az ESZO-ba gyors orgazmusos válasznak nevezzük.

Az ESZO a férfiak számára is élmények sorozatát jelenti. A férfi orgazmusa rendszerint két fázisból áll: egy három-öt másodperces kilövellő szakaszból, melyet az ejakulálás parancsoló érzése követ, majd a nagyjából tíz másodperces, hozzávetőleg tíz összehúzódnásból álló magömléses fázis következik. Az ESZO I. fázisa a kilövellő szakaszt nyújtja el – egytől tíz vagy több percig –, s ezt követi egy erőteljes, de nem szükségképpen elnyújtott ejakulációs szakasz. A férfi hosszan tartó orgazmusos gyönyörként éli át ezt a fázist. Eközben tudja, hogy a szabályozó technikákra összpontosítva tudatosan elkerülheti a magömlésbe való átesésűszást.

A férfi ESZO csúcspontján, a II. fázisban egy harminc-perces vagy még hosszabb folyamatos orgazmus állapotában találja magát, amikor

is hímvesztőjéből szinte megszakítás nélkül, cseppenként szivárog egy áttetsző folyadék. Végbelének záróizma elernyed, kinyílik. Mint az ESZO állapotában lévő nő, ő is úgy érzi, hogy egy orgazmusos pályán halad egyre följebb és följebb, s már nem kell arra ügyelnie, hogy visszatartsa spermáját. A megömlés akkor következik be, amikor ő vagy partnere akarja. A húsz vagy annál több másodpercig is eltartó ejakulációs szakasz húsz vagy több erőteljes összehúzódásból állhat.

Ha mindketten úgy akarják, ilyenkor az ESZO II. fázisát jól ismerő férfi tartós ingerlés hatására megőrizheti teljes vagy részleges merevedését, s a megömlés után igen rövid idővel visszaléphet az orgazmus kilövellő szakaszába – percek, vagy akár másodpercek belül.

A hatvanas évek elejéig – ami, összehasonlítva az emberi történelem évezredeivel, nem is volt olyan régen – az orvostudomány azt tanította, s ez volt az általános hiedelem is, hogy az ember önhatalmúlag nem tudja befolyásolni szívverését, vérnyomását, keze hőmérsékletét, a fájdalomra adott válaszát. Ma már tudjuk, hogy egy egyszerű tanulási folyamat eredményeképpen képesek vagyunk szabályozni mindezeket, s még sok egyebet. E felfedezés az emberiség legújabb történetének meglepetése volt. A képzés folyamatát, mely ma már mindennapos gyakorlat, biofeedbacknek, biológiai visszacsatolásnak nevezzük, és orvosi gyakorlatunkban rutinszerűen alkalmazzuk. Ha meg tudjuk tanulni testi tüneteink számtalan fajtájának befolyásolását, miért ne tudnánk ugyanezt megtenni orgazmusos reakcióink esetében is?

A szexuálterápia szakirodalmában az utóbbi években felbukkant a női orgazmus elnyújtásának témája. Dr. Irene Kassorla könyve, a *Nice Girls Do* (A rendes lányok csinálják) „maxi orgazmusról” beszél, mely a leírás szerint „mélyebb, töményebb, erőteljesebb érzés; a két-három tucat orgazmus átélése után a hüvely valósággal átveszi az irányítást, s az orgazmusok pillanatnyi, köztes pihenőkkel ismétlődnek... két vagy több órán keresztül...”

A mi munkánk már a nyomdában volt, amikor megjelent Alice Kahn Ladas, Beverly Whipple és John D. Perry *The G Spot* (A G-pont) című könyve, melyben a szerzők megemlítik, hogy bizonyos nőknek többszörös kilövellő orgazmusuk van, melyek néha egy óráig vagy még tovább is eltartanak...”

Itt-ott a szaklapok is említést tettek férfiakra (például Dobbins és Jensen, 1978), akik megömlés nélkül érnek el többszörös orgazmust.

De ha megjelentek is utalások arra, hogy a szokásos rövid vagy többszörös orgazmusnál valamivel több is létezik a világon, nem talál-

koztunk olyan könyvvel vagy újsággal, mely részletesen leírta volna e rendkívül kejes állapotot, vagy lépésről lépésre elmagyarázta volna, *hogyan kell elérni* azt. Mindmostanáig, azaz az ESZO megjelenéséig.

A felfedezés, hogy mind a férfi, mind a női orgazmust hosszú ideig el lehet nyújtani, több volt, mint meglepetés. Megrázkódtatás volt. Lehet, hogy Ön, kedves Olvasó, hiszi is, nem is, amit mondunk. Eleinte sokan vannak így vele. Nem is kell, hogy becsületszavunkra elhigygyék. Önök is megtapasztalhatják – ha megtanulják az ESZO-t. Meg lehet hosszabbítani az emberi lény által legintenzívebbnek érzett fizikai gyönyört. Gyakorlással ki lehet terjeszteni a tartós orgazmus élményét egy percre, öt percre, fél órára, vagy tovább. Készséges partner, szüntelenül mélyülő bizalom és idő kell hozzá.

Ez a könyv elmondja, hogyan.

A FELTÉTELEK MEGTEREMTÉSE

Pároknak

Abból a feltételezésből indulunk ki, hogy ezt a könyvet azért olvassák el, mert meg akarják sokszorozni nemi életük gyönyöreit. Hogy ebben a segítségükre legyünk, programok és gyakorlatok bő választékát kínáljuk. Száz és száz, néha több ezer férfi és nő próbálta már ki őket, és beváltak.

Önök ketten esetleg úgy döntenek, hogy az általunk leírt program elvégzésével hosszabbítják meg orgazmusukat. Reméljük, sikerülni fog. Fontos, hogy reális elvárásokkal fogjanak hozzá. A legtöbb pár közvetlen és reálisnak tekinthető célja az lehet, hogy jelenlegi orgazmusuk időtartamát a kétszeresére vagy a háromszorosára nyújtsák. Ha tíz másodperces volt, akkor legyen húsz másodperces. Esetleg eltartson egy teljes, sőt, akár két teljes percig is.

Ha az élménynek ezt a szintjét már elérték, ésszerűnek tetszik, hogy fontolóra vegyenek egy becsvágyóbb, öt-tíz perces folyamatos orgazmust megcélzó programot. E szintről továbblépve elhatározhatják, hogy meg sem állnak a kerek fél óráig tartó ESZO eléréséig – sok pár tekinti ezt igen kellemetes végső célnak. Míg eléri az orgazmusnak ezt a szintjét, több hónapot tölthetnek el élvezetesnél élvezetesebb gyakorlatok végzésével.

Az egyórás vagy még hosszabb ESZO átéléséhez bizonyára több hónapi gyakorlás szükséges. Nem mindenki tart ki addig, amíg elérhetné ezt a szintet. Tapasztalataink szerint a kivételesen jó kapcsolatteremtő, a bizalom és a szeretet terén rendkívül nagy tartalékokkal rendelkező párok jutnak el idáig.

Ha hat másodperces orgazmusukat egy teljes percig el tudják nyújtani, úgy élvezetük csúcspontját a tízszeresére növelték. Ezt már érde-

mes ünnepelni. Ezen a ponton, ha akarják, elhatározhatják, hogy elindulnak együtt egy új cél, a még hosszabb orgazmus élményének átélése felé. Ha már megtették az első, fontos lépést, könnyebbnek fogják érezni az utat az ESZO hosszabb szakaszainak megtapasztalása felé.

Az elnyújtott orgazmusra felkészítő alapgyakorlatok többségét önkielégítéssel is meg lehet tanulni. Tudunk férfiakról és nőkről, akik az ESZO valamely alacsonyabb szintjét olykor egyedül élik át. A magasabb szintek eléréséhez azonban társ kell – olyasvalaki, akiben megbízik, és aki hajlandó rá, hogy teljes figyelmével ön felé forduljon, s cserében elfogadja, hogy ön is teljes figyelemmel forduljon feléje. Az ESZO lényege, hogy két ember egyszerre, egy időben egy szexuális idegrendszerre fordítsa minden figyelmét. E könyv tehát párok számára íródott: férfiak és nőknek, férjnek és feleségnek, azonos vagy különböző nemű szeretőknek.* A pár mindkét tagjának figyelmesen, elejétől a végéig el kell olvasnia, majd meg kell beszélnie a könyvet, hogy céljaikat illetően egyezsége jussanak. Azután visszamehetnek a könyv elejére, hogy utasításainkat követve megcélazzák az eltervezett szintet. Sok pár nem is az orgazmusuk elnyújtása érdekében, inkább csak az élvezetes gyakorlás kedvéért végzi az ESZO-gyakorlatokat. Mások talán azért olvassák el a könyvet, hogy a programnak csak egyes részeit – például a Fejlesztő gyakorlatok című III. fejezetet, vagy a Közelebb egymáshoz című IV. fejezetet – vegyék sorra, s az ESZO-t, úgy, ahogy van, figyelmen kívül hagyják.

Nem győzzük eléggé hangsúlyozni, mennyire fontos, hogy a partnerek előzetesen minden kétséget kizáróan tisztázzák, el akarják-e határozni, hogy a testi szerelem terén szerzett jártasságukat kibővítik. Sok férfi és nő gondolja azt, hogy nagyobb szexuális élményekhez szeretne jutni – de hogy meg is tegyék, attól a legtöbben félünk, és eltitkoljuk kétségeinket. A pároknak elvi egyezséget kell kötniük arról, hogy szexualitásukat együttesen akarják növelni. A hogyanban is meg kell egyezniük, sőt az is szükséges, hogy az ilyen irányú kétségeiket és bizonytalanságaikat megosszák egymással.

Előfordulhat, hogy valaki kényszerrel vagy megfélemlítéssel próbálja egyezsége bírni a másikat. Az ilyesmi nem megy. Hacsak nem mindketten egyformán és őszintén akarnak részesülni a szexualitásuk

fokozásában, menet közben minden bizonnyal problémákkal fognak találkozni.

Ne kössenek ilyen értelmű megállapodást a partnerükkel, ha valójában nem kívánják meghosszabbítani az orgazmusukat. Ha kettejük között nincs becsületes megegyezés, a végén sabotálni fogják társuk célját. Őbenne ez – mivel nem érti a sabotázst – büntudatot fog kelteni; s önmagát fogja hibáztatni.

Inkább tűzzenek ki tetszőleges számú, élvezetes, de kevésbé nagyra törő célt, olyanokat, amelyeket menet közben kínálunk önöknek. Egész egyszerűen megegyezhetnek például abban, hogy egy bizonyos időpontban az általunk javasolt gyakorlatok közül megcsinálnak egyet. Ennek nem is kell kifejezetten szexuális jellegűnek lenni, lehet az akár egy kommunikációs gyakorlat is. De dönthetnek úgy is, hogy társukkal együtt megpróbálnak egy olyan szexuális jellegű problémán felülemelkedni, melynek meglétéről mindketten tudnak. Az ilyen behatárolt egyezségek jövődó, nagyobb horderejű megállapodásokat alapozhatnak meg. Könyvünk sok értékes információját felhasználhatják adott szerkezesi gyakorlatukban, anélkül, hogy törekednének az elnyújtott orgazmus megvalósítására. Szolgálhatják saját nemi életük javát úgy is, hogy szexuális szokásaikban nem hajtanak végre alapvető változtatásokat. Ne felejtsek el, az általunk javasolt minden program és gyakorlat az élvezetet szolgálja. Ne csináljanak belőle munkát.

Amikor hírt adunk arról, hogy az orgazmust meg lehet hosszabbítani, nem az a célunk, hogy a szerelmi teljesítmények terén újfajta kényszereket teremtsünk. Inkább utat szeretnénk mutatni, melyen a kalandkedvelő emberek újfajta gyönyörökre találhatnak. Az útra csakis önként jelentkezőket várunk.

Mi indokolja az ESZO-t?

Mire jó ez, kérdik egyesek, amikor az ESZO-ról hallanak. Azok számára, akiknek indoklásra van szükségük, álljon itt néhány nagyon meggyőző indok.

Először: a jó szerelmi élet jót tesz az egészségnek. Jó testgyakorlás. Ingerli a központi idegrendszert, oldja a feszültséget, csökkenti a stresszt. Mind a férfiak, mind a nők hormonháztartását olyan irányban befolyásolja, hogy egészségesek és fiatalok maradjanak.

Másodszor: az ESZO javítja az ember hangulatát. Az elnyújtott orgazmus jobb nyugtató, mint a Valium, és jobb kedélyjavító, mint az

* Egyedülálló férfiak és nők is gyakorolhatják magukat az ESZO-programokban, hogy később, ha partnerre találnak, megoszthassák tudásukat a másikkal.

amfetamin-készítmények. Az általunk javasolt rendszerességgel végzett ESZO-gyakorlatok révén testi-lelki közérzetük folyamatosan javulni fog.

Továbbá: a rendszeres és intenzív szerelmi élményekben részesülő emberek más területeken is hatékonyabban tudnak szerepelni. Több energiájuk van a munkájukhoz, a családjukhoz és a barátaikhoz.

További indok, hogy a tökéletesebb szex erősíti a kapcsolatot. Azok a párok, akik mind nagyobb boldogságot élnek át az ágyban, valószínűleg örömmel vannak együtt az ágyon kívül is. A jobb szex önmagában ugyan nem menti meg az elromló házasságot, de minden bizonnyal segít rajta. A kapcsolattartás fontos formája a szex, s mindenfajta kapcsolatnak csak használ a jobb kommunikáció.

Az ESZO segít a pároknak kapcsolatuk megszilárdításában. Megtanulják, hogy rábízzák magukat csodálatos szerelmi élményeikre, s arra a kiváló szerelmi kommunikációra, melyet elsajátítottak. Amikor az ESZO közös kincsükké válik, tudják, hogy nem másra szánták el magukat, mint hogy gyönyörűséget szerezzenek egymásnak, és ahnál többet fognak jelenteni egymásnak. Kevésbé fordulhat elő, hogy mások után nézegessenek. Nem akarják, hogy elveszítsék azt, amit már megnyertek.

A legkézenfekvőbb indoka az ESZO megtanulásának az, hogy az orgazmus élvezetes dolog. Kérdezzenek meg akárkit, melyik az az élményük, amelyik a lényegéből fakadóan jó. Valószínűleg mindenki egyetért abban, hogy a nemi orgazmus ilyen élmény. A szex nyilván több, mint egyszerűen orgazmus. De ha a szex lényege az, hogy gyönyört szerezzenek magamnak, és gyönyörűséget ajándékozzak a társamnak, akkor ez a gyönyör a legerőteljesebben az orgazmusban összpontosul.

Márpedig az átlagos orgazmus mindössze tíz másodpercig tart. A közösülések átlagos gyakorisága heti egy-két alkalom. Ez hetente húsz másodpercet, havonta körülbelül másfél percet, évente tizenkilenc percet jelent. Ötven év alatt nagyjából tizenöt órát tesz ki. Tizenöt óra extázisért hány ezer órát töltünk el azzal, hogy a szexre gondolunk, hogy nyugtalanodunk miatta, hogy ábrándozunk róla, hogy vágyunk rá, hogy gondolatban kiszínezzetjük?

Az ESZO azt jelenti, hogy ennél hosszabb időn át művelhetjük a szexet. Intenzíven. Miénk lehet a gyönyör, s a gyönyör odaajándékozásának az öröme. Vesztenivalónk nincs, de annál többet nyerhetünk. Vannak férfiak, akik az ESZO-ról hallva rögtön fenyegetve érzik magukat.

Arra gondolnak, mennyit kell majd kinlódniuk, hogy vissza tudják tartani ejakulációjukat, megőrizték merevedésüket, mennyit kell dolgozniuk, hogy partnerüknek élvezetet nyújthassanak. Szinte látják maguk előtt az órákon át tartó vesződést, s elfogja őket a rémület.

Érdemes tehát kimondani rögtön az elején: a partnerek *felváltva – egyenlő és egyformán élvezetes menetekben – nyújtják egymásnak az ESZO-t, s ehhez, mint elsődleges ingerkeltő eszközt, a kezüket használják.*

A férfiak és nők gondolkodása, kommunikálása eltér egymástól, és ez zavarokra, mindkét irányú félreértésekre vezet. Az ESZO mindenesetre kevésbé teszi zavarossá a szexet, mert a partnerek hasonló célokat vallanak, a gyönyör elérésében. A férfi megtanulja, hogy felismerje a nő szexuális igényeit, s hogy azokat teljes mértékben kielégítse. Ez azt eredményezi, hogy szexuális önbizalma az egekig fog szárnyalni. Életkorától, korábbi tapasztalataitól függetlenül eljut odáig, hogy bármikor, amikor a partnere akarja, kimondhatatlan élvezetet tud szerezni neki. – Hihetetlen erőt éreztem magamban – mondta egyik páciensünk, amikor a felesége kezdte átélni az ESZO-t. – Fogalmam sem volt róla, hogy miről maradtam le idáig!

Hasonlóképpen a férfiak kezdenek odafigyelni a saját élvezetükre is, és nemcsak arra, hogy mit tudnak tenni a partnerük kedvére. Fred, a szemérmes könyvelő, akinek Carol már nyolc éve volt a felesége, miután megtanulta az ESZO-t, elmesélte nekünk: – Néha már az is elég, ha a szeretkezésünkre gondolok, és már merevedésem van.

Azok a férfiak, akik a merevedési problémákkal keresnek föl bennünket, boldogan fedezik fel, hogy az ESZO-val merevedés nélkül is tökéletesen ki tudják elégíteni a partnerüket. És mivel ez az állapot kevésbé megerőltető, s mert a partner szenvedélye nagyon is erotikus hatással van rájuk, rendszerint vissza is tér a merevedésük.

Vannak nők, akik az ESZO-ról hallva megijednek, gondolván, hogy az túlságosan kimerítő. Az volna, ha ez az elnyújtott állapot épp akkor sportteljesítményt kívánná, mint az ismerős, rövid orgazmus. Mi inkább úgy tapasztaltuk, hogy miután belekerült az elnyújtott orgazmus állapotába, a nő vérnyomása, szívverésének és légzésének ritmusa a kezdeti csúcsról visszaesik, még akkor is, ha sokáig és intenzíven benne marad ebben az állapotban. A test egyensúlyba kerül és ellazul, valahogy úgy, mint a meditációban, noha az ESZO végéig e fizikai értékek egyike sem zuhan le a nyugalmi állapotban mértre. Utána mind a férfiak, mind a nők kipihentnek és békésnek érzik magukat.

Azok a nők, akik sok csalódást és keserűséget éltek át a partnerük-

kel való viszonyukban, a rendszeres ESZO-élmény hatására kevesebb haragot fognak érezni, ezzel szemben növekedni fog bennük az elégedettség és a szeretet. Ráébrednek, hogy születésüknél fogva megilleti őket az intenzív szexuális gyönyör átélése, és megtanulják, hogy ezt a jogukat kinyilvánítsák. Barbara ellenséges érzéseket táplált a férje iránt, és jó úton volt a válás felé, amikor elkezdtek ketten együtt tanulni az ESZO-t. Így írta le nekünk a változást: – Azelőtt mindenért belecsodálatosnak látom, csodálatos szeretőnek – pedig ma is sok olyasmit csinál, amitől azelőtt az agyamra ment.

Vannak férfiak is, nők is, akik azért nem akarják megtanulni az ESZO-t, mert félnek, hogy társuk majd kielégíthetlenné válik, más partnereket fog keresni, ügyei lesznek. A dolog épp fordítva áll: azok a párok, akik együtt tanulják meg az ESZO-t, szinte mindig közelebb kerülnek egymáshoz, szeretetük elmélyül, a másik iránti bizalmuk megerősödik. Hálásak egymásnak; megtanulták, hogy függenek egymástól; kevésbé hajlamosak rá, hogy másutt keressenek szerelmi izgalmakat. Ők már tudják, milyen nehéz lenne bárki idegennel ilyen nagyszerű kapcsolattartást és ilyen intenzív kielégülést megvalósítani.

Évek óta együtt élő férfiak és nők, megszokott életüket élő párok az ESZO elsajátítása után arról számolnak be, hogy újra beleszerettek egymásba. Bonnie, aki már hetedik éve élt házasságban, elmesélte nekünk egy ESZO-val töltött emlékezetes éjszaka eredményét: – Másnap egy értekezleten ültem. Visszagondoltam az éjszakai szeretkezésünkre, és hirtelen azon kaptam magam, hogy teljesen fölizgultam. Annyira egynek éreztem magam Phillel. Csodálatos volt. Előre örültem neki, hogy majd újra láthatom, pedig még csak délelőtt tíz óra volt.

Óriási hatást gyakorolhat az ember életére, ha megtapasztalja, hogy még annál is nagyobb gyönyörben lehet része, mint amit valaha is elképzelt. Az általunk ismert férfiak és nők közül azok, akik megtanulták az ESZO-t, magabiztosabbak, derűsebbek és boldogabbak, mint korábbi életükben bármikor.

Mi indokolja az ESZO elnapolását?

Vannak olyan körülmények, melyek indokolják, hogy valaki elhassza az ESZO megtanulását. Aki komoly szívbetegségen, közeli infarktuson esett át, súlyos sérülést szenvedett, vagy valami krónikus betegségben szenved, beszéljen előbb az orvosával. Útmutatóul: aki

mérsékelt testgyakorlatok elvégzésére képes, az meg tudja csinálni az ESZO-gyakorlatokat is.

Előzetes tanácsra van szükségük a válás határán álló, súlyos problémákkal küszködő pároknak. Ha az ESZO megvalósítása felé haladva kapcsolatuk inkább romlik, mint javul, ez annak a jele, hogy külső segítségre szorulnak.

Azok, akik komoly szexuális problémákkal küzdenek, előbb ezeket próbálják orvosolni, s csak aztán fogjanak hozzá az ESZO megtanulásához. (Ha ön attól fél, hogy e megszorítás érvényes önre, lapozza fel a 159. oldalon a Szexuális problémák című részt, hogy be tudja azonosítani a problémakört, s a teendőket illetően eligazítást kapjon.)

Amúgy az ESZO gyönyörűséget jelent fiatalnak, öregnek egyaránt.

Bizalomépítés

Az ESZO egyetlen nélkülözhetetlen előfeltétele a bizalom. Még csak szerelmesnek sem kell lennie a partnerébe (a szerelem segít), de olyan-nak kell lennie, akiben megbízik. Különben nem tudja vállalni, hogy a társ nyújtotta gyönyört passzívan elfogadja. Nem lesz meg önben az erre való hajlandóság.

A bizalmat félelemmentes, jó kommunikációval lehet megteremteni. (Részletes javaslatainkat, melyekkel az ön és társa kommunikációját szeretnénk segíteni, lásd a ... oldalon, a Kommunikáció című résznél.) Bíznia kell abban, hogy amit a társa tesz, azt az ön kedvére teszi, hogy szánt szándékkal sem fizikailag, sem érzelmeiben nem akarja bántani önt.

A bizalom nagy kincs minden kapcsolatban. Ehhez mérten kellene megbecsülni és komolyan venni. Nehéz visszaszerezni, ha egyszer elvesz. Ha valakit hazugságon kapok, nem könnyen hiszek neki a legközelebb. Ha valaki gúnyt űz belőlem, egyhamar nem szívesen kerülök ismét a keze közé.

Hogyan teremtsük meg a bizalmat? Tűzzük ki célul, s mondjuk azt: – Bízni akarok benned. Azt akarom, hogy bízzál bennem. – Indítsunk egyszerű, nem szexuális tartalmú egyezményekkel, s innen haladjunk tovább a komolyabb problémákat magában rejtő területek felé.

Az egyik házaspárunk például kétségbeesve keresett föl bennünket, amiért oly messze eltávolodtak egymástól. Mindketten belemerültek a munkájukba, és nem sok időt töltöttek el együtt. Bob egyértelműen elemző személyiség volt, Ellen szélsőségesen érzelmi beállítottságú.

Potenciálisan kiegészíthették egymást, de az idő tájt valahogy egyik sem szenvedhette a másikat. Ellentétük alapja a bizalomhiány volt.

Ellen például sohasem tudta, mikor jön haza Bob vacsorázni. Ez persze dühítette. Elkészítette a vacsorát, Bob késett, s az étel tönkrement. Bob nem telefonált, hogy tudassa Ellenel*, amikor későn megy haza – mint kiderült, azért, mert régebben, amikor rendszeresen hazaszólt, a felesége veszekedett vele, és arra kényszerítette, hogy munkabeosztását az ő vacsoraterveihez igazítsa.

Megkértük Bobot és Ellent, állapotjanak meg: Bob mindig hazaszól, ha előreláthatólag késni fog, Ellen pedig ilyenkor nem próbál nyomást gyakorolni rá. Apróság, de alkalmas a bizalomépítésre. Betartották az egyezséget, és legalább ezen a területen jobban bíztak egymásban. Ennek az lett az eredménye, hogy szóba kerültek köztük egyéb konfliktusterületek is. Ellen igyekszik, hogy féken tartsa az indulatait. Bob felenged, és többet beszél az érzelmeiről. Újabb és újabb megállapodásokra lesz szükségük. És ami ugyanilyen fontos, be is kell tartaniuk ezeket. Lassanként így tanulják meg, hogy bízzanak egymásban.

Van-e rá idő?

Lássuk csak, mivel szokták az emberek úgy általában eltölteni az idejüket. Amíg végignézik, jegyezzék le, hetente hány percet vagy órát töltenek el minden egyes tevékenységgel.

Munka
Évés
Alvás
Gyerekefelügyelet
Tévézés
Takarítás
Sportolás
Hobbi
Szexpartnerrel való beszélgetés

* Pácienseink magánéletének védelme céljából nem használunk valódi neveket és megváltoztatjuk az egyes részleteket is. Ez az egész könyvre vonatkozik. Azt sem szabad elfelejteni, hogy a legtöbb férfi és nő eredetileg különböző problémákkal szokott bennünket felkeresni. De még a zavarokkal küszködő emberek is el tudják érni az ESZO-t. Történeteik módját nyújtanak arra, hogy a szexuális tevékenység javítására szolgáló módszereket azonosítsuk és dramatizáljuk. E történetekből használják fel mindazt, amire szükségük van.

Vásárlás
Telefonálás
Baráti látogatás
Moziba/koncertre/meccsre járás
Olvasás
Zenehallgatás
Szeretkezés

Meglepő, hogy az ember, más tevékenységekkel összehasonlítva, milyen kevés időt tölt meghitt szerelmi együttlétben. Kivételesen jó szerető az, aki hetenként két órát is eltölt szeretkezéssel. A legtöbb ember sokkal de sokkal több időt szentel a televíziónak (az országos átlag több mint heti hat óra személyenként), mint a szeretkezésnek. Az emberek nem illesztik be a szexet a napirendjükbe, hanem ahogy esik, úgy puffan alapon intézik el.

Részben mert úgy gondolják, hogy a szerelemnek „spontánnak” kell lennie. Azt hiszik, ha a szex tudatos, akkor egyszersmind erőltetett is. Ha erőltetett, akkor nyilván teher, és sokkal inkább kötelesség, mintsem a szeretet kifejeződése.

Senki sem tanul meg „spontánul” táncolni, úszni vagy síelni, s nem is tudja úgy megőrizni az ezekben való jártasságát, ha előre nem tervezi el azokat az alkalmakat, amikor módja nyílik a gyakorlásra. Miért lenne más a helyzet egy hasonlóan kényes, bonyolult teljességet igénylő jártasság, a szexuális élvezet esetében? És miért ne kellene tudatosan beiktatni napirendünkbe azt az időt, amit bizalmas együttlétben szeretnénk eltölteni a társunkkal, amikor is kifejezhetjük az iránta érzett szerelmünket? Ez így volt szokás abban az időben, amikor még csak randevúztunk.

Tény, hogy csak akkor nyílik módunk a jobb minőségű szeretkezésre, ha a szexnek elsődlegességet biztosítunk az életünkben. Nézzük át újra a heti teendőinket. Dolgozni, enni, aludni, magunkra és gyermek-einkre gondot viselni mindannyiunknak kell. De e kötelezettségek után melyik tevékenységünket élvezzük a leginkább? Melyiktől vagyunk a legboldogabbak, és mi teszi a társunkat a legboldogabbá? Nem élveznénk jobban egy jó szeretkezést, mint a tévé műsorát?

Az ESZO beillesztése a napirendbe

Az ESZO számára – különösen, amíg a tanulás folyamata tart – min-

den héten be kell iktatni bizonyos szerény mértékű időtartamot. A hétvégéken hosszabb, legalább másfél órás időegységekre, hétközben pedig két rövidebb, legalább harmincperces időtartamokra lesz szükség. Ez a minimum. Ha valaki több időt tud szakítani rá, tegye. Ha naponta, még az sem túl gyakori.

A legtöbb ember számára meglehetősen új, sőt riasztó is az az elképzelés, hogy a szexnek elsőbbséget kell biztosítani, s azt be kell illeszteni a napirendbe, annyira, hogy nem is igen hajlandók megfogadni. A későbbiekben részletesen szólunk még az ellenállásról. Most csak megemlítjük, hogy az általunk ismert legáltalánosabb ellenállás, ha valaki nem talál időt az ESZO számára. Sokszor meg kellett kérnünk a párokat, hozzák el magukkal az asztali naptárukat vagy a határidőnaplójukat, hogy ott és akkor megegyezhessenek az ESZO-gyakorlatok időpontjaiban, s azokat nyomban be is írassák a naptárukba.

Tapasztalni fogják természetesen, hogy bizonyos időpontok jobban megfelelnek, míg mások kevésbé. A hét végére előirányzott órák rendszerint nem jelentenek gondot. Hétköznapokon már nehezebb időt találni. Azok a párok, akikkel mi dolgozunk, többnyire esti időpontokat szoktak megjelölni. Persze nem az elalvás előtti félórákra gondolunk, mert ilyenkor a legtöbb ember túl fáradt ahhoz, hogy figyelmét maradéktalanul a gyönyörszerzésre tudná fordítani. Maradjon idő az együttlét utánra, amikor a szokott, elalvás előtti tevékenységeinket végezzük. Ha például ön rendszeresen este tízkor alszik el, úgy állítsa be a napirendjébe az ESZO-gyakorlatot, hogy annak fél tízre legyen vége.

Lehet, hogy korlátoznia kell, netalán föl is kell hagynia valamely más tevékenységével azért, hogy megtanulhassa az ESZO-t. Ugyanezt tenné, ha bármi más, új dolgot akarna megtanulni. A reá szánt időt leszámítva az ESZO ingyenes. Csak némi időt és csipetnyi bátorságot kell beléfectetnie. Megéri, ígérhetjük!

Folyamatos gyakorlás

A tanulás ideje alatt hétről hétre egyre növekvő gyönyörűségét fogja találni a szerelmi együttlétben. A nyereség azonnali és folyton gyarapodó. Attól függően, hogy milyen szintről indult, hónapokon belül tapasztalni fogja, hogy egyre gyakorlottabban éri el, s mind tovább tartja fenn az orgazmusát. Az ESZO nem olyan dolog, amit le lehetne zárni.

Művelheti azért, hogy finomítsa a tudását. Szüntelen gyakorlással sem tapasztaltuk meg az elérhető gyönyörszintek határát. De mint egyszerű megszerzett tudást is meg lehet tartani az ESZO-t, heti egyszeri, egy-két órás együttlétekkel. Azért kellene a heti alkalmak, hogy „karbantartsuk” izmainkkal és reflexeinkkel vezérelt képességeinket. Az is elképzelhető, hogy a hormontermelést is kellően magas szinten tartják.

E heti ismétlések mellett a hét más napjain pompás kis *futó* együttléteket is beiktathatunk. Egy ESZO-ban tapasztalt asszony elnyújtott orgazmusa rendszerint szinte abban a pillanatban elkezdődik, amikor e rövid együttlétek során a hímvessző behatol a hüvelyébe. Ettől a férfi izgalmi szintje is magasabbra hág, s mert az asszony erős, folyamatos összehúzódásai serkentőleg hatnak a péniszére, ő is hamarabb érez gyönyört, s tovább tart az orgazmusa is. Ilyen körülmények között egy ötperces szeretkezés is ki tudja elégíteni mindkét felet. Így tölti be a „hipp-hopp” és a „fényes nappali” szeretkezés azt a szerepet, amire való.

Kihagyások

Minden pár szerelmi életében előfordulnak elkerülhetetlen megszakítások. Vakációs elfoglaltság, rokonlátogatás, beteg gyerek, üzleti út, betegség, vagy akár az egyén szexuális életének finom ciklusai is megszakíthatják a tanulás folyamatát. Az ember nem veszíti el azt, amit egyszer már megtanult, ahogy síelni, vitorlázni, biciklizni sem felejtünk el, még ha nem gyakoroljuk is. A tudás nyomban visszatér, miután az adott tevékenységet felelevenítjük, s ha az elején talán tétovázunk is kicsit, egy-kettőre belejövünk, s megy minden tovább, mint a karikacsapás.

Beszélje meg napi elfoglaltságait partnerével, és ütemezzenek be az ESZO elsajátítására bőségesen elegendő időt: hétközben kétszer vagy többször fél órát, s a hétvégéken legalább másfél órát.

Legyünk romantikusak

Ha a szexet jó előre beütemezzük, mi lesz a romantikával? Nos, meg kell tanulnunk, hogyan teremtsük meg azt tudatosan.

(Álljunk meg egy kicsit a „tudatosan” szónál. Tudatosan kell a napirendbe illeszteni a szeretkezést, tudatosan kell megteremtenünk a romantikát, és maga az ESZO-gyakorlatok végzése is tudatos. Eleinte

talán kicsit ostobán érezzük magunkat ezekben az új tanulási helyzetekben. Feszélyeztetek vagyunk. Kényszeredettek. Mint színész az új szerepben, amikor még a szöveget sem tanulta meg rendesen. Azért kínlódunk ezekkel az érzésekkel, mert új képességeket sajátítunk el. Az ember úgy tanul meg minden újat, hogy tudatosan végigcsinálja újra meg újra a műveleteket, míg azok automatikussá – ahogy mondani szoktuk „természetessé” – nem válnak. Amíg az ember tudatosan csinál valamit, addig figyeli magát. Pontosan ez jelenti a tudatosságot. A dolog teljesen normális. Szükséges velejárója a tanulás folyamatának. Ezt a helyzetet úgy oldhatjuk fel, hogy nevetünk magunkon. Fogadjuk el, hogy ügyetlenek vagyunk, és élvezzük, hogy átmenetileg megszabadítottuk magunkat méltóságunk terhéértől. Támogassuk ügyetlenkedő társunkat – nevéssünk együtt vele. Az ágyban helye van a nevetésnek. Végére is azért vagyunk ott, hogy jól érezzük magunkat.)

Romantika. Vannak férfiak, akik azt sem tudják, mi az. A nők többsége tudja. Jó volna, ha férfiak és nők egyaránt tisztában volnának vele, de nem így van. Ezt tapasztaltuk terapeutákként. Egyszer majd megtanulják. Ma a nők, hogy pótolják a hiányt, önként vállalják a romantika megőrzését. A férfiak általában nem sokra becsülik; nekik azt tanították, hogy ne vegyenek róla tudomást, csak tegyék a dolgukat. Az utóbbi években azonban, minthogy a nők rámenősebbek lettek, a férfiak körében is kezd megmutatkozni a romantika utáni vágy.

A romantika díszlet és hangulat. Nem annyira a külső dolgokra, mint inkább az egymásra való tényleges odafigyelés. Nem annyira tagadó, mint inkább igenlő érzések és szavak. A romantika azt jelenti, hogy az ember pozitív leltárt készít a másikról – felfedezi, újra felfedezi és élvezi társa vonzó tulajdonságait, és arra az időre nem vesz tudomást kritikus gondolatairól. Bókokat mond, elismeréssel tekint a másikra, nézi és hallgatja, megérinti, magához öleli, megfogja a kezét. Szeretnénk ezt, mely jelképek és végszavak rendjén át vezet a bensőségességhez.

A romantika egyszersmind – és sok férfi talán ezért bizalmatlan iránta – szótlán kérés is: rendszerint a nő néma biztonságkérése. „Mielőtt megengedem, hogy a testembe hatolj, tudni szeretném, hogy értékesnek tartasz. Szeretném, ha most erről beszélnél nekem. Szeretném, ha azzal mutatnád ki nekem, hogy dicséreteiddel, szerelmed szavakba foglalásával felém fordítanád a figyelmedet, ha csak erre az egy percre is. El fogsz merülni abban a gyönyörben, amit a testemtől, a számtól, a

kezemtől kapsz ajándékba; túl nagy kérés, ha cserében megnyugvásra vágyom?”

Ha ön azt hiszi, hogy a romantika időpazarlás, gondolja végig még egyszer. Ha figyelmet szentel a romantikának, romantikus partnerétől cserében gyengéd odafordulást kap. Hát nem ezt akarja?

A társadalomban élő ember megtanulja, hogyan teremtsen meg a romantikát. Az e téren sikeres emberek nem születtek ezzel a képességgel. Megtanulták. Ön is megtanulhatja.

Az ESZO megtanulásának folyamatában fontos szerepe van a romantikának. A megszerezhető újfajta jártasságok nem holmi gépies gyakorlatok. Általuk bensősebb kapcsolatot építhet ki a párjával, de kell hozzájuk bizalom és törődés. Az ember nem küldi be a pusztá nemiszerveit a hálószobába – mi magunk is ott vagyunk, teljes valónkkal. Számolnunk kell mindazzal, amik vagyunk, ahogyan társunk egész valójával is. Tehát amikor az ESZO-t tanuljuk, éppolyan fontos a kommunikáció, a díszlet és a hangulat, mint más meghitt alkalmakkor. Nélkülük egyikőnk vagy mindkettőnk figyelme elterelődik, vagy elfáradunk. Egyik állapot sem kedvez az élvezetnek.

Hogyan tudjuk meg, hogy társunk mit tart romantikusnak? Úgy, hogy megkérdezzük. Vele pedig úgy tudatjuk a magunk igényeit, hogy megmondjuk nekik.

Ezt szoktuk tanácsolni azoknak, akik hozzánk fordulnak, ők pedig gondolatolvasásra hivatkoznak. „Már igazán tudhatná.” Márpedig hogy valaki milyen helyzeteket tart izgatónak és szexisnek, az éppoly egyéni sajátosságokat szokott mutatni, mint minden egyéb, ami az ízlés körébe utalható. Ha ég a tűz, az az egyik ember számára romantikus, a másiknak unalmas. A zenei ízlés is roppant sokféle lehet.

Az egyik páciensünk, Alex, nem tudta eldönteni, mit ajándékozzon a feleségének hatodik házassági évfordulójukra. Az előző évben elvitte vacsorázni egy drága helyre. Ahelyett, hogy örömet szerzett volna vele, az asszony hideggé és tartózkodóvá vált. Azt javasoltuk Alexnek, hogy ezúttal egyetlen szál vörös rózsát vegyen Helennek. Kétkedve fogadta a javaslatunkat. De biztatásunkra megvette és hazavitte a rózsát. Amikor legközelebb találkoztunk, Alex lelkesedve újságolta: – Megdöbrentő volt. Egy szál rózsát adtam Helennek, és egész esete bűbajos volt. – Helen egyszerűen csak érezni akarta, hogy Alex a megszokott napi teendői közepette gondol rá. Alex munkájához tartozott, hogy ügyfeleit elvitte vacsorázni. A rózsza ellenben csak neki szólt. Helen számára tehát ez a dolog romantikus volt.

Ha egyikőjük sem tudja, igazából mit találnak romantikusnak, emlékezzenek vissza arra az időre, amikor még csak randevúztak. Az udvarlás kezdeti szakaszában az ember általában több figyelmet szentel a romantikának. Akkoriban hosszú sétákat tettek? Fogták egymás kezét? Beszélgettek? Beszámoltak élményeikről, megnevetették egymást? Többet bókoltak egymásnak, mint mostanában? Beszéljék meg, mit őrizhetnek meg ezek közül a mostani életükben.

A romantika – azaz a bensőséges, szerető figyelem – iránti vágy és a szexuális frusztráció könnyen összekeveredhet, különösen a nőkben. Ha egy nő szexuálisan kielégítetlen, és hiányolja a számára szükségesnek érzett igenlő-romantikus odafigyelést, tapasztalatunk szerint zárkózottá, depresszióssá vagy dühössé – egyszerűen ingerlékenyvé válik. Ez a sokszor öntudatlan reakció arra vezeti a nőt, hogy látszólag kiszámíthatatlanul kezdeményezzen veszekedéseket. A dolog irracionálisnak hangzik, holott itt éppen hogy a frusztráció logikája működik: a nő legalább a veszekedéssel magára vonja a társ figyelmét, és a harag is jobb, mint a semmi.

A partner, különösen a férfi, legyen kellően éber, hogy az efféle válaszokat helyesen tudja értelmezni. Ha úgy találja, hogy párja szánt szándékkal kezdeményez harcot, próbáljon meg valódi, romantikus, osztatlan figyelemmel feléje fordulni, és lassan terelni a dolgokat abba az irányba, ahol mód nyílik a szeretkezésre. A nő (vagy a férfi, ámbár ezt a tünetegyüttest inkább nőknél tapasztaljuk) a sikeres szeretkezés befejezéséig gyakran nem is döbben rá, hogy ellenséges beállítódásának mi volt a forrása: az elfojtott szexuális kielégítetlenség és a gyengéd figyelemre való kiéhezettség. Ő maga talán nem is tud ezekről az indítékokról, partnere azonban tapasztalni fogja, hogy ha odafigyel rá, a nő megnyugszik, ingerlékenysége elmúlik, és végső fokon több szeretetet tud nyújtani.

Építsük be a romantikát mindennapi életünkbe! Mindjárt reggel kezdjük, és ne tíz perccel a szex előtt!

Figyeljünk oda

A legtöbb romantikus helyzetben az a közös, hogy nem fukarkodik az idővel, és adótnak tekinti a partner osztatlan, valóságos figyelmét. A figyelem mindenek felett való. Hívja föl napközben a párját. Legyenek tudatában a másik törődésének. Ha munka után hazamegy, és letudja

azt a – néhány gyakorlati teendő elvégzésére szánt – fél órát, üljön le és beszélgessenek. Beszélgessen és figyeljen. Inkább arra figyeljen, hogy mit mond a másik, s kevésbé arra, hogy ön mit akar válaszolni. „Mit csináltál ma?” Hallgassa végig jóindulattal, amíg a másik eltakarítja a nap törmelékét. Addig úgysem tudnak érzelmileg közel kerülni egymáshoz, amíg ez a sok dirib-darab nincs eltakarítva. (Eligazító gyakorlatokat a Kommunikáció című részben, a 180. oldalon talál.)

Ilyenkor mindketten kihangsúlyozhatják a pozitív dolgokat, félresöpörhetnek mindent, ami negatív, s ha nem sürgősek, későbbre halaszthatják a megbeszélendő dolgokat. A bírálatokra, aggodalmakra, panaszokra máskor is találhatnak időt. (Vannak, akik nem hiszik, hogy érzéseiket tudatosan is képesek befolyásolni. Pedig képesek rá. Mindnyájan így teszünk, amikor olyan helyzetbe kerülünk, ahol például a haragnak nincs semmi helye. A főnökeink társaságában vagy a templomban. Ha idegenek között tudunk uralkodni az érzéseinken, akkor ugyanezt megtehetjük a szeretett férfi vagy nő társaságában is.) Képzeld, hogy most érkezünk meg egy esti vagy hét végi randevúra. Bókoljunk egymásnak. Tréfálkozzunk. Ugrassuk egymást. Érintsük meg a másikat. Bolondozzunk. Könnyítsünk a szívünkön. *Törődjünk* a másikkal. A ma este a miénk!

Üljünk le egy romantikus vacsorához. Ehhez elég némi gyertyafény és egy üveg bor. Vagy egy kis hideg harapnivaló kint a fa alatt. Több nem is kell – de kevesebb sem lehet –, mint hogy férj és feleség egymásra mosolyog az asztalnál ülő gyerekek feje fölött. Már az evés is öröm, ha megoszthatjuk egymással. Együnk az evés öröméért, és figyeljünk arra az emberre, akivel osztozunk ebben az élvezetben.

Lehet, hogy vacsora után meg kell szakítani ezt a kellemesen kialakított játékot. Beszéljék meg, mi minden tennivaló vár még önökre: a gyerekeket ágyba dugni, egy telefont lebonyolítani, és a kedvenc tévéműsort megnézni, a kutyát megsétáltatni. Tűzzék ki az időpontot, amikor ismét találkoznak. Aztán induljanak el, és tegye ki-ki, amit tennie kell, míg végül elérkezhet a zavartalan magánélet ideje.

A romantika nem kedveli a megszakításokat. Simábban zajlik nélkűlük az este. A meghittség azonban nem száll el, ha mindketten tudomásul veszik őket, s tudják, hogy majd ha már mindennel végeztek, ott folytathatják, ahol abbahagyták, s hogy mindkettőjüknek az a célja, hogy megteremtsék a bensőséges együttlét idejét, amikor majd gyönyörűséget szerezhetnek egymásnak.

Alakítsuk ki a helyet

Közeledünk a hálószoba ajtajához (vagy a nappali padlójához, vagy ahol kiválasztottuk azt a bizonyos kényelmes, félreeső helyet). A szeretkezés helyszínéül választott szoba megérdemli a figyelmünket.

Legyen elég meleg, hogy meztelenül lehessünk benne. Ha a fűtés nem ad elég meleget, vegyék fontolóra, nem kellene-e beszerezni egy hősugárzót, amit csak a szeretkezés alatt használnak, s utána félretehetik.

Ha nem kettesben élnek, a szobának legyen ajtaja, s az ajtón legyen zár. Ha nincs, szereltesse fel. Semmi nem hat olyan érzékenyen a szeretkezésre, mint ha hirtelen felbukkan egy gyerek a szobában, s nem érti, miért birkóznak a szülei, vagy ott terem egy olvasnivalót kereső nagymama.

Egy kellemes hangkulissza a hangulatnak is jót tesz, meg az elkülönülésnek is. A legjobb a folyamatos zene. A sztereókészülék kiváló, de a rádió is megteszi. Vannak, akik szeretik, ha közben megy a tévé. Ez kevésbé jó, mivel a kép és a hang megakadályozhatja, hogy figyelmünket osztatlanul a partnernek szentelhessek.

A háttérzenének fontos szerep juthat az ESZO tanulása közben, mert van egy olyan gyakorlat, amely arra tanít, hogyan adjunk hangot örömünknek – és ha valaki azt hiszi, hogy ezt mások is hallják, az gátlásokat ébreszthet benne. Például arra biztatjuk a párokat, hogy nyögjenek. Ha nem tudják, hogyan kell, megtanítjuk neki. Úgy kezdik, hogy tudatosan gyakorolják olyankor, amikor nem szeretkeznek. Közben irulnak-pirulnak, vihorásznak. Ezt a fajta vokalizálást azért tanítjuk meg nekik, mert a néma szeretkezés tanult önszabályozás eredménye, s határt szab az élvezetnek. Ha arra figyelünk, hogy ne csapjunk zajt, nem tudjuk teljesen elengedni magunkat. Az ESZO-ban az is benne van, hogy ezt megtanuljuk, s hogy át tudjuk adni magunkat az adott érzésnek. A csend gyakran jelenti azt is, hogy visszatartjuk a lélegzetünket. Ez akadályozza az orgazmust, s az orgazmuson túli ESZO-t. (A vokalizálással kapcsolatban további részletek találhatók az *Adjunk ki hangokat* című részben, a 192. oldalon.)

A legtöbb ember ágyban szeretkezik. Használjunk az ESZO-hoz külön lepedőt, hogy a krémmel, amire szükségünk lesz, ne piszkoljuk be az ágyneműt; ezt a lepedőt aztán nyugodtan a másik lepedőre teríthetjük. Abban sincs semmi kivetnivaló, ha a padlóra lerakott párnákon

szeretkezünk. Készítsenek meghitt, kényelmes fészket. E tekintetben is legyenek tudatosak.

Akárcsak a világítással, a gyertyákkal, az illatos füstölőkkel, ha szeretik ezeket, és minden egyéb különlegességgel, amit szeretnek – legyenek azok akár erotikus filmek is. Ha továbbra is ostobaságnak tartják a tudatosságot, jusson eszükbe, milyen volt, amikor utoljára vendégséget rendeztek. Elküldték a meghívókat, kitakarítottak, ételt, italt vásároltak. Előtte talán lezuhanyoztak, s olyan ruhába öltöztek, amit nem vesznek föl mindennap. Elgondolták, milyen legyen a világítás, előkészítették kedvenc lemezeiket, elővették a szebbik poharakat, porcelánokat, evőeszközöket. Megérkeztek a vendégek. A különleges előkészületek szoba sem kerültek, legföljebb annyiban, hogy a vendégek megdicsérték értük önöket – akik szintén megfélekeztek róluk, azért, hogy jól érezhessék magukat. Ugyanezt teszik akkor is, amikor a szeretkezés számára készítenek különleges díszleteket.

Világítás

Ha a partnerek nem értenek egyet ebben a kérdésben, akkor a világítás mértéke bizony probléma lehet. Az ESZO-hoz jobb a halvány, meleg tónusú fény, mint a sötétség. A szenvedélyes meztelenségében látott partnernek erotikus hatása van. És annak, aki a gyönyört adja, látnia kell, hogy mit csinál. Annak, aki érzi, nincs mindig nyitva a szeme, de annak, aki nyújtja, annál inkább. Ha szeretkezés közben mindketten a teljes sötétséget kedvelik, jó volna, ha megbeszelnék, mi ennek az oka. Lehet, hogy valakit feszélyez a saját teste. Meg kell beszélni. Nem biztos, hogy a társa ugyanúgy érez, mint ön: – Zavar, hogy olyan márványos a bőröm. – Örülök, hogy megmondtad. Én észre sem vettem. Nekem tetszik a tested.

(Az is lehet egy cél, hogy idővel kellemes fényviszonyokat teremtsenek szeretkezésükhöz. Olvassák el a 191. oldalon a *Több fényt* című részt.)

Kellékek

Ha akarják, bármilyen tárgyat, felszerelést előre elhelyezhetnek a szobában – törülközőket, fürdőköpenyeket, egy kancsó gyümölcslevet, egy üveg bort, vagy egyéb kedvenc italukat.

Egy jófajta kenőcsre mindenképpen szükségük lesz. Ne vizes, ha-

nem olajos alapú legyen. Az ESZO-hoz azért kell kenőcs, mert a legfinomabb testszöveteket fogják kitartóan simogatni. A természetes nedvkválasztás nem elegendő, még a nőknél sem, akik pedig sok kenőanyagot választanak ki szex közben. Nem elég a nyál sem. Nem jó az öblítés, sem a krémek, sem a zselék, sem a többi vizes alapú anyag.

A kereskedelemben két olyan zsírozó anyagot találtunk, amely megfelel az ESZO-hoz. Az egyik a vazelin, amely petrolátum néven is ismert. Ez tartós hatású zsírozószer, de rendkívül nehéz lemosni, és sokan túl zsírosnak találják. Mi nem neki adjuk a pálmát, de a célnak megfelel.

Az ESZO számára a legjobb zsírozó anyag az illatmentes **Albolene** folyékony tisztítókrém, voltaképpen egy arcfesték-lemosó. Kellemesebb, mint a vazelin. Sok száz ügyfelünk állítja, hogy ez az elérhető legfinomabb, legtartósabb kenőanyag. Nem tartozik a széles körben ismert szerek közé, de ha rábukkannak a helyi drogériában, ne cseréljék föl semmi más kenőccsel. Kellemes érzést kelt a bőrön, elolvadva elkeveredik a természetes úton kiválasztódó nemi váladékkal, de tartósabb annál. Teljesen íztelen, ami azokban az esetekben lehet fontos, amikor a manuális ingerlésről áttérnek az orálisra. Még akik kezdetben visszautasítják is a kenőanyag alkalmazását, az Albolene-t megismerve felhagynak a kétkedéssel, és rendszerint elismerően nyilatkoznak róla.

Ha az Albolene nem kapható, megoldást jelenthet az, ha elkészítik a saját kenőcsüket. Használják az alábbi receptet.

20 evőkanál ásványolaj

4 evőkanál olvasztott paraffin

2 evőkanál olvasztott petrolátum

Ujjnyi vizet forralásig hevítettünk egy széles serpenyőben. A petrolátumot dobozostul beállítjuk a forró vízbe, hogy felolvadjon, majd 2 evőkanállal kiszedünk belőle egy kis serpenyőbe. A forró vízbe állított másik kis serpenyőbe tegyünk paraffindarabokat, s mérjük át a már kimért petrolátumhoz. A paraffin-petrolátum keveréket tartalmazó serpenyőt tegyük a forró vízbe, és adjuk hozzá az ásványolajat. Teljesen keverjük össze, majd még folyékony állapotában töltjük e keveréket gusztusos tartályba, melynek fedele is legyen. Hűtsük le.

E kenőcsnek – de a vazelinnek vagy az Albolene-nek is – oly módon

adhat ízt és illatot, ha még folyékony halmazállapotában ízesítő olajat kever hozzá. Mandulát, kókuszt, citromot, banánt, vaníliát – ezek a létező ízesítőanyagok. Olajat használjon, ne kivonatot, mert azok alkohollal készülnek, és nem keverednek el. Két vagy három csepp ebből az olajból elég. A szegfűszegkivonattal készült olajnak enyhén melegítő hatása van, amit egyesek különösen kedvelnek. (Ha feszélyezi a kenőcs használata, olvassa el a 189. oldalon a Bekenés című részt.)

Körmök

Az ESZO-hoz nagyon rövidre vágott, lekerekített sarkú körmök kellenek. Apróság, de nagyon fontos dolog, a bizalom fejezetének al-al-al-pontja. Ha a körmök nem elég rövidek, fájdalmat okozunk vele a társunknak. A hosszú körmöt előszeretettel viselő nők sajnálni fogják ezt az áldozatot, de a rövid köröm előfeltétel. A nő domináns kezén legalább az egyik köröm legyen rövid – de még jobb, ha két vagy három köröm az. Az élet tele van kompromisszumokkal. Ez alkalommal gyönyör lesz érte a jutalom.

Fürdés

ESZO előtt hagyjunk időt a közös fürdésre vagy zuhanyozásra. Orvosként és szexterapeutaként is azt tapasztaltuk, hogy a jó szeretkezést semmi sem gátolja úgy, mint az elégtelen higiénia. Kézikönyvekben olvasható, milyen csodálatosak a szeretett másikat jelentő illatok – és ez így is lehet, feltéve, hogy azok friss illatok. A legtöbb amerikai azonban megszokta a tökéletes tisztaságot, különösen, ami az orális szexet illeti. Tisztaságunkról a leginkább úgy biztosíthatjuk egymást, ha együtt fürdünk meg. De legalább szappannal és mosdókesztyűvel mossuk le magunkat.

Ha együtt fürdünk, azzal egyfajta sajátos érzéki örömmé változtattunk át egy kényszerű megszakítást. Ha lemosunk egymás nemiszerveit, egyszerűen meg is ismerjük azokat. Élvezzük azt is, amikor utána szárazra töröljük egymás testét. Hetenként egyszer javasoljuk a melegvizes hüvelyöblítést rutin testápolásként. Egyes nők kényelmesebbnek találják, ha az aktus után meleg vízzel kiöblítik hüvelyüket, hogy a sperma ne kerüljön rá a ruhájukra, ami akár még másnap reggel is bekövetkezik. Ha tartósan kellemetlen szaguk vagy folyásuk van, kérjék ki nőgyógyászuk tanácsát.

Alkohol

Nem említettük az alkoholt. Vannak, akik szerint emeli a hangulatot, és segíti az ellazulást. Igyanak, ha mindketten akarják, szerény mértékben. Az alkohol érzéstelenítő szer, akárcsak az éter vagy a kloroform. Továbbá depressziót és érzelmi kiegyensúlyozatlanságot okoz. A túl sokat ivó férfinak komoly gondot fog okozni a merevedés elérése és megtartása. Két pohár bornál, sörnél vagy két koktélnál több a szeretkezés előtti és alatti háromórás időszakban valószínűleg túl sok. Ne álltassuk magunkat az alkohollal kapcsolatban. Meglepő, milyen sokan teszik ezt.

Marihuána

A marihuána megváltoztatja az időérzékelést. Egyes fogyasztói úgy érzik, mintha lassabban telne az idő, mint máskor. Látszólag meghosszabbítja a gyönyörteli érzéseket. Némelyeknek abban is segít a marihuána, hogy figyelmüket ne annyira a gondolataikra, mint inkább az érzéseikre összpontosítsák.

Másrészt megbízható tudományos vizsgálatok alapján mondható, hogy a gyakori – naponkénti – marihuánaélvezet csökkenti az androgén hormonok szintjét, amelyektől leginkább függ a libidó – a nemi vonzalom – foka mind a férfiakban, mind a nőkben. A férfiaknál az androgének alacsony mértéke nemcsak hogy csökkenti a szexuális érdeklődést, de károsan hat a merevedésre és a magömlésre is. A mindennapos marihuánaélvezet a jelek szerint legalább annyira károsítja a tüdőt is, mint a cigaretta, továbbá egyes élvezőinél szorongást és üldözési mániát válthat ki.

Végül, noha rengetegen kipróbálták már, fogyasztása törvénybe ütközik.

A csúcs, ahová az ESZO-val eljuthatnak, fantasztikusabb minden drogkellette csúcserzésnél. Az orgazmus meghosszabbított állapota serkentően hat a nemi normonok termelésére, s a jelek szerint növeli a test saját, természetes úton bódító, endorfin nevű anyag szintjét is.

Haragszom rád

Belépünk a hálószobába. Ez az utolsó pillanat arra, hogy a haragot odakint hagyjuk. Még akkor is, ha dühöseket vagyunk. Ha az ember

egyszer már belement abba, hogy társával visszavonul szeretkezni, akkor függessze fel a haragot arra az időre. A szeretkezés ideje nem alkalmas a kritizálásra, a panaszra, a veszekedésre, s a legkevésbé sem a haragszom rádra. Ha érzi, hogy valami miatt dühös, képzelje azt, hogy összegyűjtötte s egy műanyag szemeteszacskóba rakta a haragját. Kösse össze szorosan a zacskó száját, s hagyja odakint, a hálószoba ajtaja előtt. Fél óra múlva újra fölveheti. De lehet, hogy amíg önök odabent voltak, s elhalmozták egymást gyönyörrel, a szemetes lábujjhegyen föllopakodott az ajtóhoz, és elvitte a szemetet. (Ha a harag újra és újra gondot okoz, nézze meg a Kommunikáció című részt a 180. oldalon.)

A díszlet elkészült. Nemsokára meg is fog feledkezni a kellékekről. Felkészülten várja a kezdést. John Donne, a tizenhetedik századi angol költő tudta, milyen csodálatos érzést adhat az ilyen kezdés:

Hát jó reggelt fölébredt lelkeinknek, mely másra többé sohasem figyel. A Szerelm már senkinek sem inthet, és csöpp helyen fér csendesen így el....

(John Donne: Jó reggelt. Kosztolányi Dezső ford.)

FEJLESZTŐ GYAKORLATOK

Amit az anatómiáról tudni kell

Ahhoz, hogy gyönyört tudjon adni, ismernie kell partnere nemi szerveinek anatómiáját. Hogy érezni tudja a gyönyört, ismernie kell a sajátját is. Célunk az, hogy be tudja azonosítani azokat a testrészeket és reakciókat, melyekről a későbbiekben fogunk beszélni. Lesznek olyanok, amelyeket már ismer, s olyanok is, melyeket nem. Új információkkal is fogunk szolgálni. Íme, egy rövid áttekintés.

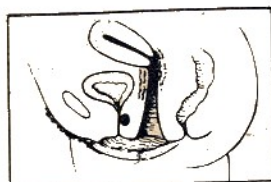
Női anatómia

Először a nő anatómiáját beszéljük meg.

A nagyajkak rendszeren összesimulva, mintegy védőn nyugszanak a női nemiszerveken. A szeméremszőrzet alatt többé-kevésbé ajakhoz hasonlító formát képeznek. Ha a nő nemileg izgalomba jön, a nagyajkak szétnyílnak és két fele rásimul az ágyékra, szabad utat engedve a nemiszervekhez, s feltárva azok finom belső struktúráját.

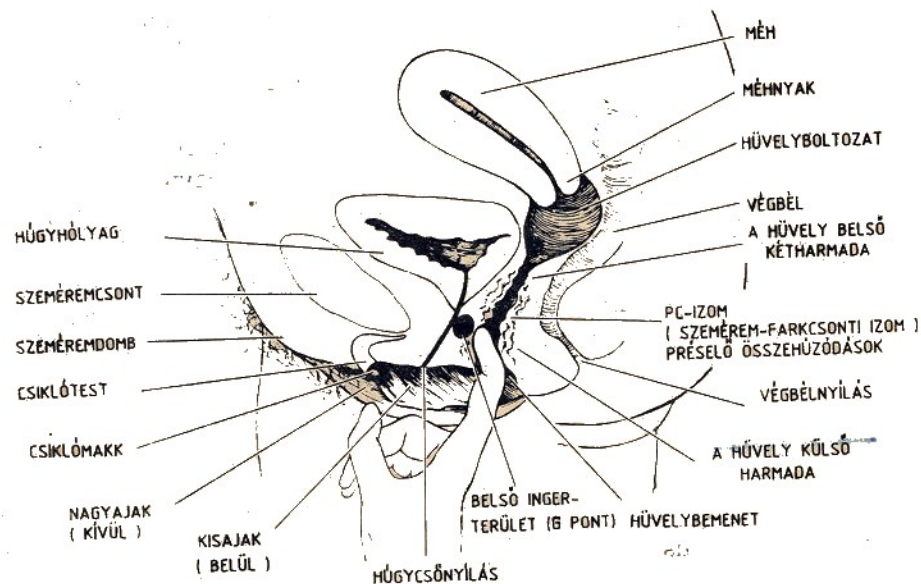
Rendes körülmények között a kisajak is zárt állapotban van. Nemi izgalom esetén viszont megnyúlik és megduzzad, s végül jól láthatóan kitüremkedik a két nagyajak közül. Amikor a nő közeledik az orgazmushoz, a kisajak színe megváltozik, az élénkpirostól egészen a sötét borvörösig a bőr színétől és attól függően, hogy a nő hány gyermeket szült már.

A csikló a két kisajak felső találkozáspontjában található. Ha a nőt nemileg ingerlik, a csikló makkja annyira meg tud nagyobbodni, hogy a felszínén lévő ráncok kisimulnak. A nők kis hányadánál a makk képes az eredeti méretének a kétszeresére is duzzadni. A csikló duzzadása párhuzamosan halad a kisajak hosszában és vastagságában bekö-



KITOLÓ ÖSSZEHÚZÓDÁSOK

NŐI ANATÓMIA



vetkező változással. Amikor a nő a nemi izgalom tetőfokára ér és közeledik az orgazmushoz, a csikló egésze – a makk és a csiklótest – újra behúzódik, s egyszersmind leszáll a hüvely irányába, míg végül a makk teljesen elbújik a csuklyaszerű bőrredő, a csiklófityma alatt. Az izgalmi állapot lanygulásával az egész csikló újra megjelenik. Ha pedig az izgalom megint fokozódik, a csikló ismét visszahúzódik.

A csiklótól lefelé, a nagy- és kisajak védő fedezékében van a húgycső kicsiny nyílása. A húgycső a húgyhólyagból a vizeletet elvezető cső.

A húgycsőnyílástól lefelé található a hüvely nyílása. A hüvely a nemi közösülés és a szülés célját szolgálja. Normális körülmények között összecukott állapotban van, s falai teljes hosszukban egymáson fekszenek. A nemi ingerre a nő első fizikai válasza, hogy hüvelyében megindul a nedvkiválasztás. A hüvely falai az izzadáshoz hasonló folyamat során kenőanyagot választanak ki.

Ha az izgalom folytatódik, a hüvely kinyílik és meghosszabbodik. Eközben még több váladékot termel. A méh följebb emelkedik a test belsejében, s a hüvely üregének végében egy sáterszerű teret hoz létre. Ugyanakkor a hüvely külső harmadában vérbőség lép fel, korábbi nyílása valamelyest összeszűkül, ami arra szolgál, hogy a legkisebbtől a legnagyobbig mindenféle méretű hímvesszőt megtartsen és érzékeljen.

A rövid orgazmus kezdetekor a hüvely külső harmada ritmikus összehúzódásokkal lüktet. Ez a lüktetés egy függesztő izom, a musculus pubococcygeus munkája: ez az izom elől a szeméremcsonthoz, hátul pedig a coccyxhoz vagy farkcsonthoz kapcsolódik. Ez a PC-izom körülfogja a húgycső és a hüvely nyílását. Fontos izom ez, meg kell vele ismerkednünk. Visszatérünk rá, miután ismertettük a férfi nemiszervek felépítését.

A G-pont

A női anatómia fontos, de kevésbé ismert része a hüvelynek az a területe, mely sok nőnél szinte az orgazmus „elsütőszervezeteként” működik. Általában nem érzékeny, sőt, nem is nagyon kitapintható, csak a nemi izgalom magasabb szintjein. Szexuális téren nagy tapasztalatú párok ugyan évek óta emlegettek valami belső ingerterületet, de a szakirodalomban először csak az ötvenes években tett róla említést egy nőgyógyász, dr. Ernest Grafenberg. És a szexterapeuták csak a het-

venes évek legvégén fogadták el, hogy ez a terület fontos szerepet játszhat az orgazmus lefolyásában.

Ez az úgynevezett „tizenkét óra pont”, vagy „belső elsütőszervezet”, vagy „Grafenberg-pont”, azaz „G-pont”. A hüvely felső elülső falának szövetében található, közvetlen a szeméremcsont mögött, mely csontot a hüvely eleje irányában s a fölött érzünk. A „G”-pont mérete inggombtól kabátgomb nagyságúig terjedhet. Ez a hüvelyfali ingerterület körülbelül másfél harántujnyi mélységben, többé-kevésbé a tizenkét órának megfelelő helyzetben van, bár eltérhet a tizenegy vagy az egy órás helyzet felé.

Rendes körülmények között nem könnyű kitapintani – erre a legjobb időpontot a nő orgazmusát követő pillanatok nyújtják, amikor valamelyest megnagyobbodott és érzékenyebbé vált. Ha a partner ilyenkor egy vagy két ujjal megnyomja és másodpercenként megsimítja a G-pontot, akkor az élményre lelkiileg felkészült nő rendszerint még nagyobb nemi izgalomba jön. Kísérletezzünk a könnyedebb és erőteljesebb nyomások váltogatásával. Igazodjunk partnerünk válaszreakciójához.

A G-pont helyének meghatározásához valószínűleg az a legjobb időpont, amikor a nő közel jár az orgazmushoz. Ha társa kézzel vagy orálisan tovább ingerli a csiklót, azonosítja és simogatja a G-pontot, a nő könnyen eljuthat az orgazmusig.

A G-pont nyomása először akár még kellemetlen is lehet. Előidézhet például vizelési ingert. Ettől még a partnernek nem kell abbahagynia a terület ingerlését, elég, ha enyhébben simogatja. Egypercnyi folyamatos nyomás és simogatás után a kellemetlen érzést rendszerint a gyönyör váltja fel.

A folyamatos cirógatás hatására a G-pont megnagyobbodik, megkeményedik – akárcsak a csikló és a hímvessző –, és ilyenkor könnyebb megtalálni.

De mi is ez a belső ingerterület pontosan? Van rá többféle elmélet is. Lehet, hogy attól érzékeny, mert itt haladnak el a csiklóból a gerincvelőbe tartó idegek. Vagy lehet ez a női húgycsővet körülvevő terület, melyen egy elcsökevényesedett prosztata mirigy található. Nőgyógyászok és kórboncnokok állítják egybehangzóan, hogy a terület a férfi prosztatához hasonló, bizonyos húgycső körüli vezetékeket tartalmaz – és ahogy majd később meglátjuk, vannak, akiknél a férfi prosztata ingerlése erősebb férfi orgazmus kiváltását teszi lehetővé.

Ladas, Whipple és Perry kutatócsoportja még arról is tud, hogy e

pont ingerlése a nők kis százalékában olyan folyadék kibocsátását válthatja ki, mely vegyi összetételében megegyezik az ondóval. Könyvünk nyomdába adásáig nem értesültünk arról, hogy más kutatók vegyelemzése megerősítette volna a női ejakuláció létezését.

Függetlenül azonban attól, hogy van-e női ejakulálás vagy nincs, a belső ingerterület helyének meghatározása többé-kevésbé az óramutató tizenkét órasi helyzetében a hüvely felső falán azoknál a nőknél fontos, akik át akarják élni az ESZO-t. Később majd elmagyarázzuk, hogyan kell ezt csinálni.*

Az a nő, aki nem tudja meghatározni G-pontja helyét, esetleg minden nehézség nélkül fölfedezhet a hüvelyében egy különösen érzékeny zónát. E terület rendszerint a hüvely elülső falán található, de más helyeken is lehetnek érzékenyebb pontok. Ha mindkét fél komolyan veszi az általunk tárgyalt szexfelderítő gyakorlatokat, azok segítséget nyújthatnak az ingerlésre élvezettel reagáló hüvelyi területek feltárásához. Később, amikor a G-pont ingerléséről beszélünk, azok a nők, akik más területeket találtak érzékenynek a hüvelyben, ott végezzék a közvetlen ingerlést.

Férfi anatómia

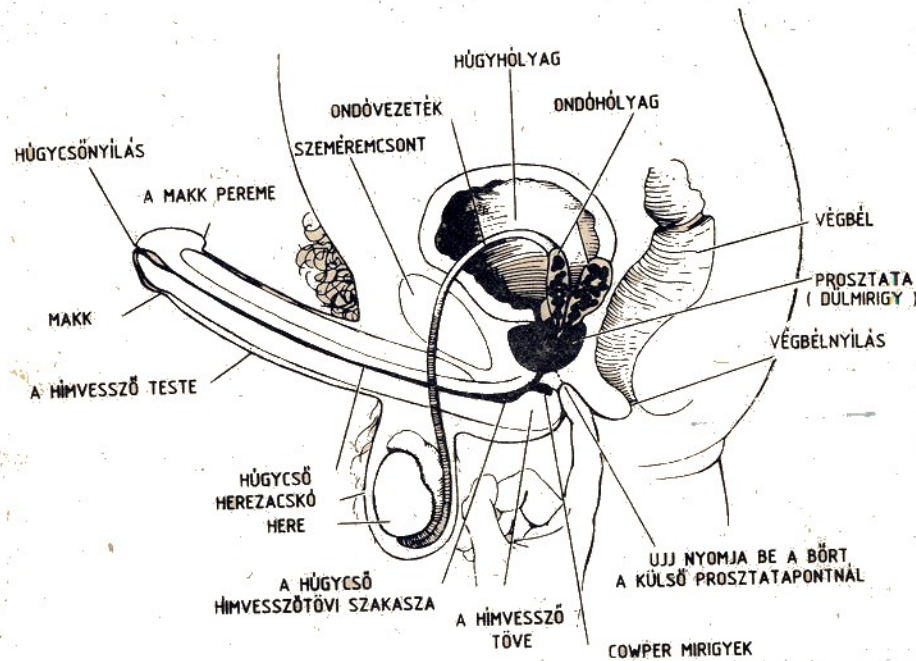
És most nézzük a férfi nemi szerveinek anatómiáját.

A férfi hímvesszője nyugalmi állapotban rövid, lágy, szivacsos szövetből álló cső, melyben a húgyhólyag kiürítése céljából egy csatorna fut végig a hímvessző belső felének hosszában. Maga a hímvessző nem izom, és nem is tartalmaz sem izmokat, sem csontokat. A hímvessző első 5-8 cm-es szakasza a musculus pubococcygeusba, azaz szemérem-farkcsonti izomzatba ágyazódik. Ez az izomzat bizonyos gyakorlatokkal erősíthető, s ennek révén keményebb merevedés érhető el. (Lásd a 62. oldalon a Haladóknak című részt.)

A körülmetéletlen férfiaknál a hímvessző fejét – a makkot – laza bőrtok fedi, melyet fitymának nevezünk. A körülmetélt férfiak fitymá-

* Elvértve találkoztunk olyan nőkkel is, akik, amikor tanulni kezdték a G-pont ingerlését, hólyaghurutot kaptak. Ez antibiotikummal könnyen kezelhető, és rendszerint nem fordul elő még egyszer. Olyasmi lehet ez is, mint a „nászutas hólyaghurut”, amely fiatalasszonyoknál és a szexuális inaktivitás időszaka után újból szexuális tevékenységet kezdő más nőknél léphet föl egyszer vagy kétszer. Az ilyesfíli bosszantó lehet, de nem veszélyes.

FÉRFI ANATÓMIA



ját sebészeti úton eltávolították, állandóan fedetlenné téve ezzel a makrot.

A hímvessző a nemi izgalom állapotában megmerevedik. Szelepek zárulnak le azokban az erekben, melyek visszashállítanák a testbe az ütőerek által a hímvesszőbe vitt vért. Ahogy a szivacsos szövet megtelek vérrrel, a szerv megnyúlik és megvastagszik.

Az izgalom fokozódásával a makk nyugalmi méretének többszörösére nő, néha még a színe is elsötétül. A merevedés újszülött fiúcsesemőknél éppúgy megfigyelhető, mint kilencvenéves aggastyánoknál. Minden egészséges férfival, alvás közben, éjszakánként többször is előfordul. A merevedés a férfi első fizikai válasza a nemi ingerre, ahogy a nőnél a nedvkiválasztás. Magömléskor a sperma olyan erővel lövell ki a hímvessző húgycsőnyílásán, hogy néha harminc vagy még több centiméter távolságra is kilöködhet.

Akár izgalmi, akár nyugalmi állapotban van, a hímvessző hossza és vastagsága nagy változatosságot mutat. A méretbeli különbségeket örökletes tényezők magyarázzák. Az ilyesmi nem függ a testmérettől; egy nagyméretű embernek lehet kis hímvesszője, s kis embernek is lehet nagy. A nemileg használaton kívül lévő hímvessző hajlamos rá, hogy visszahúzódjon a testbe, ahogy azt szexuális értelemben inaktív, idős emberek tapasztalhatják olykor magukon. ESZO-ban jártas férfiak pedig arról számoltak be, hogy péniszük méretében növekedést észleltek – akár 2,5 cm-nyit is. E növekedés az említett több centiméternyi, a testben elrejtett tartalék hímvesszőrészről származhatott. Az ESZO lényegi része a gyakori, ismétlődő és maximális merevedés, melyek mind hónapokon át ingerlik a hímvesszőt a lehető leghosszabb és legvastagabb állapot elérésére. A további ingerlés azokból a gyakorlatokból származik, melyeket a PC-izom és a hímvessző alapizmainak erősítésére ajánlunk, továbbá ide tartoznak még az ingerkeltő ESZO-gyakorlatok is. Ha valakinek ezek közben merev hímvesszőjét a szeméremcsonttól a pénisz végéig rendszeresen méri, nyomon követheti az annak hosszában bekövetkezett változást. Ha önnek vagy partnerének gondot okoz a hímvessző mérete, e növekedés – az ESZO megtanulása mellett – mintegy mellékes jutalomként növelhető el.

Tapasztalatunk szerint a legtöbb férfi túlhangsúlyozza a nagy hímvessző értékét. A nők nagy többsége a férfi sok egyéb tulajdonságát fontosabbnak tartja, mint péniszének nagyságát. Azok a párok pedig, amelyek rendszeresen átéli az ESZO-t, a szerelmi kielégülés oly magas szintjeit élik meg, s ebből következően a szexuális önbizalomnak

olyan magaslataira jutnak el, hogy minden aggodalmuk, amit valaha is a hímvesző mérete miatt érezhettek, a minimálisra csökken.

A hímvesző alatt és mögött van a herezacskó. Ez egy bőrszak, mely a spermium tárolására szolgáló két, dió nagyságú herét tartalmazza. A herezacskó és a heréket felfüggesztő két zsinór emeli és süllyeszti a heréket, hol közelebb, hol távolabb a testtől, így szabályozva azok hőmérsékletét. A spermium ugyanis elpusztul, ha sokáig van szobahőmérsékleten; ez az oka annak, hogy a szűk alsónadrágot viselő férfiak felesége néha nehezen esik teherbe.

Nemi izgalom hatására a férfi heréi megduzzadnak, van, hogy eredeti nagyságuk kétszeresére, sőt háromszorosára is. Az orgazmus közeledtével a megduzzadt, vérrel telt herezacskóval együtt fölhúzódnak a testhez. A férfiak rendszerint addig nem tudnak ejakulálni, amíg a heréik teljesen fönt vannak a testük közelében.*

A herezacskó mögött, a végbélnyílás irányában, a test belsejében található a prosztatata vagy dűlmirigy néven ismert mirigy. Ez körülveszi a húgycsövet közvetlenül a húgyhólyag előtt, s szállítja a magömléskor a testből kiürülő áttetsző folyadéknak egy részét, melyben a herék által termelt sok spermium úszik.

Ahogy a nőknél a G-pont, a férfiaknál a prosztatata lehet rendkívül fogékony az ingerlésre, különösen akkor, ha a merevedéssel már amúgy is fennáll az izgalom egy foka. A férfi nemi izgalma egyszerűen növelhető úgy is, ha a végbélnyíláson keresztül a végbélben masszírozunk ujjunkkal a prosztatáját. Sokkal könnyebben és kényelmesebben – bár kevésbé közvetlenül – úgy is ingerelhetjük, hogy a herezacskó mögött nyomást gyakorolunk arra a területre, amely a herezacskó és a végbélnyílás között van: a bőrnek ezt a völgyszerű kiképzését gátnak nevezzük. Ezt a fontos nyomáspontot *külső prosztatapontnak* nevezzük. Ezt a fajta ingerkeltést először nem minden férfi tapasztalja izgatónak, de minél közelebb van az orgazmushoz, annál valószínűbb, hogy kéjes érzést kelt benne a prosztatata ingerlése.

Vannak olyan adatok, amelyek szerint az a férfi, aki életében ritkán jutott el az orgazmusig, hajlamosabb a prosztatamegnagyobbodásra és a prosztatákra, mint a nemileg aktívabb életet élők.

A férfi a nemi izgalom előrehaladott szakaszában gyakran egy-két csepp áttetsző folyadékot választ ki még az orgazmust és a megömlést

* Ez az ötven alatti férfiakra vonatkozik. Az ötven fölöttiek esetleg nem tapasztalják, hogy mindkét heréjük teljesen fölhúzódná. Néhány lógó heréjű férfinál a herezacskó fölemelkedhet ugyan, a heréket az valójában nem vonja magával a testhez.

megelőzően. Ez az orgazmus kilövellő szakasza közeledtének előhírője.

Hasonlóságok

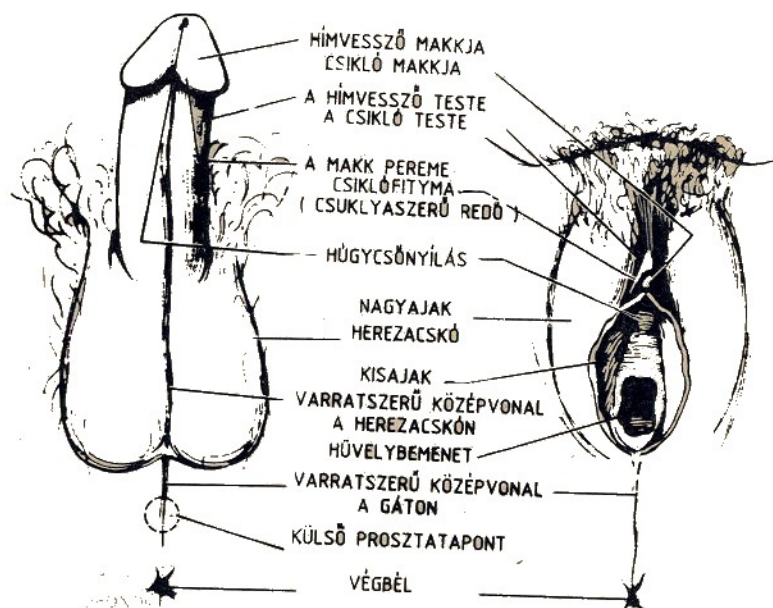
A férfi és a nő nemi szerveinek felépítése drámai módon különbözőnek látszik és az is – az egyik szinte fordítottja a másiknak –, de kifejlődésük tekintetében nagyon is hasonlítanak egymásra. A fejlődő magzatban a férfi és női nemi szervek ugyanazokból a szövetekből fejlődnek ki. Nézzük meg az alábbi ábrát, amely egymás mellett mutatja a férfi és női nemi szerveket.

A férfi herezacskója és a nő nagyajka ugyanabból a magzati szövetből fejlődik ki. A hímvesző teste és a csikló teste megfelelnek egymásnak; hasonlóképpen – és ez a legfontosabb – a hímvesző makkja és a csikló makkja is. Gondoljanak ezekre a megfelelésekre, amikor szexuálisan ingerlik a társukat, mert így könnyebben meg tudják érteni, hol érzékeny a másik, s hogy benne milyen érzéseket kelt ez az érzékenység.

A hímvesző makkja és a csikló makkja közti hasonlóság részben megmagyarázza, miért nincs sok nőnek orgazmusa a megszokott közösüléskor. Amikor a hímvesző behatol a hüvelybe, a férfi közvetlenül ingerli saját legérzékenyebb szervét, de csak közvetetten a nőét. Három közül mindössze egy nőnek van orgazmusa közösüléskor. Ebből is megérthetjük, hogy az ESZÖ – melyben közvetlen csiklóingerlés (és közvetlen péniszingerlés) is szerepel – miért élvezetesebb a puszta közösülésnél.

Egyik ügyfelünk fiúja, Jeff, úgy tudta, hogy a csiklót keményen kell ingerelni. Angie már azon volt, hogy otthagya. Harmincöt és harminchárom évesek voltak. Angie egy irodában, Jeff az építőiparban dolgozott. Angie azért keresett fel bennünket, mert azt remélte, hamarosan átköltözhethet egy másik államba, de maga sem tudta, akarja-e, hogy Jeff is vele menjen. Nagyon dühös volt a férjira, részben mert az minden pénzt, de még az övéből is valamennyit drogokra költötte, részben mert Jeff keményen de figyelmetlenül szeretkezett vele. Mielőtt megismerte volna Jeffet, Angie-nek volt orgazmusa a partnereivel. Először Jeff-fel is volt, de az utóbbi időben mind ritkábban. Leginkább tétlenül feküdt a hátán, és aktívan nem vett részt a közösülésben. Úgy érezte, Jeff már nem törődik azzal, hogy ő élvezi-e a dolgot, csak a saját gyönyörére gondol.

A FÉRFI ÉS NŐI NEMISZERVEK ÖSSZEHASONLÍTÁSA



Hozzáálltunk, hogy az egész kapcsolatukat rendbehozzuk. Ehhez hozzátartozott a manuális ingerkeltés nyílt gyakorlása, s hogy felváltva adják és kapják a gyönyört. Három hét múlva Angie orgasmusa kezdett visszatérni. Tíz terápiás foglalkozás kellett hozzá, hogy megtanulja, hogyan nyújtsa el három percesre egy-egy orgasmusát. Jeff is megtanulta, hogy hosszabbítsa meg orgasmusát. Szeretkezésük minősége csodálatos változáson ment át. Ezért és más okok miatt is egész kapcsolatuk megjavult. Amikor Angie-t végül áthelyezték, lelkesen biztatta Jeffet, hogy tartson vele. Jeff ment is. Angie később megírta nekünk, hogy szeretkezésük közben előfordult, hogy orgasmusa eltartott öt-tíz percig is.

Különbségek

Még egy megjegyzés az anatómiához: mindannyian mások vagyunk, egyedi ujjlenyomatunktól kezdve nemi szerveink egyedi méretein és reakcióin át egészen egyedi mintákat követő orgasmusunkig. Semmi sem jellemzőbb a szexuális reakcióra, állapította meg az úttörő szexkutató, Alfred Kinsey, miután férfiak és nők ezreit kérdezte meg, mint az, hogy nincs két ember, akinél ez a reakció (válasz) egyforma volna. Ennek az az oka, hogy a szexuális viselkedés központja az agy.

Bizonyos nők pusztán a mellük simogatásával az orgasmusig tudják ingerelni magukat; mások erre nem képesek. Vannak férfiak és nők, akiknek az orgasmus alatt kiütésszerű vörös pír lepi el a felsőtestet, másoknál nincs ilyen. Egyes férfiak az orgasmus kezdetén abbahagyják a lökő mozdulatokat, mások az orgasmus befejezéséig folytatják a behatoló mozgást. Vannak mindenkire jellemző viselkedésminták, és az érzések és gyönyörök sokféle fajtáját meg lehet tanulni. Érdemes mindig emlékeztetni azt, hogy a partner mindenekelőtt egyéniség, mindenekelőtt emberi lény, és inkább hasonlít rám, mint különbözik tőlem – akár problémákról legyen szó, akár gyönyörökről.

Kegel-gyakorlatok

Rendszerint még azok a jól értesült férfiak és nők, akik hallottak már a sajátos nemi izmok kifejlesztésének fontosságáról, sem törődnek azok edzésben tartásával. Ügyfeleinknek, akik el akarnak jutni a megsokszorozott nemi kéj élvezetéhez, kifejezetten tanácsoljuk, hogy fejlesszék nemi (pubococcygeus vagy PC) izmaikat. Ön talán nem is tud ró-

la, hogy közösülés közben, hogy fokozza szexuális izgalmát, valószínűleg használja PC-izmát. Minél erősebb a PC-je, annál jobban tudja szabályozni a működését; minél kidolgozottabb ez az izma, annál erősebb lesz az izgató hatású véráramlás a nemi szerveiben. A súlyemelők élvezik, amikor az edzésen végzett gyakorlatokkal „felpumpálják”, azaz megnövelik és vérrel töltik meg az izmaikat. A PC edzése hasonló élvezetet szerezve járul hozzá a szexuális ingerérzethez.

A PC-gyakorlatok rendkívül fontosak a sikeres ESZO-hoz

Az 1940-es évek végén egy dr. Arnold Kegél nevű nőgyógyász remek alapprogramot dolgozott ki a PC-gyakorlatokhoz, amivel azokon a nőkön akart segíteni, akik nehezen tudtak uralkodni a hólyagjukon. Ma már tudjuk, hogy a „Kegél-gyakorlatok” a férfiak számára is éppolyan jók, s a PC-t szexuális izgalomkeltésre megfelelő állapotba hozzák.

A nők a következőképpen állapíthatják meg, melyik a PC-izmuk: Üljön le a vécére! Tegye szét a lábát! Figyelje, hogy a lába megmozdítása nélkül el tudja-e állítani, majd el tudja-e indítani újra a vizeletürítést. Az az izom, amit ehhez a művelethez használ, a PC-izom. Ne adja föl, ha előszörre nem sikerül megtalálnia; a legközelebbi vizeléskor újra próbálkozzon.

A férfiak az alábbi módon találhatják meg a PC-jüket: Próbálja meg elállítani a vizeletét! Az izom, amit erre használ, a PC. Eközben a végbélnyílása táján is érezhet egy kis szorítást. Akkor is a PC-jét használja, amikor a vizelete utolsó cseppjeit kipréselendő lefelé nyom.

A Kegél-gyakorlatok három egyszerű gyakorlatból állnak:

Lassú szorítások: Préselje és szorítsa a PC-izmot úgy, mint amikor a vizeletürítést állította el. Tartsa így, és lassan számoljon háromig. Lazítson.

Rezegtetés: Szorítsa és lazítsa el a PC-jét, amilyen gyorsan csak tudja többször, egymás után.

Kitolások: Nők: nyomjon mérsékelt erővel, mintha székletet akarna üríteni, vagy mint szüléskor. Férfiak: nyomjon mérsékelt erővel, mintha vizeletet vagy székletet akar-

na üríteni. Férfiak és nők: ez a gyakorlat nemcsak a PC-t, hanem egy sor hasizmot is megmozgat. Eközben érzi, hogyan szorul össze és lazul el a végbélnyílása is.

Kezdje a PC-gyakorlatokat tíz lassú szorítással, tíz rezegtetéssel és tíz kitolással, s ezt a sorozatot végezze el napjában ötször.

Egy hét múlva növelje a sorozatot öt-öt-öt lassú szorítással, rezegtetéssel és kitolással, s továbbra is öt sorozatot végezzen el naponta.

Hetenként növelje a gyakorlatok számát öttel, mígnem a sorozat gyakorlatainak száma eléri a harmincat! Hogy megőrizze az izom tónusát, továbbra is végezzen el naponta folyamatosan öt sorozatot. Attól kezdve, hogy elérte ezt a szintet, hűségesen végezzen el minden nap legalább százötven Kegél-gyakorlatot.

A gyakorlatokat csinálhatja szinte bárhol – autóvezetés, séta, tévézés, mosogatás, íróasztali munka, ágyban fekvés közben.

Amikor elkezdi, lehet, hogy a lassú szorításoknál nem akar a PC-je megmaradni összeszorított állapotában. Vagy nem tudja kellő gyorsasággal illetve egyenletesen csinálni a rezegtetést. Azért, mert az izom gyenge. A gyakorlással mindinkább megszerzi az uralmat az izom felett.

Ha a sorozat közepe táján elfárad a PC-je, pihenjen pár másodpercet, aztán folytassa.

Ha a nő érezni akarja PC-izma összehúzódásait, és figyelemmel akarja kísérni annak növekvő erejét, a gyakorlat közben egy vagy két bezsírozott ujját bedughatja a hüvelyébe.

Gyorsíthatja előrehaladását az erősítés és a szabályozás terén, ha a gyakorlatok végzése közben egy tárgyat tart a hüvelyében. Az ujjain kívül használhat például pénisz alakú vibrátort. Ha még be is kapcsolja, azzal csak még élvezetesebbé teszi a gyakorlatot.

A férfiakat erősebb merevedés kifejlesztéséhez segíthetik hozzá a Kegél-gyakorlatok. Ha megtanulják, hogyan szorítsák össze, lazítsák el és tolják ki PC-izmukat, azzal körülbelül úgy vonják ellenőrzésük alá nemi szerveik rendszerét, ahogy az autójukat. A szorítás jelenti a gázpedált, mely fokozza az izgalmat, ha kitol, azzal fékez – megállítja vele a magömlést.

Ne felejtsek el, a Kegél-gyakorlatok közben normálisan és egyenletesen kell lélegezni. Kitartóan végezzenek száz-kétszáz összehúzást naponta, ha már fölérték erre a szintre. Hasznát fogják venni az ESZÓ-nál.

Hereemelgetés

Ezek a haladó gyakorlatok nyilván férfiaknak szólnak. Az ESZO eléréshez nem létfontosságú a megtanulásuk, de segítenek. Ebben a részben tehát közvetlenül a férfiakhoz fordulunk.

Említettük már, hogy a férfi nem tud ejakulálni, amíg a heréi fölemelt állapotban, szorosan a test mellett vannak. A helyzet a felhúzott ravaszú puskáéhoz hasonlít: amíg a kakast vissza nem húzzák, a puská nem sül el. Hasonlóképpen, hacsak a herék nincsenek fölemelve, a férfi nem tud ondót kibocsátani. Ha megtanulja akarattól függően fölemelni és leengedni a heréit, úgy uralma alá von egy nagyon fontos, automatikus működést. A magömlés késleltetésének megtanulása a férfi ESZO elsajátításának létfontosságú része.

A herék akarattól függő fölemelése első hallásra nehéz feladatnak látszik. Időbe telik, míg az ember megtanulja, hogy pontosan mely izmok mozgatójáról van itt szó. Kezdetben ahhoz, hogy föl tudja emelni a heréit, valamennyi altesti izmát össze kell szorítania. Később, ha már van gyakorlata, fölemelheti őket úgy is, hogy csak a megfelelő medenceizmait veszi igénybe, s az altesti izmokat egyáltalán nem feszíti meg.

Eleinte a herék föl-le mozgását is nehezen érzékeli az ember. Használjon tükröt, hogy lássa, mi történik. Még jobb, ha heréi fölött, hüvelyk- és középső ujjával körbefogja a herezacskóját, s az így képzett gyűrűt finoman lefelé húzza. Ilyenkor megérzi heréinek enyhe mozgását, feltéve, hogy pontosan végzi a herék fölemelését szolgáló belső izmok megfeszítését és ellazítását.

Ha egyszer megtalálta a megfelelő izmok helyét, addig gyakorolja heréi felemelését és leengedését, amíg egyfolytában és gyors iramban százszor meg tudja csinálni. Végezze el ezt a gyakorlatot úgy is, hogy egy szék szélén ül, vagy fél méterre szétterpesztett lábbal áll. Gyakorolja heréi fölemelését merevedéssel és merevedés nélkül úgy, hogy közben ingerli magát, illetve úgy is, hogy a partnere ingerli őnt.

Testgyakorlás

Az ESZO energiát igényel, de nem kimerítő. Nem kell atlétának lennie ahhoz, hogy megtanulja és jól tudja csinálni. Az, aki jó testi erőnlétnek örvend, természetesen alkalmasabb rá, hogy gyönyört nyújtson a társának, s maga is átérezze a gyönyört.

Ennél fogva a Kegel-gyakorlatokon és egyéb, sajátosan szexuális

gyakorlatokon kívül ajánljuk mind a férfiaknak, mind a nőknek, hogy ha szerényen is, de legalább rendszeresen végezzenek kondicionáló testgyakorlatot. Kortól, továbbá az adott erőnlétől és az általános egészségi állapottól függően kocoghatnak, kerékpározhatnak, sétálhatnak, ugrókötelezhetnek, végezhetnek fekvőtámaszokat, hasizomgyakorlatokat, tornagyakorlatokat, egyénileg vagy csoportosan, vagy úszhatnak.

Ha a testgyakorlás bármilyen szempontból értéket jelent önnek, végezze rendszeresen – legalább hetenként háromszor. De egy-egy alkalomnak nem kell sokáig tartania. Az öt-tíz perces, mértékkel végzett torna vagy erősítés is nagy változást idézhet elő fizikai állóképességében, s egy-két hónap múlva érezni fogja áldásos hatását az erőnlétében.

A San Diego-i Kalifornia Egyetemen James White összehasonlító kutatást végzett olyan középkorú férfiak körében, akik kilenc hónapon keresztül heti három órában csináltak különböző előírt gyakorlatokat, és hasonló korú, de ilyen gyakorlatokat nem végző férfiak körében. A gyakorlatokat végző csoportban megfigyelhető volt a szexuális hajlandóság, a nemi izgalom és az orgazmus jelentős fokozódása.

Megjegyezzük, hogy a felsőtest erősítése, különösen a karizomgyakorlatok révén, a férfiak kitartóbban tudják manuálisan ingerelni a partner csiklóját és hüvelyét. Ugyanígy a jobb testi erőben lévő nők könnyebben, kényelmesebben tudják hosszán és erőteljesen ingerelni partnerüket.

Body builderekre nincs szükség. Vasat sem kell hajlítani. De ha legalább tizenöt-húsz percet végigtornászik egy héten, hogy szerény fizikai állóképességre tegyen szert, jobban fogja érezni magát, és több szellemi gyönyörben lesz része.

Önkielégítés

Az önkielégítésben való jártasság megszerzése elemi felkészülést jelent az ESZO-ra. Ezt a fajta öningerlést egy homályos latin szóból eredő, régi orvosi szakkifejezéssel maszturbációnak szoktuk nevezni. Van rá egy másik, egy csúnyább kifejezés is, az önfertőzés.

Az önkielégítéstől nem kap senki elmebetegséget, furunkulust, patétanást, vakságot, nem lesz tőle senki bűnöző, homoszexuális, fekélyes, epilepsziás vagy szőrös tenyerű. Ellenben segít megtanulni, hogyan kell szexuálisan izgalomba jönni, és a férfiakat még arra is megtanítja,

hogyan uralkodjanak ejakulációjukon. Fontos tanulási eszköz, mivel teljes mértékben én vagyok a felelős abban, hogy hogyan ingerlem magam. Rájöhetek, mi okoz nekem jó érzést, miközben nem kell törődnöm a partnerrel. Még akkor is visszatérhetek az alapokhoz, ha van szerető társam, s vele jó szexuális kapcsolatom – s ez őrá is ugyanígy érvényes.

Vannak férfiak és nők, akik vallásos neveltetésük miatt erős gátlást éreznek az önkielégítéssel szemben. Ezt a problémát a 139. oldalon a Ha győz az ellenállás című VIII. fejezet Vallási tilalmak című részében tárgyaljuk.

Sok, különféle szexuális problémákkal küzdő emberrel van dolgunk. Kezelésükben az önkielégítő gyakorlatok fontos szerepet játszanak. De bár segítségért fordulnak hozzánk, gyakran tiltakoznak, ha az önkielégítést javasoljuk nekik. Felülkerekedik bennük a félelem.

Bruce, a harmincnégy éves kereskedő, arról panaszkodott, hogy nem érdekli a szerelem. Túl sokat ivott és túl sok időt töltött az ágyban – sajnos egyedül. Nem volt barátnője. Egyébként túl sok barátja sem. Több mint három éve még önkielégítést sem végzett.

Amikor maszturbáló gyakorlatot írtunk elő neki, tiltakozott. Azt mondta, ez hülyeség. Mi ragaszkodtunk hozzá. Biztattuk, mondván, nem is kell, hogy merevedése legyen, csak hetenként háromszor napjában fél órán át ingerelje magát.

Két hétig Bruce panaszkodott, hogy neki az önkielégítés nem megy. Valahányszor nem sikerült, abbahagyta – hisz mi értelme volt? Így szabotálta az előrehaladását; mi azonban továbbra is ragaszkodtunk hozzá, hogy kövesse utasításainkat, és jelentse, meddig jutott el.

Három hét elteltével az öningerlés nyomán kezdett merevedése lenni. Javasoltuk neki a Kegel-gyakorlatokat, biztattuk, hogy beszéljen fantáziaképeiről, és megtanítottuk az ellazítás módjaira. A kezelés hetedik hetében már naponta tudta az orgazmusig ingerelni magát. Kevesebbet ivott. Visszatérőben volt az energiája.

Bruce három hónap múlva abbahagyta a terápiát. Addigra sikeres szerelmi ügyei lettek nőekkel. Két hét múlva visszajött a barátnőjével, akivel komoly szándékai voltak. Meg akarta tanulni az ESZO-t. Öt hónappal korábban még az volt a baja, hogy még csak nem is gondolt a szexre. Ezt a drámai változást az önkielégítő gyakorlatok váltották ki nála.

A huszonhét éves Annának, aki egy számítógépes társaság vezető állású tisztviselőjének volt a felesége, ugyanilyen sikere volt az önki-

elégítéssel. Öngyilkossági kísérlete után (több, bár nem halálos adagú altatótablettát vett be) Gary, a férje vette rá, hogy jöjjön el hozzánk. Megtutuk, hogy Anna hosszú évek óta rendszeresen visszatérő depresszióban szenved, amin a pszichoterápiás kezelések csak kevésbé tudtak javítani, a gyógyszerek pedig még kevésbé. Megtutuk azt is, hogy Annának még sohasem volt orgazmusa, és nem is szokott önkielégítést végezni. Ő és Gary havonta többször szeretkeztek, egy-egy alkalommal két-három percig.

Anna nagyon keveset törődött magával. Célul tűztük ki, hogy javítsuk az önbecsülését. Elindítottuk nála az önkielégítést is. Ennek ő is ellenállt, akárcsak Bruce, bár más okból. Bruce a kudarcától félt, Anna nem szerette magát. Arra kértük, eleinte csak nézegesse magát a tükörben, és keressen magán előnyös vonásokat. Előírtunk számára egy Kegel-gyakorlatokból álló programot.

Anna végül megtanulta, hogy kezével az orgazmusig ingerelje magát. – Sohasem hittem volna, hogy meg tudom csinálni – vallotta be nekünk. – Már ott tartok, hogy szinte várom, mikor kezdődik az én saját kis szexprogramom.

Az önkielégítés csak a kezdet volt Anna és Gary számára. Munkára fogtuk mindkettőjüket, hogy megtanítsuk őket a hosszabb és élvezetesebb szeretkezésre. A terápia elkezdése után öt hónappal Anna kikerült a depresszióból. Közössüléskor, csakúgy, mint orális vagy manuális ingerléskor, megbízhatóan orgazmikus. Olykor-olykor önkielégítéssel is eljut az orgazmusig. Hetenként egyszer-kétszer szeretkeznek, néha Anna kezdeményezésére. különösen szembetűnő volt az a külső változás, mely tükrözte Anna belső átalakulását. A gyógykezelés előtt sötét színű, öregasszonyos ruhákat hordott. Most ízléses, vidám színű ruhákban jár, s ennek megfelelően érzi is magát.

Élvezze

Ha már egyszer elhatározta, hogy elkezdi az ESZO gyakorlását, vegye tervbe, hogy legalább az első két hét idejére összpontosítani fog az önkielégítésre. Közben továbbra is szeretkezhet a partnerével. Előfordulhat, hogy két hétnél többet kell szánnia az önkielégítő gyakorlatokra, attól függően, hogy mennyire jött tisztába a saját reakcióival. Ebben az esetben a két héten túli időszak alatt is folytassa a megszokott nemi életét.

Az első két hét alatt háromszor harminc percet szánjon magára –

nem titokban – önkielégítés céljából. Hozza ezt partnere tudomására, de ezt az időt töltsé magányosan. Most az a célja, hogy megtanuljon élvezetet szerezni önmagának, vagy hogy tisztába jöjjön saját készségeivel. Ezután már tudni fogja, hogyan tanítsa a partnerét.

Kényeztesse magát. Zuhanyozás vagy fürdés közben figyelje meg, milyen élvezet az, amikor a meleg víz simogatja a bőrét. Utána nézgesse a testét, méltányolja annak szép vonásait. Legyen önmaga iránt épp annyira igenlő és elfogadó, ahogy a partneréhez szokott közeledni olyankor, amikor romantikus hangulatot akar teremteni.

Érintse meg a testét. Fedezze fel úgy, mintha élvezetet keresne – gyúrja át az izmait, masszírozza a fejbőrét, simogassa magát. A férfiak különösen zavarban érezhetik magukat, amikor saját testüket simogatják. De szükséges ez, hogy megtudják, mi ad nekik jó érzést, még ha úgy hiszik is, hogy tudják. Sok férfi jóformán csak a nemi szerv simogatására összpontosít. Az élvezet fokozatait jócskán megemelheti, ha az ember az egész testére figyel: a fejbőrre, a fejre, az arcra, a nyakra, a karra, a kézre, a mellbimbóra, a mellre, a hátra, a hasra, a tomporra, a combra, a lábikrára és a lábszárra.

Ez alatt az érintés-önfeltárási gyakorlat alatt vonuljanak el egy kényelmes helyre, ahol leülhetnek vagy lefekhetnek – lehet az szék, néhány földre helyezett párna vagy az ágy. Ha már legalább öt percen keresztül tapogatták élvezetet keresve a testüket, fogjanak hozzá nemi szervük feltáráshoz. Még ha járatosak is az önkielégítésben, közeledjenek úgy a nemi szerveikhez, mintha először csinálnák. Ne kezdjenek rögtön bele egy már begyakorlott műveletbe. Most valóban figyeljék, hogy mit csinálnak, mit fedeznek föl, s hogy az milyen érzést okoz.

Egy idő után kenjék be magukat, és figyeljék meg, mi a különbség a száraz és a kenőccsel kombinált ingerlés között.

És most külön-külön megtárgyaljuk a férfiakat és a nőket. A férfiakal kezdjük. Kérjük, olvassák el mindkét fejtegetést.

Férfiak önkielégítése

KEZDŐKNEK

A hatékony önkielégítéshez létfontosságú

1. elégséges idő,
2. a PC- és a medenceizmok erősítése és irányítása,
3. az érzésre fordított figyelem.

Kezdjük tehát a hímvessző, valamint a herezacskó és a gát bekenésével. (Ha idegenkedik a kenőcs használatától, nézze meg a Bekenés című részt a 189. oldalon.) Folytassuk merevedésig az öningerlést. (Ha ezzel a módszerrel nehéznek vagy lehetetlennek találja a merevedés előidézését, lapozzon a Szexuális problémák című részhez, a 159. oldalra.)

Ingerelje magát merevedésig, s győződjön meg róla, tudja-e tartani a merevedést legalább harminc percig simogatással, ejakulálás nélkül. Eközben kísérelje meg, hogy legalább hat alkalommal közel vigye magát az orgazmushoz. Valahányszor közel kerül ahhoz a ponthoz, ahonnan nincs visszatérés” (az elkerülhetetlen magömléshez), hagyja abba a simogatást, vagy legalább csökkentse a sebességet és a nyomást.

Ha bármikor elveszíti az önuralmát és ejakulál, élvezze az orgazmust; aztán némi várakozás után kezdje újra az öningerlést. Könnyebben visszaszerzi uralmát, ha már csökkent a szexuális feszültsége.

Ha megszokta a gyors önkielégítést, eleinte nehéznek fogja találni, hogy harminc percen át megtartsa merevedését, s ne legyen orgazmusa. Ezzel az egyetlen céllal is hozzáfoghat a gyakorlathoz, s idővel mind több majdnem-orgazmusos tetőponttal gazdagíthatja a harminc percet.

Próbálkozzon többféle simogatással. A legtöbb férfi egy kézzel fölle simogat. Vannak, akik hímvesszőjüket a két kezükben görgetve ingerlik magukat. Fordíthatjuk hüvelykujjunktat föl- vagy lefelé; használhatjuk mindkét kezünket egyformán, hogy a pénisz közepétől kiindulva egyszerre két irányba simogatunk: a makk felé és a hímvessző töve felé; a péniszt odanyomhatjuk a hasunkhoz, s eközben oldalát dörzsölhetjük kifeszített tenyerünkkel; váltogathatjuk a kezünket – és ezek csak példák a számtalan lehetőségből. Minden önkielégítésnél új tapasztalatokkal gazdagodhatunk, ha a korábban átélteket hozzáadtuk mindahhoz, amit már tudunk és érzünk. Nem az a cél, hogy ejakuláljunk, hanem hogy mindig többet érezzünk – hogy élvezzük magát a műveletet. Ha figyelmünket az érzésre összpontosítjuk, nem fogjuk unni. Az unalom az ellenállás egy formája. Ha unja az önkielégítést, nézze meg a VIII. Ha győz az ellenállás című fejezetet.

Egyszer kezeltünk egy Patrick nevű, atléta termetű fiatalembert, aki úgy ingerelte magát, hogy egy korlátról lefelé lógva az ajtókerethez verdeste merev hímvesszőjét. Mivel hozzászoktatta magát az ilyen durva érzésekhez, semmilyen más módon nem tudott élvezni. Ez

mindaddig nem zavarta őt, amíg független volt, de aztán megismerkedett egy lánnyal. Jenny egyáltalán nem hasonlított semmiféle ajtóke-rethez. Voltak is egymással problémáik. Ezeket úgy segítettük feloldani, hogy kidolgoztunk egy leszoktató programot. Patricknak vissza kellett térnie a finomabb érzésekhez. Először utasítottuk, hogy erőteljesen használja a kezét, és úgy jusson el a magömlésig. Aztán Patrick kezéhez Jenny is hozzáadta a magáét. Idővel a fiú megtanulta, hogy egyedül Jenny kezétől legyen orgazmusa, s így ejakuláljon. Végül megtanulta azt is, hogy az ejakulálást közvetlenül megelőzően behatoljon Jenny hüvelyébe. Nemsokára már élvezni tudta a normális közösülést.

Ha elérte a kemény merevség állapotát, és legalább öt percig meg is tudta tartani, folytassa péniszre simogatását, közben ingerelje külső prosztatapontját, s közben azzal a herezacskóhúzó technikával, amit mindjárt el fogunk magyarázni, tartsa befolyása alatt magömlését.

A prosztata ingerlése azt jelenti, hogy a végbélnyílás és a herezacskó hátulja között egy vagy több ujjunkkal erőteljes nyomó mozdulatokat teszünk fölfelé a gáton. Lehet, hogy ezt az érzést még nem ismeri. Élje át nyitott öntudattal. Az orgazmus első, kibocsátó szakasza alatt a prosztata automatikusan összehúzódó mozgásokat végez. A rá gyakorolt határozott, ritmikus nyomások, még ha a testen kívülről érkeznek is, szinte megduplázzák eme első fázisú orgazmusérzéseit. De mivel ilyenkor nem az ejakulációs reflexet éri inger, ezek az orgazmusos összehúzódások magömlés nélkül folynak le.

Ha nem esik kezére saját külső prosztatapontjának balkézrel való ingerlése (feltéve, hogy ön jobbkezes, és ügyesebbik kezével egyidejűleg a hímvesszőjét ingerli), váltson kezet, s a baljával simogassa a hímvesszőjét, miközben jobbával megkeresi és ritmikusán nyomkodni kezdi külső prosztatapontját. Mivel ez a pont a test belsejében, a hímvessző alapja mögött van, erőteljes nyomogatása új vért pumpál a péniszbe, amitől az megduzzad és kéjesen lüktet.

Amikor érzi, hogy közeledik az orgazmushoz, az ejakulálás feletti uralmát úgy tudja megtartani, ha egyszerűen abbahagyja a simogatást. Ezt az „állj-indíts” módszert használja először azért, hogy lássa, hogyan válik be. A másik lehetőség az, hogy erőteljesen nyomogattja a külső prosztatapontot, ami szintén segít az ejakulációs reflex csökkentésében, s amit a férfiak úgyszintén élvezetesnek találnak.

A magömlés reflexén úgy is felül lehet kerekedni, ha lefelé húzzuk a

herezacskót. Ha eltávolítjuk a test közeléből a hereket, azzal megelőzzük az ejakulálást. Próbálja ki.

A herezacskó húzása úgy történik, hogy a bal kéz hüvelyk- és mutatóujjával megragadjuk a herezacskót a herék között. Ha közeledik az orgazmus, meghúzzuk erőteljesen lefelé. Ha ellenben az ingerkeltés a cél, akkor simogatás közben könnyedén, ritmikusán húzogassuk. Tanulják ki alaposan a herezacskó húzogatását. Az ESZO-hoz meg kell majd tanítaniuk a partnerüknek is.

Gyűrűt úgy is képezhetünk, hogy a bal kéz hüvelyk- és mutatóujját a herék és a test közé illesztve lefelé húzzuk (lásd a 6. ábrán a kis képet, melyen a partner végzi a herezacskó húzogatását).

Néha akad dolgunk olyan férfival is, aki egy alkalmas anyagból vagy bőrből köt gyűrűt a herezacskójára a herék fölött, hogy annak segítségével tanulja meg, milyen hatásokat vált ki a here húzogatása. Az ilyen gyűrű állandó nyomást fejt ki, amit sok férfi izgatónak érez, ami segít a magömlés feletti uralom megtartásában. A gyűrű persze sohasem lehet olyan szoros, hogy akadályozza a vérkeringést!

Az önkielégítési gyakorlatok részeként a korábban már említett akaratlagos hereemeléseket és -süllyesztéseket is végeznie kell. Az ejakuláláshoz közeledve lazítsa el azokat az izmait, melyek a heregolyókat közel viszik a testhez, és figyelje meg a hatást. Először talán nehezen boldogul az izom irányításával, s a hatás is lehet észrevehetetlenül finom. Gyakorolja csak tovább. Ha már valamelyest csökkent az ejakulációs késztetés, ingerelje tovább kezével a hímvesszőjét, miközben emelje föl akaratlagosan a heregolyóit. Figyelje meg a növekvő izgalom apró jeleit.

Ha már gyakorlatra tett szert a legalább tizenöt perces, orgazmus nélküli, kemény és élvezetes merevedés megtartásában, folytassa, míg eléri a fél órát. Ha már fél óráig meg tudja tartani nemi izgalmát magömlés nélkül, attól kezdve addig tartja meg, ameddig csak akarja. A harminc perc jelenti a szükséges minimumot az ESZO-hoz nélkülözhetetlen izomfeszültség és vérbőség felépítéséhez. (Ha gondjai vannak az ejakulálás késleltetésével, nézze meg a Korai megömlés című részt a 168. oldalon.)

Lehet, hogy két hétnél is tovább tart, míg megtanulja, hogyan tartsa meg hosszabb ideig merevedését ejakulálás nélkül. Ha így van, folytassa az önkielégítést mindaddig, míg megtanulja, s csak aztán kezdje el az ESZO-gyakorlatokat a partnerével. Mielőtt a párjával kezdene hozzá az ESZO-gyakorlatok megtanulásához, önkielégítéskor legalább harminc per-

cig tudnia kell késleltetni az ejakulációját. Ha nem tanulta meg a magömlés akaratlagos irányítását, hogyan taníthatna meg mást, hogy ugyanazt megtegye önnek?

Ha az önkielégítés alatt rendszeresen használja az erotikus médiákat – képeslapokat, filmeket, videokazettákat –, vegye őket figyelembe továbbra is. Ha soha nem csinált ilyet, esetleg próbálja meg most, hogy lássa, fokozzák-e izgalmát.

A vibrátor is jó ajzóeszköz lehet. Különösen alkalmas a prosztatata külső ingerlésére. (A vibrátorok típusait 196. oldalon tárgyaljuk.)

Lehet, hogy első alkalommal, amikor valami új eszközt használ, semmiféle új szexuális élményt nem fog érezni. Idő kell az új módszerek, új érzések és új segédeszközök megszokásához. Ha például az első kipróbálásnál csalódást okoz a vibrátor, ne adja föl. Próbálja meg újra – próbálja többször –, kísérletezzon vele kényelmesen, mielőtt ítéletet mond az értéke felett.

Néha, ha már kellőképpen izgalomba hozta magát, törölje le hímvesszője csúcsáról a kenőcsöt, s nézze meg, jön-e belőle átlátszó folyadék. A férfi ESZO-ra jellemzőek az ilyen – gyakran elég jelentős mennyiségű, egy evőkanálnyi vagy még több – váladékkibocsátások. Ha önnél megfigyelhető pár csepp az önkielégítés alatt, akkor minden bizonnyal hamarosan megkezdheti az ESZO-t. Figyelje meg, mi juttatta el idáig. Maga az ESZO csak partnerrel együtt lehetséges.

HALADÓKNAK

1. Erekción gyakorlatok

Üljön szétterpesztett lábbal egy székek szélére. Míg tart a teljes merevedése, keresse meg azoknak az izmoknak a helyét, melyek lüktetésre készítetik a péniszét – vagyis amelyektől az duzzadtabbá vált. Határozza meg azoknak az izmoknak is a helyét, melyek föl-le, oldalt és előre-hátra mozgatják a hímvesszőjét.

Gyakorolja a pénisz mozgását minden lehetséges irányba. Gyakorolja összeszorított térdrel is. Gyakorolja guggolva és hanyatt fekve. Már ismeri a hímvessző mozgatásáért felelős izmokat. Ezek a PC-izmok, az altesti izmok, a fenék és a comb. Figyelje meg, milyen hatással van hímvesszője mozgására az, hogy ezeket az izmokat egyenként vagy különböző kombinációkban megfeszíti, s figyelje meg azt is, hogy eközben milyen gyönyörzéseket tapasztal.

Ezekről a gyakorlatokról fokozódni fog merevedésének ereje és ke-

ménysége. További erősítő gyakorlatként akasszon törülközőt merev hímvesszőjére, s emelje föl azt. Kezdje kis arckendővel, s folytassa nagyobb, súlyosabb fürdőlepedőkkel.

2. Ismételt ejakulálás.

Ingerelje magát ejakulálás nélkül harminc percig, jutalmul ejakuláljon, de rögtön utána kezdje ismét ingerelni a péniszét. Nem fog elernyedni, hanem viszonylag kemény marad. Míg az ingerlést folytatja, hímvesszője mindinkább megkeményedik. Lehet, hogy e második alkalommal jelentősen növelnie kell az ingerlés mennyiségét.

Legalább még tíz percig folytassa az öningerlést. Lehet, hogy újabb magömlést fog átélni, ezúttal mennyiségben kevesebbet. Valahányszor közeledik az ejakuláláshoz, ne hagyja, hogy gondolatai elterelődjének, csak a hímvesszőjére, s a nemi szerveiben tapasztalt érzésekre figyeljen.

3. Az ondófolyadék visszatartása (benntartása).

Ez a gyakorlat az ismételt ejakulálás egy változata. Ingerelje magát magömlés nélkül harminc percig, majd növelje az ingerlést. Amikor érzi, hogy megindulna a magömlés, hagyja abba az ingerlést. Vegye el kezét a hímvesszőjétől, tartsa vissza a lélegzetét, s amilyen erősen csak tudja, szorítsa össze PC-izmát és egyéb szexuális izmait. A cél, hogy az ondófolyadék kilövellését teljesen leállítsa. Ha már jól megedzette PC-jét és egyéb nemi szervi izmait, tapasztalni fogja, hogy ondófolyadékának nagy részét vissza tudja tartani. Ugyanakkor meglepő módon orgazmusa tovább tart, sőt, talán még erősebbnek is érzi azt.

Miután összehúzódnásai abbamaradtak, folytassa az öningerlést. Lehet, hogy merevedése megmarad, és nemi izgalma magas fokon tér vissza. Mivel spermája nagy részét benntartotta, az újabb magömlésre nem kell olyan sokáig várnia, mint egyébként. Lehet, hogy percek kérdése az egész. Ha ismét elérkezik az elkerülhetetlen magömlés pillanatához, újra préselje össze a PC-jét. Második orgazmusa valószínűleg ugyanolyan erős lesz, ha nem még erősebb, mint az első volt.

Szexuális izmai erősödésével és a felettük való uralma növekedésével egyetlen önkielégítő alkalommal lehet, hogy tíz vagy még több, egymástól határozottan elkülöníthető orgazmust élhet át. Mivel minden egyes módosított ejakulálás után szinte azonnal újra helyreállítja az izmok és erek feszültségét, a halmozódó hatások összeadódnak: minden magömlést valamivel erősebbnek érez majd, mint az előzőt.

Ami azt illeti, természetesen nem kell elmennie tíz ejakulálásig; ha úgy érzi, elérkezett az idő az utolsó, nagy orgazmusra, engedje el magát, élvezze, s ne akarja spermája egyetlen cseppjét se visszatartani.

4. Az orgazmus elhúzása.

Ha már három-négy hétig szorgalmasan végezte a Kegel- és az egyéb nemi szervi izmokra vonatkozó gyakorlatokat, felkészült rá, hogy hozzáfogjon orgazmusainak elhúzásához.

Figyelje meg, hogy egy normális ejakulálás során hány összehúzó-dást érez – általában három és nyolc között szokott lenni. Amikor izmai edzett állapotban vannak, képesnek kell lennie rá, hogy ezt a számot legalábbis megduplázza, s intenzitásának rendjét megfordítsa. Megtanulhatja, hogy a folyamat ne a legerősebb összehúzó-dásokkal kezdődjön, hogy ezeket a mozgásokat egymástól időben széjjelebb húzza, s a legjobbakat a végére tartogassa.

Kezdje úgy, mint az előző két gyakorlatnál, a harmincperces ingerléseknél. De ezúttal az ejakulálás pillanatának közeledtével szorítsa össze az izmait, mint akkor, amikor visszatartotta a megömlést; ám most ne hagyja abba teljesen az ingerlést, inkább az ejakulálás befejezéséig nagyon lassan izgassa tovább a péniszét, mindjobban fokozva ezzel az érzést, egyszersmind el is nyújtva, ameddig csak ki tudja tartani.

Nők önkielégítése

Nőként elsősorban azt kell tisztáznia, hogy az önkielégítés jó önnek. Nem pótlék, hanem kiegészítés. Egészséges dolog. Növeli a jó érzést. Általa megtanulhatja, hogyan kell gyönyört szerezni magának, s ezt aztán társának is megtaníthatja. És ami a legjobb, növeli orgazmikus teljesítményét. Minél több orgazmust él át, annál több orgazmusa lehet a jövőben.

Minden egészséges nő potenciálisan multiorgazmusos, és lehetőségeit tekintve képes az ESZO átélésének megtanulására. Születésénél fogva megilleti ez a jog – miért ne tartana igényt rá? És az ESZO-ra az önkielégítés jelenti a legmegfelelőbb felkészülést.

Ez alatt az előzetes, két- vagy háromheti önkielégítési időszak alatt önt, asszonyom, más cél vezet, mint a férfiakat. A férfi fölfedezi, mi okoz neki jó érzést. Azt is megtanulja, hogyan késleltesse az orgazmusát, illetve hogyan tartsa azt vissza. Ön fölfedezi, mi okoz önnek jó ér-

zést – de megtanulja azt is, hogy legyen orgazmusa – megtanulja elengedni önmagát. Ha már tudja, hogy önkielégítéssel hogyan juthat el az orgazmusig, megtanulja növelni a teljesítményét, hogy egymás után több orgazmust is átélhessen.

Mindannyiszor, amikor örömszerzés céljából tapogatja végig a testét, s kezdi föltárni a nemi szerveit, kenje be magát teljesen. (Ha kellemtelenül érinti a kenőcs használata, nézze meg a Bekenés című részt a 189. oldalon.) Kenje be a nagy- és kisajkát, a csiklóját, a hüvelybemene-tét, s egy kicsit beljebb is. Kenje be a gátját – így nevezzük a szeméremajak alsó pereme és a végbélnyílás közötti bőrrel fedett völgyet.

Figyelje meg, miféle érintéseket és simogatásokat szeret. Először keresse meg nemi szerveinek azokat a területeit, amelyek érintése kellemesen hat önre. Fogdossa, cirógassa ezeket a pontokat izgalomkeltési céllal.

Ha nincs hozzászokva az önkielégítéshez, lehet, hogy egy-két alkalommal csak élvezni akar, s nem gondol arra, hogy eljusson az orgazmusig. Később, ha már felkészültnek érzi magát, végigmehet az egész úton.

Ha szokott maszturbálni, eltölthet bizonyos időt újfajta simogatások, érintések és nyomások kipróbálásával. Aztán élje át az orgazmust, és figyelje meg, nem tudja-e sorozatban több orgazmussal is megajándékozni magát.

Az a cél, hogy a nő – csak a kezét használva – elvigye magát odáig, ahol önmaga ajándékoz magának egymás után több orgazmust is. Ha elérte ezt a szintet, akkor felkészült rá, hogy társával együtt vágjon bele az ESZO-gyakorlatokba. Lehet, hogy két hétnél tovább fog tartani a dolog. Ez így rendben is van. Előbb meg kell tanulnia, hogyan szerezzen élvezetet magának, mert csak így tudja megtanítani rá a partnerét is.

Ma sok nő tanulja a vibrátorral átélhető orgazmust. A vibrátor áldás, különösen annak, aki a kéz átélését először tanulja, de nélküle vég-ső soron több gyönyört szerezhetünk magunknak, mint vele. Ha csak a vibrátoros önkielégítést ismeri, ezt az előzetes időt használja fel arra, hogy megtanul csak a keze segítségével eljutni az orgazmusig.

Ha úgy találja, hogy ez így nem sikerül, ott valami ellenállásról lehet szó. Ettől leszokással lehet megszabadulni. Adjon magának egy vagy két orgazmust a vibrátorával – aztán tegye félre, és dolgozzon tovább a kezével, újabb orgazmusokat megelőzve. Később közvetlenül az orgazmus bekövetkezte előtt tegye félre a vibrátort, s magához az

orgazmusához már csak a kezét használja. Végül el kell jutnia odáig, hogy a vibrátor nélkül is eljusson az orgazmusig. Lehet, hogy bizonyos alkalmakkor megint hozzá folyamodik majd, de mint csak a maszturbáció egy másik élvezetes változatához.

Ha egymás után több orgazmusig fel tudja izgatni magát a kezével, akkor felkészült rá, hogy partnerével együtt elkezdje az ESZO-gyakorlatokat. (Ha önkielégítéssel képtelen az orgazmus átélésére, nézze meg a Preorgazmia című részt a 173. oldalon.

Szerelmi kommunikáció

Ha már mindketten megtanulták a hatékony önkielégítést, rátérhetünk a szerelmi kommunikációra. Kinek-kinek meg kell tanulnia, hogyan szeret élvezni a másik. Ennek az a módja, hogy először megfigyelik, aztán tanítják egymást.

Azt javasoljuk, hogy legalább egy-egy alkalommal ki-ki legyen tanúja a másik önkielégítésének. Figyeljen, de ne avatkozzon közbe. Ez idő alatt beszélgethetnek, kérdezgethetnek, ha akarják, de ne segítsenek.

Majd a legközelebbi alkalommal utánozhatják azt, amit a másiktól láttak. Csinálják ezt addig, amíg hatásosan nem tudják ingerelni a másikat – ezt persze ő fogja megítélni. Lehet, hogy csak egy alkalomra lesz szükség, de lehet, hogy ötre vagy tízre. Hisz legalább ugyanúgy meg akarja tanulni, ahogy a partnere, amikor egyedül csinálja – legalább ugyanúgy, mint a legjobb formában lévő maszturbáló partner.

Itt helyénvalók az utasítások. Tudatni kell a másikkal, hogy mi történik, s hogy jól csinálja-e azt. Vezesse társa kezét. Ha ön a tanár, igazolja vissza, ha a másik jól csinálja, s legyen elfogadó, ha önt tanítják. A haragot hagyja kívül. Az önzésétől szabaduljon meg. A partner a tapasztalt tanár, ön az újonc, a diák.

Egymást hosszú ideje ismerő, évek óta házasságban élő emberek úgy érezhetik, hogy gyakorlás közben személyiségük örökösen sérülést szenved. Lehet, hogy meglepődnek, ha megtudják, addig fogalmuk se volt róla, hogy valójában mit élvez a párjuk. Vegyék a leckét annak, ami: lehetőségnek, hogy a korábbinál több gyönyörűséget adjanak és kapjanak. Ha vállalják az érzelmi kényelmetlenséget, csak annál jobban szeretik érte önöket.

Ezt az eredményt tapasztaltuk huszonöt éve házas pácienseinknél, Chrisnél és Myrnánál. Chris mógörva, hallgatag férfi volt, aki egy étte-

rem tulajdonosaként keményen dolgozott. Myrnának úgy kellett őt elvonszolnia hozzánk. Nem érdekli a szex, mondta az asszony, s ezt Chris is beismerte. Gondot okozott neki, hogy merevedése legyen. – Nem érzem magam férfinak – közölte velünk. Fiatalabb korokban hente kétszer-háromszor szeretkeztek; bizalmat, barátságot, szeretetet éreztek egymás iránt. Ez a közelség azóta megkopott. Chris szó nélkül elfogadta a változást, Myrnának azonban hiányzott az, amiben régen részüik volt.

Chris és Myrna között titkos harag dúlt. Voltak kommunikációs problémáik, és az üzlet készen kínálta a munkába menekülés lehetőségét. Figyelmünket épp ezekre a problémákra összpontosítottuk, de abban is segítettünk Chrisnek és Myrnának, hogy megtanulják élvezni egymást. És itt következett a meglepetés. Chris fölfedezte, hogy Myrna sokkal boldogabb, aktívabb, amikor ő gyengéden bánik vele – amikor a közösülés előtt sokáig masszírozza, simogatja, így szerezve kellemes percek a feleségének. Myrna rájött, hogy Chris néha orális szexre vágyik, de a gátlásai miatt ezt nem meri kérni.

Tanultak és változtattak. Most sokkal közelebb vannak egymáshoz, mint azelőtt. Chrisnek erős merevedései vannak, s ezeket szeretkezés közben egészen fél óráig meg tudja tartani. Myrnának olykor sikerül elnyújtani az orgazmusát. Náluk az idő a fő korlátozó tényező – az étterem továbbra is kiköveteli a magáét.

Azok a férfiak, akik azt hiszik, maguktól kéne tudniuk, hogyan kell egy nőt nemileg ingerelni, emlékezzenek rá, hogy a nők sem tudják automatikusan, hogyan kell a férfiakat felizgatni. Egyik nem sem született varázssujjakkal és varázsszervekkel. Mindkettőnek megfigyelés vagy tapasztalás révén kell tanulnia. A legjobb, ha közvetlenül tanítják az embert.

Gyakorlás után mindig beszéljék meg, mit tapasztaltak, mit tanultak. Mondják el, mi tetszett, amikor figyelték egymást. Mondják el, mit éreztek meglepőnek, mi nem tetszett, és legközelebb mit csinálnának másképpen. Minden alkalommal legalább öt percet a tapasztalatok megbeszélésével töltsenek el. Lehet, hogy ezalatt szenvedni is fognak, de életbevágóan fontos. Beszéljenek az érzéseikről. Folyamodjanak a következő fejezetben olvasható „Elhallgatások” gyakorlathoz.

Ha már tisztába jöttek a nemü szervek antonómiájával, s rendszeresen végzik a Kegel-gyakorlatokat, ha már alaposan megtanulták, hogyan szerezzenek örömet maguknak és egymásnak, és minden to-

vábbi nélkül tudnak beszélni szexuális érzéseikről, nos, akkor talán készen állnak arra is, hogy közösen hozzáfogjanak az ESZO-hoz.

E könyv Függelékében, a kommunikációs részben több módját ismertetjük annak, hogy hogyan taníthatják meg egymást a gyönyörre. Nézzék meg az Ismerkedés című részt a 184. oldalon, továbbá a Kéjfordulót (184. oldal) és az Egy óra gyönyör-t (185. oldal). Szintén hasznos és élvezetes olvasmány lesz a 186. oldalon található, Érzékközpontok címet viselő rész.

KÖZELEBB EGYMÁSHOZ

Beszéljük meg érzelmeinket

Azóta, amióta elkezdte olvasni ezt a könyvet, nyilván jobban megismerte önmagát és partnerét, mint korábban. Az egyszerű gyakorlatok és fizikai felfedezések a testi dolgokon túlmutatva belenyúlnak érzelmeink világába is. Meglepne bennünket, ha a tanultak némelyikével kapcsolatban nem tapasztalna magában erős érzelmi hatásokat.

Reméljük, tapasztal. Reméljük, beszélt is róluk. És reméljük, hogy ezek a beszélgetések nem korcsosultak veszekedéssé. Könnyű – különösen, ha szexről van szó – megsérteni a másik érzéseit. Könnyű félreérteni a másikat. Azoknak a pároknak, akikkel dolgozunk, azt szoktuk tanácsolni, hogy végezzenek napi kommunikációs gyakorlatot, ami arra jó, hogy segítsen megtisztítani körülöttük a levegőt. Önöknek is ezt ajánljuk. Eleinte megeshet, hogy ellenérzéseik lesznek, még hozzá a szokásos ok miatt: mert olyan marhaságnak tűnik. Holott ezek remek kommunikációs alapgyakorlatok. Sok pártól hallottuk már, hogy végzésük egy-kettőre szinte második természetű, normális, mindennapos társalgásaik alkotóelemévé vált.

Elhallgatások

Az első gyakorlatnak az alcímben szereplő nevet adtuk. Azokat az érzéseinket és a partnerünkkel kapcsolatos neheztelemeket szoktuk elhallgatni, melyeket a veszekedés miatti félelmünkben nem merünk megosztani vele.

Elhallgatásaink közé tartoznak továbbá azok a felismerések, melyek

fölött elsiklunk, gondolván, ezekről társunk úgyis tud. Márpedig abba senki se fárad bele, hogy az őt illető elismerést meghallgassa. A dicsőretet és a becsületes bókot mindenki szereti.

Lehet, hogy hat hónappal ezelőtt említette már párjának, mennyire élvezzi a humorát, vagy mennyire csodálja az erejét – de mindannyian szeretjük, ha minél gyakrabban mondanak nekünk ilyen elismerő szavakat. Valamikor, amikor még csak randevúztunk, ugye, milyen sokat bókoltunk egymásnak? A kölcsönös elismerés szorosabbá teszi a kapcsolatot. Soha senki sem „növi ki” azt a vágýát, hogy lény pozitív megerősítését a másik ember melegen és nyíltan kifejezze. Ha a partnerek nem találják meg a másikban önmaguk elismerését, félő, hogy kísértést fognak érezni rá, hogy azt másutt keressék.

A leginkább úgy bátoríthatjuk fel társunkat a nekünk jóleső dolog folytatására, ha közöljük vele, mennyire élvezzük azt a bizonyos dolgot. Ha sohasem bátorítjuk, akkor szorongóvá válik.

Az Elhallgatások című gyakorlatot kezdje úgy, hogy semleges hangon közli partnerével : – (Név), valamit elhallgattam előled. – Mire a partner azt feleli: – Értem. Elmondanád, mi volt az? – Mire ön: – Igen. – És ezt követően tudomására hozza az Elhallgatott Dolgot. Amikor befejezte, a kommunikációs kör végére társa tesz pontot a következőképpen: – Köszönöm. – Ennyit mond és semmi mást.

Vigyázzon, csak ezt a szerkezetet használja, mást ne. Ez a szerkezet ugyanis már a gyakorlat elején automatikusan készenléti állapotba helyezi önöket, s mindkettőjüket emlékezteti a szabályok betartására. Jelzést ad rá, hogy itt most egy sajátos kommunikáció veszi kezdetét, figyelmeztet, hogy tegyék félre azokat a régi válaszmintákat, melyek oly gyakran gerjesztik fel a haragot s vezetnek civakodáshoz. Fontos, hogy Elhallgatásait semleges hangon jelentse be, ne pedig indulatosan, dühösen, zsörtölődve vagy gúnyosan. Partnerét így nem fogja megzavarni a hangszín, következésképpen tisztán kihallja az üzenet tartalmát.

Ha túl vannak e nyitó nyilatkozatokon, mindketten két-három percen keresztül szóban méltányolják a másik jó oldalait, és semmiféle neheztelésüknek ne adjanak hangot. Vagy előbb az egyik, aztán a másik partner említsen meg két méltányló és két neheztelő megjegyzést. Minden pozitív és negatív tartalmú közlés után a másik csak annyit mondhat, hogy „köszönöm”. Sőt, a gyakorlatot követően legalább harminc percig nem is tehet semmi megjegyzést, és utána is csak engedéllyel. A teljes idő: napi öt perc.

Legalább két jó oka van annak, hogy miért kell a nehezteléseket és a

dicsőreteket egyensúlyban tartani. Mert a partner így jobban meghallja társa neheztelését, és mert a dicsőret sohasem kap akkora hangsúlyt, mint a bírálát. Nagyon kevesen vagyunk olyan figyelmesek a társunkkal, mint amilyennek lennünk kéné.

Említhetünk csekélyégeket is:

- Judy, valamit elhallgattam előled.
- Értem. Elmondanád, mi volt az?
- Igen. Tetszett, ahogy ma fészülted a hajad.
- Köszönöm.
- Judy, valamit elhallgattam előled.
- Értem. Elmondanád, mi volt az?
- Igen. Igazán remek volt, hogy tegnap este a kedvenc ételemet főzted.
- Köszönöm.
- Judy, valamit elhallgattam előled.
- Értem. Elmondanád, mi volt az?
- Igen. Amikor nem akartál eljönni a szüleimhez, haragudtam rád és csalódott voltam.
- Köszönöm.

Fölvethetünk fontosabb témákat is:

- Bob, valamit elhallgattam előled.
- Értem. Elmondanád, mi volt az?
- Igen. Féltékeny voltam és mellőzöttnek éreztem magam, amikor a vendégségben olyan hosszan társalogtál azzal a csinos szőke nővel. Amikor odamentem, mintha észre sem vettél volna; nem vontál bele a beszélgetésbe, hanem tovább csevegtél vele.
- Köszönöm.
- Rendben van, várnunk kellett, míg megalapozod a karrieredet, de most már úgy érzem, jó lenne megpróbálni, hogy kisbabánk legyen.
- Köszönöm.

Az Elhallgatásoknak az az értelme, hogy a kommunikáció biztonságos. Az emberben vannak olyan érzések, melyeket szeretne kifejezni, de hallgat, mert nem akarja megharagítani a másikat. Ha megállapodunk egy olyan kommunikációs struktúrában, amely tiltja a veszekedést, akkor biztonságban érezhetjük magunkat. Így – tisztességes

úton – többet megtudhatunk egymásról. Ez is segít a bizalomépítésben. Túl sok párt láttunk, akik csak a sérelmeikről beszéltek egymásnak, de jóformán soha nem köszöntek meg semmit s nem mondtak dicséretet a másinak.

Az Elhallgatásokat kifejezetten szexuális tartalmú kommunikációra is lehet alkalmazni, ha előzetesen megállapodtak abban, hogy a tetzés-nemtetzés kategóriákat szexuális témákra szűkítik le. A gyakorlatot ne a szeretkezést közvetlenül megelőzően, alatta, vagy rögtön utána végezzék. Válasszanak veszélytelenebb időpontot.

Például a feleség mondhatja a férjének:

– Jim, valamit elhallgattam előled.

– Értem. Elmondanád, mi volt az?

– Igen. Tudom értékelni, hogy az este te kezdeményeztél szexet. Tudom, milyen fáradt voltál.

– Köszönöm.

– Jim, még valamit elhallgattam előled.

– Értem. Elmondanád, mi volt az?

– Igen. Néha, amikor a csiklóm ingerled, elveszíted vele a közvetlen kapcsolatot. Ha ilyenkor kiesek a ritmusból, erősebben nyomod az ujjaddal, pedig jobb lenne, ha finomabban próbálnád megkeresni a csiklóm pontos helyét.

– Köszönöm.

Végezze el az általános gyakorlatot mindennap, hogy a társával való kommunikációja tökéletesedjen. A szexuális gyakorlat illeszkedjen a szeretkezéseik közé, mintegy az ESZO-tanulás részeként. Az ESZO megtanulása után végezzék el mindannyiszor, amikor meg akarnak győződni róla, hogy a kapcsolat megvan önök között.

Eleinte sokan húzódoznak az Elhallgatások-gyakorlat végzésétől. Például azt állítják, hogy nincs mit mondaniuk. Pedig még azok is találhatnak méltányolandó vagy kárhoztatandó tulajdonságokat a másokban, akik csak öt perce ismerik egymást. A hónapok vagy évek óta együtt élő pároknak kimeríthetetlen dicséret- vagy neheztelésekészletek állnak rendelkezésükre: régi tapasztalatok ezreihez társulnak az együtt töltött mindennapok új meg új érzései.

Néhányan azzal a kijelentéssel állnak ellent az Elhallgatásoknak, hogy ők már remekül kommunikálnak a partnerükkel. Csak hogy az Elhallgatások – lévén megszerkesztettek – még a kivételesen jó természetes kommunikációktól is különböznek. Nyíltságot kívánnak, és

szándékosan függőben tartják a haragot és a neheztelest. Ezért a már jól kommunikáló párok is sok értéket találhatnak benne. Kérjük, legalább két héten keresztül gyakorolják, amikor együtt vannak, naponta öt percig, s csak azután nyilatkozzanak arról, hogy kapcsolatuk szempontjából milyen értéke van e gyakorlatnak. Szinte bizonyos, hogy meglepő eredményekre fognak jutni.

Egyéb, hasznos kommunikációs gyakorlatokat a Kommunikáció című részben, a 180. oldalon találunk.

Még egy szó a bizalomról

Említettük már, hogy az ESZO szempontjából létfontosságú a bizalom. Erről még van valami mondanivalónk.

Az ESZO mindkét partnertől megkívánja, hogy egyszerre, egy időben, teljes figyelmükkel forduljanak egyikük nemi szervei felé. Ez a kettőzött figyelem rendkívüli módon fokozza az élvezetet. A passzív, befogadó fél a saját érzéseire összpontosít, s eközben az aktív partner szintén az ő érzéseire figyel. A passzív fél átadja az irányítást az aktív félnek. Ebből származik a bizalom – az ember bíz abban, hogy nem fogják bántani, hogy a partner meg fogja tanulni, mit tegyen, hogy az ő minden ellenállását gyönyörre változtatva ingerelje őt.

Társa csak akkor tudja önt hatékonyan ingerelni, ha ön – verbálisan és nem verbálisan – megtanítja rá, hogyan csinálja. A saját szexuális reakcióiért végső soron ön felel. Az emberek sokszor azt hiszik, ösztönösen tudniuk kéne, hogyan elégítsék ki a partnerüket. Az emberek azonban különbözőképpen válaszolnak a szexuális ingerlésre. Így hát senki, se férfi, se nő nem ismerheti előre az ön reakcióját. Meg kell őket tanítani.

Ez a tanítás bizalmat kíván. Ha feldühíti a társát, amikor ezt hallja öntől: – Ez nekem kellemetlen, próbálkozz szelídebb fogással – s azt feleli: – Az ördög vigyen el, ha én nem csinálom jól, csináld te magadnak! Micsoda hülye helyzet! –, akkor ott senki sem fog tanulni. Pedig mindkettőjüknek arra van szükségük, hogy önérzetüket félretéve azt mondják: – Köszönöm –, és kövessék a másik utasítását.

A szex gyakorlat kérdése. Automatikusan senki sem tesz szert gyakorlatra benne. Mindnyájan csak a saját reakcióink megértéséért vagyunk felelősek. Társunk válaszait az egyetlen élő szakértőtől – a társunktól tanulhatjuk csak meg. Ebben segít, ha megfogadja e könyv útmutatását.

Mondjunk igent a szexre

Szerintünk az egyik leghatékonyabb módja annak, hogy egy kapcsolatban megteremtjük a bizalmat, ha mindketten megfogadjuk, hogy mindig igent mondunk a szexre. A visszautasításnak nagyon kevés megalapozott oka lehet. Ha abban az időpontban, amikor a partner kéri, kényelmetlen számunkra a szeretkezés, javasoljunk helyette egy másik időpontot. – Előbb szeretném befejezni, amit csinálok, de vacsora után egy órával szívesen szerelmeskedek veled. – Ezt a megállapodást kötelező betartani, különben a másik megtanulja, hogy önben nem lehet megbízni.

Bizonyos embereket elrémíthet az a kíváncsi, hogy partnerétől soha nem tagadhatja meg a szexet. Az ő számukra fegyver a szex, s nem kívánják a leszerelést. Csak hogy az ilyesmi órási bizalmatlanságot és dühöt vált ki az áldozatból, s végül a fegyver érzelmi igazságtalanságként fordul használója ellen. Ezt a háborút senki sem szokta megnyerni.

Mások attól félnek, hogy a szex valamiképpen kábítószerre válik. Azt gondolják, ha nincs visszautasítás, akkor elveszítik fölötté az ellenőrzésüket. Ha az elutasítás eddig része volt a kapcsolatuknak, az elutasítás megszűntével társa minden bizonnyal gyakrabban fogja kérni, hogy szeretkezzenek. Ez is lehetőséget ad az újonnan megtalált egyezés kipróbálására, továbbá módot kínálhat egy irányítástól mentes, új típusú szeretkezés kialakításához. Harmadrészt pedig egyfajta válasz a megállapodás újdonságára.

A szex azonban nem kábítószer. Ellenkezőleg: az aktív nemi életet élő – de még az ESZO-ban jártas – párok számára is gondot jelent, hogy egyéb tevékenységeik közepette időt találjanak a rendszeres szeretkezésre.

Néha a terápiás kezelésben részt vevő pácienseink számára előírunk napi egy orgazmust. Ezt egy elérhető, egészséges célnak tekintjük. A gyógyszernek élvezetesnek kell lennie, még élvezetesebbnek, mint elődjének, a napi egy almának*, ügyfeleink viszont panaszkodnak, hogy nincs rá elég idejük. Az ESZO-tréning után ez a magatartás megváltozik. A párok lelkesen üdvözölnék még egy „ripsz-ropsz” lehetőséget is.

Itt kell megjegyeznünk, hogy súlyos konfliktust átélő párok eseté-

ben néha egyenesen hasznosnak ítéljük a szex néhány hétre vagy hónapra szóló teljes megvonását. Mert tehet ugyan a szex csodákat, de ha már megszokássá vált, akkor nyilván nem tud meggyógyítani minden betegséget. Helyettesítésére figyelmességet s egyéb érzelmnyilvánításokat – kézfogást, ölelést, csókot, romantikus viselkedést – írunk föl.

Végül bizonyos emberek azért félnek igent mondani, mert nem ad nekik gyönyört a szerelem. Bőven elég nekik a heti, a havi egyszeri szex. És mivel a nemi élet gyakorlat kérdése is, előáll az ördögi kör – Az ember, ha nem gyakorol, nem tökéletesedhet – sőt, amiye van, sem őrizheti meg. Ő sem és a társa sem.

Az e téren való megegyezés oly módon építi a bizalmat, hogy a felek felszabadítják egymást a kikoszorázás alól. Ön tudomásul veszi és felelősségének tekinti partnere szexuális szükségleteinek kielégítését, s ő ugyanezt teszi az Önével. A nők különösen rá tudnak érezni arra a gyönyűrégre, amit a szeretkezésre való felkérés adhat. Olyan dolog ez, amiről sok nő nem feltételezi, hogy társa benne lenne.

Azok a férfiak, akik szexuális kudarcoktól tartanak, amennyiben nem érzik meg előre társuk igényeit, azt tapasztalják, hogy e nyomás alól felszabadítja őket kölcsönös szexuális felelősségük. Ha túljutnak a fenyegetettség érzésén, rájönnek, milyen hízogó, ha kérilelik őket.

Teremtünk kapcsolatot

Mielőtt simogatni, ingerelni kezdik egymást, fontos, hogy megteremtsek egymással a lelki kapcsolatot. Ez történhet például úgy, hogy beszélgetni kezdenek elmúlt – vagy esetleg elképzelt jövőbeli – kellemes időszakokról, élményekről. A csevegés mindvégig könnyed és pozitív felhangú legyen. Ez nem az az időpont, amikor a csek-könyvi egyenle-
günket vagy az anyósunkkal való bánásmódot kell szóba hoznunk.

A néma szemkontaktus segíti a kapcsolat megteremtését. Üljenek vagy feküdjenek le egymással szemben, nézzenek a másik szemébe, vagy homlokának a közepére. A megszólalás vagy kuncogás kísértésének álljanak ellent. Engedjék, hogy mindketten kényelmes, ellazult állapotba kerüljenek. Gondolataik legyenek békések és magabiztosak. Képzeljék azt, hogy feloldódtak társuk szemében.

A táncoló kezek is jó gyakorlat. Üljenek le egymással szemben, s tekintetüket összekulcsolva tartsák kezüket mellmagasságban, a másik felé fordított tenyérrel, melyek hajszál híján érintkezzenek. Egyikük mozgassa mindkét tenyerét föl, le, oldalt és körbe különböző sebesség-

* Utalás egy angol közmondásra: „Naponta egy alma, s nincs szükség orvosra.”

gel. A másik kövesse ösztönösen a mozdulatokat. Körülbelül két perc múlva a vezető vegye át az irányított szerepét újabb két percre. Szó nélkül csinálják mindaddig, míg nem érzik, hogy a kapcsolat megszűnt.

Induljunk szerelmi felderítőútra

A szexuális felderítés olyan gyakorlat, melynek során megtanítjuk egymást, hogy hol vagyunk fogékonyak a gyönyörrre. Erre a legjobb hely az otthoni ágy, este, amikor már mindketten megfűrdtek, s végre van idejük egymás számára.

Csinálják felváltva. Döntsék el, ki kezdi. Szerezzenek be egy kéztükrozt. Tanulmányozzák a férfi és női nemi szerveket ábrázoló rajzokat. Vegyék szemügyre az 1. és 7. ábra testhelyezeteit.

Először felváltva mutassanak rá és nevezzék meg az összes, medencéhez tartozó és nemi szerveket. Keressék meg a hímvessző és a csikló makkját és így tovább.

Aztán kenjék be, majd különböző hosszúságú és erejű simogatásokat alkalmazva tárgyalják föl partnerük nemi szerveit. Ő figyeljen meg minden simogatást, majd helyezze el azokat egy -10-től +10-ig terjedő skálán, ahol a negatív számok a kellemetlen, a pozitívak pedig a kellemes és gyönyörteljes érintéseket jelentik.

Egyenként legalább tíz percet töltsenek el ezzel a felderítő munkával, és felváltva vegyék sorra valamennyi nemi szerv struktúráját. A férfi hatoljon be egy ujjával a nő hüvelyébe, hogy megtudja, érintése milyen érzéseket kelt a különböző pontokon. A helyek meghatározásához segít, ha az óramutatók állásával vetjük őket össze: a felső középpont felé van a tizenkét óra, tőle jobbra az egy óra, félúton lefelé a három óra és így tovább. A nő addig nyomja mind az ernyedt, mind a kemény hímvesszőt; amíg a férfi kellemetlen érzést nem jelez; így megtanulja, mekkora nyomást képes elviselni a pénisz. Mindkét fél, több alkalmon keresztül, addig folytassa a feltárást, míg megtanulja a partner anatómiáját, és megismeri az érzékenység sajátos területeit.

Utána pár percig vitassák meg, mit gondoltak, mit éreztek és mit tudtak meg. Kérjük, legalább egyszer végezzék el a szerelmi felderítőgyakorlatot, még ha azt gondolják is, hogy már csináltak hasonlót, vagy ha kezdetlegesnek tartják is. Ennek a gyakorlatnak mindenki, még a hosszú ideje együtt élő, szerelmi téren tapasztalt párok is hasznát veszik. A fizikai reakciók változhatnak, akár csak a pszichológiai



Férfi ingerel nőt

1. Térdelve

A nemi szervek mindkét kézzel könnyen elérhetők. A tekintetek gyégeden, szerelmesen egymásba kapcsolódhatnak. Könnyen lehet belőle térdelő ráhajolás.

szükségletek. Ez is egy mód, hogy kapcsolatban maradjunk egymással.

Előjáték

Az előjáték – a petting – az ESZO-nak is éppoly szükséges bevezetője, mint a szokásos szeretkezésnek. Abból, hogy együtt fürdünk és szárazra törölgetjük egymást, természetes módon következik. A közös meztelenkedés után feküdjenek le, és örömszerzés céljából tapogassák végig egymást. Tárják föl egymás testét. Incselkedjenek egymással! Vihogjanak! Bolondozzanak!

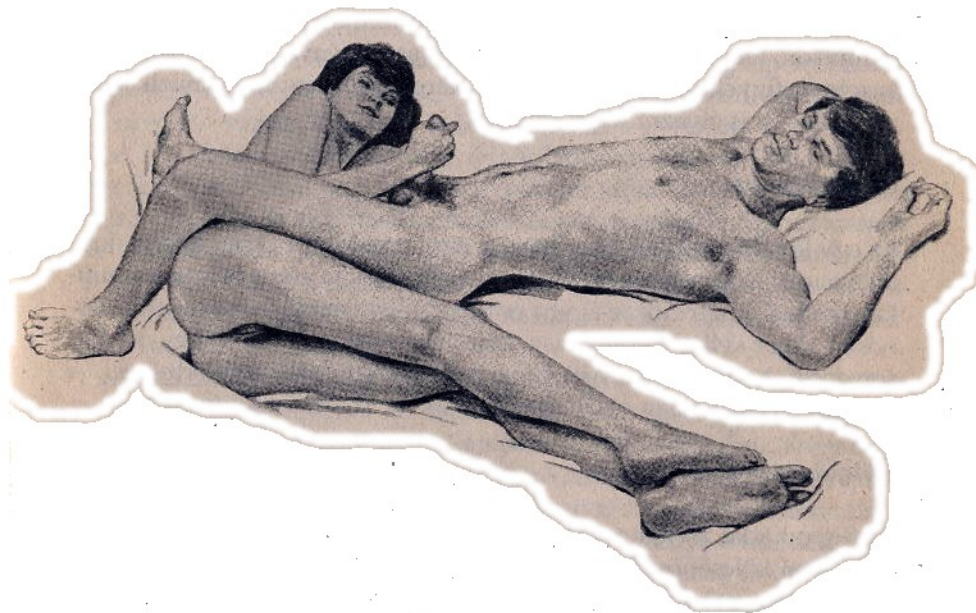
A nők általában rosszul tűrik, ha azonnal a hüvelyüket ingerlik. Ilyenkor úgy érzik, kihasználják őket. Ne menjenek rá rögtön a nemi szervekre. Csókolgassák, simogassák egymást. Élvezzék a bőr melegét, az izom és a hús súlyát, tapintását. A bőr a test legnagyobb felületű érzékszerve. Az emberi lény igényli az érintést.

Arra a jártasságra, hogy figyelmét ki- és befelé tudja irányítani, szüksége lesz az ESZO-hoz. Az előjáték alatt ezt tökéletesítheti. Figyelmét olyankor fordítja kifelé, amikor örömadás céljából nyúl a partneréhez. Azután ezt a figyelmet elmozdíthatja és befelé irányíthatja – ilyenkor észreveszi, milyen érzéseket kelt *önben* az, amikor a társához nyúl. A másik testének – hajlatainak, izmainak szexuálisan ingerlő hatása – érzékelése visszaáramlik az ujjhegyein át.

Nem költői kép az, amit mondunk. Figyelmünk irányítása mentális, de valóságos. Mindannyian műveljük ezt. Amikor ön kedvenc műsorát nézi, újságjára figyel vagy ábrándozik, talán nem is hallja, amit valaki más beszél a szobában. Másfelé jár a figyelve. A párok ezt a képességüket alkalmazzák, amikor figyelmüket a gyönyörre összpontosítják.

Ha akarja, felváltva figyelhet befelé, majd kifelé és viszont. Ez megteremti a gyönyört. Az ESZO-tréningben használni fogja ezt a képességét, hogy figyelve ne terelődjék el, s hogy ellenállását legyőzze. Az előjáték jó időpont a gyakorlásra.

Van egy másfajta, szintén élvezetet adó figyelemmozgatás is. Amikor gyönyörszerzés céljából nyúlunk a társunkhoz, s ő érintésünkre fokozódó izgalommal válaszol – minket viszont társunk reakciója hoz izgalomba. Amikor önök felváltva szereznek egymásnak élvezetet az ESZO-hoz, tapasztalni fogják, mint erősíti az önökét a partner izgalma.



Nő ingerel férfit

2. Lábközben, fej a combon

A jobb kéz ingerli a hímvesszőt; a bal kéz ingerli a hímvesszőt ill. a külső prosztatapontot. Könnyen lehet belőle orális ingerlés is.

Masszázs

A masszázs lehet az előjáték része, de szabadon is választható. Akár véletlenül is masszírozhatja perceként át partnere arcát, kezét, lábát, hátát. Kínálhat a teljes testre kiterjedő masszázst is. Mielőtt hozzáfognak egy hosszabb masszírozáshoz, jussanak egyezsége:

– Most szeretnék tíz percig masszírozni.

– Helyes.

Az elfogadó ezzel megszabadul a büntudattól; tudni fogja, mire számíton, tehát ellazulhat, és élvezheti az élményt. Ha ön arra az élvezetre is figyelmet fordít, ami a masszírozásból visszaszármazik önre, meglátja, ön is élvezni fogja a dolgot.

Érzékközpont

Ez egy kiváló módszer arra, hogy a napi gondokról és aggodalmakról átváltunk az érzékiségre. Lefékezi cseppet sem romantikus iramunkat, mellyel beugrunk az ágyba és beindítjuk a nemi szerveinket. Különösen akkor kell gyakran elvégeznie ezt a magasabb szintű gyakorlat-sorozatot, ha törődik a saját vagy partnere szexuális működésével. A Függelék 186. oldalán részletesen leírjuk az Érzékközpontot.

Kölcsönös ingerlés

Ez a gyakorlat javítja a szexuális kommunikációt, növeli a bizalmat, miközben kölcsönösen fölkelti a partnerek szexuális izgalmát.

Arccal egymás nemi szerve felé fordulva feküdjenek mindketten az oldalukra, s támaszkodjanak meg a könyököikön. (A testhelyzetet lásd az 5. ábrán.) A nő bal kézzel ingerelje a hímvesszőt és a makkot, jobb keze pedig szabadon marad a herezacskó és a külső prosztatatapont ingerlésére. A férfi bal kezével a csiklót, jobbajával pedig a hüvelyt ingerelje. Mindketten használjanak kenőcsöt.

Ingereljék egymást legalább harminc percig egyhuzamban, közben beszéljék meg egymással az érzéseiket és a reakcióikat. Mondják el társuknak, mi esett jól, mi nem, s mi az, amiről azt szeretnék, ha a másik másképp csinálná.

Ha egyikőjük megunja, vagy izgalma alábbhagy, mondja meg. Társa tehet javaslatokat, hogy figyelmét visszairányítsa a gyönyör növelésére, s meg is változtathatja az alkalmazott ingerlést.

Tudniuk kell, hogy mindkettőjüknek jogában áll orális ingerlést nyújtani. Erre az időre fogják rövidebbre mondandójukat; az orális* ingerlés határt szab a beszédnek.

Ezt a gyakorlatot legalább egy héten keresztül, legalább háromszor végezzék el. Meglátják, hasznos lesz, ha időről időre megismétlik, ha csak a kapcsolattartás egyik módjaként is.

Felváltva

Miközben lépésről lépésre haladnak az ESZO felé, még egy másik dologban is meg kell egyezniük: hogy elsőre ki legyen az ok és ki legyen az okozat – vagyis ki adja és ki kapja először a gyönyört.

A felváltva adott és kapott gyönyör létfontosságú az ESZO eléréséhez. Lehetővé teszi, hogy az élvező partner kifelé irányuló figyelmét a belső érzéseire összpontosítsa; hiszen neki teljes mértékben szabadnak kell lennie attól a gondtól, hogy most mit kell csinálni, most mi fog következni, mit érez a másik. Aktívan kell átélnie az élményt, a felelősséget azonban meg kell hagynia a másiknak. Ezért alapvető fontosságú a sikerhez a bizalom.

Az ESZO-t tanuló pároknak azt tanácsoljuk, hogy a gyönyör adását a férfi kezdje, s legyen a nő az első, aki élvez. Ha a férfinak magömléssel párosuló orgazmusa van, utána már nem valószínű, hogy teljes figyelmével a partnere felé fordul. A nő lehetőségeiben benne rejlik a sok orgazmus. Ha ő kapja előbb a gyönyört, s van orgazmusa, élményét az csak fokozza, véget nem vet neki. A nő igényli a törődést. Esetleg nem bízik abban, hogy partnere megadja neki azt az élvezetet, amit igényel – ám ha az olyan kéjt tud nyújtani, ami az orgazmusig is elvezeti, nagyobb bizalommal lesz iránta, s így könnyebben levetkőzi az ellenállását. Az okos férfi először a partnerével törődik. Akkor a nő, ha rákerül a sor, lelkesen fogja ingerelni őt, s ez lesz a férfi örömteli jutalma.

Később, ha már megtanulták az ESZO-t, változtathatnak a sorrenden. Tanulás közben az a szabály, hogy első a nő. Így jobban működik a dolog.

* szájjal történő

Készen állnak az ESZO-ra?

Az ESZO-gyakorlatok megkezdésére akkor tekinthetők felkészültnek, ha már:

1. mindketten úgy ítélik meg, hogy jól ismerik egymás anatómiáját.
2. férfiak: öt percen belül megfelelő merevedésig tudják ingerelni magukat, s a tetőpontot is elérik – de megállnak a magömlés előtti másodpercekben – egy harmincperces időtartamon belül legalább hatszor
3. nők: megfelelő orgazmust érnek el önkielégítéssel – vibrátor nélkül, csak a kezüket használva
4. férfiak: húsz percen belül, a kezükkel, a szájukkal, vagy mindkettővel megfelelően, orgazmusig tudják ingerelni partnerüket
5. nők: kezükkel, szájukkal vagy mindkettővel öt percen belül megfelelő erekiót tudnak elérni partnerükénél, s a csúcsig, vagyis a magömlés előtti másodpercekig tudják öt elvinni a harmincperces időtartamon belül legalább hat alkalommal
6. mindketten magától értetődően ki tudják fejezni és végig tudják hallgatni a szexuális tartalmú megerősítéseket és kifogásokat.

Ha nehézségük van az 1. ponttal, közösen ismételjék át e könyv anatómiai leírásait, aztán vegyék szemügyre újra partnerük anatómiáját, s közben alkalmazzák a szexuális felderítőgyakorlatot (184. oldal)

Ha a 2. vagy 3. ponttal van gondjuk, ismételjék át és gyakorolják mindazt, amit e könyv az önkielégítésről ír.

Ha a 4. vagy 5. pontok okoznak problémát, lapozzák föl a III. fejezet (Fejlesztő gyakorlatok) Szerelmi kommunikáció című részét a 66. oldalon. Ismételjék át és gyakorolják a Függelékben található Érzékközpont III. és IV. lépését (186. oldal), és az Irányítás című rész (185. oldal) felelősségvállaló gyakorlatát is vegyék be ismétlésükbe.

Ha gondot jelent a 6. pont, ismételjék át és folyamatosan gyakorolják az ebben a fejezetben leírt gyakorlatokat. Az Elhallgatások-gyakorlatot hűségesen végezzék el mindennap.

Ha még ezen kívül is nehézségeik vannak, olvassák el a könyv végén, a 159. oldalon kezdődő Függelékben az A problémák megoldása című fejezetet. Ha a kategóriák valamelyikébe be tudják illeszteni a sajátjukat, fogadják meg azt a tanácsot, amit ott adunk.

ESZO: GYÖNYÖRT NYÚJTANI A NŐNEK

Előkészületek

Ez a fejezet azt mondja el önnek, uram, hogy hogyan ingerelje női partnerét az ESZO-hoz. Itt ön az aktív, az ingerlő fél. Mielőtt továbbhaladnának, mindketten olvassák el figyelmesen ezt a fejezetet; mondandónk nagy része egyformán szól férfiakhhoz és nőkhez.

A kellemes előjáték után a nő helyezkedjen el kényelmesen, hanyatt fekve. Ha szereti, tegyen a feje alá párnát. Szétvetett lábát felhúzott térdrel behajlíthatja vagy kinyújthatja. A lényeg a kényelmes hozzáférhetőség.

Ön, uram, térdeljen föl, de ülhet törökülésben, fekket hason, a partnere mellett vagy annak lábai között úgy, hogy láthassa és könnyen megérinthesse az ő nemi szerveit. Elhelyezkedhet tőle balra is, úgy, hogy jobb kézzel hozzáférjen a csiklójához, ballal pedig a hüvelyéhez. De ha úgy jobban esik, feküdjön jobb felől, s jobb kezét használja a hüvelyi ingerlésre. Fő a kényelem. Használja a kezét úgy, ahogy a legügyesebben tudja.

Most gondosan kenje be kenőccsel – előbb a saját kezében fölmelegítve – partnere egész nemi szerv-tájékat: a nagy- és kisajkakat, a csiklót és a hozzá tartozó részeket, a hüvelybemenetet, kicsit beljebb is, magát a hüvelyt, majd le, végig a gátat. A külső végbéltájék élvezettel reagál az ingerlésre. Ha társa szereti, ha ott ingerlik, kenje be a végbéltájékot is.

A túl sok kenőcs jobb, mint a túl kevés. Bánjon vele pazarlóan. Valamennyi akkor is elfolyik belőle, vagy felszívja a bőr, ha a kenőcs nem felszívódó. Jusson eszébe, hogy a női nemi szerv váladékát a hüvely belső falai választják ki; a csiklónak nincs saját természetes váladéka.

Kezdje a külső nemi szervek – a szeméremszőrzet, a nagyajkak –

könnyed ingerlésével. Borzolja finoman, rángassa gyengéden a szeméremszövetet; ezzel is izgalmat kelt, mert e testtájék minden struktúrája kapcsolatban áll egymással. Amit most csinál, az valójában az előjátéknak egy helyi változata, mellyel fokról fokra közelíti meg a nagy- és kisajkak közé zárt érzékeny területet. Az előjátékban is az általános ingerlés elveit követi, csak azután tér rá a helyi ingerlésre. A nő is ezt teszi, amikor maszturbál: előbb az egész nemi szervet simogatja, csak azután összpontosítja figyelmét a csiklóra.

Őn, bizonyos értelemben, ilyenkor incselkedik. Az incselkedés szítja a nemi izgalmat. Lassan köröz a csikló körül, mind közelebb-közelebb hozzá. Könnyedén nyomja rá a tenyerét vagy összezárt ujjait a nagyajakra és a szőrzetre. Aztán, egy vagy két percen keresztül körözzön incselkedve egyre közelebb a csiklóhoz. Eközben olykor-olykor simítsa meg a csiklót.

A csikló simogatása

Magához a csiklóhoz közelítve először csak futólag érjen hozzá. Mind az az idegvégződés, mely megtalálható a himvessző makkjában, itt, a csikló kicsiny területén összpontosul. Ez a terület rendkívül érzékeny.

Minden nő a maga módján szereti a csiklóingerlést. Egyesek a lehető finom érintésért vannak oda; másoknak inkább az a jó, ha a makk helyett a csiklótestet simogatják. Van, aki egyáltalán nem szereti, ha közvetlenül érintik a csiklóját. Van, akinél jobb oldalt érzékenyebb, van, akinél bal oldalt. Ismerje meg jól partnere csiklóját – úgy is mondhatnám, önök ketten váljanak meghitt barátokká!

Ezt a barátságot a III. fejezetben tárgyalt szexuális kommunikációval kezdte kiépíteni. Láttá, hogyan változtatott a csikló a szexuális izgalom közepette alakot, színt és helyzetet. Tudását mélyítse el azáltal, hogy teljes figyelmét közelről szenteli partnerre csiklójának. Az a célja, hogy társát a kezével ingerelje, míg el nem jut az orgazmusig. (Lehet, hogy már vannak is célravezető módszerei. Azért mégis olvassa el ezt a részt, hogy meg tudjon egyet-mást az ESZO-ra való alkalmazásukról.)

Nincs egy olyan simogatástípus, amelyik minden nőnek megfeleljen. Próbálkoznia kell, s eközben érhetik kudarcok. Amikor a szexuális kommunikáció gyakorlatokat csinálták, társa már értésére adta, mi a jó neki; most hasznosítsa ezt az információt.

Sok nő panaszkodik fel, hogy partnere nem kísérletezik eleget a kü-

lönöző simogatásfajtákkal. Vagy hogy maga a kísérletezés túl gyorsan megy végbe: a nőnek még ideje sincs rá, hogy elengedje magát s megtapasztalja, mit érez, a férfi az egyik simogatásról máris átvált a másikra.

Úgy fog rájönni, partnere milyen simogatást kedvel, ha kipróbálja a csikló különböző területeit, s a rá gyakorolt különféle erősségű nyomásokat. Fokozatosan váltson át egyik simogatásról a másikra, s közben figyelje, mint reagál a másik. Ha nemi szerveiben fokozódik a vérbőség, akkor jól csinálja. A legjobban hüvelyk- és mutatóujjal tudja megközelíteni a csiklót. A has felől a csikló tetejére helyezett hüvelykujj mintegy lehorgonyozza azt, miközben a lejjebb eső mutatóujj lefelé simogat (lásd a 3. ábrát). Simogassa előbb az egyik oldalát, aztán a tetejét, végül a másik oldalát. A mozgás iránya lehet föl-le, vagy körkörös, de billegtetheti is a hüvelykujját, vagy morzsolgassa finoman a csiklót a mutató- és a hüvelykujja között (lásd az 1. ábrát). Kísérletezzzen ezekkel a változatokkal – találjon ki menet közben másokat is.

Az alapsimogatás legyen lassú és egyenletes, másodpercenként egy ciklus.

Női pácienseink gyakran sérelmezik, hogy partnerük nem következetes az ingerlésében. Állapodjon meg tehát az egyik simogatásrendszernél, amit változtatás nélkül – kivéve az alább említendőket – folytasson percekig keresztül.

Figyelje párja viselkedését. Ha egy simogatás bevált, akkor az felizgatja őt. Az izgalomnak látható jelei vannak. A nemi szerv megduzzad, a nagy- és kisajkak megtelnek. A csikló megnagyobbodik, elmozdul le- és befelé. A makk vérrel telítődik, úgy, mint merevedéskor a himvessző makkja. A hüvelyi és csikló rész a fokozott véráramlástól elsőből.

Társa hangok kiadásával irányíthatja önt. Ha az ön ténykedése jó érzést kelt benne, akkor élvezettel nyög, zümmög, sóhajtozik. A szeretkezés során kiadott hangok önmagukban is fokozzák az izgalmat, továbbá tudatják a szexuális izgalom meglétét. Ilyenkor a beszéd csak elvonja a figyelmet – érdemes tehát megtanulni a nem szavakkal történő megszólalást.

Partnere úgy is vezetheti, hogy medencéjét közelebb viszi, illetve eltávolítja az ön kezétől. Ha a simogatás izgatón hat rá, ha úton van az orgazmus felé, akkor valósággal belenyomja – még több izgalmat kérve – nemi szervét az ön kezébe. Ha az ingerlés hatástalan vagy kellemtelen, vagy ha társa ellenáll, olyankor elhúzza nemi szervét. Ezek fi-

nom kis mozdulatok; mindkét irányú elmozdulásnál milliméterekről lehet szó.

Keresse az izgalom látványosabb jeleit is, különösen az izmok megfeszülését. A medenceizmok és a test egyéb izmainak megfeszülése a nemi izgalmat jelzik. Éppígy a sóhajtások, a zihálás, a szaggatott izommozgások, a verejtékezés, a lábfej és a lábujjak begörbítése.

Ha társa csak egy kicsit is elhúzódik a kezétől, visszavonulót kell fújni. Ez nem azt jelenti, hogy vegye el teljesen a kezét, csak alkalmazzon kisebb nyomást, lassítsa valamelyest a simogatás ritmusát, vagy mozgítsa picivel arrébb az ujját a csiklón. A csikló pici; a társ jelzéseire adott válasz változása is ehhez méretezett legyen.

Segít, ha láthatja partnere nemi szerveit. Minthogy ESZO-t tanul, az is segít, ha időről időre becsukja a szemét, s úgy próbálja tudatosítani az érzést, amit a társ ingerlése önben kelt. Így a keze is tanul, nemcsak a szeme.

A nemi izgalom megteremtése

Az incselkedés szakasza megteremti a nemi izgalmat. Ha megtalálta azt az alapsimogatást, melyet társa szeret, alkalmazza körülbelül tízszer, majd lassítson, lazítson – azaz a simogatás legyen könnyedebb vagy lassúbb, vagy nem annyira magára a csiklóra koncentrált – egykét ütem erejéig. Ez növeli a nemi feszültséget. Társa ezt oly módon fogja jelezni, hogy nemi szervét az ön keze felé tolja, mintegy kérve az ingerlő cirógatás folytatását. Érdeemes egy olyan mintát követni, melyben tíz ingerlő (emelkedő) simogatást egy vagy két elnyugvó simogatás követ. Nem ez az egyetlen minta; az ön partnerének talán megfelelőbb a hat az egyhez, vagy a három az egyhez, vagy a tizenöt az egyhez arány. Kísérletezzen, és majd meglátja.

A nemi izgalom kivételesen magas szintjeinek eléréséhez elég, ha a hüvelyk- és a mutatóujját használja. A változatosság kedvéért hozzáadhatja még a középső ujját is, amikor is három ujj a bőlcsőjébe fogja a csiklót (lásd a 3. ábra kinagyított képét). A hüvelykujj ebben az esetben is főnről támasztja meg, a mutató- és a középső ujj pedig az oldalait és az alapját simogatja. Ez kiválóan irányítható csiklóingerlési forma. A lényeg az, hogy találjuk meg azt a legjobb módszert, mellyel a nemi izgalomkeltésnek mind magasabb és magasabb szintjeire érhetünk el, mindig vissza-visszatérve az alaphoz, ha a fölfelé haladás megtorpanna.



Férfi ingerel nőt

3. Fekve, könyökre támaszkodva

Kényelmes. Kézze és szájjal könnyen elérhető a hüvely és a csikló. Látható, amint a bal kéz hüvelyk- és mutatóujja megfogja a csiklót, és simogatással ingerli. A hüvelykujj megtámasztja a csikló alapját; a mutatóujj simogatja a makkot.

A képkivágás a csikló simogatásának három ujjas változatát mutatja be. A hüvelykujj megtámasztja az alapot; a mutató- és középső ujj közrefogja a csiklót, és simogatja az oldalait.

Az ingerlés e kezdeti szakaszában is bármikor behatolhat egy-két ujjával partnere hüvelyébe. Ha azzal a kezével még nem lesz is különösebben tevékeny, társa izgalmát minden bizonnyal fokozza, ha csiklója simogatása közben ujjával olykor-olykor végigpásztazza a hüvelyét. Mire elkezdődik nála az orgazmus, legalább mutató- vagy középső ujjának kényelmesen be kell fészkelnie magát a hüvelybe.

Ellenállások

Mit csinál a másik, miközben ön a csiklóját simogatja? (Uraim, ez a rész önökre is vonatkozik, amennyiben önöket ingerlik. Olvassák figyelmesen.)

A nő pontosan tudja, mi történik. Minden egyebet kirekesztve összpontosít az élményre. Ez az élmény érzések és gondolatok keveréke. Minél jobban oda tud figyelni az érzésre, annál többet fog érezni. De néha gondolatok is támadnak benne, mert az ember gondolkodó lény. Némely gondolata – elsősorban a kétségei, a kérdései és az aggodalmai – a nemi izgalom útjába áll. Létrejön az ellenállás, amely elrekeszti az érzések útját. Társának meg kell tanulnia, hogy az effajta gondolatokat azonnal felismerje. önnek is ez lesz a dolga, amikor majd ön kerül sorra.

Az a lista, hogy mi mindent gondolnak az emberek, csak hogy megtagadják önmaguktól a gyönyört, hosszabb lenne, mint ez a könyv. Mulatságos, de a gyönyörnek mindenki ellenáll. Miközben ön kéjt nyújt neki, társa ellenállással küzd. Ön is küzdeni fog vele, amikor partnere azt akarja, hogy élvezzen. Még az ESZO-ban tökéletesen jártas férfiak és nők is találkoznak különféle ellenállásokkal. Az embert a tapasztalat tanítja meg, miképpen szabadulhat meg minél gyorsabban az ellenállásaitól, amikor azok a szexuális ingerlés alatt jönnek elő.

Társ ellenáll, amikor

1. finoman elhúzódik;
2. kevesebb vérbőséget vagy nedvkiválasztást mutat;
3. kinyitja a szemét és látszik rajta, hogy unja.

Sok ellenállás tolakodó gondolatok formájában bukkan fel. Van, hogy folyamatosan jönnek az efféle gondolatok, máskor csak időnként – esetleg egy percen belül többször, de csak másodpercekre. Íme, néhány általános, tolakodó gondolat:

Fáradni látszik.

Elég volt.

Nem érdelek többet.

Félek.

Úgy érzem, mindjárt szétrobbanok.

Csak tudnám, mi volt ez a hang.

Vajon hallják-e a gyerekek/szülők/szomszédok?

Ez rossz.

Szeretnék egy cigarettát/egy csésze kávé.

Ki szeretnék menni a fürdőszobába.

Nem vagyok bűdös?

Nem vagyok elég vonzó.

Holnap el kell mennem a...

Tegnap meg kellett volna ...

Nem hiszem, hogy ezt meg tudom csinálni.

Erre nekem nincs időm.

Most inkább:

meg kellene néznom a gyerekeket

takarítanom kéne

készülnöm kéne a holnapi munkámra.

Csak akkor van rám ideje, ha szeretkezni akar.

Csak használ engem.

Nem érdekli, mit érzek én.

Unom az egészet.

Az ellenállások önmagunk lezárásának módjai. Az ellenállások ugyanakkor normálisak. Szükséges súrlódások a szerelemben. A nemi kéjjel való összefüggésükben nem helytelenek vagy rosszak, s nem valakinek a hibájából keletkeznek. Egyszerűen korlátok, melyeken át kell küzdenünk magunkat, valahányszor elélnk állnak.

Ne hibáztassák egymást az ellenállásokért. Ha ezt teszik, nem fognak bízni egymásban. Ha nem bíznak egymásban, nem tudják átadni magukat teljesen a gyönyörnek.

Az ellenállások átfogó megtárgyalását lásd a VIII. fejezet Gyakori ellenállások című részében, a 142. oldalon.

Legyünk úrrá gondolatainkon

Két alapszempont van, hogy úrrá legyünk az ellenállást megteremtő gondolatainkon.

Az egyik módszer a gondolatváltás. A szándékos gondolatváltást szaknyelven „kognitív restrukturálásnak” nevezzük. Ha társában felöltik egy figyelemelterelő gondolat, nyomban be kell illesztenie helyette egy pozitív gondolatot: „Ez most jó érzés. Biztonságban vagyok. Engedem ezt a gondolatot.” A kognitív restrukturálás nem valami haldzsa; a pszichológiában jól ismert jelenség, és be szokott válni.

A kognitív restrukturálás egy változata az, amikor a figyelemelterelő gondolatot semleges gondolattal helyettesítjük. A mantrák használatára tanító meditációs rendszerek alapszempontja ez – semleges, néha értelmetlen szavak. Lehet lazító mondat – „Nyugodt vagyok” – vagy egy ismételt kimondott szám, vagy olyasféle hang, mint a klasszikus mantra, az „Om”. A semleges gondolat nem kelt nemi izgalmat, de elfoglalja a figyelemelterelő gondolat helyét, és lehetővé teszi, hogy partnere ismét a benne keltett érzületre figyeljen.

A gondolatokon való uralkodás másik alapszempontja az, amikor a figyelmet visszairányítjuk befelé, magára az érzületre, s megengedjük, hogy újra a fizikai élmény kerekedjen felül. Önnek az a dolga, hogy megbízhatóan elérhető érzületet kapjon partnere, amikor erre szüksége van.

Amikor úgy érzi, hogy társánál alábbhagy az izgalom, sok férfi a simogatás ritmusának gyorsításával vagy erősebb nyomással próbálja áttörni a másik ellenállását. Általában sokkal jobb az, ha engedjük, hogy társunk maga kerekedjen felül az ellenállásán. Ha ön továbbra is állhatatosan, ritmikusan, megbízhatóan, élvezettel ingerli, ő fogja érezni a szükségét annak, hogy megtalálja a megoldást.

Ha megérzi társa ellenállását, finoman vonuljon vissza. Ez az apró változás segíteni fog neki, hogy figyelmét újra arra az érzésre összpontosítsa, melyet ön nyújt neki.

Ha megakadunk

Ha partnere lelkesedése tovább lohadna, ön is hátráljon tovább. Ha az elzárkózás nem szűnne – ha társa izgalma mind jobban csökken –, esetleg megpróbálkozhat az ellenkező módszerrel is: fokozott ingerléssel segíteni át ezen a gáton. Csinálja finoman. Bizonyára nem akar neki

fájdalmat okozni, nem akarja, hogy társa úgy érezze, erőlteti őt a folytatásra. Figyelje, változik-e ennek nyomán a viselkedése. Ha az ingerlés fokozása még nagyobb ellenállást vált ki nála, akkor újra vonuljon vissza.

Sok pár megakad ezen a ponton. Bonyolult, nehéz pillanat ez, tele a kielégítetlenség érzésével. A párok itt megakadnak és végül feladják. A férfi elfárad, a nő elfárad, mindketten haragszanak egymásra. A férfi némán vádolja a nőt, amiért az ellenállt neki. A nő némán vádolja a férfit, amiért az engedelmségre kényszerítette. Mindketten megfélemlenek a lényegről, a gyönyörrel. Ami történt, senkinek sem szólt a javára.

Ha nyilvánvalóvá vált, hogy társa izgalma menthetetlenül lankad – az ellenállás annyira felülkerekedett benne, hogy nem találja a visszavezető utat –, hagyják abba mindketten, amit csinálnak, s beszéljék meg a kialakult helyzetet.

Legyenek egymáshoz gyengédek, forduljanak egymás felé szeretettel. Ne vádaskodjanak. Nem várt akadályba ütköztek. Mindenki megéssik. Beszéljék meg. Az ellenállás normális dolog. Benne van a pakliban. Ha nem így volna, mindnyájan szünet nélkül szeretkeznének, még az evésről is megfélemlenve. Még mulathatnak is rajta, ha játékosan próbálnak felülkerekedni rajta.

Gondolják végig, hogy mit csináltak, s hogy mit érezhetett a másik. Aztán kezdjék újra, ha ő már valamelyest kellemesebben érzi magát. Vagy cseréljenek szerepet, s úgy folytassák. Mivel hetente legalább háromszor dolgoznak az ESZO-n, egyikük sem fogja sokáig mellőzőtnek érezni magát. Mindig megtehetik, hogy a szokott módon fejezzék be a szeretkezést. Az ESZO nem követel kizárólagosságot. Ahhoz, amit önök már amúgy is birtokolnak, mindössze teret és mélységet ad.

Vessük be a Kegél-gyakorlatokat

Társá úgyis legyőzheti ellenállását, hogy miközben ön ingerli, ő Kegél-gyakorlatokat végez, s ily módon szándékosan összehúzza a PC-izmaikat. Az ellenállás gyakran izomfeszültség formájában mutatkozik meg – az izmok szándékos vagy öntudatlan megfeszítésében –, ami, ha ismétlődik, a nemi izgalom ellenében hat. De ha ellazítjuk ugyanezeket a megfeszített izmokat, ezzel rendszerint magunk fokozzuk a szexuális izgalmat. Sokan éppen e célból feszítik meg s ernyesztik el felváltva izmaikat – vagy csak a PC-jüket, de gyakran egész testüket.

Ennek a folyamatnak fontos harmadik lépését jelentik a Kegel-gyakorlatok. E háromrészes gyakorlatok első lépése ugyanis a feszítés, a második a lazítás, a harmadik pedig a lefelé való nyomás. Társa legyűrheti ellenállását, ha elvégzi mindhárom fokozatot, miközben ön simogatja őt. Ez nemcsak az izgalom közvetlen fokozásában jelent segítségét, de annyiban is, hogy társa inkább az izmaiban keletkezett érzületekre összpontosítja figyelmét, semmint negatív gondolataira.

Tegyenek meg mindent, ami az ellenállás legyőzéséhez szükséges, de óvatosan, ahogy tanácsoltuk. Néha segíthet a csiklóra vagy a hüvelybemenetre mért paskolás, hogy elriasszuk a leselkedő ellenállást. Az ütés ne legyen olyan erős, hogy neheztelést vagy fájdalmat váltson ki. Ez is a kitapasztalandó dolgok közé tartozik.

Légzésáttörés

Az emberek gyakran azzal akadályozzák az orgazmust, hogy visszatartják a lélegzetüket. Az ilyesmi nemritkán következik az izmok megfeszüléséből. A nő, hogy izgalmat keltsen, megfeszíti PC-izmait. Miközben kifelé és lefelé tol, visszatartja a lélegzetét. Ez egy bizonyos pontig fokozza az izgalmat, de vannak nők, akik fél percig vagy még tovább is vissza tudják tartani a lélegzetüket.

Ha társának szokása, hogy benn tartja a levegőt, amikor megfeszíti a testét vagy izgalomkeltés céljából összeszorítja PC-jét (észreveszi, ha simogatás közben figyeli a lélegzetvételét), akkor tudatosabban kell gyakorolnia a légzést. Normális körülmények között percenként körülbelül tizenkétszer veszünk levegőt. A nemi izgalom fokozódásával partnerének továbbra is legalább hatszor kell levegőt vennie egy perc alatt. A legjobban úgy figyelhetünk a légzésre, ha megtapasztaljuk. Partnere érezze, ahogy beszívja a levegőt – ahogy beáramlik az orrába, a szájába, és megölti a tüdejét –, majd lebocsátja a nemi szervei felé. Úgy segíthet neki, hogy emlékezteti a légzésre, amikor észreveszi, hogy visszatartja.

Az is nagyon hasznos technika, ha a lélegzetvétel egyenletes ritmussá számolásra történik. A nő számoljon magában hatig (vagy négyig, vagy tízig, ahogy kényelmesebb), úgy, hogy a számok másodpercenként kövessék egymást, s közben szívja be a levegőt. Aztán ugyanígy fújja ki; BE kettő, három, négy, öt, hat, KI kettő, három, négy, öt, hat, BE ...

Légzése megváltozásával párhuzamosan társának gyakorolnia kell,

hogy amikor megfeszíti medenceizmait, ugyanakkor lazán tartsa teste többi részét. Ezzel azt éri el, hogy izomfeszültsége a nemi szerveibe helyeződik, oda, ahol értelme van, s ettől légzése könnyebbé válik. Ezt a technikát úgy tanulhatja meg, hogy a számolásra történő lélegzés közben Kegel-gyakorlatokat végez. Nem tudjuk eléggé hangsúlyozni a Kegel-gyakorlatok fontosságát. Minél többet és minél rendszeresebben csinálják mindketten, annál többet használ a szexnek. Minél nagyobb és erősebb a PC-izma, annál több érzést tud megtapasztalni általa. E két hatásos torna, a légzésáttörés és a Kegel-gyakorlatok vegyítése révén nemi életük sugárhajtásra fog kapcsolni.

Váltsunk át a hüvelyre

Megvan a nemi izgalom, legyőzték az ellenállások, a gyönyörök mind magasabb és magasabb szintjeit élvezhetik – amikor végre társánál, a szabályos orgazmus jeleként, megindulnak az egy másodperces összehúzódnások. Itt az idő, hogy figyelmét társa hüvelyére fordítsa. A nőnek lehet az a kívánsága, hogy az első összehúzódnások alatt is simogassa tovább a csiklóját. Tegye azt, de lehet, hogy finomítani kell az érintésén. Ilyenkor a legkönnyebb ingerlésen kívül valószínűleg minden kényelmetlenséget fog okozni. De az is lehet, hogy el kell vennie a kezét a csiklóról.

Az első orgazmusos összehúzódnások alatt, s azután is, ahogy azok lecsendesedtek, folytassa a hüvely ingerlését. A hímvessző döfő mozdulatait utánozva húzza ki-be az ujjait a hüvelyben, vagy mozgassa körbe annak belső falán. De a leghatásosabb az, ha egy vagy két ujjával ütemesen simogatja a G-pontnak nevezett területet.

Anatómiai emlékeztető: G-pontnak neveztük azt a területet, amely a hüvely belsejében, nem egészen négy centiméterre közvetlenül a szeméremcsont mögött, a hüvely középső-elülső felén található. Ez egy-két ujjnyi széles, gumi- vagy szivacszerű tapintású, a hüvelyfal többi részénél keményebb terület. Ingerlés hatására még jobban megkeményedik, így könnyebb megtalálni. Emlékezzon vissza: bizonyos nők nem annyira egy pontot, mint inkább egy területet azonosítanak be – ezt érdemes ingerelni.

Ha az orgazmus már kezdetét vette, s úgy ingerli partnere hüvelyét, azzal a már meglévő nemi izgalmat ugrásszerűen megnöveli. Ha az orgazmusnak még híre-hamva sincs, s ön közvetlenül ingerli a G-pontot, társát még kellemetlenül is érintheti a dolog; ám mihelyt az orgaz-

mus megkezdődik, a G-pont ingerlésének kényelmetlensége megszűnik, s izgalomfokozó hatása érvényesül. Ilyenkor a keményebb nyomást is elviseli, míg az előzőleg szabályos simogatással ingerelt csiklónak már-már fájdalmat okoz a pihekönnyűnél erősebb érintés is. Nem kizárt, hogy ön már tapasztalt hasonló jelenséget; a legtöbb férfi himesszőjének makkja fáj, ha közvetlenül a magömlés után hozzáér. Ezekben az illanékony pillanatokban tehát szenteljen több figyelmet partnerre hüvelyének, mint csiklójának.

Elnyújtott Szexuális Orgazmus

Ha a hüvelyre összpontosít, amikor társának orgazmusos összehúzó-dásai vannak, azzal megtartja őt az ingerlés magas fokán. Akár ki-be húzogatja ujjait a hüvelyében, akár a G-pontját simogatja mutató- vagy középső ujjával, tartsa meg azt a szabályos, egy másodperces ütemet, amit korábban, a csiklóingerlésnél vezetett be. Őrizze meg ezt a már kiépített tíz az egyhez – vagy hat az egyhez, vagy ami a legjobban működött – arányú ciklust, s közben fokozza és csökkentse a nyomás erejét.

Ez a belső ingerlés mélyrehatóbb összehúzó-dást eredményez, mint az egy-szeri orgazmuskor, amikor a hüvelyi összehúzó-dások felületiek, azaz a hüvely külső harmadán játszódnak le. A mélyebb összehúzó-dások érintik a mély medenceizmokat, köztük a méh nagy izmait. Hosszabbak és kéjesebbek – fizikai alapját képezik a nő elnyújtott szexuális orgazmusának, az ESZO-nak. Az ESZO-nak ebben az első szakaszában változó hosszúságú, egyenként egytől tíz másodpercig tartó összehúzó-dások tapasztalhatók.

Az egyszeri orgazmusra a hüvely ún. „sátoreffektussal” válaszol: hátsó része kiöblösödik és felülemelkedik a testben. A hüvelybe bevett ujj úgy érzékeli ezt a reakciót, mintha az elernyedne és eltávolodna. (Lásd a Női anatómia című ábrát.)

Az ESZO kezdetén a hüvely *kitoló* mozgással válaszol az ujjingerlésre: mintha a méh a hüvely nyílása felé nyomódva elzárna annak belső terét. (Lásd a Női anatómia kisebb rajzát, a Kitoló összehúzó-dások címűt.)

Amikor ezt a kitoló nyomást érzi, partnerénél akkor vette kezdetét az ESZO előhírnökének tekinthető mély, medencei orgazmusos összehúzó-dás.

Amikor megérzi a hüvely visszahúzó-dó eltávolodását, az azt jelenti, hogy társa eljutott egy szintre, önnek tehát enyhítenie kell a hüvely

belsejére gyakorolt nyomást és lassítani a simogatás ütemét. Nemsokára partnere újra kívánja majd az ingerlés folytatását; ha akkor fokozza a nyomást és gyorsítja a simogatás ütemét, társa ismét nekinyomódik majd az ön ujjainak. Ez azt jelenti, hogy önnek sikerült a megfelelő mennyiségű ingerlést alkalmaznia, s folytathatja tovább ezen a szinten. Megteheti azt is, hogy a nyomás és az ütem növelésével még föl-jebb juttatja társát – bár a magasabb fokú izgalom végül ellenálláshoz vezet, amikor is a hüvely visszahúzó-dik, jelezve, hogy partnere a simogatás enyhítését és lassítását kéri.

Ha kezdetét veszi a partner „szintbe állása”, azaz amikor szünet következik be az izgalom felfelé ívelésében, fordítsa el figyelmét a hüvelyről, és újra összpontosítson a csikló ingerlésére.

Ha ilyenkor ingerli a csiklót, az rendszerint egy vagy több préselő összehúzó-dást eredményez. Ezek az összehúzó-dások jelzik, hogy figyelmét ismét a hüvely belső, „elsütő” területére kell fordítania. Törekedjék kitoló összehúzó-dás kiváltására – ez azt fogja jelenti, hogy társa a felizgulás leggyorsabb formáját éli át. Állapodjon meg annál az ingerlésfajtánál, amely nagy valószínűséggel eredményezi a kitoló összehúzó-dások állandósult hullámain.

A kitoló mozgások erősségét és gyakoriságát két tényező határozza meg: belül ingerlő ujj vagy ujjai mozgásának sebessége, nyomásuk és elhelyezkedésük, valamint az, hogy társa milyen simán tudott megszabadulni ellenállásaitól, hogy attól kezdve folyamatosan haladjon fölfelé, a még több gyönyör felé.

Ha társa megtorpan ezen a fölfelé vezető úton – ha kitoló nyomásai megszűnnek –, ön a G-ponttól haladéktalanul fordítsa vissza a csiklóra a figyelmét. Másodperceken belül észlelnie kell az újabb összehúzó-dásokat, legyen préselés vagy kitolás. Ez jelzi majd, hogy újra kezdheti a hüvelyi elsütő terület ingerlését. Ha helyesen választotta meg az ingerlés mintáját, akkor az összehúzó-dások – préselések vagy kitolások – között rendkívül rövid, hozzávetőleg 1-5 másodperces szünetek állnak csak be. Partnere bármelyik típusú folyamatos összehúzó-dásai hosszabbak – tíz-harminc másodpercesek – lesznek.

Tovább folytatva ezt a tizenöt perces vagy még hosszabb ingerlésmintát tapasztalni fogja, hogy mindinkább ritkulnak a rövid pihenők – szintenlétek – időszakai, és sűrűsödnek partnere összehúzó-dásai. A szinten maradó vagy pihenő időszakok eltűntével valamennyi összehúzó-dás mélyről kiinduló kitolássá válik – s ezzel társnője belépett az ESZO II. szakaszába.

Az ESZO-tréning alatt az ingerlés irányítása inkább önre, mintsem partnerére van bízva. Neki csak annyi befolyása lesz a kitolásra – az összehúzódásokra – és az eltávolodásra, mint amikor ön a csiklóját ingerelte, s erre válaszul ő vagy közelebb nyomult a kezéhez, vagy távolodott tőle.

A nőt ilyenkor sokkal inkább elborítják az érzelmei, mint bármikor korábban, s csak nagyon kevésbé tud gondolkodni. Nem irányít, csak válaszol. Öné a felelősség, hogy megadja neki a megfelelő ingerlést. Mint parancsnoknak, úgy kell viselkednie. Minthogy kiismeri magát abban, amit csinál, úgy is fog viselkedni. Amíg semmi olyat nem tesz, amivel fájdalmat okoz, társa engedni fogja – és engednie is kell –, hogy ön irányítson. Ha az ingerlés jó, társa sem közelíteni, sem távolodni nem fog; ott marad, ahol van, és élvezzi azt, amit érez.

Egy ifjú hölgy páciensünk, Roberta, gyönyörűen fejezte ki azt az élményt, ahogy szinte belezuhant az ESZO-ba. Ugyanakkor pontos leírását adta, milyen apró kis megnyilvánulásai lehetnek az ellenállásnak.

– Meglepett, ami történt – mesélte a fiújával, Alberttel átélt első ESZO-élményét. – Nem próbáltam orgazmusra ösztökélni magam, nem bosszankodtam, hogy Albert nem jól nyúl hozzám, csak egyszerűen kikapcsoltam egy percre – és abban a pillanatban elkezdődött az orgazmusom. Aztán, ahelyett, hogy pár másodperc múlva a szokott módon megfeszítettem volna magam, eszembe jutott, hogy levegőt vegyek, és engedjem, hogy az agyam újból kikapcsoljon. És nem múlt el az orgazmusom! Csak lélegeztem tovább, és hagytam, hogy a testem azt tegye, amit akar.

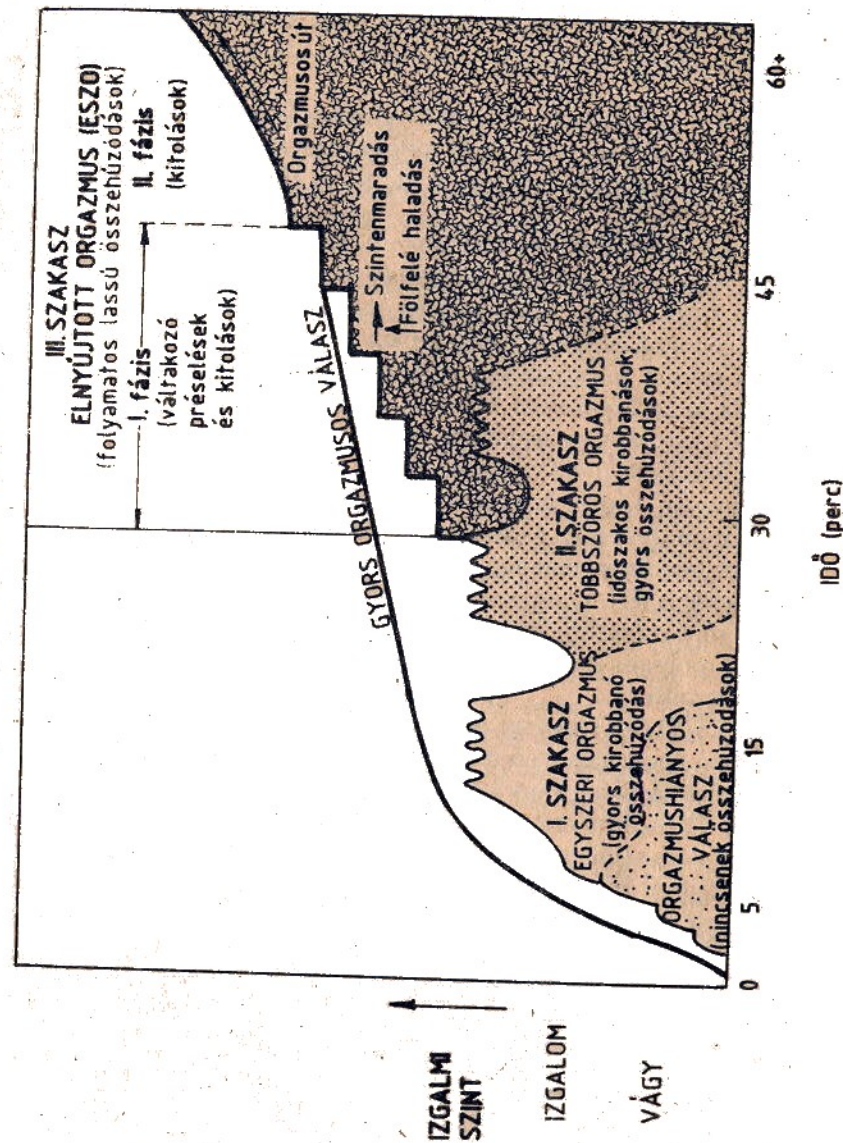
– Olyan jól éreztem magam – folytatta széles mosollyal Roberta –, hogy azt gondoltam, bárcsak sose legyen vége. Aztán megijedtem. És abban a pillanatban leálltam!

Örömmel közölhetjük, hogy mihelyt Roberta tapasztaltabb lett abban, hogy hogyan engedje az élményt tovább, újrakezdődött a számarra.

A kommunikáció az ESZO alatt is folytatódhat, úgy, mint előtte: testmozdulatokkal, a másik válaszáinak körültekintő megfigyélésével, hangok kiadásával. A másik mozgásai és hangjai addigra már nyilván sokkal érthetőbbek, mivel a nemi izgalom jóval magasabb szintjeit éli át. Amikor nyög, végtagjai meg-megrándulnak, fejét ide-odakapja, lábujjait, lábfejét begörbíti vagy zihál, ezek mind-mind olyan jelek, melyekre az ESZO folyamatának felfelé tartó szakaszában lehet számíta-

NŐI ORGAZMUSOS VÁLASZOK

- Három szakasz -



ni. A legfőbb jel, melynek az ön ingerlését kísérnie kell, az, amikor a hüvely összehúzódásakor kifelé, az ön ujjai ellenében tol.

A szinten maradás időszakai alatt társa rendszerint megnyugszik, mozgása elcsendesedik, medenceösszehúzódásai préselő jellegűvé válnak.

A „Női orgasmusos válaszok” grafikonja az idő vonatkozásában tárja föl az izgalom és a reakció különbségét az egyszeri orgasmusban, a többszörös orgasmusban és az (I., II., és III. szakaszból álló) ESZO-ban.

Az egyszeri, rövid orgasmusban (I. szakasz) a nemi izgalom az ingerlés hatására az izgalom fázisán át növekszik, míg nem 4-12 másodpercen keresztül egy másodperces összehúzódások jönnek létre. Ezek az összehúzódások felületiek, hüvely-„összeszorító” típusúak. Az izgalom ezután folyamatosan csökken, majd visszaáll az alaphelyzet. Így írta le az orgasmust Masters és Johnson *Human Sexual Response* (Emberi szexuális válasz) című műve.

A többszörös rövid orgasmus (II. szakasz) azonos az egyszeri rövid orgasmussal, kivéve hogy a nemi izgalom nem azonnal esik vissza az alapszintre. Előbb az orgasmusos szint alá, az izgalom magas fokára süllyed, majd a folyamatos vagy újrakezdődő ingerlés hatására nyomban vissza is tér – az egyszeri orgasmusból ismerős felületi összehúzódások robbanásszerű kitörésével – a korábbi orgasmusos szintre. A folyamat többször is ismétlődhet, míg végül az izgalmi állapot visszatér az alapszintre.

Az ESZO (III. szakasz) másképpen fejlődik ki. Átmegy ugyan az I. szakaszú orgasmus első fázisain, az izgalmon és a kirobbanó, gyors összehúzódásokon, vagy kezdődhet azután is, hogy túljutott a III. szakaszú, többszörös orgasmuson; de utána nem süllyed vissza a fokozott izgalom szintjére, hanem az orgasmusos szintről még följebb hágva az izgalmi állapot még magasabb fokaira jut el. Egyes szintre elérve elidőz ott, majd indul följebb, s ott megint elidőz.

Az ESZO eme első fázisára jellemző a felületi hüvelyi izmok lassú (préselő) összehúzódásainak és a mély medenceizmok kitoló összehúzódásainak a váltakozása. Mind a préselés, mind a kitolás egytől egészen harminc másodpercig tarthat; éppilyen változó lehet az erősségük is, attól függően, hogy milyen az ön ingerlése, és mekkora a partner ellenállása. Az ESZO alatt lassúbb és hosszabb összehúzódások keletkeznek, mint az I. és II. szakaszú orgasmusok alatt.

A mély medencei összehúzódások időtartama és erőssége mindene-

kelőtt az ingerlés mennyiségétől függ. Szabályozhatja az összehúzódások időtartamát, amikor az általunk leírt felfelé ívelő időszakban ingerli partnerét. Az összehúzódások lelassulnak, ha csökkenti a hüvely és a csikló simogatását. A kitoló összehúzódások a nemi izgalom egy magasabb szintjére juttatják el a nőt. Ha ilyenkor ellenáll és szinten marad, akkor hüvelye visszahúzódik a férfi ujjai elől, és inkább összeszorul – összepréselődik – körülöttük. Amikor a nő szinten marad, olyankor préselő összehúzódásokat tapasztal. Ha ön ekkor fokozza az ingerlést, társa újra elindul fölfelé, s megjelennek a kitoló összehúzódások.

A csikló ingerlése általában felületi-préselő, a belső, elsütő terület ingerlése viszont mély-kitoló összehúzódásokat vált ki. A csikló és a belső terület váltakozó és egyidejű ingerlésének kombinációja adja az ESZO első fázisának alapszintjét. Az ábra nyomán nevezhetjük ezt „lépcsőfázisnak” is.

Az ESZO első fázisa tizenöt percig vagy még tovább is eltarthat. Amikor a nő végül levetkezi minden ellenállását, belép az ESZO második, folyamatos fölfelé haladó fázisába. Ezt a fázist a mély, kitoló összehúzódások egyenletes, lassú hullámai jellemzik. Létrehozása a csikló és a hüvely egyidejű ingerlésével történik.

Partnerre ezt a fázist időtlennek érzi – valahogy úgy, mintha a folyamatosan és egyenletesen emelkedő gyönyör orgasmusos útján haladna. Olyan ez, mint egy meditációs állapot, a tudatosság egy másfajta állapota, melyben erőfeszítés nélkül lebeg az ember. Az ESZO első, lépcsős fázisában a partner állandóan több és több gyönyört kíván, mentálisan egyre följebb lendíti önmagát a folyamatosan felfelé ívelő fázisban már nem él át erőfeszítést. Ez az élmény percektől egy óráig vagy még tovább is eltarthat.

Némely nő képes rá, hogy pusztán a csiklója ingerlése által átélje az ESZO-nak mind az I., mind a II. fázisát, és ily módon tudja produkálni a kitoló összehúzódásokat. A hüvelyi ingerlés azonban rendszerint még náluk is fokozza az élmény erejét.

Készítettünk EEG felvételeket, melyek ESZO közben jellegzetes agyhullám-változásokat mutatnak. Ezek a minták különbözni látszanak a nemi izgalom állapotának más és az orgasmus egyéb helyzettől. Az aktivitás lehetséges elmozdulását tapasztaljuk az agy bal és jobb féltekéje között, melyek jobban összehangolódnak egymással. E változások megegyeznek a mély meditáció állapotában tapasztaltakkal.

Egyik páciensünk, Natali, úgy jellemzi II. fázisú ESZO-élményét, hogy olyankor „kiszögezett állapotban” van. – Amikor elértem egy bizonyos szintre – mesélte –, feladtam, és teljesen elengedtem magam. Olyan volt, mintha André odaszögezett volna a helyemre; egyetlen izmot sem tudtam megmozdítani. Nem is akartam. Jó lett volna örökre ott maradni.

Egy másik páciensünk „az űrben lebegéshez” hasonlította az érzést. Egy harmadik úgy találta, hogy ilyenkor „nincsenek kérdések, csak feleletek. A régóta meglévő gondok hirtelen mind megoldottnak tűnnek”.

A II. fázisú ESZO-t percek óta élvező társának esetleg kevesebb ingerlésre lesz szüksége ahhoz, hogy továbbra is egyenletesen haladjon felfelé. Az orgazmusos folyamat némileg önfenntartóvá válik, s ilyenkor rendszerint elég, ha csak a csiklót, vagy a hüvelyt, vagy valamely más területet ingerli könnyedén. Az orgazmusos összehúzódások mindenféle ingerlés nélkül is folytatódhatnak harminc percig vagy akár tovább is.

Az ESZO-ban tapasztalt nők azt mondják, ilyenkor a nemi izgalom olyan fokát élik át, mely különbözik az egyszeri vagy a többszörös rövid orgazmus alattitól. Állításuk szerint a többszörös orgazmus sorozatában minden egyes orgazmus többé-kevésbé ugyanolyan, mint az előző volt. Az ESZO azonban az ingerlés folytatódásával mind erősebbé és erősebbé válik, miközben a nemi izgalom állandóan fokozódik; s a hüvely valósággal önálló életre kel. S ne felejtsek el, hogy ekkor a szívverés ritmusa és a vérnyomás valójában csökken. Vagyis nem fognak szétrobbanni.

A 99. oldalon található grafikon mutatja ezt az állandó emelkedést. A végét nyitva hagytuk, mert még nem tapasztaltuk, hogy bármi is hátrált volna az orgazmusos izgalom elérhető szintjének – hacsak nem az adott pár ideje és energiája. Előbb vagy utóbb valamelyikük – vagy mindkettőjük – elfárad, vagy úgy dönt, hogy mára elég ennyi. Akkor adva van a visszatérés lehetősége.

Mielőtt erre sor kerülne, utoljára még vigye föl partnerét az orgazmusos izgalom magaslatára, az igazi csúcsra.

ESZO-ban jártas nők mesélik, hogy az elnyújtott orgazmus élmény után még huszonnégy óra múlva is éreztek időnként mély összehúzódásokat. Ez azt jelenti, hogy az alap izgalmi állapotnál magasabb szinten maradtak meg, és napi tevékenységeik közepette olykor még finom orgazmusos összehúzódásokat is tapasztaltak. Ezért közöslés-

kor már a behatolás pillanatában is megkezdődhetett náluk az orgazmus. Ezt nevezzük gyors orgazmusos válasznak; ez szinte katapultálta a nőt egyenesen vissza az ESZO-ba. (Lásd a 99. oldalon lévő grafikont.)

Hozzá kell tennünk, hogy az ESZO-t rendszeresen átélő nők, bármi legyen is a munkájuk, a korábbinál jobban teljesítenek. És egészségesebbek, kevésbé ingerlékenyek, oldottabbak és sokkal, de sokkal boldogabbak.

ESZO: GYÖNYÖRT NYÚJTANI A FÉRFINAK

Ez a fejezet elmondja önnek, asszonyom, hogyan ingerelje férfitársát, hogy ESZO-ban legyen része. Az „ön” megszólítás itt az aktív, az ingerlést végző félnek szól. Mint korábban, ezt a fejezetet is mindketten olvassák el figyelmesen.

Bizonyos időt már eltöltöttek ESZO-ban. Most a férfin a sor. Lehet, hogy hely- és szerepcserével máris folytatják tovább – vagy szívesebben tartanak szünetet, hogy felfrissítsék magukat, használják a toalettet, vagy pihenjenek egy csöppet?

Semmiféle törvény nem írja elő, hogy minden alkalommal mindketőtüknek muszáj, vagy csak egyikőtüknek szabad átélnie az ESZO-t. Ilyen dolgokat csak tanácsolni lehet. Hosszú távon a szexuális figyelmességek tárházában meg kell lennie az egyensúlynak, máskülönben egyik vagy másik fél becsapva érzi magát. Az ESZO-gyakorlatok során ön és társa nyilván többé-kevésbé egyenlő időtartamokban nyújtanak egymásnak gyönyört.

Fogadjuk el a gyönyört

Sok férfi ellenáll a gyönyör elfogadásának. Megszokták, hogy *elveszik*, ami jár nekik. Ha gyengéden szeretők, akkor hozzászoktak, hogy ők nyújtsanak érzéki gyönyört. Meg kell tanulniuk, hogy hanyatt fekve elengedjék magukat, s hagyják, hogy a másik keresse az ő kedvüket. A férfit itt az a cél vezesse, hogy passzívan, szívacsként szívja fel a lehető legtöbb kéjt. Meg kell tanulnia, hogy a szex nem mindig teljesítmény, s nem szabad úgy gondolnia a másikra, mint valami előadóművészre.

Rodneynek például voltak nehézségei a gyönyör elfogadásában. 47 éves volt, amikor megismertük; June, a felesége, 30. A korkülönbség néha zavarta Rodneyt, de az ő és June testméreteiben megmutatkozó

eltérés rejtettebb zavarokat okozott nála. June kicsit nagyobb volt nála: magasabb és súlyosabb. A méretkülönbség bátortalaná tette Rodneyt.

A probléma először nem vált nyilvánvalóvá: Rodney szépen haladt előre a korai magömléstől a húsz-harminc percig tartott merevedésig; June pedig már el is kezdte az ESZO-t. Aztán Rodney számára eljött az idő, hogy megengedje June-nak a kézi és orális ingerlést. Nem engedte meg. Alárendeltnek érezte magát tőle. Ő boldogan ingerelte June-t, és boldogan közösült vele. De 2-3 percnél tovább nem tudta elfogadni tőle a kézzel vagy szájjal adott kéjt – a dolog attól kezdve túl kényelmetlenné vált a számára, és idegességében nem tudta folytatni.

A probléma megoldása nem kívánt óriási erőfeszítést. Rodney ellenállása közben mindvégig a lazításra összpontosított. Azt javasoltuk, hogy June az egyik alsó-oldalsó testhelyzetet alkalmazza (erről még szólni fogunk), hogy ne tűnjék úgy, mintha hanyatt fekvő férje fölébe tornyosulna. Szavakkal is biztosította Rodneyt, hogy vonzónak találja a testét. Rodney megtanulta, hogy elfogadja June-tól a gyönyört, s azóta minden rendben van náluk.

Azok a férfiak, akiket kényelmetlenül érint, hogy hanyatt fekve elfogadjanak, emlékezzenek vissza, hogy nemrégiben tőlük kapott a társuk hosszan tartó, intenzív kéjt. Megtették a kötelességüket – tisztességes és jogos tehát az az igényük, hogy viszonzásul most ők részesüljenek a gyönyörben.

Uram! Társa megérdemli, hogy az intenzív kéj nyújtásának ugyanazt az élményét átélje, amit már ön is átélt. Ha ezt a jogot nem adja meg neki, tisztességtelenül jár el vele szemben is, és önmagával szemben is.

Az ESZO-tól kapható gyönyör magas szintjeire csak a partner ingerlése által lehet eljutni. Úgy nem, ha a férfi aktívan elvesz, vagy irányít, csak úgy, ha feladja az irányítást. Ha gondot jelent az uralom feladása, az ellenállásnak minősül, amivel az összes többi ellenálláshoz hasonlóan kell elbánni. (A további részleteket lásd a VIII., *Ha győz az ellenállás* című fejezetben, a 139. oldalon.)

Különbségek – A kétfokozatú reflex irányítása

A férfi ESZO más, mint a női ESZO. A női ESZO-ban feljutunk a rövid orgazmusra, majd azon túl az orgazmus egy magasabb szintjére. A férfi ESZO-ban párunk feljut és belekerül az orgazmus első, kilövellő szakaszába, melyben a kemény merevedés mutatja a nyilvánvaló iz-

galmi állapotot, s a hímveszőből időnként kiválasztódó áttetsző folyadék jelzi a rendkívül képes belső összehúzódások meglétét.

Ezek az összehúzódások a prosztatától és egyéb, az ondótermelésben részt vevő mirigyekből indulnak ki. Önnek kell segítenie társát abban, hogy elérje azt a szakaszt, s innen úgy jusson el a nemi izgalom még magasabb szintjeire, hogy közben *át ne billenjen magömlésbe*.

A prosztata – A férfi rejtett elsütőszerkezete

Általában nem szokták tudatosítani, milyen szerepet játszik a prosztata-mirigy a férfi szexuális viselkedésében. Sem a férfiak, sem a nők nem tudják, hogy e szerv ingerlése jelentősen fokozhatja a nemi izgalmat. Ebben a fejezetben részletesebben tárgyaljuk a prosztatatingerlést. Itt most csak azt szeretnénk elmondani, mi ennek a jelentősége.

A férfi prosztatájának ingerlése bizonyos szempontokból hasonló a nő G-pontjának ingerléséhez. Mindkét területe tele van idegekkel; anatómiailag mindkettő ugyanabból a magzati szövetből fejlődik ki. A G-pont területét ma is tanulmányozzák, de a prosztata-mirigy létezését és funkcióját illetően nincs semmi kétség.

Ha a prosztatát a hímvesző ingerlésével egyidejű ingerlés éri, az a legtöbb férfinál mélyebb, erősebb és hosszabb orgazmust vált ki. A hosszan tartó ingerlés hatására bőségesebb lesz az ondókiválasztás – márpedig az ondó mennyisége fontos tényező abban, hogy a férfi mennyire érzi erősnek az orgazmusát. A hímvesző és a prostata váltakozó vagy egyidejű simogatása szintén a magas fokú izgalmi állapot állandósulását eredményezi. Ez nagyon hasonlít a nők számára előírt ingerlésmintásra, melyben szintén a csikló és a hüvely váltakozó vagy egyidejű ingerlése szerepelt.

Lehet, hogy akadnak majd párok, amelyek ki akarják próbálni a közvetlen prosztatatingerlést. Ezt úgy lehet megvalósítani, hogy a nő bezsírozott ujját a vastagbélbe dugva fölfelé, a herezacskó felé nyomja azt. (Iránymutatóul lásd a Férfianatómia című ábrát.)

Testhelyzetek

Ahogy korábban ön, a gyönyör fogadására felkészülve tette, most férfitársa helyezkedjék el kényelmesen, hanyatt fekve. Ha szereti, párnával is feltámaszthatja a fejét. Társa szét a lábát. Önnek, asszonyom, ilyenkor több választási lehetősége van.

Leülhet vele szemben, térdben behajlított lábai közé oly módon, hogy két combja az ön combjai között helyezkedik el. Ülhet a saját felső combján, vagy törökülésben, de ki is nyújthatja a lábát. Ilyenkor mindkét kezével eléri a férfi nemi szerveit. (Lásd a 7. számú ábrát.)

Elnyújtózat a hasán vagy az oldalán hanyatt fekvő partnerére merőlegesen – ilyenkor ketten egy T betűt formáznak –, fejjel és kézzel a férfi nemi szerveivel egy vonalban. Vagy a férfi combja fölött felhúzódkodhat a könyökére; de ő is megtámaszkodhat a combján, az ön teste fölé emelkedve. Ebben a helyzetben önnek mindkét keze szabad, ráadásul könnyen alkalmazhat még orális ingerlést is. (Lásd a 10. számú ábrát.)

Kezddhet ülőhelyzetből is oldalt, partnere behajlított lábai között. Ilyenkor a férfi lába az ön combja között vagy afölött van. Ez a testhelyzet is lehetőséget nyújt akár orális, akár kézi ingerlésre. (Lásd a 4. számú ábrát.)

Végül, és különösen ha már jártasak az ESZO-gyakorlatokban, alkalmazhatják a 69-es helyzet egy módosított változatát, azt, amikor mindketten egymás felé fordulva fekszenek az oldalukon, fejjel a másik nemi szervének magasságában. Ha fölül lévő lábukat behajlítják, mindketten végezhetnek kézi, egyszersmind orális ingerlést. Felváltva adhatnak és kaphatnak gyönyört, vagy akár egyszerre is ingerelhetik egymást. (Lásd az 5. számú ábrát.)

Fontos, hogy kényelmesen feküdjenek, különben nem tudnak teljes figyelmükkel a másik felé fordulni. Ha egy adott helyzet kezd kényelmetlenné válni, szabad elmozdulni – behajlíthatják a lábukat, feltámaszthatják a könyököket, odahúzhatnak vagy eltölhatnak egy párnát. A helyzetváltoztatás magában az ingerlésben is előidézhethet változást, és segítheti a partner ejakulációs kontrolljának megőrzésében. Kettejük szerelmi táncának része a körbefordulás is. Próbálja meg helyzetváltoztatás közben is folytatni a nemi szerv ingerlését, mert ezzel csökkenti a figyelemelterelődés kockázatát.

Ezek a jó alaphelyzetek. Belőlük kiindulva könnyen rátalálhatnak más változatokra is.

Út a merevedéshez

Nem szükségszerű, hogy partnere azon nyomban merevedést produkáljon. Hiszen önre figyel, s nem magára. Izgalmi állapotba fog kerülni, az azonban mítosz – még hozzá káros mítosz –, hogy szexuális hely-



Nő ingerel férfit

4. Lábközből, könyök kívül

Kézzel és szájjal jól elérhetők a nemi szervek. A bal kéz ingerli a hímvesszőt, a jobb kéz pedig a külső prosztatapontot, a heréket és a herezacskót. Lehetővé teszi a tekintetek bensőséges összekapcsolódását. Könnyű változtatásként a nő lejjebb csúszhat, továbbra is a könyökén támaszkodva.

A kis kép a dupla gyűrűs elnyújtva simogatást mutatja be.

zetekben a férfiaknál automatikusan beáll a merevedés. Ez nem igaz. A legtöbbjüknek közvetlen péniszingerlést kell alkalmazni ahhoz, hogy merevedésük legyen, különösen, ha már elmúltak huszonévesek, s évek óta ismerik partnerüket. Ez nem az alkalmatlanság jele. Normális dolog. Az átlagemberek között viszonylag ritkán fordul elő, hogy valaki minden szerelmi helyzetben a hímvessző ingerlése nélkül mutasson azonnali merevedést.

Mihelyt mindketten kényelmesen elhelyezkedtek, kezdje csinálni azt, amit máskor is szokott, ha azt akarja, hogy párjánál merevedés jöjjön létre. Természetesen használhat kenőcsöt is.

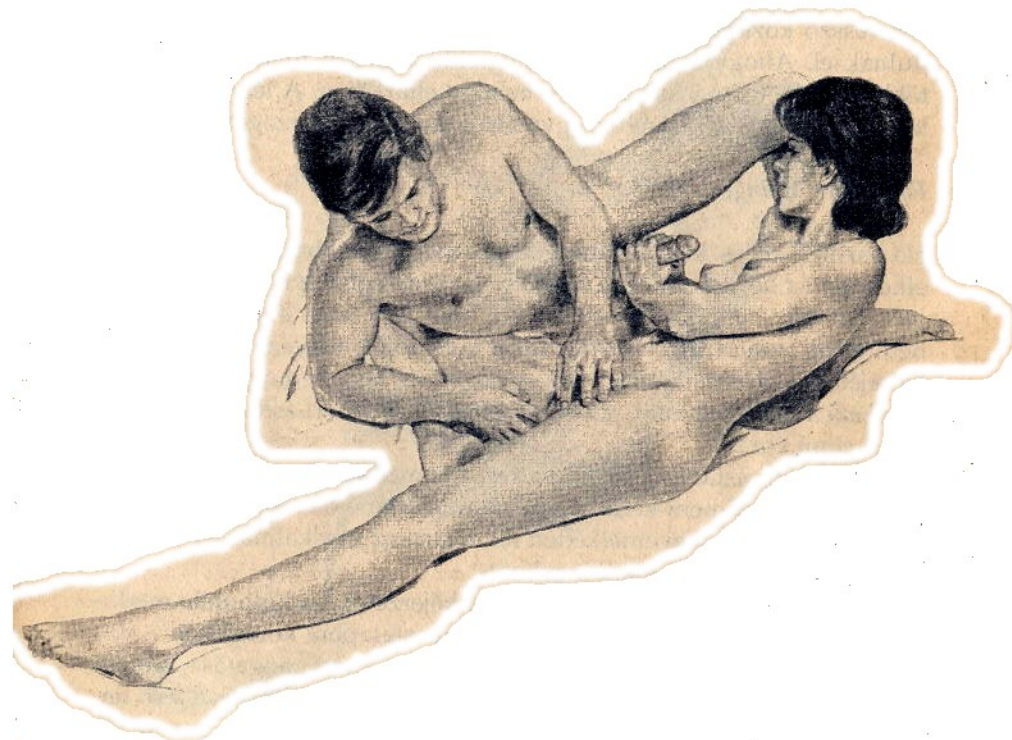
Ha úgy gondolja, hogy idővel orálisan is fogja őt ingerelni, javasoljuk, hogy most ne használjon vazelin. A vazelinnek olyan ... vazelin íze van. Tartósan megmaradó íz, és ráadásul az állaga sem nyeneceknek való. Használjon Albolene-t, vagy a mi receptünk alapján elkészített kenőcsöt, s ha úgy jobban szereti, tegyen hozzá valamilyen aromát.

Kenje be a hímvesszőt mindenütt, továbbá a herezacskót, a gátat és a külső végbéltáját. Saját két kezét is kenje be. Használja a kenőcsöt bőségesen. Jobb a túl sok, mint a túl kevés. A férfi által termelt preejakulációs folyadék nem elég a zsírozáshoz.

Most kezdje simogatni a hímvesszőt, de ne felejtse el, mit tanult párjától az Induljunk szerelmi felderítőútra című gyakorlat során arról, hogy ő milyen simogatásokat szeret. A legegyszerűbb simogatásfajta az, amikor a domináns kéz körülfogja a hímvessző makkját, és a hüvelykujj kiemeli annak nyílását. Rendszerint az a legjobb, ha erős nyomással és erős simításokkal kezd. A hímvessző idegvégződéseinek többsége a makkban összpontosul. Ne felejtse el, a makk olyan, mint a csikló: kis terület, de minden simogatásra és nyomásra rendkívül érzékeny.

A dupla gyűrűs nyújtott simogatás

Remek módszer arra, hogy a lankadt hímvesszőt merevedésre ösztökéljük, vagy a már merev péniszt megkeményítsük. (Lásd a 4. számú ábrát.) Két keze mutató- és hüvelykujjával alkosson gyűrűt a hímvessző körül, annak alapjánál, egyiket a másik fölött. A kiáramló vér egy hányadát kellő nyomással szorítsa ki a hímvesszőből. Ha bal keze a pénisz alapját veszi körül, a szintén gyűrűt formázó jobb kezét mozgassa föl, a hímvessző feje felé. Vegye el a jobb kezét, két ujjából alkos-



5. Kölcsönös ingerlés

Mind a férfi, mind a nő oldalt fekszik, könyéken megtámaszkodva, arccal a partner nemi szervei felé fordulva. Alkalmas testhelyzet a teljes kézi/orális ingerlésre. Tanulásra és tanításra egyszerre, egy időben megfelelő.

son megint gyűrűt a bal keze fölött az alap közelében, s ismét húzza fölfelé. Csinálja úgy, hogy a nyomás visszatartson valamennyi vért az ujjai fölött, s miközben ön simogatja, a pénisz megnyúljon. Csinálja ütemesen. Míg ujjai fölfelé mozognak, akár csavarhat is rajta egy kicsit. Egy másik változat az, amikor két kezével nem az alapon, hanem a hímvessző közepén képez gyűrűt, és ujjai egy ritmusra kétfelé mozognak el. Ahogy a hímvessző megtelik, a gyűrű megformálásához több ujj kell. Váltogassa a kezét, nehogy elfáradjon. A lényeg, hogy a két gyűrű ellentétes irányba, egymástól távolodva mozogjon.

Fokozzuk az ingerlést

Ha partnere teljes, kemény merevedése már legalább tizenöt perce tart, elkezdheti a herezacskó és a mögötte lévő, a végbélnyíláshoz közelebb eső testtájék – a gát – ingerlését, ott, ahol úgy lehet benyomni, hogy nem érint csontot. Itt, közvetlenül e tájék fölött helyezkedik el a test belsejében a prosztatamirigy. Az egyszerűség kedvéért úgy emlegetjük majd ezt a területet, mint „külső prosztata pontot”. (Lásd a Férfi anatómiája című ábrát.)

A külső prosztatapontra gyakorolt nyomás rendszerint nem kellems, amíg a férfi nem került kellő izgalmi állapotba, és megkeményedett herezacskója nem emelkedett föl. Utána az itt alkalmazott ingerlés még tovább fokozza a nemi izgalmat.

Ezek szerint úgy is fokozhatja társa kéjérzetét, ha különféle módokon simogatja a herezacskó és a külső prosztatapont környékét.

Az egyik módszer a herezacskó húzogatása (nem rángatása, hanem húzogatása). A nők általában kerülnek, hogy kezükkel illessék a férfi heregolyóit, mivel úgy tanulták, hogy azok nagyon érzékenyek, és könnyen megsérülhetnek. Más körülmények között ez így is van, de a szexuális izgalom idején a heregolyók megnagyobbodnak, vérrel telődnek, és a fájdalommal szembeni érzékenyséjük bizonyos határon belül átváltozik a gyönyör iránti érzékenységgé.

Persze, most sem kell nyomogatni, de a herezacskó hosszában igenis lehet őket húzogatni. Ilyenkor ne közvetlenül a golyókat fogja meg, hanem képezzen laza fogót az ujjából a test közelében, a herezacskó golyók fölötti részen, s így alkalmazza a húzást. De a golyók között is megfoghatja hüvelyk- és mutatóujjával a herezacskót, s húzhatja úgy. Könnyed ütemességgel húzgálja tetszőleges irányba, ahogy a hímvesszőt simogatta. (Lásd a 6. számú ábrát.)



Nő ingerel férfit

6. Egyén mellett

A nő jobb keze a hímvesszőn; a bal kezével húzogathatja a herezacskót. A képkivágat részleteiben mutatja be a herezacskó húzogatását mind az ingerlés, mind a magömlés irányítása céljából.

A herezacskó húzásának más szempontból is van jelentősége. Ezzel a kiváló módszerrel segítheti partnerét, hogy elkerülje a magömlést. A férfiak addig nem szoktak ejakulálni, amíg heregolyóik teljesen fönt vannak a testük közelében.

Herehúzogatós közben incselkedhet a hímvesszővel is; az ujjaiából képezett gyűrűvel csiklandozhatja a makkot. Ha a magömlés megakadályozása érdekében húzogatója a herezacskót, akkor a péniszt is könnyedebben kell simogatnia. A makk ingerlése még akkor is fokozza a nemi izgalmat, amikor épp az a cél, hogy partnere ne lendülhesen át a csúcson.

Simogathatja úgy is, hogy egy vagy két (jól lenyírt körmű) ujjával nyomást gyakorol a külső prosztatapontra. Az állandó nyomás jó érzést kelt benne, akárcsak a hímvessző ingerlésével megegyező ritmusú simogató nyomás. Hogy milyen erővel kell nyomnia, az attól függ, hogy partnere az izgalmi állapotnak mely fokán áll. Minél nagyobb az izgalom, annál kellemesebb az erős nyomás. Figyelje társa reakcióit. Ha túl erősnek találja a nyomást, el fog húzódní. Ha többet akar, akkor ön felé mozdul el. Sok férfi panaszolja, hogy párja túl szelíden nyúl a nemi szerveihez. Ne féljen a kísérletezéstől.

Van aztán „prosztatacsipesznek” nevezett becézési forma is. Kétféleképpen lehet csinálni: vagy a domináns kéz mutatóujját nyomja be társa külső prosztatapontjába, miközben ugyanazon kéz hüvelykuját beakasztva rögzíti a hímvessző alapja körül; vagy fordítva, mutatóujját rögzíti, és a hüvelykuját nyomja be a külső prosztatapontba. (Lásd a 7. számú ábrának mindkét rajzát.) Az egyik módszer az egyik embernél válik be jobban, a másik a másiknál. Ha a benyomást végző mutatóujjának szüksége van rá, megtámaszthatja a középső ujjával. Akármelyik módszert választja is, közben a másik kezével simogassa a hímvesszőt. Minél nagyobb a külső prosztatapontra gyakorolt nyomás, és minél szaporább a simogató, annál hamarabb támad a nemi izgalom.

A folyamatos és egyre fokozódó ingerléssel partnere mind közelebb kerül ahhoz, hogy magömlése legyen. Ön ezt nem akarja, és azt sem, hogy társa orgazmusa véget érjen mindaddig, míg az ellenszegülés időszakán túljutva vissza nem jut a nemi izgalom állapotába. Ilyenkor ne ingerelje a makkját, inkább forduljon más nemi szervi tájékok felé.

A befolyásolásnak több módját is választhatja. Az egyik a herezacskó húzogatója. A másik, amikor nyomást gyakorol a külső prosztatapontra, s ezzel elvonja társa figyelmét. A harmadik, amikor a mutatóujjával elől és a hüvelykujjával hátul erősen benyomja a hímvessző



Nő ingerel férfit

7. Lábközben térdepelve

Kézi munkára alkalmas. Ha a nő odahajol, orális ingerlést is végezhet. A tekintetek egymásba kapcsolódhatnak. Mind az illusztráció, mind a kivágott kép azt mutatja, ahogy a bal kéz ingerli a hímvesszőt, miközben a jobb kéz harapófogóba veszi a prosztatát, oly módon, hogy a hüvelykujj megtámaszkodik a hímvessző tövének kívül, a mutatóujj pedig alul nyomja a külső prosztatapontot.

alapját. A negyedik, amikor egyszerűen abbahagyja az ingerlést, esetleg még a kezét is elveszi. Amíg partnere izgalma kissé alábbhagy (ami pár másodperctől akár egy teljes percig is eltarthat), függessze fel a simogatást, tartson szünetet, akár otthagyja, akár elveszi a kezét. Aztán kezdje újból ingerelni. Próbálja ki az itt felsorolt valamennyi technikát, és válasszon közülük. Válassza azt a kombinációt, amelyik a legjobban bevált.

Irányítsuk a magömlést

Először önnek is, partnerének is komoly figyelmet kell szentelnie a magömlés irányításának. Amikor partnerét felviszi a magömléshez közelítő izgalmi csúcsokra, ő úgy fogja érezni, hogy mindjárt elévlez. Ilyenkor legyen nagyon óvatos, figyelje izgalmanak jeleit, s ha túl közel kerülne a tetőponthoz, álljon le, vagy lazítson, s térjen át másfajta ingerlésre. Figyelje a nemi szerve felé mozduló, s onnan önt eltolni akaró kezét. Figyelje kiadott hangjainak változását.

A férfi is igyekszik, hogy megőrizze önuralmát. Elhúzódik a nő simogató kezétől; mentális figyelmét elfordítja az érzéseitől. Esetleg Keggyakorlatokat végez önuralma megtartásáért.

Utközben el-el fognak bukni. Olyan ez, mint amikor síelni vagy görkorsolyázni tanul az ember – eleinte sokat esik. A férfi élvezze az orgazmust, lazítson, engedje el magát. Utána beszéljék meg, mi történt, hogy rájöjjenek az okára, s aztán megtervezhessék a még hatékonyabb szabályozást. Az irányításért való elsődleges felelősség ilyenkor önt terheli.

A férfiak is, akárcsak a nők, medenceizmaik összehúzásával hoznak létre nemi izgalmat. Ha társa érzi, hogy közeledik a magömlés, visszanyerheti az önuralmát, ha egy pillanatra benntartja a levegőt, s közben medenceizmait kifelé és lefelé nyomja. Olyan ez, mint amikor egy pillanatra befeszítünk, hogy mozgásra készítsük a beleinket. A levegő visszatartása és a lefelé irányuló nyomás pillanatnyilag megakaszthatja az izgalom magömlésbe torkolló fokozódását. Az is hatásos lehet, ha a férfi a levegő visszatartásával párhuzamosan még jobban összeszorítja – és meg is tartja úgy – a medenceizmait. Akkor már önön van a sor, asszonyom, hogy átmenetileg, amíg partnere vissza nem nyeri a magömlés feletti uralmát, csökkentse az ingerlést.

Némely férfi lassú, tudatos, mély lélegzéssel – vagy ellenkezőleg: gyors, ziháló lélegzetvételekkel – segít magán, hogy ura maradjon eja-

kulációjának. A lassú légzést vegyíteni is lehet a lefelé nyomással vagy a szorítással. Minden férfi maga döntse el, a légzésvisszatartásnak, a tudatos lélegzésnek és a medenceizmok szorításának vagy ellazításának az ő számára melyik a leghatásosabb kombinációja.

Ön semmi esetre se felejtse el, hogy nem a férfi magömlése a cél. Az ESZO-ban, mihelyt a partner a magömléshez közeledik, nem növelnie, hanem *csökkentenie* kell az ingerlést.

Ha társa lefelé nyomással visszanyerte az önuralmát, s ön közben csökkentette az ingerlés mértékét, a férfi medenceizmok újbóli összehúzásával maradhat ura magának még akkor is, ha ön újra kezdi a simogatást. Itt egyszerű figyelemáthelyezésről van szó. Az, ami el tudja vonni társa figyelmét, egyszersmind meg is tartja őt az adott izgalmi szinten.

Az irányítás ettől kezdve csapatmunkává válik: ön érzékeli társa izgalmi állapotát, tehát ritmust vált, s úgy simogatja, hogy segítse önuralma megtartásában; ő erre izomösszehúzásokkal, ellazítással és lefelé nyomással válaszol. Az ESZO első szakaszában a férfiak sohasem képesek olyan fokú tudatosságvesztésre, mint a nők. Ez az első ESZO-szakasz még így is rendkívül gyönyörteljes, és annál gyönyörteljesebb, minél megbízhatóbban tudja a nő megelőzni a magömlést. Az ESZO második szakaszában már automatikusabbá válik a magömlés irányítása. Ilyenkor már erőfeszítés és szorongás nélkül zajlik, miközben a férfi úgy érzi, a tudatosság egy megváltozott állapotába került, mely addig tart, míg ő és partnere kívánják.

Ahogy a férfi egyre izgatottabb lesz – fölfelé halad –, a lába rendszerint olyan mértékben hajlik be, ahogy a teste kívánja az ingerlést. Amikor szinten akar maradni, vagy a magömlést elkerülendő lejjebb akar kerülni, általában kinyújtja a lábát és elhúzódik. Meg kell tanulni asszonyom, hogy ezeket a mozgásokat helyesen értelmezze.

Ha előre megegyeztek abban, hogy mennyi ideig ingerli majd a társát, ne változtasson most a megállapodásukon. Lehet, hogy izgalmaival most gyors magömlési szándékát jelzi; ne bátorítsa, ne adja meg magát a sürgetés vagy a nyomás hatására. Ha a férfi nem tudja, mennyivel több kéj vár rá az ESZO-ban, akkor a magömlés felé fog törekedni. Legyen erős, és segítsen neki, hogy ellen tudjon állni e késztetésnek. Ha túl hamar megadja magát és magömlésre ingerli, nagyobb gyönyörtől fosztja meg őt, s meglehet, hogy párja önmagát fogja okolni, amiért nem tudott uralkodni magán.

Ellenállások

Miközben ön a nemi izgalom létrehozásán dolgozik, párja különböző ellenállásokat küzd le. Ugyanolyan ellenállások ezek, mint amiket korábban már felsoroltunk: idegeskedések a munka, az idő, az illem és a figyelemelterelődés miatt. A férfiaknak sokszor saját felsőbbrendűség-tudatukkal is meg kell küzdeniük:

*Engedjem, hogy ő irányítson engem?
Tud velem bánni egyáltalán?
Bízhatok benne, hogy jól csinálja?*

Vagy kétségeik támadnak:

*Tényleg élvezi a dolgot?
Biztosan fárad már.
Jól reagálok?*

Az ESZO-t tanuló férfiaknak van még egy másik, az ESZO-t tanuló nőkével ellenkező természetű problémájuk. A nőknek elsősorban azt kell megtanulniuk, hogy engedjék el magukat. A férfinak először el kell engednie magát, hogy létrejöhessen a nemi izgalom és a merevedés, de aztán meg kell tanulnia, hogy ne engedje el magát, mert csak így tudja megelőzni a korai magömlést. Ez a tanulás mindkét nemet a nagyobb gyönyör felé vezeti; azzal az ígérettel kecsegtet, hogy sokkal több az, ami a túloldalon várja őket. Azok a férfiak, akik nem szívesen adják föl vezető szerepüket, emlékezzenek rá, hogy miért csinálják: mert jó, és ennél csak mind jobb és jobb lesz.

Férfipartnerének tehát az önétől némileg különböző ellenállásokkal kell megküzdenie. Ha izgalma lankad, mert közbejött egy ellenállás, vagy valami elvonta a figyelmét, akkor összpontosítson újra magára az érzésre. Mindig és újra az érzésre kell összpontosítania, s ezzel egyidejűleg be kell vetnie a Kegel-gyakorlatok szabályozó mechanizmusát. A kognitív restrukturális férfiaknál nem válik be olyan jól, mert nekik, elsősorban azért, hogy elkerüljék a magömlést, folyamatosan ellenőrizniük kell izgalmi állapotukat. Ha a férfi pozitív gondolatra kapcsol vagy egy semleges mondatot ismételget, könnyen érheti meglepetés.

A férfi is figyelje a lélegzetvételét, mert néha, amikor a nemi izgalmat létrehozó izmaira figyel, ő is könnyen visszatarthatja a lélegzetét. Ha ez túl sokáig tart, elveszítheti az önuralmát. Ha észreveszi, hogy

húsz másodpercnél tovább tartja benn a levegőt, emlékeztesse partnerét a lélegzetvételre.

Ravaszkodjunk

Ha már mindent megpróbált, és társa továbbra is ellenáll, igyekezzen megnevetetni őt. Eközben folytassa a hímvesző szapora, kemény mozdulatokkal való simogatását. Ravaszkodjon. Mondjon valami vicceset, vagy ugrassa őt. Bolondozzon. Vágjon mulattató fintorokat. A nevető ember kevésbé tud ellenállni.

Út a férfi ESZO-jához

A férfi orgasmusos válaszok című grafikon az izgalom és a reakció különbségeit mutatja meg az időben, a férfi egyszeri és többszörös orgasmusakor, valamint a férfi ESZO-ban (I. szakasz, II. szakasz és III. szakasz).

Az egyszeri orgasmusban (I. szakasz) az ingerléssel egy olyan izgalmi szakaszon keresztül fokozódik az izgalom, amelyben három-öt másodperces, gyönyörteljes belső összehúzódások jelzik az elkerülhetetlen magömlést (az orgasmus kilövellő szakasza), mint azt a pontot, ahonnan nincs visszafordulás. A férfi tudja, hogy ejakulálni fog, és nem tud megállni. Néhány másodperc múlva beindul a nagyjából tíz másodpercig tartó magömlés, melynek során hat-tíz erőteljes, kilökö, orgasmusos összehúzódással kiürül a sperma.

Néhány percnyi vagy még hosszabb periódus után, mely alatt nincs hatékony ingerlés, a férfinak lehet egy második, hasonló orgasmusa. Ezt nevezzük a férfi többszörös orgasmusának (II. szakasz).

Az ESZO-ban (III. szakasz) az ejakulációs elkerülhetetlenség érzése kontroll alá helyeződik. A kéjes belső összehúzódások szakasza pár másodpercről egy percre hosszabbodhat, aztán tíz percre, harminc percre vagy még tovább. A megömlésre akkor kerül sor, amikor mindkét partner úgy kívánja.

Ha a férfi megtanulja, hogy irányítsa az ejakulációs elkerülhetetlenség közeledését, akkor arra is képes lesz, hogy az orgasmus kilövellő szakasza alatt növekvő mennyiségű ingerlést fogadjon el. Izgalmi állapotának szintje ekkor emelkedni fog. Egyre kéjesebb érzést fog okozni neki az ingerlés, amiből többet és tovább fog elfogadni anélkül, hogy magömlése lenne. Sőt, ő maga is be fog vetni ejakulációs kontrolltech-

nikákat – például légzést, Kegel-gyakorlatokat vagy figyelemáthelyezést. Közben ki is választhat egy-két csepp áttetsző, az ondónál hígabb váladékot. Magömléskor orgazmusa intenzívebb lesz, és tovább is tart. Nem hat-tíz összehúzóda lesz, hanem tizenöt-húsz, vagy még több. Különösen akkor lehet erre számítani, ha gyakorolta a korábban ismertetett Kegel-gyakorlatokat, a heregolyó-felemelő és az ondóvisszatartó gyakorlatokat.

A magömléssel végső fokon az ESZO-ban járatos férfi is egy ellen-szegülő periódust él át; de ha kölcsönösen figyelnek rá, és ön folyamatosan, helyesen ingerli, akkor percek vagy akár másodpercek alatt visszakerülhet az elnyújtott orgazmus állapotába. Hímveszője részben vagy egészben mindvégig merev maradhat.

Ha mindketten tovább folytatják ESZO-gyakorlataikat, partnere nemi izgalmanak általános szintje (és valószínűleg nemi hormonjainak szintje is) napról napra magasabb lesz. Attól fogva még a rövid szeretkezéseket is sokkal élvezetesebbnek fogják találni.

A gyakorlatok menetrendje

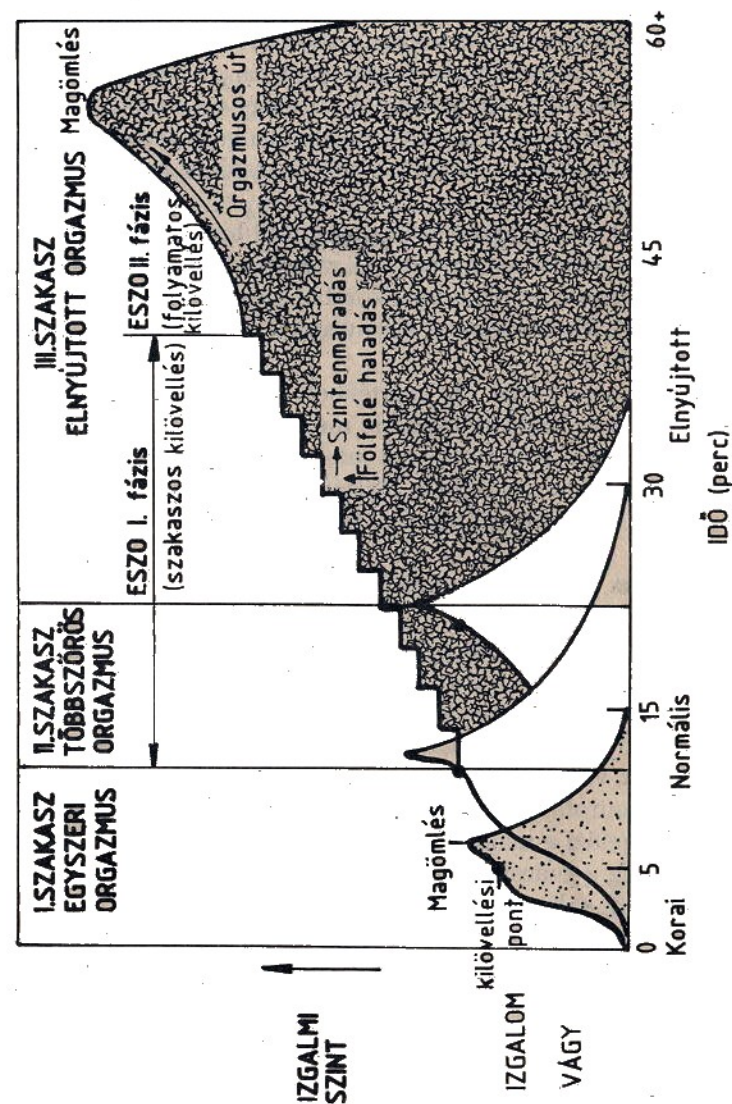
A tanulásban az a cél vezesse, hogy egy átlagosan harmincperces együttlét alatt párját legalább tizenötször vigye föl a magömlést megközelítő izgalmi csúcsra. Meglátja, ha már mindketten megtanulták, hogy urai maradjanak a helyzetnek, társa mind magasabb és magasabb szinteken fog megmaradni az egyes csúcsok között. A végén már alig észrevehető lesz csak a hanyatlás, s elég lesz, ha ön apró, finom nyomás- és ritmusbeli módosításokhoz folyamodik a kellő időben.

Elnyújtott Szexuális Orgazmus

Amikor partnere idővel túljutott az ellenállásain, és mindketten elsajátították az ejakulációs kontroll csapatmunkáját, egyre könnyebb lesz őt a nemi gerjedelem mind magasab és magasabb szintjeire fölvinni. És neki is egyre kevesebb gondot fog jelenteni, hogy meg is maradjon azon a szinten.

Egy idő után, ahogy nő a tapasztalat, mindinkább állandósulni fog a magömléshez közeli, intenzíven kéjes állapot – mint ahogy azt a férfiak grafikonján láthatjuk. Figyelhet rá, hogy partnere hímveszőjéből időnként áttetsző folyadék választódik ki. A kemény, vérrel teli hímvesző nem is erneszt el, hacsak ön fel nem hagy végképp az inger-

A FÉRFI ORGAZMUSOS VÁLÁSAI - Három szakasz -



lésével. Társa nem húzódik el, és nem feszíti meg magát. Ön irányít, ön tartja ellenőrzése alatt a férfi izgalmi szintjét, s tartja meg őt a megömlésen inneni csúcson. Ő az utas, aki erre az útra teljesen önre bízta magát. Az ESZO korai szakaszaiban a rendkívüli állapot ugyanazon jeleit mutathatja, mint amit ön mutatott – nyögés, zihálás, verejtekezés, végtagrángás. Ilyenkor veti próba alá azt, hogy ön mennyire érzékeny az ő izgalmi szintjére és érzéseire. Megtanulja, hogy önnek nem az a célja, hogy átlódítsa őt oda, ahonnan nincs visszatérés, hanem az, hogy több gyönyört nyújtson.

Az ESZO II. szakaszában megnő a férfi biztonságérzete. A csendesebb extázis átélése alatt csökken a rángatózás és a zihálás. Vérnyomása és szívritmusa az orgazmus korábbi szakaszainak magas szintjeiről lejjebb száll. Medenceizmai elernyednek, végbélzáróizmai ellazulnak és kinyílnak.

Hímveszője végül oly mértékben válhat érzékennyé, hogy egy könnyű érintés, csiklandozás, de még a meleg lehellet vagy a hűvös kenőcs elkenése és elolvadása is intenzív kényérzettel járhat.

Partnere ekkor az ESZO II. fázisát éli át, melyben ön addig tarthatja meg, amíg mindkettőjüknek úgy tetszik.

Váltogassuk a simogatásokat

Amikor a nőnek nyújtott gyönyöréről beszéltünk, azt mondtuk, fontos, hogy a férfi ne váltson sűrűn egyik simogatásból a másikba – elég egy kis incselkedés, de nem kell sokat változtatgatni. A férfiak esetében fordított a helyzet. Az állandó, változatlan simogatás vagy csökkenti az izgalmat, vagy egyenesen vezet a megömléshez. A férfi, éppen mert ESZO-ja kontrollt igényel, sokféleséget kíván. A simogatásfajták változtatása megelőzi a megömlést. Lehet állandó, izgató simogatást alkalmazni, amíg a csúchoz vezető úton halad fölfelé, ám mihamarabb közel került hozzá, változtassa meg a simogatást.

Ilyenkor vegye észre, hogy saját kényelme érdekében testhelyzetet és kezet kell váltania. Ettől aztán automatikusan átkapcsol egy másfajta simogatóra.

Befejezés

Ha nem abban állapotok meg, hogy együttlétüket közösüléssel fejezik be, s ön pontot kíván tenni az ESZO-alkalom után, ingerelje tovább

úgy, hogy társa eljusson a megömlésig. Alatta és utána simogassa könnyedén, s az érintésre hiperérzékeny makk helyett szenteljen több figyelmet a herezacskónak, a prosztatának és a hímveszőnek.

Ha tovább ingerli azután is, hogy a megömlésnek látszólag vége, fél tucat összehúzózással vagy még többel is elnyújthatja az ejakulációs orgazmust. Szélíden simogassa a hímveszőt, nyomja és dörzsölje a külső prosztatapontot. A megömlés gyönyöre részben abból származik, ahogy a hímvesző alapjából fölfelé lökődik a folyadék. Ezt a jó érzést lehet utánozni a külső prosztatapont nyomásával. Ilyenkor a mélyebben fekvő medenceizmok lüktetése több kéjes percen át is folytatható.

ESZO: TÖBBFÉLEKÉPPEN ADNI

Közösülés

A férfi és a női ESZO imént megtanult technikái alapvetőek és központiak. Utakat kínálnak a gyönyörnek ama távolabbi szintjeire, melyeknek állandósulnia kell szerelmi életük térképén. Ezek nem a közösülés átmeneti helyettesítői vagy kiegészítői. Nem „variációk”. Az elnyújtott szexuális orgazmus akkor tanulható meg a legjobban, ha mindkét fél egyszerre csak az egyikük nemi gerjedelmére figyel. Az izgalmi szintek szempontjából az ESZO kézi – és orális, melyről még szó lesz ebben a fejezetben – ingerléssel intenzívebb, mint az a közösülés, melyet nem előzött meg kézi ingerlés. A vak és tompa hímvesztő, s a hüvely egyujjas kesztyűje akármilyen becsületes eszközök is, kezdetben nem mérhetők össze két ügyes kézzel és egy ügyes szájjal.

Ettől még nyilván nem kell elhanyagolni a közösülést. Épp ellenkezőleg. A közösülés fontos része az ESZO-nak. E technikák, melyeket legalább hetente egyszer kíváncsi szeretkezni, a közösülésnek is szükséges előfeltételei. Ha a kézzel elért ESZO intenzívebb kéjt jelent is, tagadhatatlanul és szükségszerűen kevésbé bensőséges. Egymás karjaiban szeretkezni mélységesen kielégítő dolog mind érzelmileg, mind szellemileg. A lehető legtökéletesebb az a szeretkezés, amelyben elegyedik a kézi/orális ESZO intenzitása a rákövetkező közösülés bensőségével. Az az ESZO, amelyik még erőteljesebb összehúzóerővel jár a közösüléssel folytatódik, a szeretkezést minden korábbinál gyönyörteljesebbé, kevésbé fárasztóvá, s mélységesen kielégítővé teszi.

Azután, hogy a partnerek – kézi és/vagy orális ingerléssel – megajándékozzák egymást az ESZO gyönyörével, esetleg még közösülni is akarnak. Mint nagyszabású finálét, akár az ESZO hosszú periódusa után is választhatja a pár a hagyományos szeretkezést.

Ha követték az általunk javasolt mintát (előbb a férfi nyújt gyönyört a nőnek, majd a nő a férfinak), akkor a nő könnyen vissza tud találni orgasmusos izgalmi állapotába. A férfi állapota attól függ, hogy a magömlés ingerelte-e a társa vagy sem. Ámbár még az is lehet, hogy ejakulálás után is könnyen és gyorsan ér el újabb merevedést, s a közösülésben megint eljut a magömlésig, különösen, ha rendszeresen gyakorolta a Kegel-gyakorlatokat és az ondóvisszatartó gyakorlatokat.

A legtöbb férfinak, legalábbis negyvenes évei végéig nem kell számolnia semmiféle nehézséggel. Az idősebbeknek már lehetnek gondjaik, ez az öregedés természetes velejárója. Tehát a férfi, képességétől függően, választhatja vagy nem választhatja, hogy egy ESZO-alkalom végén a magömlésig ingerelje. Ha úgy gondolja, őrizze meg ondóját a közösülésre. Beszéljék meg előre, de ne csináljanak belőle gondot, ha nem minden a terv szerint zajlik.

Úgy tapasztaltuk, hogy az ESZO-ban járatos férfiak a magömlés után rövidebb idő alatt képesek a regenerálódásra, mint amikor még nem végeztek ESZO-gyakorlatokat. Előnyt élveznek az ondóvisszatartó gyakorlatokat rendszeresen végzők is. Az is ellenállás, amikor egy férfi azt *gondolja*, hogy nem lehet második – vagy harmadik, vagy negyedik – magömlése, s ezen néha tudatosan kell átlendítenie magát. De abban sincs semmi rossz, ha spermáját a közösülésre tartja meg – amikor majd csodálatos érzésben lesz része, s párja is szavatoltan élvezheti a kemény merevedést.

A magömlés után a férfi ne hagyja abba a lökő mozdulatokat, még akkor se, ha hímveszője veszít keménységéből. Jusson eszükbe, a női nemi szervek vérbősége miatt a partner nagyobbak érzékeli a hímveszőt. Még a félig merev pénisz is rendkívül kellemes érzést kelt, s a tényleges dimenzióinál jóval nagyobbat mutat. Csak arra kell figyelni, hogy a lökő mozdulatok végzése közben az ellazult hímvesző bent maradjon a hüvelyben.

Irányító testhelyzetek

A nagy képzelőerővel megáldott férfiak és nők a szeretkezés száz és száz különféle helyzeteit eszelték ki minden országban és minden korban. Meg sem kíséreljük, hogy mindet felsoroljuk. De néhányat megemlítünk azért, hogy az irányítás szempontjából kiemeljük előnyeiket. Átengedjük önöknek azt az örömet, hogy saját kedvükre számba vegyék a többit.

Vannak testhelyzetek, melyekből a férfi irányítani tudja mozgását, ennél fogva befolyásolhatja a kapott ingerlés mennyiségét. Mások a nőknek engedik meg ugyanezt, megint mások a pár számára teszik lehetővé az irányítás oda-vissza kapcsolását, illetve a mozgások kölcsönös irányítását.

A „misszionárius” pozíció – a nő hanyatt, s rajta, a két lába között a férfi – férfi irányítású helyzet. A férfi előrenyomul, ugyanakkor a nő mozgása korlátozva van; mindamellett ez jó helyzet, ezért alkalmazzák oly sokan. A férfiak kis hányada – különösen a női irányítás agresszívabb helyzetétől elbátortalanítottak – a magömlés késleltetése szempontjából találja hasznos felállásnak. Nem mellékes, hogy a párok nézhetik és bensőségesen átölelhetik egymást.

Hasonló ehhez az, amikor inkább a nő van vezető helyzetben, lévén a hanyatt fekvő férfi szétterpesztett lába fölött térdel lovaglóhelyzetben. Ilyenkor ő mozog, s a férfi mozgása korlátozott. A nő ebben a helyzetben könnyen tudja irányítani a hímveszőt, s vele ingerelni a saját G-pontját, vagy medencéje körkörös mozgásával csiklóját közvetlenül a hímvesző alapjához dörzsölheti. Sok férfi ellenáll ennek a testhelyzetnek, mert – tévesen – egyenlőnek tekinti a női irányítást az érzelmi uralommal. Pedig ez alkalmas helyzet arra, hogy megtanulják a magömlés irányítását.

Kölcsönös irányítást tesz lehetővé az a helyzet, amikor mindketten térdelnek, a férfi a nő mögött; vagy a nő az ágyon, a férfi pedig a padlón áll. (Lásd a 8. számú ábrát.) Míg a férfi előrenyomul, a nő előrehátra hajolgathat négykézláb vagy az alkarján és a térdén, de akár együtt is mozoghatnak. A férfi könnyen elforduló hímveszője neki nyomódhat és ingerelheti a nő belső „elsütő” területét.

A misszionárius helyzet egyik változata is a G-pont ingerlésére jó: a hanyatt fekvő nő kisméretű, kemény párnát tesz a feneké alá, ami fölfelé dönti a medencéjét, s ezzel megnöveli az érintkezési szöget hüvely és a hímvesző között. A férfi fölül, a nő lábai között helyezkedik el.

A hosszúra nyúló közösülés fáradtságát csökkentheti az oldalsó-olló helyzet. (Lásd a 9. számú ábrát.) Ebben a helyzetben is könnyebb a nőnek a közösülés alatt manuálisan ingerelni a párját. Hanyatt fekszik, félig a jobb oldalára fordulva (ha jobb kezes), s a misszionárius pózban, a nő lábai között fekvő férfi bevezeti a hüvelybe a hímveszőt, majd úgy veti át bal lábát a nő jobb lábán, hogy azt két lába ollóba fogja, és saját gáttájéka hozzáférhetővé válik. A nő keze ilyenkor szaba-



Közösülési testhelyzet

8. Hátsó behatolás

Kölcsönös irányítás. A nő medencéje forgatásával növelheti az ingerületet, beleértve a G-pont ingerlését. Mély behatolást tesz lehetővé.



Közösülési testhelyzet

9. Ólló

A nő a hátán, vállig oldalt fordulva fekszik, jobb combjával a férfi lába között. A férfi az oldalán fekszik, a jobb vállára támaszkodva, jobb combjával a nő lába között. Mindketten csípőből szabadon mozoghatnak. Alkalmas helyzet arra, hogy kis erőfeszítéssel meghosszabbítsák a közösülést. Mindketten irányíthatnak.

don ingerelheti a férfi külső prosztatapontját, hímvesszőjének rejtett gyökerét s a heregolyók mögötti részt, és herehúzogatóssal befolyásolni tudja a férfi ejakulációs készletését.

A jó ejakulációs kontrollal rendelkező férfiak állítják, hogy közösülés közben gyakran igazítanak picit a mozgásukon. Ilyen igazításnak számít az, amikor kicsit felgyorsítják vagy lelassítják lökő mozdulataikat, változtatnak a behatolás szögén, vagy meg-megbontják a ritmust. A Kegel-gyakorlatokkal – szorítás, ellazítás és kitolás – is növelhetik a kontrollt.

Miután tíz perctől fél óráig vagy tovább élvezték a közösülést, vágyuktól és erőnlétüktől függően esetleg úgy akarják befejezni, hogy még eljuttatják egymást a gyönyör tetőfokára. Ilyenkor növeljék a lökő mozdulatok mélységét és iramát. A férfi ezen a ponton választhatja a magömlést. Kérjük, ne felejtsek el, hogy a fináleban hangokkal kísérjék kiejérzetüket; ezzel csak fokozzák a gyönyört.

Lehet hasznos és gyönyörteljes a puha hímvesszővel való közösülés is, amikor a partnerek túl vannak az orális vagy kézi ESZO élményén, s a férfi, ha nem is merev, mégis közvetlenül akar átmenni a közösülésbe. E technika leírása megtalálható a 166. oldalon, a Behatolás puha hímvesszővel című részben, s ezt mutatja be a 12. számú ábra is.

Az ESZO-t rendszeresen gyakorló nők közösüléskor sűrűn tapasztalnak gyors orgazmusos reakciókat. Amikor egy pár életének az ESZO mindennapos részévé válik – hetente legalább egyszer vagy kétszer gyakorolják –, a behatolás és a lökő mozdulatok után egy percen belül megjelenhet a természetes nedvkiválasztás és a gyors orgazmusos válasz. A természetes nedvkiválasztással hadilábon álló nők ilyenkor gyorsan kenjék be magukat, hogy megkönnyítsék az orgazmust. Jól beválik a 11. ábrán látható, hátulról behatoló helyzet. A kitoló mozgással megnyitja a hüvelyt a hímvessző előtt, amitől az befogadja, s nyomban érezhetővé válik az izgalom. A gyors orgazmusos válasz az efféle „hipp-hopp” alkalmakat sértőből gyönyörteljessé tudja varázsolni. Az imént átélt ESZO emlékének hatására a nő minimális előjáték után fel tudja eleveníteni az ESZO-élményt.

A párok gyakran kapják rajta magukat, hogy hétről hétre ugyanabban a testhelyzetben bonyolítják megszokott szerelmi életüket. Ez addig rendben van, amíg más helyzetek közül tudatosan választják ki, megbeszélik és megegyeznek felőle. De hasznos, ha néha más testhelyzeteket is választanak, s esetleg izgató, új gyönyöröket tapasztalnak meg általuk. Ehhez még könyv sem kell feltétlenül. Saját maguk is ki-

találhatják, ha mernek fantáziálni arról, hogy mit szeretnének. Utána beszéljék meg és próbálják is ki az ötleteiket.

Orális szeretkezés

A gyönyört kétféleképpen lehet fokozni: ha erőteljesebb érzéseket kapunk a gyönyör már ismert csatornáin keresztül, és ha új csatornákat nyitunk meg. Testünk egész felszíne érzékszerv. Tud érezni, s meg tudja tanulni, hogy mind többet érezzen. Szó sincs itt semmiféle túlérzékenységről vagy miszticizmusról – ez egyszerűen tény.

Az orális szeretkezés – a nemi szervek „csókolása” – nagy élvezet forrása lehet. Mint már említettük, az ESZO-hoz nem szükséges. Ráadásul. A kézi ingerléssel vegyítve fokozza az intenzitást és javítja a kontrollt. Újabb, ráadásul élvezetes csatorna.

Némely férfiak és nők mereven elzárkóznak az orális szeretkezéstől, vagy még nem illesztették azt be szerelmi repertoárjukba. Az orális technikákról a Tanuljuk meg az orális szeretkezést című részben, a 193. oldalon olvashatnak.

Azoknak a férfiaknak és nőknek, akik viszont már élvezettel gyakorolják, az alábbiakat javasoljuk

NŐK:

Ha az ESZO alatt szájával ingerli partnere hímvesszőjét, úgy az izgalmi állapot magasabb szintjeire viheti őt. Kényelmesen végezhet orális ingerlést, ha a férfi lábai közé térdel. (Lásd a 7. ábrát.) A kézi ingerlés közben is elmozdulhatnak úgy, hogy mindketten oldalt fekszenek, egymással szemben, s az ön feje az ő hímvesszőjével kerül egy vonalba. Tegyen a feje alá párnát, akkor meg tudja csinálni azt, hogy oldalt, fejjel a férfi lábai között, annak combján nyugszik, míg ő testével ön felé fordul, s szabad lábát az ön teste fölött tartja behajlítva. (Lásd a 2. ábrát.)

De próbálhat úgy is oldalt feküdni, hogy könyöke a férfi combján kívülről kerüljön. (Lásd a 10. ábrát.) Ez a helyzet kiemeli a férfi nemi szerveinek egész tájékát. Az ábrán látható, hogy az egyik kéz a herezacskót húzza – ez sok férfi izgalmit növeli, és segít a magömlés irányításában.

Minden esetben bármelyik orális technikát alkalmazhatja, amit párja izgatónak érez – nyalogathatja a hímvesszőt, a szájába veheti a makkot, miközben a kezével tovább simogatja a péniszt, fejét le-föl moz-

gatva ingerelheti a makkot s a hímvesszőnek azt a hányadát, melyet kényelmesen szájába tud venni.

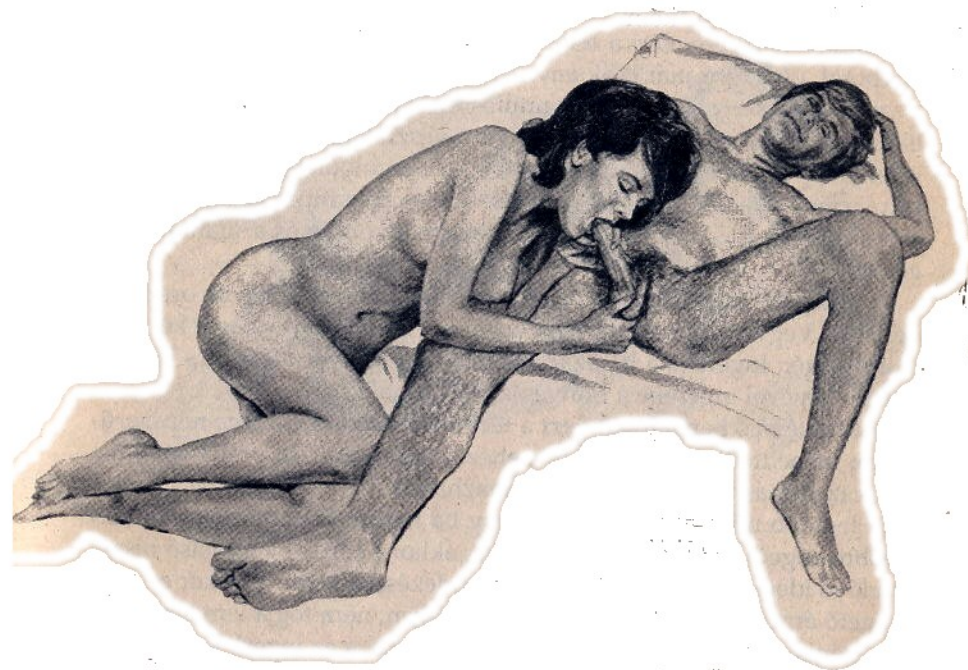
Kísérletezzzen. Ha az orális szeretkezés megkezdése előtt már kézi ingerléssel sikerült a nemi izgalom magas szintjeire vinni a társát, akkor most nem fog lökö mozgást végezni. Ha mégis, azzal még több ingerlést kér, amihez a legjobb a kézi módszer. A csúcsszinteken csak a legkönnyedebb száj- és nyelvérrintésekre lesz szükség – az ESZO-ban ilyenkor a legcélravezetőbb az orális ingerlés.

A férfiak rendszerint – mind manuálisan, mind orálisan – keményebb ingerlést igényelnek, mint a nők. A nők hajlamosak rá, hogy túl szelíden ingereljék a férfit, s ha nem érnek el merevedést, őket okolják érte. Lehet, hogy azért nem tud orális úton merevedést elérni a partnere, mert nem ingerli őt elég erőteljesen elég hosszú ideig ahhoz, hogy le tudja győzni az ellenállását. Ha párja tudja, hogy önnek vannak olyan módszerei, melyekkel átsegítheti őt az ellenállásain a teljes merevedés eléréséig, s hogy ön ezt meg is akarja tenni, akkor gyorsabban meg fog szabadulni az ellenállásától, s szabad utat enged a merevedésnek.

Kísérletezzzen erősebb nyomással, gyorsabb orális és manuális simogatással. Keze erősebben szoruljon a hímvesszőre, szája a makkra. Az egész makkot vegye be a szájába. Ajkával fedje be a fogait, hogy megvédje tőlük a péniszt. Sebesen mozgassa fejét le-föl, egyidejűleg bekent kezével simogassa a hímvesszőt. Ez a technika olyan érzést kelt, mintha az egész pénisz bent lenne a szájában.

Eközben a másik kezével ingerelheti a külső prosztatapontot. Ez abból áll, hogy befelé és fölfelé, a hímvessző irányába nyomjuk, valahogy úgy, mintha a belül lévő mirigyből folyadékot préselnénk ki; ritmusának nem kell feltétlenül összhangban lennie az orális ingerlés ritmusával.

Lehet, hogy amikor elkezdi ingerelni, partnere még nincs izgalmi állapotban, s nincs merevedése. Szükség lehet akár tíz-harminc percre is, amíg megfelelkeznek ellenállásairól, s elhessegeti tolaikodó gondolatait. Ilyenkor van itt az ideje annak a folyamatos, szelíd ingerlésnek, amelyre sok nőnek van szüksége ahhoz, hogy eljusson az orgazmus I. szakaszába. Így tehát fel kell készülnie – a fizikai kényelem és a személyes elszántság szempontjából is – rá, hogy még ha partnere hímvesszője sokáig puha marad is, akár fél órán keresztül kell végeznie hatékony orális ingerlést. Ha nem akar kifáradni, váltogassa a kezét, alkalmazzon többféle simogatást; ha pedig az álla fárad el, vegye le a



Nő ingerel férfit

10. Oldalt fekve, könyök a combon kívül

A bal kéz ingerli a hímvesszőt; a jobb kéz a herezacskót húzogatja ingerlés és ejakulációs kontroll céljából. Szájával is könnyen hozzáférhető.

száját a makkról, s tegye a helyére jól bekent kezét. Alkalmazzon préselő, húzó, fejtő simogatást, amivel gyengén szívó jellegű érzetet tud kelteni. A másik kezével tovább folytathatja a hímvessző ritmusos simogatását. Mindeközben nem árt emlékeztetni magát, hogy önnél mennyi időbe telik, míg le tudja győzni az ellenállását.

Amikor partnere eléri a teljes merevedés és a magömléshez közeli állapotot, olyankor már csak enyhén ingerelje, hogy megtartsa őt ezen a szinten, de ne ösztönözze magömlésre. Az ESZO alatt birizgálja szelíden a szájával és a nyelvvel. Ha észreveszi, hogy izgalma egy kicsit is lanyhul – a pénisz tapintásra lazább, a heregolyók leszállnak, a preejakulációs folyadék szivárgása megszűnik –, a nyomás és a simogatás sebességének fokozásával azonnal növelje az orális és a manuális ingerlést.

A heregolyók, akár csak a pénisz, érzékenyen reagálnak az orális ingerlésre. Vegye őket egyenként a szájába, s szelíden mozgassa körülötte a nyelvét. Ingerelje a herezacskót is: húzogassa a szájával, s közben bekent kezével ingerelje a hímvesszőt és a makkot.

A hímvessző benyelését – ezt a technikát Linda Lovelace népszerűsítette hírhedt filmjében – nem nehéz megtanulni; az orális technika egyik izgalmas változataként alkalmazhatjuk.

A legtöbb nő úgy tapasztalja, hogy ha három-öt centiméternél mélyebbre engedi a hímvesszőt a szájába, akkor a torok hátsó-felső részében lévő idegközpont beindít egy öklendezési reflexet. Amikor ez a fenyegető érzés közelít, *nyeljen* egyet. Ne féljen, nem fogja lenyelni partnere péniszét. A nyeléskor összeszorul a torka, s ez ingerli a makkot.

Ha a hímvesszőt egészen a torkára engedi, azzal elállja a levegő útját – vegyen tehát egy jó nagy levegőt. Amikor ki kell lélegeznie, engedje vissza a péniszt a szájába, vegyen újabb levegőt, s ismét engedje mélyre csúszni a hímvesszőt. E két mozgás váltogatása egy újabb simogatófajtát hoz létre. Tartsa vissza a lélegzetét öt-tíz másodpercig, mialatt a pénisz mélyen a torkában van, majd csúsztassa ki – de a makk továbbra is maradjon a szájában –, engedje ki a levegőt, szívja be ismét, engedje a péniszt a lehető legmélyebbre (könnyebb, ha közben nyújtva, egyenesen tartja a nyakát), és megint csúsztassa ki. Folytassa ezt mindaddig, amíg partnere élvezetesnek, ön pedig kényelmesnek érzi.

FÉRFIAK:

A nők – különösen az izgalmi állapot magasabb szintjein – az erős in-



Férfi ingerel nőt

11. Térdeplő ráhajolás

A nemi szervek szájjal elérhetők. A szabadon lévő kéz ingerelheti a melleket, vagy a test egyéb részeit. Kis változtatással a férfi kinyújthatja a lábát, és ráfekhet a hasára.

gerlésnél jobban kedvelik a szelídet. *A legtöbb férfi túl erős nyomást alkalmaz.* Az erőteljes szívás, nyomás vagy mozgás hamar kényelmetlenné válhat. A férfiak bizonyára azért viszik túlzásba az ingerlést, mert ők az illet szeretik, és partnerükről is hasonló feltételeznek. Tévednek. Tapasztalatunk szerint a nők leginkább a kézi és orális ingerlés durva technikájára panaszkodnak. Ha figyelmezteti is a társát, újra meg újra emlékeztesse rá, valahányszor az ingerlés kellemetlenné vagy túl erőssé válik. A nő legyen tapintatos, ön pedig legyen fogékony. Amikor partnere csiklója megmerevedik és megkeményedik, akkor csak nagyon enyhe ingerlést kíván.

Jó alaptechnika a szabályos, előre kiszámítható, ritmusos ingerlés. Kutasson a nyelvével, hogy a csiklón és környékén megtalálja a legérzékenyebb területet, amit aztán a nyelvvel böködhethet, majd ezután gyengéden beszippanthatja a csiklót a szájába. Kísérletezzen nyelve gyors pöccintéseivel. A leghatásosabb nyomás néha olyan lehetfinom, hogy jóformán nem is érintkezik a férfi szája a nő szeméremtestével. Olykor a lélegzet melege és áramlása is másodpercek alatt izgalomba hozhatja a nőt.

Amikor az ESZO alatt átkapcsol orális szeretkezésre, szája és nyelve hatásosan tudja helyettesíteni egyik kezét. A másikkal továbbra is ingerelheti a hüvelyt, különös tekintettel a G-pontra. Ahogy korábban a kezével tette, a csikló és a G-pont között váltogathatja az elsődleges ingerlést.

Mint mindig, engedje, hogy társa válaszai irányítsák. Ha izgalma fokozódik, folytassa tovább az ezt kiváltó ingerlést. Ha az ellenkezőjét tapasztalja, akkor váltson át valami másra. Próbálja szelídebben, vagy próbálja erőteljesebben ingerelni a csiklót. Esetleg alkalmazzon több vagy kevesebb G-pont ingerlést.

Fontos szabály, ne felejtse el, hogy mihelyt úgy érzi, partnere izgalma alábbhagyott, változtasson az ingerlés módján. Néha épp az ön figyelmével van baj; ha másra gondol, miközben párját ingerli, ő öntudatlanul is gerjedelme csökkenésével válaszolhat az ön szórakozottságára. Figyeljen tehát folyamatosan a partnerére.

FÉRFIAK ÉS NŐK:

Tudjanak róla, hogy létezik az orális szeretkezéssel kapcsolatos ellenállás is (lásd a VIII., Ha győz az ellenállás című fejezetet a 139. oldalon). Mielőtt hozzákezdene, beszéljék meg a dolgot. Ha szeretkezés közben találkoznak vele, beszéljék meg utána. Hasznos szabály, érde-

mes betartani, hogy mindketten szabadon jelezhetik, ha vissza akarnak térni a hagyományos szeretkezéshez vagy a kézi ESZO-hoz, mert az orális szex fizikailag vagy érzelmileg kényelmetlenné vált.

HA GYŐZ AZ ELLENÁLLÁS

Az V. és VI. fejezetben már szoltunk az ellenállásokról. Ebben a fejezetben részletesebben tárgyaljuk ezeket.

Az ellenállások olyan – tudatos vagy öntudatlan – mentális állapotok, melyek meghatározzák, milyen élmények átélését engedélyezzük magunknak. Ide soroljuk azokat a viselkedésbeli korlátokat, azokat a szabályokat, félelmeket, téves értesüléseket, amelyek gátat szabnak a mind több élvezet átélésére alkalmassá tevő képességünk. Mindenki-ben munkálnak nemi ellenállások, különben mindnyájan már az első alkalommal, amikor nemileg izgalmi állapotba kerülünk, automatikusan megtapasztalnánk az elnyújtott orgazmust. Ön, az olvasó is tud néhány saját ellenállásáról; másokról – valószínűleg a többségről – meg fogalma sincs. Vannak normális, az életbenmaradáshoz nélkülözhetetlen ellenállások is.

Vallási tilalmak

Sokan találkoznak múltbeli vagy jelenlegi vallási tilalmakkal kapcsolatos ellenállásokkal. El kell tudni dönteni, hogy a szexuális gyönyörök valamelyik formája sérti-e valakinek a hitét, s ha igen, méltányolja-e vagy sem azt a tilalmat, elfogadja-e a vele járó örömkorlátozást.

Tudomásul kell venni, hogy minden vallás és minden társadalom gondoskodott a nemi élet ellenőrzéséről, rendszerint úgy, hogy azt megszabott cselekedetekre és partnerekre korlátozta. A kulcsszó a *kontroll*. E kontroll elemi célja, hogy az embert a vallásra vagy a társadalomra emlékeztesse, s kinyilvánítsa vele önkéntes tiszteletét annak hatalma iránt. Az olyan bensőséges, erőteljesen érzelmi jellegű viszonyulásban, mint amilyen a szexualitás, egy olyan szabály például, mely tiltja, hogy az ember egy bizonyos pózban szeretkezzen, erősz-

kosan emlékeztet a hitre, s kihangsúlyozza e hit behatolását az ember életének legintimebb központjába.

Sajnos azok a férfiak és nők, akik e vallási tilalmakkal gyerekként ismerkedtek meg, néha felnőtt korukban is úgy érzik, hogy tiltott dolgokat művelnek. Érzelmileg oly módon hatnak rájuk bizonyos szabályok, hogy végül az egész nemi életüket áthatja egyfajta büntudat – de még azt a részét is, mely nem ütközik a hitükkel, és bizonyos esetekben még azután is, hogy ezt a hitüket feladták.

Ha ezen a téren önnek is komoly problémái vannak, vegye fontolóra, nincs-e szüksége rövid távú pszichoterápiás kezelésre. Ha ennél sajtósebb és csak részben vallási alapú ellenállásokat fedez fel magában, akkor hasznát fogja venni ama technikáknak, melyeket az alábbiakban tárgyalunk a félülkerekedő ellenállások legyőzésére.

Az önkielégítéssel kapcsolatos ellenállások alapja sok esetben vallási természetű. Az alább ismerttetendő lazító technikákon kívül véleményünk szerint úgy lehet a leginkább legyőzni az ilyesfajta ellenállást, ha az ember tudatosítja, hogy nemcsak a maga kedvéért tanulja az önkielégítést. Azért tanulja, hogy javítsa kapcsolatát a partnerrel, hogy tökéletesítse azt a képességét, hogy tud gyönyört adni és kapni, hogy fokozza az intimitást és mélyítse az elkötelezettséget. A magatartás megítélésében minden vallás alapvetően a szándékot vizsgálja. Az itt tárgyalt önkielégítési gyakorlatok – melyek egyfajta elnyújtott előjátékkul szolgálnak – célja az, hogy erősítsék a szerelmi köteléket a partnerek között.

Hogyan kezeljük a gyerekeket?

Az is megkérdezhető sok férfi és nő életét, hogy vajon a gyerekeik mit tudnak és mit hallanak az ő szeretkezésükből. A gyerekek – életkoruktól függetlenül – komolyan akadályozhatják a szülőket abban, hogy szerelmi életük bonyolítására időt és alkalmat találjanak. A félelem, hogy a gyerekek meghallhatják őket, valósággal megbéníthatja a szülőket; a szorongás pedig, hogy a gyönyörre fordított időt a gyerekektől veszik el, lopottá és túllontúl kurtává tehetik a szexet.

Az egész komplexus számos különböző, más-más megoldásokat kívánó problémává bontható le.

Amíg a kisgyerekek alszanak (a kicsik sokat alszanak), rendszerint lehet időt találni a szexre. Nyolc hónapos korukig akár ugyanabban a szobában is alhatnak, ha ezt egyikük sem találja gátlónak, s így nem

kell aggódni amiatt, hogy esetleg fölébredtek, csak önök nem hallották meg.

A nagyobb gyerekeket először el kell látni. Meg kell csinálni mindazt, ami szükséges – vacsorát adni, segíteni a házi feladatban, megszervezni a szállításukat – ahhoz, hogy tudják: gyerekeik jól vannak, nem hanyagolták el szülői kötelességeiket azért, hogy gyönyört nyújthassanak egymásnak. Ha a róluk való gondoskodás miatt sohasem tudnak elég időt szánni egymásra, akkor meg kell beszélniük, mi módon rendezzék át s egyszerűsítsék le a napirendjüket. Akármilyen megerőltetőnek tűnik is sokféle szülői kötelezettségük, bizonyos időre, amit csakis egymásra szánnak, minden szülőnek szüksége van, s ezt igényelniük is kell. Hosszú távon a gyerekeik is csak hasznát látják ennek.

Mondják meg a gyerekeiknek, miért hagyják őket magukra: – Anyunak és apunak időre van szüksége, hogy élvezni és szeretni tudják egymást. – A kulcsszó a szeretet. A gyerekek nagyobb biztonságban érzik magukat, ha tudják, hogy szüleik szeretik egymást.

Ha a gyerek erre azt kérdezi: – Miért kell ehhez neked és apunak külön idő? Én miért nem lehetek ott? Én is szeretlek benneteket –, akkor erre feleljék azt, hogy: – Ha kettesben tudjuk szeretni egymást, akkor közelebb kerülünk egymáshoz, és ez segít, hogy *téged* is jobban szeressünk. – De felelhetik azt is, hogy: – Mindenkire rákerül a sor. Néha csak veled vagyok. Néha apu van egyedül veled. Néha meg én vagyok kettesben apuval.

A gyerekek egy másik gyakori kérdésére a *szeretet* szó segít válaszolni. – Miért kiabáltál, amikor te és apu egyedül voltatok? Bántott téged apu? – Felelje azt, hogy: – Azok a szerelem hangjai voltak. Olyankor adjuk ki őket, amikor nagyon erősen szeretjük egymást. – A gyerek megérti, hogy önnek nem fáj semmi, és megtanulja, hogy a szeretkezés közben hallható hangok jót jelentenek. Ha önt személy szerint zavarja, hogy mások meghallhatják, zenével fedje el saját hangjait.

A gyerekek előbb vagy utóbb kipróbálják, valóban ragaszkodnak-e a szüleik a háborítatlanságukhoz. Jönnek a halk kis kopogások az ajtón. Próbálják ezeket megelőzni: oszlassák el az esetleg miattuk érzett büntudatukat oly módon, hogy még az ajtó becsukódása előtt szerető figyelmükkel vesznek körül a gyereket. De amikor meghallják a kopogást és a hívást, legyenek határozottak. Mondják meg a gyereknek, hogy komolyan gondolták azt, hogy most egymás számára kell az idejük. Nem akarják, hogy ebben bárki is megzavarja önöket. A gyerek

csinálja azt, amiben előzetesen megállapodtak: nézze a tévét, aludjon el, menjen ki játszani. Fél óra, egy óra múlva újra vele lesznek. Nem „egy perc múlva”, hacsak nem úgy gondolják valóban. És szeressék egymást tovább. Utána forduljanak megkülönböztetett figyelemmel a gyerek felé, mutassák ki a szeretetüket iránta.

Ha már a halk kis kopogásokat kezelni tudják, talán el tudnak bánni a túlzott aggodalomból eredő ellenállással is. Alkalmazzák az ebben a fejezetben kifejlesztett technikákat. És emlékeztessék magukat rá, hogy ha párjukkal erős és kielégítő a kapcsolatuk, ha önmaguk iránt jó érzésekkel vannak, akkor a gyerekeiknek is sokkal több szeretet adhatnak. Különösen egy-egy ESZO-élmény után hajlamos rá az ember, hogy boldogan és kipihenten forduljon a gyerekei felé.

Gyakori ellenállások

Minden ellenállás részben gondolatokból, részben érzésekből táplálkozik. Ha az ember másik gondolatra kapcsol, nem tűnik el azonnal; érzelmileg is meg kell vele birkózni, és ez időt igényel. Azt a részét azonban, amelyik téves értesülésből és rossz kommunikációból ered, már most úragondolhatjuk. Az V. fejezetben felsoroltunk néhány gyakori ellenállást. Íme, a lista újra, kissé kiegészítve és bizonyos fejtegetésekkel ellátva:

1. Úgy látom, kezd fáradni. Ha előre megállapodtak, hogy mindketten abbahagyják, ha úgy érzik, hogy elfáradtak, bízzanak benne, hogy párjuk betartja az egyezséget. Addig viszont érezzék jól magukat. Egyébként abban sincs semmi rossz, ha akár fáradtan is folytatják. Néha épp ez lendít át az ellenálláson, és fölkelte a „teljesítés” jóleső érzését.

2. Nincs időm. Az idő dolgát rendezzék el előre. Jusson eszébe, ha meg akarja tanulni az ESZO-t, nagyobb elsőséget kell biztosítania a szexnek, mint esetleg a múltban tette.

3. Hülyén érzem magam. Ez azért van, mert új, amit csinál. Akkor is csinálja tovább. Majd nem fogja hülyén érezni magát, ha már ismerős lesz mindaz, amit tesz. A hülyeség még mulatságos is lehet, csak engedje, hogy az legyen. Figyelje meg, hogyan játszanak a gyerekek.

4. Nem vagyok valami szép. A nők gyakrabban aggodalmaskod-

nak emiatt, mint a férfiak, de ez utóbbiak között sem ismeretlen az eféle gondolat. Szereti hallani és látni azokat a hangokat, mozdulatokat, arckifejezéseket, melyeket társa szeretkezés közben ad. Szereti a testét. Miért feltételezi hát, hogy ő nem szereti az övét? Ha szüksége van megerősítésre, kérje. Ha úgy gondolja, hogy ő szeretne megerősítést kapni, kínálja neki: – Gyönyörű vagy. Szexis vagy. Csodálatos vagy. – Akik egymást szeretik, hajlanak rá, hogy egy vagy több ilyen kijelentést is igaznak fogadjanak el.

5. Menstruálok. Ha egyiküket sem zavarja, akkor az ESZO-t menstruálás alatt is lehet gyakorolni. Beszéljék meg, kössenek egyezséget, aztán bízzanak még a társukban, hogy becsületesen betartja a megállapodást.

A menstruálás alatti ESZO csökkentheti a vérzés napjainak számát és a vérzés mennyiségét. Az elnyújtott orgazmus alatti erőteljes és meghosszabbított méhösszehúzódások hatására a menstruációs anyag hatékonyabban kiürül a méhből. Az ágyneműt megvédhetjük egy törülközővel.

6. Haragszom. Miért? Ha régi haragról van szó, hagyja a hálószoba ajtaján kívül, s egy semleges időpontban, a kommunikációs gyakorlatok során vitassa meg. Ha haragja a szeretkezés közben keletkezett, kezelje úgy, mint minden egyéb ellenállást, s használja azokat a technikákat, melyeket ebben és az V., VI. fejezetekben ismertettünk.

Ugyanígy más felismerésekre is juthatunk önmagunkkal kapcsolatban, mint pl.: *Félek. Úgy érzem, mindjárt felrobbanok. Ez most rossz. Holnap meg kell csinálnom a ... Tegnap meg kellett volna csinálnom a ... Nem hiszem, hogy erre most képes vagyok.*

Viselkedjünk másképp

Viselkedésünk gondolataink és érzéseink eredménye. Viselkedésként fogható fel az ellenállás is. Ha időt és figyelmet szentelünk rá, megváltoztathatjuk a viselkedésünket. Kaliforniai klinikánkon olyan embereken segítünk, akik dohányoznak, bajuk van a testsúlyukkal, a vérnyomásukkal; fejfájással, asztmával, vagy krónikus fájdalmakkal küszködnek, akiknek életét megkeseríti az alkohol- és gyógyszerfüggőség, a különböző alvászavarok, ágybavizelés, izomrángás és -görcs, depresszió, szorongás, indulatkitörés, a fóbák, a diétázás, a szexuális problémák és egyebek. Amit nem lehet megváltoztatni, valamennyire azt is lehet befolyásolni.

Ugyanaz a módszer több, különböző probléma megoldásában is segíthet. A szorongás szinte minden nemkívánatos viselkedés velejárója, így mi abban segítünk az embereknek, hogy megszabaduljanak a szorongásuktól. A téves értesülés vagy az értesülések hiánya rendszerint tovább bonyolítja a nemkívánt viselkedést, mi tehát az emberek önnevelésében nyújtunk segítséget. Általában a viselkedést nem egyik napról a másikra, hanem apró, majd egyre növekvő lépésekben célszerű megváltoztatni, ezért mi fokozatos átalakulást elősegítő programokat tervezünk és irányítunk. És ami jó a fájdalom és a boldogtalanság enyhítésére, az arra is jó, hogy azokat a szerencsétlen és néha fájdalmas ellenállásokat csökkentse, melyek útját állják a szexuális gyönyör fokozásának.

Desit régebben ismertük meg, és nagy szeretettel emlékszünk vissza rá. Indiából származott, s amikor először találkoztunk, már öt éve az Egyesült Államokban élő, sikeres, 34 éves üzletember volt. Elbűvölő, szerény ember, még szűz. Tizennégy éves korában háromszor vagy négyszer végzett önkielégítést – ennyi volt az összes szexuális tapasztalata. Nagyon ideges volt, mert a szülei kilátásba helyeztek számára egy házasságot, ő pedig biztos volt benne, hogy a nászéjszakáján kudarcot fog vallani. Nem tudott róla, hogy lettek volna merevedései, a szex nagyon kevésbé érdekelte, de meg akarta tanulni.

Neveléssel kezdtük a dolgot. Desi olyan vallásos kultúrában nevelkedett, amely azt tanította, hogy a nemiség az ördög találmánya. Gyerekkorában, amikor doktorosát játszott a barátaival, a szüleitől súlyos büntetést kapott. Emlékeztettük rá, hogy ő is egy nemi közösülésben fogamzott meg, s egy nemi testnyíláson át jött a világra. Lehet-e a szex annyira ördögi, kérdeztük, ha a pusztá életünk tekintetében ennyire függünk tőle?

„Edzőfilmeket” vetítettünk Desinek, önkielégítő technikákat tanítottunk neki, hipnózissal és biofeedbackkel csökkentettük szorongását, és rászoktattuk a fantáziálásra. Idővel erős, tartós merevedéseket tudott elérni, és tökéletesen megtanulta, hogyan ingerelje jövődő menyasszonyát. Most már csak gyakorolnia kellett a megtanultakat, de nem volt partnere. Mivel házasságát a szülők rendezték el, s ismeretlen jövődöbelije egy távoli országban élt, felbátorítottuk Desit, hogy dolgozzon egy helyettessel – egy szexterápiában jártas nővel, aki hajlandó volt segíteni neki a tanulásban. Desi beleegyezett. Ő és a helyettes partner öt találkozás során eljutottak a beszélgetéstől és érintéstől a

tökéletes és kielégítő közösülésig. Utolsó találkozósaikon Desi tízperces elnyújtott orgazmusokig tudta ingerelni partnerét.

Aztán hazatért, hogy megkösse a neki rendelt házasságot. Még egyszer hallottunk felőle: megírta nekünk, hogy ő és felesége nagyon boldogok attól, hogy ő ilyen szakértő a szerelemben.

Irányítsuk a gondolatainkat

Korábban már beszéltünk a gondolatok irányításáról, a „kognitív restrukturálásról”, az ellenállások felbukkanása kapcsán. Amikor egy gondolat felvetődik az agyban, nagyjából három másodperc alatt azonosítjuk a tartalmát, elhatározzuk, hogy átkapcsolunk róla, majd végre is hajtjuk a gondolatváltást. Rendelőkben olyan pácienseken figyeltük meg a folyamatot, akiket rákapcsolatunk a biofeedback-készülékre. Galvános bőrválaszuk – mely az érzelmi felindulás érzékeny műszere – hirtelen megváltozik. A készülék hangjellel és a mutató megugrásával jelzi a változást. A páciens hallja a hangot, és azt mondja: – Igen, épp most gondoltam valamit. Azt, hogy vajon meg tudom-e csinálni ezt a gyakorlatot.

Ilyenkor a páciens a legegyszerűbben úgy változtathatja meg bőrválaszát, hogy megfordítja a gondolatot. Ahelyett, hogy „most aztán tényleg be vagyok gyulladva”, szándékosan arra gondol, hogy „tulajdonképpen jól érzem magam. Meg tudom csinálni.” Nem azt gondolja, hogy „ez rémes”, hanem azt, hogy „ez izgalmas”. Még akkor is, ha nem hiszi ezt. Az emberek végül elhiszik azt, amit el akarnak hinni, amiről meggyőzik magukat, hogy el kell hinniük. Erre szolgálnak a lelkesítő szónoklatok, és ezért jelennek meg a politikusok akkor, amikor a zenekar teljes hangerővel zengi a győzelmi indulót. A mi munkánk összefüggésében a páciens szándékos gondolatváltása egy átmeneti igazságon alapul: még csak *reméli* azt, hogy „tulajdonképpen jól érzem magam”, és ez fog *megvalósulni* a sikeres gyakorlat után.

A negatív gondolatok visszafordítása szexuális helyzetekben remekül működik. Azt kell mondania magának, hogy „szeretem, ha gyönyört nyújtanak nekem”, „jól érzem magam”. Társa is bátoríthatja. Ha szokásává válik az ilyen mondatok elgondolása, azok mintegy hídként el fogják vezetni a jó érzés kialakulásához.

Korábban már említettük az ellenállás legyőzésének egy másik módját, azt, amikor semleges gondolattal helyettesítjük be az elterelő gondolatot. A semleges gondolat akár egy értelmetlen hang is lehet:

„Áááá”. Ommm”. Lehet mondat is: „Nyugodt vagyok.” „Az elmém-ben nyugalom van.” Az efféle újra meg újra elismételt mantrák kiszorítják a zavaró gondolatokat. Mint a szilárd tárgyak esetében, úgy két gondolat sem foglalhatja el egyszerre ugyanazt a helyet a tudatban. Egy semleges mantrával elérheti, hogy újra jelentkezzenek teste természetes válaszai. Ha szexuális ingerlés alatt áll, akkor ez a gyönyörérzet fokozódását jelenti.

A gondolat átstrukturálásának harmadik módját is említettük korábban: amikor figyelmünket befelé, az *érzésre* irányítjuk, és engedjük, hogy tudatunkban felülkerekedjék annak a ténynek a fizikai élménye, hogy bennünket ingerelnek.

Az *érzésre* való odafigyelés azt jelenti, hogy az ember a testére figyel, valamint arra az érzetre, amit a társa hoz létre az ő számára. Némelyek úgy állnak ellen a gyönyörnek, hogy azt mondják maguknak, társuk nem ingerli őket megfelelően. Ha a másik nem okoz nekik fájdalmat és ha megtanították őt arra, hogy nekik mi a jó, akkor ez az elvárás nem tűnik megalapozottnak. Lehet, hogy az ingerlés egyik fajtája kellemesebb érzeteket kelt, mint a másik, de bármilyen *mennységű ingerlést elfogadhatunk, és ha odafigyelünk rá, létrehozhatjuk belőle a nemi izgalmat*. Valahányszor gondolatai – különösen negatív gondolatai – támadnak, fordítsa vissza figyelmét az érzetre.

Kezeltünk preorgazmusos nőket – akik még nem tanulták meg, hogy orgazmusuk legyen –, akik a tökéletes érintés és a tökéletes simogatás kíváncsiával az örületbe kergették partnereiket. Kezeltünk merevedési problémákkal küzdő férfiakat, akik hasonlóképpen terhelték meg büntudattal a párjukat. Az ilyen emberek nem ismerik fel, hogy ha egyáltalán kapnak *valamiféle* közvetlen fizikai ingerlést, azzal máris megkapták azt, amire szükségük van. Végére is a férfiak ismerik az alvás közbeni merevedést és magömlést, a nők a nedvesedést és izgalmat, pedig olyankor nincs is szó fizikai ingerlésről.

Ha kételkedik, próbáljon ki egy gyakorlatot. Kérje meg a párját, hogy ingerelje önt könnyedén és folyamatosan. Még fog lepődni, milyen izgalomba tud jutni, ha engedi magát. Használja a már meglévő érzetet. Ha hagyja, ennél kevesebb is elég, hogy eljusson a csúcsra.

Amikor egy ellenállással találja magát szemben, olyankor is az *érzésre összpontosítson*. Ha teljesen átadja magát neki, akkor semmi másról nem fog gondolkodni. Az élmény teljes egészében *érzésből* fog állni. Ilyenkor a *gondolata* is az legyen, hogy *érezni* akar. Ez maga egy erős,

pozitív gondolat, és ha állhatatosan készen mutatkozik rá, akkor elhárítja az ellenállást.

Egy zord, de eleven példán tudjuk megmutatni, mit értünk azon, hogy valaki „teljesen átadja magát az érzésnek”. Jusson eszébe, amikor utoljára komoly fájdalmat érzett: kalapáccsal rávert a hüvelykujjára, beütötte a lábujját, vagy sípcsonton rúgták. A jelentkező fájdalom minden gondolatot elnyomott. Utána lehetett ezzel kapcsolatban egy-két gondolata, de még mielőtt ezek megérkeztek volna, a tudatában nem volt más, csak a fájdalom, vagyis teljes mértékben átélte a fájdalmat.

Az ESZO-val azon dolgozik, hogy a gyönyört élje át teljes mértékben, tudatosan – egészen addig, míg a gyönyör szinte elborítja. Az ESZO-gyakorlatoknak az a céljuk, hogy megtanuljuk elérni, majd az időben elnyújtani ezt az állapotot – hogy eljussunk arra a pontra, amikor már nem gondolunk semmire, csak egyszerűen – tudatosan – *átélünk*. Átélik a gyönyört, melyben az élmény érzésből és érzetből áll.

Amivel nem azt tanácsoljuk, hogy legyen nemtörődöm. Szó sincs róla. Azt gondoljuk, hogy mindenkinek tiszta feje van szüksége ahhoz, hogy tisztességesen és jól éljen. Az erőteljes gyönyörrel teli közjátékok átélése után az ember felfogóképessége utóbb csak annál élesebb lesz. Ön is összeszedettebbnek, kipihentebbnek, kielégültnek és békésnek fogja érezni magát. Valószínűleg érezni fogja azt is, hogy szeretik és hogy szeret.

Légzés

A lélegzés jó módszer arra, hogy az ember túljusson az ellenállásán. Segít, ha figyelmét a lélegzésre fordítja, különösen a rekeszizomból jövő mély, rendszeres lélegzetvételre – amikor nem annyira a mellkas, mint inkább a has süllyed és emelkedik –, mert az visszahozza a gondolatoktól az érzéshez, a saját testéhez. Segít, mert sokan a szexuális izgalom elérésére törekedve visszafojtják lélegzetüket, összeszorítják az izmaikat, s ezzel csökkentik agyuk vérrellátását.

A légzés azért is segít, mert annak reflexe komplex, és sok olyan szerv van bekapcsolva, mely részt vesz a nemi izgalomban. Azáltal, hogy megváltoztatja a test vegetatív idegrendszerének állapotát, ellazulást eredményez; az ellazulás pedig csökkenti a szorongást. És ne felejtsek el: minden ellenállás mélyén ott rejtőzik a szorongás.

Képek felidézésével is el lehet lazulni. Csukja be a szemét, miközben élvezi a másiktól kapott gyönyört, és képzelje azt, hogy valahol másutt van. Tahitiban, a tengerparton hallgatja a hullámok vissza-visszatérő, halk löccsanását, és sütkérezik a csendes-óceáni napfényben. Egy svájci sí-menedékház lakosztályában, a pattogó kandallótűz előtt, egy prémszőnyegen fekszik. Párizsban, selyempárnák között, egy elegáns szállodában. Válasszon olyan helyet, ahol jól érzi magát, ahol megnyugszik, és menjen oda.

A szexuális fantáziálásban benne foglaltatik a képi megjelenítés technikáinak bő választéka. Képzeletünk messzire űzheti az ellenállásokat. Az ember megjelenít lelki szemei előtt egy kíváncsós szexuális élményt a partnerével, vagy valaki mással, esetleg egy régebbi, kéjes szerelmi érzést felidéz a múltból. Vannak, akiknek a fantáziálás könnyebben megy, mint másoknak – de tanulni mindenki tud.

Ha úgy gondolja, hogy önnek nehézséget okoz a fantáziálás, próbálja meg az alábbi gyakorlatot: hunyja be a szemét, s képzelje el magát úgy, ahogy most van, ahogy épp ebben a pillanatban, behunyt szemmel teszi, amit éppen tesz. Aztán élje át azt, ahogy lélegzik. Figyelje meg, hogyan telik meg s ürül ki a tüdeje, érezze az orrán ki-be áramló levegőt. Aztán lehunyt szemmel képzelje maga elé a szobában lévő tárgyakat. Látja őket, majdnem olyan tisztán, mintha nyitva volna a szeme? Képzelje magát is bele szobába, e tárgyak közé. Milyen ruhát visel? Képzelje el a ruháit.

És most váltson díszletet. Puha, homokos tengerpartra képzelje magát, ahogy ott hever a porfehér homokon, a meleg napsütésben. És képzeljen oda még valakit a partra.

Ezután kapcsoljon át szexuális fantáziálásra. Idézz fel egy kíváncsós szexuális élmény jeleneit, időzzön el a jelenetnél, melyek szereplője ön és a párja vagy valaki más. Elképzelhet olyan élményt is, melyet majd csak ezután, valamikor a jövőben szeretne átélni. Az emlékek és élmények úgy is megjelenhetnek, mint a filmen, töredékes, pillanatnyi benyomásokat rögzítő képekben, és magukban foglalhatják a látható képeknél többet jelentő érzéseket vagy szavakat.

Tartsa észben a fantáziaképet, s új meg új részletek hozzáadásával építse tovább. Megváltoztathatja a helyszínt, vagy akár új élményekkel is gazdagíthatja a felidézett, valóságos történetét.

Ha tudja, miről szoktak mások fantáziálni, az segíthet, hogy ön is

megtanulja, hogyan kell. Mindenkinek vannak olyan korszakai, amikor szabadjára engedi szexuális fantáziáját. Íme, a leggyakoribb képek, népszerűségi sorrendjük szerint:

1. Szex a megszokott partnerrel. Gyönyörök, melyekben közösen volt részük a múltban. Gyönyörök, melyeket szeretne, de nem tud élvezni, mert ön vagy ő elfogadhatatlannak találja őket. Valóságos élmények elképzelt fűszerezéssel. Szabadon kigondolhat bármiféle tevékenységet, amiről úgy gondolja, hogy élvezné a partnerével, bármilyen valószínűtlen is. Ezek az ön saját fantáziaképei, egyedül csak az önéi.

2. Szex más, ellenkező nemű partnerekkel. Valakivel, akivel már találkozott, vagy akit ismer. Lehet filmszínész, sportbajnok, főiskolai bálok királya, királynője. Mivel ez itt a képzelet s nem a valóság területe, nyugodtan kiválaszthat bárkit, akit csak akar. Képzelje maga elé, hogy hol vannak, mit csinálnak, mit mondanak egymásnak. Jelenítse meg, milyen a képzeletbeli partner pillantása, milyen érzés megérinteni, megsimogatni. Döntse el, mit szeretne csinálni. Gondolatban írja le a kettejük között lejátszódó egész jelenetet. Kényelmesebben elboldogul ezzel a fantáziaképpel, ha azt is elképzei, hogy állandó partnere másvalakivel szeretkezik.

3. Szex egynél több partnerrel. Egy baráttal és állandó partnerével. Filmsztárral, híres férfival vagy nővel. A férfi elképzelheti, hogy egy telt, érzéki női ajak ingerli orálisan, s közben megszokott partnere nézi, vagy ő is csatlakozik hozzá. A nő elképzelheti, hogy egyszerre két férfi, vagy egy férfi és egy nő szeretkezik vele. Az egyik lehet idegen, a másik a megszokott partner.

4. Nemi erőszak. Fantáziaképek arról, hogy akarata ellenére meg erőszakolják. A nők különösen élvezik az efféle képzelgéseket. A dolog tökéletesen elfogadható, semmi köze a csúf, erőszakos bűncselekedet jelentő igazi meggyalázáshoz. Képzelje azt, hogy elrabolják, vagy hogy valaki behatolt a házába. Az idegen – vagy ismerős – erőszakkal a magáévá teszi. Esetleg kényszeríti a partnerét, hogy végignézzék. Ön kezdetben ellenáll, de aztán megadja magát. Lehet, hogy megkötözték, tehetatlenné tették, ön azonban mindvégig szexuálisan felizgatott állapotban van.

5. Szex azonos nemű partnerekkel. A legtöbb ember el-elképzei néha, hogy a saját neméhez tartozó partnerrel szeretkezik, bár sokan keményen ellenállnak annak, hogy az ilyen gondolatokat beengedjék a

tudatukba. Ha ön nem érzi túlságosan veszélyeztetve magát az ilyen jellegű fantáziálás feltárásától, képzelje el aprólékosan, kivel élvezné a szeretkezést, mit tenne, és azt hol szeretné csinálni. Az egyenművekről való fantáziálás nem utal homoszexualitásra, akár tudatosan műveli, akár öntudatlanul. Ezek egyszerűen az emberi képzelőerőt megmozgató gyakorlatok, az élet normális velejárói.

6. A gyerekkorból megmaradt fantáziálás. Ha engedi, elevenen megmaradt fantáziaképek és élmények a gyerekkorból is felbukkanhatnak. Első szexuális élményeink és érzéseink gyakran rendkívül erősek lehetnek; maradványaik felidézve tettenérhetők. Lehetnek töredékesek: egy lány haja súrolja egy fiú arcát; bevilanó kép egy meztelen testről. Elképzelhette, hogy doktorost játszik egy másik gyerekkel, vagy egy felnőttel szerelmeskedik. Elevenítse fel most ezeket a fantáziaképeket.

A szexben nagy értéket képviselnek a képi megjelenítések. Az ember sajátjai lévén nem érintenek senki mást, nem is függenek senki mástól, és valóságosan hatnak a test vegyi folyamataira. Nemi izgalmat gerjesztenek, így kiindulópontul szolgálhatnak a partnerrel való gyönyör megvalósításához. A kép a valóság előtt érkezve előkészíti a testet ama valóságra.

Ha észreveszi, hogy alakulóban van egy fantáziakép, alakítsa tovább. Ha valamely képet közömbösnek vagy negatívnak ítél, kapcsoljon másra, mindaddig, míg olyat nem talál, amelyben élvezetét leli.

Kezdje olyan fantáziaképpel, amelyet biztonságosnak érez. Gondolatban írja le a jelenetet. Hány óra van? Most hol tartózkodik? Hogy néz ki a partnere (partnerei)? Mit csinálnak egymással (akár ketten akár többen vannak)? Kezdje felöltözve, és élvezze a vetkőzést – a képzletbeli előjátékra is kell időt szánni! Ne kapkodja el a fantáziálást. Ha tovább tart, több gyönyörűségét leli benne, s nemi izgalom lesz érte a fizetség. Ha másról fantáziál, nem a párjáról, olyat válasszon, akit kellemesnek gondol. Ha beválik a dolog, engedjen teret a folytatásnak. Ha nem megy, válasszon mást.

Szexuális helyzetekben is használja képzelőtehetségét. Először egyedül fantáziáljon, s közben végezzen önkielégítést. Aztán csinálja úgy is, hogy közben a párjával szeretkezik.

Vannak, akik attól félnek, hogy az elképzeltet átviszik a gyakorlatba. A fantáziálás szinte mindig biztonságos dolog. Nagyon kevesen valószínűsítik meg az elképzeltet közül mindazt, amit tabunak tekintenek.

Mások attól félnek, hogy a fantáziálás becstelenség. Azt hiszik,

százszázalékos testi-lelki figyelemmel tartoznak a társuknak. A fantáziálást árulásnak tartják, s úgy gondolják, partnerük elutasítaná az ilyesmit, s miatta elfordulnak tőlük. A valóság ezzel szemben az, hogy a partner izgalmát még fokozhatja is, ha tud e fantáziaképekről. Meg kell bízniuk egymásban annyira, hogy akár osztolni is tudjanak olykor ezeken. Ki lehet próbálni a dolgot oly módon, hogy egy aránylag biztonságos fantáziaképen megosztóznak, s megnézik, mi történik – itt olyasmire gondolunk, hogy közösen csinálnak valamit, amit a valóságban nem szoktak. Innen aztán fokozatosan lehet továbbhaladni.

A fantáziaképeken való megosztás segíthet felfrissíteni régi kapcsolatokat, melyekben a pár úgy érzi, szexuális téren leragadtak, szerelmi életük unalmassá vált. A fantáziaképek izgalmat hoznak, még a kommunikációt is megjavíthatják. Társa megújult érdeklődéssel fordulhat ön felé.

Mindenesetre valószínű, hogy ön és társa időnként ki-kirándulnak a szexuális fantáziaképek birodalmába. Ön néha szerepel partnere fantáziaképeiben, néha nem. Élvezze saját képzelgéseit – ezek erősítik közös gyönyöreiket.

Pácienseink többsége azt vallja, hogy a rendszeres fantáziálás segít az ellenállások legyőzésében. Váltson át az ellenállásról fantáziálásra, hogy a nemi izgalom magasabb szintjeire emelhesse önmagát. Ettől több lesz az élvezete, egyszersmind társának is több gyönyörben lesz része.

Ne felejtse el, a fantáziálás normális és egészséges dolog. Nem kell feltétlenül beszámolnia róla a partnerének. Az embernek azért kell ezen a világon felelősséget vállalnia, amit tesz, s nem azért, amit gondol. Ha szeretkezés közben fantáziál, azzal önmagának és társának segít, hogy meg tudják tenni azt, amit mindketten akarnak, s amitől kölcsönös gyönyörűségük csak több lesz.

Szuggesztió,

Az ellazulás egy másik módja, az út, mely az ellenálláson átvezet, a szuggesztió. Ha látja, hogy partnere ellenállással küzd, kínálhat neki megerősítéseket. „Fokról fokra nő az izgalmad,” „Igazán csodálatos vagy.” „Szeretlek.” „Engedd el magad.” „Ez most jó.” „Lélegezz – ki és be.” „Valahányszor lélegzetet veszel, egyre magasabbra jutsz.” „Lazíts.” „Bízzál bennem.” „Igen, igen.” „Ez az.” A nyugodtan, bizalommal sugalmazott megfelelő szavak át tudják segíteni a másikat a bajon.

Figyeljük a feszültséget

Sokat beszéltünk már a Kegel-gyakorlatokról. Nem említettük viszont a medencei izomfeszültség általánosabb kérdését. A nemi szervben lévő feszültség erősen befolyásolja a nemi izgalom fokát. A szex alatt mindig van medenceizom-tevékenység, amikor is a feszültség nő vagy csökken, hasznos hát, ha az ember tudatában van az adott feszültség-szintnek. Ha ez mégvan, akkor nem terelődik el a figyelmünk – ellenkezőleg, épp oda összpontosul, ahol az ingerlést kapjuk. Amikor szembetaláljuk magunkat egy ellenállással, úgy fokozhatjuk a feszültséget, hogy PC-izmunkat összehúzzuk, hat-nyolc másodpercig megtartjuk, majd ellazítjuk és kitoljuk. Figyelmünk mindeközben áttérrelődik az ellenállásról a fizikai tevékenységre, egyszersmind visszahelyeződik a nemi szervünkre. Azáltal, hogy maguk a nemi szervi testszövedék kapják az ingerlést, fokozódik a nemi izgalom. A kognitív re-
vetek kapják az ingerlést, szemben a medenceizmok megdolgoztatásának meg-
strukturálással szemben a medenceizmok megdolgoztatásának meg-
van az a fontos előnye, hogy úgy tudunk túljutni egy ellenálláson, hogy nem kell gondolkodnunk hozzá. Főleg, hogy előbb azonosítsuk az ellenállást, aztán elhatározzuk, hogy mi módon bánjunk el vele. Az ellenállástól mindössze el kell mozdulnunk egy megszokott izommozgás felé, ami automatikusan fog eltávolítani bennünket az adott ellenállástól. Valahányszor ilyen helyzetbe kerülünk, kezdjünk bele a Kegel-gyakorlatokba, vagy növeljük azok erősségét. Szorítani mindenki tud egy kicsit keményebben vagy egy kicsit hosszabban. Közben ne feledkezzünk meg a lélegzésről.

Változtassunk testhelyzetet

És végül úgy is le lehet győzni egy ellenállást, ha változtatunk a testhelyzetünkön, és apró módosításokat viszünk a mozgásunkba. Forgassuk el a medencénket, feszítsük meg a hátunkat, mozdítsuk meg a lábunkat, vagy vegyünk föl egy teljesen más helyzetet. Ettől a figyelmünk is új irányt kap. Vegyünk oda még egy párnát. Lökjük arrébb az egyik párnát. Forduljunk féloldalt. Vagy forduljunk át a másik oldalunkra. Társunk együtt mozog velünk, és menet közben folytathatja ingerlésünket. Minél több időt szánunk egy-egy ellenállási pontra, gondosan küzdve át magunkat rajta, annál nagyobb haladást érünk el. De álljunk meg, mielőtt az élmény testileg vagy lelkiileg fájdalmassá válna – különben soha többé nem lesz kedvünk megpróbálkozni vele.

ESZO: EGY LEHETSÉGES EMBERI JÖVŐ

ESZO és egészség

A történelem homályos kezdetei óta az emberek mindig is csodás gyógymódokat kerestek gyötrő betegségeikre, reménytelen állapotaikra. Egymás után átkutatták a szárazföldeket, vándoroltak egyik tantól a másikig, egyik hóborttól a másikig, keresve az ifjúság forrását, a varázserejű étkeket, a csodás gyógyulásokat, pedig rendre kudarc érte őket.

Lehet, hogy a rendszeres ESZO-élmény pótol valamit a hiányzó csodából. Az ESZO-t hűsögesen gyakorló emberek drámai változásokat, javulásokat tapasztalnak meglepően sokféle, betegségekre utaló tüneteik terén. Felsorolunk néhány tünetet és problémát, melyet egyes esetekben mintha az ESZO mulasztott volna el:

Testi tünetek:

- fejfájás (migrén, feszültség, allergiás)
- krónikus fájdalom (hát, nyak, medence)
- menstruációsfájdalomtünet csoport
- ízületi fájdalom
- gyomor- és bélpanaszok
- prosztatagyulladás
- magas vérnyomás
- asztma és hörgőgyulladás
- bőrkiütések (bőrgyulladás és pikkelysömör)

Érzelmi problémák

- depresszió, „gyengeség”, állandó fáradtság

szorongás
alkoholizmus és bizonyos drogfüggőségek
álmatlanság
házassági konfliktusok
dühkitörések

Ez csak egy előzetes felsorolás; gyanítjuk, hogy nem teljes, és csak női fog, ahogy mind több tapasztalatra teszünk szert ama hatásokról, melyeket a hosszú távon gyakorolt ESZO teszt a férfiakra és a nőkre.

Miért ilyen széleskörűek és komolyak ezek a hatások? A dolog voltaképpen nem is meglepő. A szexuális válaszok rendszere sok egyéb szervrendszerrel áll kapcsolatban: mind a központi – agyi –, mind a vegetatív – önszabályozó – idegrendszerrel; a keringési rendszerrel és a szívvel; az izomzattal; a hormontermelés rendszerével; a gyomor- és bélrendszerrel. A szex érinti továbbá valamennyi szervünket. A szexuális fogékonyság minden ember születéssel kapott joga, lényegét tekintve természetes, egészséges funkció. Az ESZO komoly munkára fogja a testet, így állítva helyre a természetes egyensúlyt.

Legalább olyan hatékony, mint a rendszeres testedzés – például a futás. Eleinte a futás is megerőltetőnek látszik, de ha folyamatosan végzzük, ha már szokásunkká lett, akkor könnyűvé, szórakoztatóvá és automatikussá válik. A rendszeresen futók tapasztalják, hogy ha akár csak pár napra abbahagyják a futást, szellemileg is és testileg is megérzik a hiányát. Az ESZO-hoz ugyanígy hozzá lehet szokni.

Az állandó „edzés” bizonyíthatóan jótékony hatással van az ember szervezetére. A gyakorlatok hatására helyreáll számos szervrendszer kiegyensúlyozott működése. Ebben a vonatkozásban az ESZO is rendszeres testedzésként fogható fel. Az egészségre és a boldogságra azonban a pusztá testgyakorlatoknál sokkal nagyobb hatással van, mivel – azoktól eltérően – behatol az érzelmi élet mélységeibe is. A rendszeres – ideális esetben a naponta átélt – ESZO-nál nem ismerünk erősebb, egyszersmind biztonságosabb és persze élvezetesebb gyógyszert. Más, számbajöhető kezelésekkel és gyógymódokkal ellentétben az ESZO tökéletesen biztonságos. Egyetlen káros mellékhatásáról sincs tudomásunk.

Szex és öregedés

A kor nem szab határt a szexnek. Nem korlátozza az ESZO-t sem. Szexuális

potenciálunknak mindannyian csak kis töredékét használjuk. Ha megtanulják, hogy többet használjanak belőle, bármilyen életkorú férfiak és nők is növelhetik fogékonyságukat, gyakran még az ifjabb korukban elért szinteken is túl.

Egyik kedvenc ügyfelünk egy hetvenéves, egykor hívatásos színész, Mike. Egy napon azért keresett föl bennünket, mert mint mondta: „már csak lig-lóg”. Egyszóval merevedési gondjai voltak.

Mike a viláért föl nem adta volna a szexet. Naponta végzendő önkielégítő gyakorlatokat írtunk elő neki, s egyre azt sugalltuk neki, hogy lesz ez még jobb is. Lassanként bízni kezdett bennünk. Randevűkire járt. Felfedezte, hogy lehet egy napon három-négy elkülönülő magömlése is, amivel még harminc évvel ezelőtt sem dicsekedhetett.

Mike nem állt meg itt. Megtanulta az ESZO-t, s meg is tanította egy sor partnerének. Ma már ő az egyik legnépszerűbb özevegyszer a városban. Nagyon boldog ember.

Sok olyan párt és egyént ismerünk, akik nemcsak hogy kompenzálják a korrallal együtt járó természetes hanyatlásukat, de magas szintre emelték szexuális képességeiket. Ehhez elengedhetetlen, hogy rendszeresen, s egyszerre tizenöt percig vagy tovább végezzenek öningerlést. Például Kegel-gyakorlatokat. Az első és legfontosabb követelmény, hogy szánjunk időt a szexre, és életünkben adjunk neki méltó helyet.

Tanulmányokban olvasható, hogy az ifjúkorukban rendszeres szexuális tevékenységet végzők idősebb korukban is gyakrabban élnek vele, mint azok az emberek, akik e téren mindvégig korlátozva voltak. Az a legjobb garancia arra, hogy szerelmi élete idősebb éveiben is jó lesz, ha gondoskodik róla, hogy ifjan jó szerelmi életet éljen. De még ha szexuális élete korlátozott is, rendszerint sokat javíthat rajta, ha követi e könyv irányelveit. Mindazt amiről itt beszéltünk, elérhető, tekintet nélkül az életkorára. Jót tesz az egészségének. Az élet javát szolgálja.

Osszuk meg élményeinket

Időnk körülbelül húsz százalékát Palo Alto-i központunkban töltjük, ahol szexterápiával foglalkozunk, és ESZO-gyakorlatokat végeztetünk pácienseinkkel. Előrehaladásuk rendkívül érdekel és nagy örömmel tölt el bennünket. Az e téren bekövetkező változások minden más kezelési programénál gyorsabbak és drámaibbak szoktak lenni. Rend-

szerint még a szexuális működésük szintjén súlyos depresszióval érkező betegek is boldogabban távoznak, mint valaha is remélték volna.

Az élményszerű felismerés, hogy még a vártnál is sokkal de sokkal több gyönyör érhető el – akár a fantáziálásban is –, mindig óriási hatást vált ki. Az ember személyisége és értékrendje változik meg, ha nem a fogékonyságának intenzitása, ilyen irányú jártasságának gyakorlati kiválósága felülmúlja mindazt, amiről eddig hallott, olvasott, vagy amit látott. Az ilyen ember önbizalomra tesz szert. Felfedezi az optimizmust. Boldog lesz.

Azoknál a pácienseinknél, akik megtanulták az ESZO-t, tanúi voltunk ezeknek a változásoknak, meg sok egyébnek, amiről ebben a könyvben beszéltünk. De sokkal többet lehet tanulni az ESZO-t jellemző testi-lelki állapotokról. Figyelmünket először az ESZO-technikák kifejlesztésére összpontosítottuk, s hogy a megtanításukhoz módszereket találjunk – mert tudományos kutatást nem lehet úgy folytatni, ha nincsenek képzett csoportok, melyekkel dolgozni lehet. Mint korábban említettük, belekezdünk egy ilyen tudományos munkába: az előzetes eredmények azt mutatják, hogy mind a férfiaknál, mind a nőknél jellegzetes változások figyelhetők meg az ESZO alatt az agyhullámok mintájában. Arra is kíváncsiak vagyunk, hogy ezek az agyhullámváltozások miképpen függenek össze a hüvelyi és végbéli összehúzódásokkal, a szívritmussal, a vérnyomással és egyéb fizikai mérhetőségekkel.

Ösztönözzük és örömmel várjuk azokat a további vizsgálatokat, melyek pontosabban tükrözik a férfi és női test fiziológiás változásait ESZO közben és ESZO után. Már is érkeznek hozzánk meggyőző tudományos adatok. Kaptunk például beszámolót arról, hogy ízületi gyulladásos csoportjában az orgazmust átéltek fájdalma akár fél óráig is tudott számottevően csökkenni. Ez azt sugallja, hogy az orgazmus nagy valószínűséggel növeli az endorfinok (nemrégiben felfedezett természetes ópiumszerű anyagok, melyek az agyban termelődnek, a morfiumnál hatvanszor erősebbek, befolyásolják a kedélyt és a mentális működést) szintjét az emberi agyban. Ha egy tíz másodperces orgazmus úgy meg tudja növelni az endorfinszintet, hogy attól fél órára alábbhagy az ízületi fájdalom, egyórányi ESZO vajon milyen hatással lehet a fájdalomra?

A laboratóriumi kutatással egyenértékűek azoknak a férfiaknak és nőknek a tárgyilagos beszámolói, akik saját elhatározásból tárják föl szexuális tevékenységük e nagyrészt feltáratlan területét.

Ösztönözzük és bátorítjuk önt, hogy írja meg személyes tapasztalatait, akár terrore vette, akár megtanulja, akár már rendszeresen gyakorolja az ESZO-t.

Kérjük, címezze leveleit az alábbi címre: The Institute for the Study of ESZO, Box 6050, Stanford, CA 94305.

Befejezésül

Ahogy az erőpróbát jelentő utazásoknál történni szokott, az ESZO megvalósításához sem érkezik el mindenki, aki ezzel a céllal indult útnak. Egyesek eleve úgy döntenek, hogy el sem indulnak. Helyesen tesszik. Ne utazzon az, akit nem hoz lázba az újdonságok, a kalandok és a bizonytalanság izgalma. Ha egyetlen gyakorlatot sem próbál ki, amit ebben a könyvben leírtunk, de legalább elolvasta őket, már azzal is finom változásokat indíthat el szexuális életében, amitől az csak javulni fog.

Mások földjék és visszafordulnak, mielőtt elérnék az ESZO-t. Arra biztatjuk önöket, beszéljék meg partnerükkel félelmeiket és ellenállásaikat. Időnként minden utazót fenyegeti a csüggedés és a kiábrándulás; azért csak *menjen tovább!* Ha kétségeit megosztja társával, ő segíthet, hogy megtalálja a folytatáshoz szükséges ösztönző erőket. Már pusztán az is javíthatja a kapcsolatukat, hogy megosztják egymással a gondokat. Ha partnere csügged el, az ön bátorítása lehet az a kritikus tényező, mely okot ad a folytatásra. Azt se felejtse el, hogy maga az odavezető út is szórakoztató, s ha megérkezik, még az sem jelenti a dolog végét. Örömmel mondhatjuk, hogy a szeretkezésben mindig több és több gyönyörűség vár felfedezésre.

Ha elsőre csak végigolvasta ezt a könyvet, a hajlandóságához gratulálunk, hogy szexuális potenciálja fejlesztésében ilyen messzire elmerészkedett. Arra biztatjuk, kezdje el hát a tanultak gyakorlását.

A szexuális energia hasonló lehet, mint az atomenergia – mely mindaddig a történelem mélyén rejtőzött, míg véletlenül föl nem fedték és meg nem csapolták. Ez az energia azonban maradéktalanul életpárti. Az emberben meglévő természetes ellenállások gondoskodnak róla, hogy ez a szexuális potenciál csak fokozatosan és biztonságosan tárulhasson fel.

Mi egy, az emberi öröm gyarapítására szolgáló emberi technológiát tanulunk, tanulmányozunk és tanítunk. A szexuális intimitás fontos emberi élményét többé nem kell az önfelfedezés és a régi leírások sze-

szélyeire hagyni. Ezentúl nem kell, hogy vak vezessen világtalant. Az új szexuális technológia arra törekszik, hogy megértse a nemi válaszokat, s hogy a hátrányos helyzetűtől az optimálisig számtalanféle körülmény között módokat találjon ezek megjobbítására. Lesznek, akiket nem lep meg, s lesznek, akik megkönnyebbülnek, ha meghallják, hogy a legmagasabbrendű szexuális válaszok szemmel láthatóan az egymást szerető s egymásban bízó emberek között szoktak előfordulni.

Mindannak, amit itt elmondtunk s amit önök tesznek, a lényege, hogy élvezzék, amit csinálnak. Ne ragaszkodjanak túlságosan az előírásokhoz. Ne változtassák munkává az élvezetet. A szexen is, akárcsak másutt, segítenek a célok, de amikor szeretkeznek, a gyönyör legyen a legfontosabb. Erről szól ez a könyv: programot kínál a gyönyörhöz – legyen ez a program könnyű, sima, és mélységesen emberi.

Élvezzék az utazást!

Valósággal mintha táncolnának!

Út az ESZO-hoz:

1. Tétélezze fel, hogy az ESZO lehetséges.
2. Vegye tudomásul, hogy akar is és meg is érdemel több szexuális gyönyört.
3. Határozza el, hogy megtanulja az ESZO-t.
4. Legyen társa, aki ugyanúgy vágyik az ESZO-élményre.
5. Tanulja meg az ESZO-eljárásokat és -technikákat.
6. Gyakorolja hetenként 2-4 órán keresztül az ESZO-t.
7. Gyakran beszélgesse társával pozitív és negatív szexuális érzéseiről.
8. Merítsen bátorságot, hogy ha útközben esetleg kudarcok érik, akkor is tudja folytatni a gyakorlást.

FÜGGELÉK: A PROBLÉMÁK MEGOLDÁSA

Azért illesztettük be ezt a részt a könyvünkbe, mert a nemi működés bizonyos síkjainak meg kell változnia, mielőtt az ESZO lehetőségessé válik. Itt most nem sorolunk fel olyan sok részletet, mint tettük az előző fejezetekben. Mindazok alapján, amit majd elmondunk, sok férfi és nő meg fogja tudni oldani a problémáit. Mások nem lesznek erre képesek. Nekik azt tanácsoljuk, forduljanak szakértő szexterapeutához.

Sok szexuális problémával küzdő ember hasznosnak fogja találni a III. és IV. fejezetben ismertetett gyakorlatokat és eljárásokat. Mások – akik szintén gondokkal küszködnek – úgy ítélik majd meg, hogy az ESZO-tanulás programja segítségével javíthatnak nemi működésükön, anélkül, hogy meg akarnák valósítani az elnyújtott orgazmust. A Függelék is sok tanulnivalót kínál. Nagyon ajánljuk, hogy legalább egyszer mindenki olvassa el, tekintet nélkül szexuális működésének színvonalára és ilyen jellegű ügyességének fokára.

Szexuális problémák

Mi tekinthető szexuális problémának?

Szexuális problémáról akkor beszélünk, amikor az élménnyel szembe-
ni elvárás jelentősen különbözik attól, amilyen az élmény valójában.

Ez a meghatározás sokkal pontosabb, mint azok a csúf címkék, melyeket az önjelölt szaktekintélyek néha még ma is használnak, úgymint frigid, impotens, alkalmatlan. A nemi működést nem lehet holmi egyetemes szabványba beszorítani. Ez egy óriási tartomány. Mint láttuk, a lehetőségek tartománya is az. Teljes szexuális lehetőségüket senki – még az ESZO-ban szakértő férfiak és nők – sem aknázhathatják ki. Ilyen értelemben mindenkinek vannak szexuális problémái.

Őn az egyetlen személy, aki saját nemi működésében érvényesen megnevezhet egy problématerületet. A férfi megállapíthatja magáról, hogy korai magömlésben szenved, ha hamarabb ejakulál, mint azt ő és partnere szeretné, és nem tudja, hogyan késleltesse orgazmusát. A nő megállapíthatja magáról, hogy alkalmoszerűen orgazmushiányban szenved, ha önkielégítéssel el tud ugyan jutni az orgazmusig, de nem tudja, hogyan érje ezt el a partnerével való közösüléskor, pedig szeretné.

Orvosi problémák

Nem minden szexuális probléma lelki eredetű. Vannak orvosi és fizikai hátterűek. A cukorbetegség okozhat szexuális problémákat, akár csak a prosztataműtét, az idült fertőzések, inszalagszakadás, túlzott alkoholfogyasztás, krónikus betegség, idült fájdalom és sokféle fizikai zavar. Befolyásolhatja a nemi működést egy sor gyógyszer, különösen a nyugtatók és a magas vérnyomásra szedett gyógyszerek. Ha gyanítja, hogy problémája orvosi, keressen fel egy belgyógyászt, és kérjen tőle teljes kivizsgálást.

Ha testi kondíciója befolyásolhatja is a nemi életét, de az annak javítását célzó erőfeszítések – például a könyvünkben ismertetett programok és gyakorlatok elvégzése – pozitív változást idézhetnek elő szexuális tapasztalatai terén. Nagyon kevés az olyan ember, aki súlyos betegsége – például cukorbetegség vagy kétoldali végtagbénulás – ellenére ne tudna a jelenleg lehetségesnek tartottnál jobb minőségű szexet megtanulni. Kétségeiket sajnos gyakran az orvosaik, a családjuk, a barátaik is megerősítik. Azt tanácsoljuk, ne higgyenek a szexuális végzet prófétáinak. Adjanak esélyt a gyönyörnek.

Szorongás

A legtöbb szexuális probléma hátterében ismerethiány, érzelmi aggályok vagy tapasztalatlanság áll. Tájékoztatással és gyakorlattal tehát a legtöbbjét ki lehet küszöbölni.

A szexuális bajok gyökerénél mindig ott van a szorongás, ami félelemben, feszültségben, stresszben és ellenállásban mutatkozik meg. Ezért helyeztünk olyan nagy hangsúlyt e könyvben mindenütt a relaxációs technikákra. Itt újra csak rájuk utalunk, amikor arról beszélünk, hogy mit lehet kezdeni a problémákkal.

A legtöbb megoldható – a szakadék áthidalható – alapvetően ugyanazokkal a gyakorlatokkal, melyeket az ESZO-hoz végeznek. Az itt tanultakat tehát közvetlenül étviheti abba a gyakorlatba. Őnek mással szemben még az az előnye is meglesz, hogy már megtanulta, hogyan tegye túl magát makacs ellenállásokon.

Lelki megrázkódtatást okozó korai élmények

Bizonyos szexuális problémákon a legjobban hosszú távú terápiával – pszichoterápiával vagy pszichoanalízissel – lehet túljutni. Ezek általában a gyerekkorba visszanyúló problémák: a szexuális viselkedésért keményen büntető környezet; az ilyen viselkedés miatti súlyos konfliktusok; traumát kiváltó vérfertőzés; és egyéb, sérüléseket okozó korai szexuális élmények.

Az efféle tapasztalatok olyan szorongást válthatnak ki az emberben, mely túl mély gyökerű, semhogy az itt ismertetett önképző módszerekkel feloldható volna. Ha ön úgy ítéli meg, hogy e módszerek segítségével nem tud haladást elérni, fontolja meg, nem volna-e érdemes szakértő pszichiátert vagy pszichológust felkeresnie. Az emberek túlnyomó többsége azonban hosszadalmas terápia nélkül is sokat tud javítani szexuális jártasságán.

Férfigondok

Mivel az ESZO-gyakorlatokban a nőké volt az elsőbbség, itt most az urakat tárgyaljuk elsőnek: a merevedési problémákat és a magömlés időzítésével kapcsolatos gondokat.

A merevedési problémák komolysága kétfokozatú lehet: elsődleges problémával küzd az a férfi, aki a közösüléskor soha nem tudja megtartani a merevedését; és kevésbé komoly az az eset, azaz másodlagos problémája van annak a férfinak, aki néha nem képes rá, hogy közösülés közben megtartsa a merevedését.

Elsődleges merevedési zavarok

Az elsődleges merevedési zavarban szenvedő férfi soha, semmilyen partnerrel végzett közösüléskor nem tudja megtartani a merevedését. Rendszerint azonban van merevedése, ha maszturbál, és néha, ha a

partnere manuálisan vagy orálisan ingerli. Az elsődleges merevedési zavarok gyakran a szexszel vagy a nőkel kapcsolatos, mélyen gyökerező érzelmi konfliktusokból származnak. Bár az alább ismertetendő, a másodlagos merevedési problémák kiküszöbölését célzó módszerek sokszor segítenek, az elsődleges merevedési zavarokban szenvedő férfiaknak hasznos lehet a hosszú távú pszichoterápiás kezelés.

Másodlagos meredési zavarok

Meglehetősen általános jelenség, hogy merevedési zavarokra panaszkodó férfiak viszonylag jól funkcionáltak egy bizonyos múltbeli időszakban. Az ebbe a kategóriába tartozók tizenöt százalékának valószínűleg egészségügyi problémája van.

Tapasztalja-e ön legalább hetente egyszer, hogy éjszaka, álmából felriadva, vagy reggel, többé-kevésbé vagy teljesen merevedett állapotban van? Ha úgy véli, hogy nem, vagy nem tudja, próbálja ki a levélbélyegtesztet. Lefekvéskor ragassza körbe hímvesszőjét levélbélyegeggekkel. Ha a gyűrű reggel nyitva van, minden bizonnyal alvás közben volt merevedése. Ha a gyűrű érintetlen, úgy bizonyára nem volt. El tud-e érni merevedést öningerléssel? Ha mindkét kérdésre nemmel válaszol, akkor nyilván orvoshoz kell fordulnia. Ha válasza mindkét kérdésre igen, akkor jó esélyei vannak arra, hogy baja lelki eredetű.

Nincs olyan férfi, aki egész életén keresztül az esetek száz százalékában meg tudja tartani a merevedését közösüléskor. Az erekciós mechanizmus ennyire azért nem megbízható. A szexterapeuták rendszerint akkor tekintik problémának a dolgot, ha valakinek az esetek huszonöt százalékánál többször okoz gondot, hogy közösülés közben megtartsa a merevedését. Ez négy eset közül egyet jelent. Ha az ön problémája ennél ritkábban fordul elő, akkor ön valószínűleg normális eset. A férfiak többsége nagyjából ugyanígy működik. Az ön problémájára az lehet a megoldás, ha megtanul túljutni a adott ellenálláson, és a gyönyör iránt nagyobb befogadókészséget mutat. Az ESZO-tréning mindkettőre jó módszer.

A huszonöt százalék azonban csak egy hozzávetőleges arány. Egyik páciensünk, egy rocksztár esete mutatta meg, milyen szubjektívek lehetnek ezek a szabályok. Az illető merevedési problémákkal fordult hozzánk. Amikor leültünk és feltérképeztük a bajt, kiderült, hogy átlagosan az esetek húsz százalékában volt szó ilyesmiről. Mi a húsz százalékot nem tartottunk problémának, ám az ő világában ekkora száza-

lék katasztrofális volt. A hivatásából eredően a róla alkotott képben fokozott szerepe volt a szexualitásnak. Női partnerei elvárták, hogy életük legszebb éjszakájával kápráztassa el őket. Százhusz százalékos teljesítményt kellett volna nyújtania. Amikor ezt nem tudta produkálni, és nem tudta a merevedését sem megtartani, megalázva érezte magát.

Kértük, sorolja fel azokat az időpontokat, amikor tudott, és azokat, amikor nem tudott. Ebből egy olyan minta rajzolódott ki, amit ő még sohasem vett észre: merevedési gondja volt, amikor kábítószer és alkohol fogyasztott. Akkor megegyeztünk, hogy ilyen alkalmakkor nem megy bele szexuális helyzetekbe. A lazító gyakorlatok segítségével hamarosan visszatért magas átlagú normájához.

Elsődleges szempontunk tehát, hogy mindenkit megnyugtassunk: senki sem tudja mindig sikeresen megtartani a merevedését. Fáradtság, feszültség, stressz, szorongás, szórakozottság és kémiai anyagok mind-mind beleszólhatnak.

Partnernőjének tudnia kell, hogy gyönyöre nem teljesen az ön merevedésétől függ – ingerelheti őt más módokon is. Az ESZO-gyakorlatok egyik előnye, hogy az embert megszabadítja a teljesítménykényszer nyomásától. Ha úgy érzi, másodlagos merevedési gondjai vannak, rajta, kezdjen hozzá az ESZO-gyakorlatokhoz.

Rendkívül hasznos lehet a közösülési tilalom is. Jó, ha megszerzi ehhez partnere együttműködését, máskülönben nem fogja érteni, miért vesztette el ön az érdeklődését.

Javasoljuk, állapodjon meg vele, hogy legalább hat együttlétük alkalmával – nagyjából egy hónapig – nem fognak közösülni. Kaphat is, adhat is gyönyört minden más módon, ahogy szeretik, de ez idő alatt nem közösülhetnek. Ez az egyszerű megállapodás az egyetlen, leghasznosabb módszer azok közül, amiket a merevedési zavarok kiküszöbölésére ismerünk.

Ha nincs állandó szexpartnere, vagy van, de nem számíthat rá elhárítóváza véghezvitelében, egyoldalúan is fogadhat közösülési tilalmat. Ilyenkor másféle módokon fordítson több figyelmet partnerére, hogy ne hiányolja annyira a közösülést, s ne gyakoroljon túl nagy nyomást önmaga ellen. Az egyoldalú tilalom nem annyira jó, mint ha partnere is beleegyezett volna, de a semminél ez is jobb.

Lehet, hogy a közösülési tilalom alatt észrevésszi merevedése visszatérését. Ne várja, hogy ez egyik pillanatról a másikra be fog következni – végül azonban, más szexuális ingerléssel, újra tapasztalni fogja. Fon-

tos, hogy ilyenkor ne próbálja azon nyomban közösülésre használni a merevedését.

A tilalom idején a III. fejezetben leírt öningerlő program „fejlesztő gyakorlatait” végezze. Ne akarja megcélózni az elnyújtott izgalmi állapot felsőbb szintjeit. Figyelmét arra összpontosítsa, hogy öningerléssel tizenöt percig meg tudja tartani a merevedését, majd folytassa ejakulálással.

A 80. oldalon leírt Érzékközpont-gyakorlat nagyon hasznos, segítségével csökkenthető azoknak a férfiaknak a teljesítményszorongása, akiknek gondot jelent a merevedés elérése és megtartása. Csinálja végig legalább négy különböző alkalommal mind a négy fokozatot. Azután összpontosítsa figyelmét a hármas és négyes fokozatra, amelyekből megengedhető az ejakulálás.

Amikor az Érzékközpont-gyakorlat hármas fokozatán megfelelő merevedést tud elérni, ön és partnere választás elé kerülnek. Folytathatják úgy, hogy partnere kézi ingerlése után közösülnek, vagy folytathatják ESZO-gyakorlattal. Hogy el tudja dönteni, felkészült-e az ESZO-gyakorlatra való áttérésre, visszautalunk a korábban feltett kérdésre: Készen állnak az ESZO-ra? Lehet, hogy a közösülést csak akkor akarja újakezdeni, ha már kétszer olyan hosszan tartó orgazmusai lesznek, mint a gyakorlatok előtt. Azok a férfiak, akik megtanulták, hogy hetente többször perceként át élvezzék az ESZO I. szakaszát, valószínűleg kevesebb erekción problémával találják szembe magukat a közösülések alatt is.

Gyakran azért állnak be zavarok a merevedésben, mert a férfi azt hiszi, valahányszor szexuális helyzetbe kerül, automatikusan merevedést kell produkálnia. A nők is gyakran élnek ebben a hitben.

Ez mítosz. A legtöbb férfinak közvetlen ingerlésre van szüksége ahhoz, hogy merevedése legyen. Az életkor előrehaladtával ez az igény csak növekszik. Az inger legjobb forrása az, ha van partner, ezért partnere szeme láttára végezze a különböző szakaszból álló öningerlő gyakorlatokat, hogy ő is megtanulja, s idővel átvegye a folyamat irányítását.

Ön felel azért, hogy elegendő ingerlést kapjon. Önnek kell gondoskodnia arról, hogy akár ön, akár a partnere eleget nyújtson. Még ha erekciónál nem is kezdeményez szexuális együttlétet, akkor is fontos, hogy elő tudta állítani öningerléssel. Ha ezt elérte gyakorlásképpen, a partnere előtt, akkor nem fogja zavarni, hogy olyankor is megtegye, amikor szüksége lesz rá. Nincs abban semmi, sok férfi ingerli magát

azért, hogy eljusson az izgalmi állapot megfelelő fokára. Szórakoztatóbb, ha a partner csinálja önnek, de nem minden nő hajlandó rá, hogy ebbe belemenjen. Az ön hímvesszőjéről van szó, az ön örömről, amiért végső soron ön a felelős.

A behatolás puha hímvesszővel is hasznos gyakorlat lehet merevedési problémák esetén. A hímvesszőtől származó ingerlés kéjes érzést nyújt mindkét partnernek, amely nem függ a merevedéstől. Továbbá a szeretkezés kezdetének ez a gyönyörteli változata úgy teremti meg a szexuális meghittség légkörét, hogy nem erőlteti a teljesítményt.

A hanyatt fekvő nő jobb lábát átveti a férfi csipőjén. A férfi vele szemben, baloldalt, a nővel negyvenöt fokos szöget bezárva fekszik, s hímvesszőjét a jobb kezében tartva, makkját a nő csiklóján húzogatja le-föl és körbe-körbe. Mindkét területet, a hímvesszőt és a hüvelyt is alaposan be kell kenni. (Lásd a 12. számú ábrát.)

A férfi összpontosítsa figyelmét makkja ingerlésére, s legfőképpen arra a kéjes érzésre, amit akkor tapasztal, amikor azt a partner nemi szerveihez dörzsöli hozzá. A nő engedje el magát, hogy élvezhesse csiklója ingerlését, s ne gondoljon már most arra, hogy mit szeretne vagy hogy szerinte mi fog történni, amitől ő vagy partnere izgalomba jön.

Ha önnek, uram, e gyakorlat során történetesen merevedése lesz, ne aggódjon. Folytassa az ingerlést. Ha öt percig vagy tovább megmarad a merevedése, akkor részben behatolhat – de legföljebb 2-3 centiméterre – partnere hüvelyébe. E részleges behatolás alatt húzogassa hímvesszőjét ki-be a hüvelyben, s körözzön tovább a csikló körül – ki-be, körbe-körbe.

Ötpercnyi vagy annál hosszabb részleges behatolás és csiklóingerlés után, ha továbbra is megtartotta erekción, a csikló ingerlésének csökkentésével párhuzamosan fokozatosan mind beljebb és beljebb hatolhat a hüvelyben.

Végezze el ezt a gyakorlatot legalább ötször hetente, alkalmanként legalább tizenöt percig, még akkor is, ha ön vagy társa ellenszegülne, s ha önt untatja is a dolog. Ne várjon merevedést. Fogja fel edzőgyakorlatnak a puha hímvesszővel való behatolást. Az ökölvívók azért ugróköteleznek az edzéseken, hogy fejlesszék a reflexeiket és az állóképességüket, s nem azért, mert a ringben ugrókötelezni akarnának.

A merevedési zavarokkal küszködő férfiaknak jegyezniük kéne azokat az időpontokat, amikor hímvesszőjük a kellő időben feláll, s azokat is, amikor nem. Talán így kirajzolódna egy minta. A rocksztár



Közösülési testhelyzet

12. Behatolás puha hímvesszővel

Gyakorlatnak is, előjátéknak is alkalmas. A férfi ritmusosan odadörzsöli puha hímvesszőjét a nő hüvelybemenetéhez és csiklójához. A merevedni kezdő péniszt ütemesen bevezeti és visszahúzza a hüvelyből.

által felismert mintát a drogok és az alkohol rajzolta. Azelőtt nem tudott erről a mintáról. Az alkohol sűrűn idéz elő merevedési problémákat. A klasszikus alkoholfüggő képtelenség úgy áll elő, hogy valakinek az alkohol érzéstelenítő hatása miatt nincs merevedése, ettől pánikba esik, és azt hiszi, mostantól mindig is képtelen lesz. Az ezt követő teljesítményszorongás önmagát beteljesítő jóslatként működik. Egy háromórás időtartamon belül legföljebb két pohár ital inkább serkentőleg, mint bénítólag hat a szexualitásra, de ennél több már közbeszólhat.

Az alkalmak számbavételekor fölfedezhet más problémákat is. Vannak férfiak, akiknek ismerős partnerrel nincsenek, újjal viszont vannak nehézségeik. Másoknál épp fordított a helyzet.

Különösen ismerős partner esetében oldhatja meg úgy a problémáját, ha megtalálja a módját, hogy a szex mindig új, mindig más, mindig izgalmas legyen. Például változtassa meg az időpontot, az elrendezést, a testhelyzetet. Biztos, hogy új kalandban lesz része, ha ön és partnere megállapodnak az ESZO-gyakorlatok elkezdésében.

Meg kell tanulnia, hogyan csökkentse szorongását. A VIII., Ha győz az ellenállás című fejezetben adtunk ehhez módszereket. Tanuljon meg lazítani. Gyakorolja a kognitív restrukturálást. A lélegzést. A fantáziálást. Vegye rá társát, hogy adjon pozitív sugallatokat. A sok technika együtt segíteni fog.

Ahogy felelős azért, hogy elegendő serkentést kapjon, ugyanúgy annak az eldöntéséért is felelős, hogy az időt mikor tartja szeretkezésre alkalmasnak. Csak azért, mert úgy gondolja, hogy az illem úgy kívánja, ne csinálja. Ha hajszoznak érzi magát, ha szorítja a másnap reggeli határidő, ismerje fel a konfliktushelyzetet, amelyben van, s vegye tudomásul: nem valószínű, hogy teljes figyelmét az örömszerzésre tudja fordítani. Remek dolog megégyezni abban, hogy sohasem mondunk nemet a szexre, de ha merevedési gondjai vannak, az azt jelenti, hogy erre a megállapodásra még nincs felkészülve.

A férfiaknak nagyobb gondot jelent nemet mondani, mint a nőknek. Fontos, hogy ha nemet mondunk is, azzal ne sértsük meg a másik érzéseit. Legyünk becsületesek. Ne mondja a nőnek, hogy fáj a feje; ismerje be, hogy a másnap határidő miatt most máson jár az esze. Kínáljon választási lehetőséget: Mit szólnál inkább a holnap estéhez? Mert akkor már figyelmesebb tudok lenni.

Ilyen hozzáállásra van szükség olyankor is, amikor az idegesség a körülményekből fakad. Nem várható el, hogy valaki olyan helyen sze-

retkezzék, ahol kényelmetlenül érzi magát. Néhány éve egy kalandkedvelő asszonnyal volt dolgunk, aki történetesen egy konzervatív beállítódású férfinak ment feleségül. Melanie szívesen szeretkezett volna erdőben, fényes nappal, vagy a város kellős közepén, egy utcában parkolva – amitől Arthur visszaborzadt. Mi kompromisszumos megoldást javasoltunk. Azóta mindketten elmozdultak kicsit a közép felé. Szeretkeztek már erdőben, éjszaka, meg a kocsiban, egy elhagyatott vidéki úton. Arthur valamelyest kalandkedvelőbbé vált, mert Melanie szereti az ilyesmit, és mert ő is belekóstolt a dolog varázsába.

Az alkoholon kívüli szerek is okozhatnak problémákat. Nemcsak az illegális drogokra gondolunk. Gyakran meglepődünk, látva, hogy pácienseink számos, orvos által felírt gyógyszert szednek, és meg sem fordul a fejükben, hogy ezek hatással lehetnek a nemi működésre is. A nyugtatók és altatók súlyos bűnökre képesek, hasonlóképpen a magas vérnyomás elleni szerek is. Ha ön gyógyszert szed és merevedési problémái vannak, beszélje meg a szer használatát orvosával. Az orvosok nem szívesen említik előre az általuk felírt orvosság esetleges szexuális mellékhatásait, mert a szorongó betegnél már maga az információ is kiválthat problémákat.

Ami a marihuánát illeti, mi általában a természetes örömeiket részesítjük előnyben a kémiaiakkal szemben. Az emberi test a szexuális ingerület állapotában hormonokat és egyéb anyagokat választ ki, melyek fokozza kéjt és növeli a libidót, azaz a nemi vágyat; ilyen anyagok az endorfinok és az androgének. Az egészséges hormonszinteket úgy tarthatjuk fenn a legtökéletesebben, ha gyakran élvezzük a szexet.

Ha merevedési gondjai vannak és még nem ellenőriztette a tesztoszteronszintjét, szóba hozhatja a mérést az orvosának. Ha az orvos úgy találja, hogy ez az érték alacsony, felírhat tablettát, de még jobb, ha injekciókat ad. A két hónapon át kéthetenként kapott tesztoszteroninjekció néha segít a merevedési zavarokon. E két hónap alatt végezzen szexuális gyakorlatokat is. Ezzel ugyanis természetes úton tudja növelni a tesztoszterontermelését, és esetleg nem lesz szüksége további pótlásra.

Korai magömlés

A korai magömlésnél az időzítéssel van a baj. Már ejakulál, pedig még nem akart, vagy a partnere nem akarta. A sportolóknál csodáljuk a gyors reflexeket; az ágyban ezek gondot is okozhatnak. Ám az ESZO

összefüggésében nem túlzás azt állítani, hogy minden férfinél fennáll a korai magömlés esete. Csak nagyon kevesen tudunk egyvégtében három órán át szeretkezni.

Pedig meg lehet tanulni. Csak akarnia kell. Ha ki tud tartani, akkor több gyönyört tud nyújtani szeretkezéskor a párjának. Ez a hagyományosan ésszerű magyarázat – amely igaz és érvényes. De már sokkal ritkábban hangsúlyozzák azt a másik – épp annyira értékes, ha a férfi saját szempontjából nem értékesebb – okot, amiért érdemes megtanulni a magömlés késleltetését: így önmagának is több gyönyört adhat az ember. Lapozzon vissza a 121. oldalra, és nézze meg a férfi orgazmusos válaszainak grafikonját. Ebből látható, hogy minél tovább tudja megtartani a merevedését, annál magasabb izgalmi állapotba kerül, s annál több tökéletes gyönyörben lesz része.

A IV., Közelebb egymáshoz című fejezetben beszéltünk az előjátékról. A 80. oldalon tárgyalt Érzékközpont-gyakorlat szertartásos része az előjátéknak, s jó lehetőséget kínál, hogy felfigyeljünk a korai magömlés problémájára. Sok férfi hamarabb ejakulál, mintsem ő vagy partnere szeretné, mert minden figyelmét a nemi szervére összpontosítja. Nem jön rá, hogy a szexuális ingerlés szempontjából az egész teste számba jöhet. Amilyen mértékben engedi, hogy egész teste részt vegyen a szeretkezésben, olyan mértékben kap újabb és újabb gyönyört, s közben nem is kell útját állnia ejakulációs reflexének.

Az érzékközpont számít a partnerre is. Fontos, hogy a nő tevékeny legyen. Vannak, akik ezt nem tekintik feladatuknak; önmagukra úgy tekintenek, mint egyszerű vevőkészülékre, vagy csak a saját orgazmusukat tartják szem előtt, s a férfitől azt várják, hogy ő is ugyanezt tegye. Ilyen feltételekbe ne menjen bele. Ha partnere azt akarja, hogy ön sokáig kitarson, akarjon segíteni is abban, hogy megtanulja a módját.

Az Érzékközpont-gyakorlat után áttérhetnek a magömlést irányító gyakorlatra. Feküdjön hanyatt, behajlított vagy kinyújtott térdel, partnere pedig az ön lábai közé üljön vagy térdeljen le. A hímvessző és a herezacskó bekenése után kezdje ingerelni az ön hímvesszőjét. Simogassa egészen addig, míg közeledni nem látja az ön orgazmusát. Figyelmét összpontosítsa a közeledő orgazmus jeleinek felismerésére: a csípő lökő mozdulataira, a test rándulásaira, a heregolyók fölemelkedésére a test közelébe, s magának a hímvesszőnek a lüktetésére. Ön is segíthet úgy, hogy mintegy jelzésként visszahúzza a medencéjét, vagy egyszerűen szól, hogy hol tart: „Már közel járok.” „Most elég.” De a

nőnek végül meg kell tanulnia, hogy szavak nélkül is felismerje a jeleket.

Az orgazmus közeledtével partnere egész egyszerűen hagyja abba az ingerlést – néhány másodpercre, vagy akár egy teljes percre még el is veheti a kezét. Az ön izgalma ettől lohadni kezd, s amikor már visszajutott arra a szintre, hogy újra tud uralkodni magán, társa folytathatja az ingerlést. Tizenöt perc alatt legalább hatszor leállhat, s mindannyiszor újrakezdheti.

Ha mégis eljutna az orgazmusig és a magömlésig, lelkileg is, testileg is legyen nyitott az élményre. Lazuljon el, s adja át magát az érzésnek. Utána beszéljék meg, mi történt, s hogy legközelebb hogyan tudnák mindketten jobban kézben tartani az irányítást. Az ondófolyadék visszatartásának már tárgyalt gyakorlata segíthet a magömlés szabályozásának megtanulásában. Itt épp ellenkező technikáról van szó, mint az elengedés és ellazítás esetében.

Partnere is megtanulhatja a szabályozás egy módszerét, a herehúzogatót, amit a VI., ESZO: Gyönyört nyújtani a férfinak című fejezetben tárgyaltunk. Észrevehette, hogy a korai magömléssel foglalkozó gyakorlatok hasonlítanak az ESZO-gyakorlatokra. Az egyik nyílegyenesen vezet a másikhoz.

Gyakorolja a magömlés irányítását az Érzéközpont III. és IV. lépésével, valamint leálló-újrakezdő módszerekkel legalább hetente kétszer, amíg vissza nem nyeri fölötté az uralmát. Ha már harminc percig ki tud tartani, mialatt partnere ingerli, akkor minden bizonnyal felkészült az ESZO-gyakorlatok megkezdésére.

A kézi ingerlés más, mint a hüvelyi. Van, akinek kézi ingerléskor nincs semmi problémája, de mihelyt behatol partnere hüvelyébe, nyomban megindul nála a magömlés. Alább egy tíz lépésből álló gyakorlatot ismertetünk, mellyel megszüntethető a közösülési túlérzékenység. A gyakorlat 3. és 4. pontja tartalmazza az imént emlegetett leálló-újrakezdő módszert. Mindig akkor hagyják abba, amikor a magömlés közeledtét érzi, s utána kezdjék újra.

Tíz lépésből álló edzőprogram korai magömléseseknek

1. Ingerelje magát száraz kézzel, míg harminc percig ki tud tartani.
2. Ingerelje magát bekent kézzel, míg harminc percig ki tud tartani.
3. Partnere ingerelje száraz kézzel, míg ön ki tud tartani harminc percig.

4. Partnere ingerelje bekent kézzel, míg ön ki tud tartani harminc percig.

5. Feküdjön hanyatt. Partnere térdeljen le önnel szemben, szétterpesztett lábai közé. Tartsa a hüvelyében az ön hímvesszőjét, és csak annyira mozogjon, hogy ön meg tudja tartani a merevedését, fokozatosan, egészen harminc percig.

6. Feküdjön hanyatt. Partnere térdeljen le önnel szemben, szétterpesztett lábai között. Az ön hímvesszőjével a hüvelyében könnyedén lökje magát előre-hátra, szükség esetén ellenőrzés céljából megállva, míg ön ki nem tart harminc percig.

7. Feküdjön hanyatt. Partnere térdeljen le önnel szemben szétterpesztett lábai között. Hímvesszőjét tolja partnere hüvelyébe, s könnyedén lökje magát előre-hátra, szükség esetén ellenőrzés céljából megállva, míg ki nem tart harminc percig.

8. Feküdjön hanyatt. Partnere térdeljen le önnel szemben, szétterpesztett lábai között. Hímvesszőjét tolja partnere hüvelyébe, s együtt mozogjanak előre-hátra; szükség esetén ellenőrzés céljából megállva, míg ki nem tart harminc percig.

9. Szeretkezzenek oldalt fekve, míg ön ki nem tart harminc percig.

10. Szeretkezzenek misszionárius pózban harminc percig.

Csinálják végig ezt a programot hetenként legalább kétszer, hat hónapra keresztül. A teljes ejakulációs kontroll megszerzéséhez 2-6 hónapi gyakorlás szükséges. Van, hogy az ember visszaesik; ez normális jelenség, nem kell aggódni miatta. Menjenek vissza az Érzéközpont-hoz, és csinálják a leállás-újrakezdés gyakorlatot. Elvértve megeshet az is, hogy gondot okoz a merevedés megtartása. Ez is normális; ilyenkor útbaigazításul olvassák el a 162. oldalon található Másodlagos merevedési zavarok című részt.

Lesz, aki meg akarja tanulni az ellazítást is. Olvassák el még egyszer a VIII., Ha győz az ellenállás című fejezetet, abban találnak ilyen értelmű utasításokat.

Végezzék hűségesen a Kegel-gyakorlatokat: kiváló módját kínálják a magömlés irányításának.

Ha nemi izgalmauk növekedésekor összeszorítják medenceizmaikat, utána gyorsan nyomják ki, s egy percre tartásuk vissza a légzetüket, hogy irányítani tudják az ejakulációs késztetést. Ha azért nyomnak ki felé, hogy így is fokozzák az izgalmi állapotot, akkor gyors egymásutánban, amilyen erősen csak tudják, szorítsák össze a medenceizmaikat.

kat, hogy ezzel befolyást gyakorolhassanak ejakulációs késztetésükre. Ezek az irányítási módszerek sokkal könnyebbek akkor, ha rendszeresen végzik a Kegel-gyakorlatokat.

Késleltetett magömlés

A késleltetett magömlés viszonylag kevésbé általános probléma. Önnek akkor lehet ez gondja, ha sűrűn közösül a hüvelyben harmincperces vagy hosszabb idejű merevedéssel, de még ha akarja, sem képes a hüvelyben ejakulálni. Az ilyen problémával küzdő férfiaknak más helyzetekben – például önkielégítéskor – rendszerint van magömlésük.

A zavart szinte minden esetben egy olyan komoly ellenállás váltja ki, mely nem engedi, hogy a sperma bejusson a hüvelybe; ezért legjobb, ha ilyen problémával pszichiáterhez fordulnak. Segíthetnek a relaxációs technikák, valamint a közösülésre előkészítő öningerlő gyakorlatok.

Ezek az alábbi módon működnek: Ingerelje magát a magömlés megindulása előtti pillanatig, majd hímvesszőjét gyorsan helyezze be partnere hüvelyébe. Ha spermáját bele tudta bocsátani a hüvelybe, akkor a további szeretkezésekkor a magömlést megelőzően mind korábbi és korábbi pillanatban hatoljon be a hüvelybe. Egy hónap vagy több idő elteltével tapasztalni fogja, hogy közösülés előtt nem kell ingerelnie magát, hacsak nem azért, hogy merevedést érjen el.

A késleltetett magömlés egy másik megközelítése a 80. oldalon leírt Érzékközpont és a társ ingerlése révén lehetséges. Partnere végezzen Érzékközpont-gyakorlatot önnel. Csinálja végig azt az ön- és partneringerlő edzőprogramot, melyet a III., Fejlesztő gyakorlatok című fejezetben ismertettünk. Ha párja megtanulta, miféle gyönyöröket szeret ön, akkor gyakorolja a kézi ingerlést egészen az orgazmusig. Aztán, egy későbbi alkalommal, egészen addig a pontig is elviheti önt, amikor készen áll az ejakulálásra; akkor vezesse be a hímvesszőt saját hüvelyébe úgy, hogy ön hanyatt fekszik, ő pedig szemközt térdel, az ön szétterpesztett lábai között. Ezt követően, más alkalmakkor, mind hamarabbi és hamarabbi időpontokban csinálja ugyanezt. Párja abban is segíthet önnek, hogy ütemes, kilökő mozgásokkal fokozza a hímvessző ingerlését.

NŐI GONDOK

A nők két alapvető szexuális nehézséggel szoktak találkozni: az orgazmussal kapcsolatos problémákkal és a fájdalmas közösüléssel. Orgazmuszavara van egyrészt annak a nőnek, akinek csak bizonyos helyzetekben van, más helyzetekben viszont nincs orgazmusa.

Preorgazmia

A nő akkor preorgazmusos, ha nem tanulta meg, se partnerrel, se egyedül, semmiféle módon, hogy orgazmusa legyen. Az összes női szexuális zavar közül a preorgazmiát lehet a legkönnyebben rendbehozni. A preorgazmusos nőknek több mint kilencven százaléka megtudja tanulni, hogy egy irányított program keretén belül orgazmusa legyen.

A kulcs az önkielégítés. Ha meg akarja tanulni, hogy orgazmusa legyen, akarnia kell a rendszeres önkielégítés gyakorlását. A szexuális gyönyörök minden előnye – nőnek és partnerének egyaránt – ebből az elhatározásból következik.

A nőnek a relaxációs technikákat és a szorongás csökkentését kell gyakorolnia. Vezérfonal gyanánt nézze át a VIII., Ha győz az ellenállás című fejezetet.

Meg kell tanulnia és szorgalmasan kell végeznie a Kegel-gyakorlatokat, úgy, ahogy az az 51. oldalon áll.

Ha elvégez egy tíz lépésből álló gyakorlatot, megtanulhatja, hogyan legyen orgazmusa, s aztán, hogy közösüléssel is legyen. Egyenként vegye sorra a lépéseket, s csak a sikeres teljesítés után térjen át a következőre.

A gyakorlatokat naponta végezze el.

Tíz lépésből álló edzőprogram preorgazmusos nőknek

1. Álljon meztelenül az egész alakját mutató tükör elé. Úgy vegye szemügyre a testét, mintha egy másik személy volna. Ne kritikus legyen, hanem semleges. Készítsen leltárt. Keresse meg az előnyös vonásait. Nagyon kevés nő szán időt rá, hogy megnézzze a saját testét. Döntse el, el tudja-e gyönyörre érdemesnek fogadni a saját testét úgy, amint van.

Nézze meg a nemi szerveit. Vegye őket szemügyre. Tanulja meg, mi hol van.

2. Egy kényelmes, félreeső helyen, például amikor egyedül fekszik az ágyban, tapogassa végig a testét – ne azért, hogy nemileg izgalomba jöjjön, csak az élvezet kedvéért. Tapogassa végig a nemi szerveit is, de ne várjon ettől nemi izgalmat. Élvezze, hogy simogat és hogy simogatják. Figyelje, mi esik jól.

3. Egy kényelmes, félreeső helyen tapogassa végig magát nemi ingerkeltés céljából. Tekintetével és kezével fedezze föl a testét, a nemi szerveit, hogy megismerje a szexuális ingerlésre legfogékonyabb területeket. Simítsa végig a fejbőrét, a nyakát, a vállát; érintse meg a mellbimbóját, s figyelje meg, milyen érintés esik jól. Az a legjobb, amikor határozottan nyúl hozzá? Vagy ha a hüvelyk- és a mutatóujja között morzsolgatja a mellbimbóját? Érintse meg a hasát. A combjai közét, a szeméremajkát, a csiklóját. Tanulja meg, mi okoz jó érzést, hogy később megtaníthassa rá a partnerét. Ő nem fogja tudni, ha ön nem tanítja meg rá. S ha ön sem tudja, akkor hogyan fogja rá megtanítani?

4. Egy kényelmes, félreeső helyen, nemi izgalomkeltés céljából ingerelje magát (de ne akarjon orgazmust elérni) azokon a területeken, melyeket a 3. lépésben nemileg érzékenyeknek talált. Használjon kenőcsöt (lásd Bekenés, 189. oldal).

5. Ingerelje magát erősebben, hosszabb ideig, naponta legalább harminc percig vagy tovább. Engedje, hogy olykor természetes úton eljusson az orgazmusig. Ha két héten át naponta ingerelte magát, mégsem volt még orgazmusa, térjen át a 6. lépésre.

6. Használjon vibrátort. A nemi szervei felé haladva vegye sorra azokat a területeket, melyeket érzékenynek talált. (Lásd Vibrátorok, 196. oldal.) A csiklót ingerelve juttassa el magát az orgazmusig. Ha a vibrátor egyik fajtája nem használ, próbáljon ki egy másikat. Ha túl erősnek érzi, tegyen türelközőt a készülék és a nemi szerve közé. De vibrátor helyett használhat vizet is a vízcsapból, vagy a hajlítható zuhanycsőből. Az érzéki kéjszerzés csodálatos eszköze tud lenni a hajlítható zuhanycső, ha lecsavarja róla a zuhanyrózsát. Engedje el magát a kádban, s egy lágy, meleg áramlatot eresszen át a csövön. Irányítsa az áramlást a nemi szervében mindenüvé, majd összpontosítsa a csiklójára. Különleges hatást érhet el, ha szelíd folytatással kezdi, s később erősebb nyomással kísérletezik.

Ha naponta végzett gyakorlással két-három hét múlva is képtelen a vibrátorral orgazmust elérni, forduljon szexterapeutához, vagy vegyen

részt egy csoporttréningen. Sok nő szervezet kínál csoportos tanácsadást preorgazmiára. Ez a legkevésbé drága kezelési forma, és eredményes szokott lenni. Kérdezősködjön ilyesmi után.

Ha vibrátorral sikerül orgazmust elérnie (gratulálunk!), próbálja meg, menne-e nélküle is. Addig használja a vibrátort, míg közel nem jut az orgazmushoz, s akkor váltson át a saját kezére. Ha ily módon el tud jutni az orgazmusig, akkor minden héten egy kicsivel hamarabb tegye le a vibrátort. A végén képes lesz rá, hogy a pusztá kezével eljuttassa magát az orgazmusig.

7. Partnere szeme láttára ingerelje magát orgazmusig.

8. Engedje meg partnerének, hogy a 7. lépésben mutatott minta szerint ingerelje önt orgazmusig.

9. Közösülés közben engedje meg partnerének, hogy orgazmusig ingerelje önt úgy, ahogy a 8. lépésben megtanulta. Erre a gyakorlatra a hátulsó behatolás helyzete a legjobb, amikor mindketten térdelnek (lásd a 8. számú rajzot), vagy a férfi az ágy mellett áll. Ebben a testhelyzetben előre nyújtott kézzel tudja ingerelni a nő csiklóját.

10. Közösülés közben ingerelje magát orgazmusig.

Időnkénti, de nem közösüléssel orgazmus

Azok a nők, akiknek önkielégítéssel vagy partneri ingerléssel van, de közösüléssel nincs orgazmusuk, tisztázzák magukban, mennyire öntudatosak, mennyire magabiztosak. Ebbe a csoportba gyakran tartoznak olyan nők, akiknek azt tanították, hogy a férfi gyönyöre mindig előbbiséget élvez. Ez a hit azt a gyakorlati problémát hozza magával, hogy amikor a nő magömlésre bátorítja fel a férfit, holott neki még nem volt orgazmusa, a továbbiakban nem áll a rendelkezésére merev himbessző.

Előbb gondoskodjon tehát arról, hogy megkapja, amire szüksége van. Például hosszabbítsa meg az előjátékra és a közösülésre szánt időt. Esetleg gondolja át, megfelelnek-e önnek a szeretkezés körülményei (lásd a II., A feltételek megteremtése című fejezetet, a 19. oldalon). Vagy ingerlőbb pozíciót szeretne választani a szeretkezéshez? A szolgái behódolás az ágyban nem működik; az ön igényei éppoly fontosak, mint a párjáéi.

Megteheti azt is, hogy az eddig megszokottól eltérő módokon szerzi meg magának azt az élvezetet, hogy orgazmusa legyen. Keressen más testhelyetet, vagy a már megszokottakon belül eszközöljön apróbb

változtatásokat a szögekben és a mozdulatokban. Ha közösüléskor nem használt vibrátort, próbálja ki. Szándékosan változtasson némely megszokott sémán. Inkább a közösülés közben ténylegesen átélt élvezetekre összpontosítson, s ne azokra gondoljon, amelyeket elképzelése szerint éreznie kellene. Ez is arra szolgál, hogy jobban érzékelje a valóságos érzeteket.

Ezek a problémák remekül kezelhetők az ESZO-gyakorlatokkal. Fokozódni fog az a képessége, hogy a hüvely kézi ingerlésével orgazmust éljen át. Ha már sikerül ily módon percekig vagy még tovább tartó orgazmust elérnie, a hüvelye vérbő és gyönyörre érzékeny lesz. Ilyenkor sokkal könnyebb megtartani az orgazmust egy lökő mozdulatokat végző pénisz jelenlétében.

Helyzeti orgazmusképtelenség

Ön akkor tartozik ebbe a kategóriába, ha a múltban volt orgazmusa, de jelenleg valami folytán képtelen rá. A helyzeti orgazmusképtelenség rendszerint az egészségi állapotában, a kapcsolatában vagy a magatartásában jelez valami változást.

A fizikai állapota változott volna meg? Fertőzést kapott talán? Drog- vagy alkoholproblémái kezdődtek? Vagy egy betegség alakul a háttérben, s az befolyásolja a nemi életét? A legáltalánosabb ilyen kór a cukorbetegség. Egy teljes kivizsgálással kiderítheti a fizikai okokat.

Ha nem az egészségével van baj, akkor beszéljék meg a párjával, mi változott meg az életükben. Talán ön nem kapja meg azt, amit vár ettől a kapcsolattól. Vagy ön az, aki megváltozott. Talán gyerekei születtek, s ez megterheli. Vagy magányosnak, dühösnek érzi magát. Folyamodjon a Kommunikáció című (180. oldal) részben ismertetett gyakorlatokhoz, melyek segítenek túljutni a gondjain. Végezze a lazító és a szorongáscsökkentő gyakorlatokat.

Fájdalmas közösülés

Ha a közösülés fáj, első lépésként vizsgálta meg magát nőgyógyással, vagy más orvossal. Ha a medencéje normális, akkor arra van szüksége, hogy „kézbe vegye” a szeretkezését.

A közösülés nagyon gyakran azért fájdalmas, mert a férfi szabja meg az időzítést, a testhelyzetet és a behatolás mélységét. A hüvely ugyan a nemi izgalom hatására kitágul és megnyúlik, hogy be tudjon

fogadni szinte minden méretű hímvesszőt, de a dolog nem megy egyik pillanatról a másikra. A nőnek előbb tisztességesen felingerelt állapotba kell kerülnie.

1. Legyen teljesen és alaposan bekenve. (Lásd a 189. oldalon a Bekezés című részt.)

2. Partnere bekent ujját vezesse föl az ön hüvelyébe, ön pedig *tolja ki* az ujját. Ez a mozdulat kinyitja a hüvelyt, s könnyebb lesz a behatolás. Társa kezdheti egy kisebb ujjával, s haladhat tovább a nagyobbak felé. Kezdje egy ujjal, s ne mozgassa azt. Aztán kezdje mozgatni: utánozza a hímvessző lökéseit, s közben hatoljon mind mélyebbre, mind gyorsabb iramban.

3. Engedje, hogy a teljes befogadás állapotába kerüljön. Társa ingerelje kézzel/orálisan, míg eléri a lehető legjobb és leghosszabb orgazmust. Ingerelje a hüvelyben is és orálisan is. Lehetőség szerint keresse meg, s vegye rá partnerét, hogy ingerelje a G-pontját. Ne hagyja, hogy elsiessék ezt a fontos lépést. Ha további útmutatásra van szüksége, lapozzon vissza az V., ESZO: Gyönyört nyújtani a nőnek című fejezetre.

4. És most vegye át az irányítást. Ha partnere hímvesszője ebben a pillanatban nem merev, ingerelje őt kézzel vagy szájával, míg merevedést nem produkál. A megfelelő technikákat a VI., ESZO: Gyönyört nyújtani a férfinak című fejezetben találja meg.

5. Válasszon olyan közösülési testhelyzetet, amelyből jobban „kézben tudja tartani” a dolgokat. Rendszerint a hátsó behatolás, a nő felül és az egymás melletti pozíciók a legjobbak. A behatolás ütemét és mértékét *ön* irányítsa, s *ön* határozza meg a toló mozdulatok mennyiségét és típusát, a semmitől az élénk lökésekig bezárólag. Tekintse magát tökéletesen szabadnak arra is, hogy ugyanakkor ingerelje a saját csiklóját. Ne felejtse el, hogy mindvégig nyomja oda hüvelyét a partner hímvesszőjének.

6. Folytassa ezt a gyakorlatot mindaddig, amíg úgy lesz orgazmusa, hogy közben a partner hímvesszője bent van a hüvelyében. Szüksége van társa együttműködésére. Neki is rá kell jönnie, hogy könnyebben megoldhatják ezt a problémát, ha az ő magatartása nem elítélő, hanem segítőkész. Maga a módszer neki éppoly élvezetes lehet, mint önnek.

A partnerek eltérő vágymenetrendje

Ez a leggyakoribb közös probléma. Tudniillik, hogy az egyik gyakrabban szeretne szeretkezni, mint a másik.

Nemrégiben egy tőzsdeügynökkel, Scott-tal és feleségével, Rebeccával volt dolgunk. Scott szex iránti érdeklődése csökkent, amikor a tőzsdén hanyatlás volt, néha még a merevedési képességét is elvesztette ilyenkor. A házaspár lassan már csak havonta egyszer szeretkezett, és Rebeccának hiányérzete támadt. Mi arra biztattuk Scottot, eressze szabadon szexuális fantáziáját – különösen olyan irányba, hogy a múltbeli kíváncsiság szexuális élményei felidéződhesse. A fantáziálás olyanmódra főlélesztette érdeklődését, hogy hajlandó volt ESZO-gyakorlatokba kezdeni a feleségével. Mi napirendet, továbbá gyakorlatrendet készítettünk, s megkértük Scottot, tartsa be az előírásokat – tekintet nélkül a Dow-Jones-féle átlag vagy a saját kedélyállapotának hullámzására. Először ellenállt, de ahogy Rebecca mind több szexuális figyelmet kapott tőle, s hetente több orgazmusa is lett, kezdte élvezni azt, ahogy felesége az ő figyelmességére reagál. Az asszonyt meg úgy elbűvölte a szerelmi életükben bekövetkezett javulás, hogy újra bókolni kezdett neki, s egyfolytában bátorította. Scott önbizalma visszatért. Újra rátalált szexuális érdeklődésének korábbi szintjére, és tartós, jó merevedései voltak. A tőzsde szeszélyei azontúl kevésbé izgatták, mint korábban.

Amikor a vágyak terén különbségek mutatkoznak a partnerek között, életbevágóan fontos a kommunikáció. A zavart gyakran egyáltalán nem szexuális eredetű, hanem az élet egy más területének problematikus voltát jelzi. Lehet, hogy egyikük haragszik a másikra. Beszélgetniük kellene egymással. Hogy megkönnyítsék a kezdést, alkalmazzák a 180. oldalon található Kommunikáció című fejezet kapcsolatteremtő struktúráit.

Lehet, hogy arra van szükségük, hogy több figyelmet fordítsanak a szexre. Szándékosan teremtsenek időt az együttlétükre, ahogy azt a II., A feltételek megteremtése című fejezetben tárgyaltuk.

A nemileg kevésbé érdeklődő embernek segíthet az, ha párjával együtt használ erotikus médiát – pornófilmeket, magazinokat, könyvet vagy videokazettákat. Ha magukat az anyagokat nem találja is erőteljesen izgatónak – az ilyesmi ízlés dolga –, arra mindenképpen jók,

hogy mindkettejük figyelmét a szexre irányítsák. A napi gondokkal megterhelt ember végigkínálódhatja az életét, ha nem tud egyik pillanatról a másikra a nemi izgalomhoz szükséges hangulatra átváltani. Az erotikus anyagok ennek az átmenetnek a megvalósításában segítenek, mert anélkül hívják föl a partnerek figyelmét a szexre, hogy az közvetlenül vonatkozna az ő kapcsolatukra – ez a figyelem tehát inkább megoszlik, semmint konfrontálódik.

Ideális esetben a pár együtt használja az erotikus médiát. Mítosz, hogy a nőket az ilyesmi nem érdekli. Vizsgálatok tanúskodnak róla, hogy az erotikus médiára a nők még akkor is fokozott nedvesedéssel válaszolnak, amikor nem jeleztek érdeklődést. A pornófilmet együtt néző párok hajlamosabbak az elkövetkező huszonegy órában szeretkezni, mint azok, akik ilyen filmeket nem szoktak nézni. Az ESZO-gyakorlatok kiváló módszert jelentenek arra, hogy a vágybeli különbségeket egy szintre hozzuk. Feltéve, hogy elvégzésükben mindketten megegyeznek, s aztán meg is tartják az egyezséget. Ha már mindketten tökéletesen megértették a könyv tartalmát – hiszen kétszer elolvasták és meg is beszéltek –, állapotodjanak meg abban, hogy mely gyakorlatokat fogják elvégezni a hét mely napjain. Ezeket a gyakorlatokat aztán hetente legalább háromszor (annál jobb, minél többször) el kell végezniük. Ne kifejezetten az orgazmus legyen a céljuk; legyen az ennél általánosabb: gyönyörteli gondolatok. Mondják maguknak: – Ez nagyon jó érzés; nagyon élvezem. – *Nem baj, ha egyikük jobban élvezi az élményt, mint a másikuk.*

Partnerhiány

A társ nélküli férfiak és nők is tökéletesíthetik nemi jártasságukat és szexuális élményeik minőségét. Így eljuthatnak a gyönyör magasabb szintjeire, midőn olyan partnert választanak, akiben szintén él a vágy az orgazmusos élmény kiterjesztésére. Társ nélkül is át lehet élni az ESZO I. fázisát – de már a II. fázis megkívánja a hasonló gondolkodású partner részvételét. Ez azért van így, mert ha ketten egy időben teljes figyelemmel az egyik felé fordulnak, azzal megsokszorozzák mindkettőjük szexuális erejét.

De ha nincs partnere, még akkor is megnövelheti nemi izgalmának tartományát, s az átélt gyönyört a jelenlegi szintjénél jóval magasabbra emelheti. Oly módon érheti ezt el, hogy tökéletesíti maszturbációs ügyességét. A teendőket illető alapinformációkat a III., Fejlesztő gya-

korlatok, az V., ESZO: Gyönyört nyújtani a nőnek és a VI., ESZO: Gyönyört nyújtani a férfinak című fejezetek tartalmazzák.

Egy férfi célja lehet például az, hogy tovább tartja magát az izgalom magas szintjén, az elkerülhetetlen magömlés pillanatának közelében – előbb öt, majd tíz, tizenöt, s végül harminc percen át. Gyakorolhatja azt, hogy sokszor, majd egyre többször tartja meg magát a csúcson, azaz az ejakulálást közvetlenül megelőző állapotban. A legtöbben körülbelül hat csúcspont után feladják – pedig a férfinak képesnek kell lennie rá, hogy egy alkalommal 15-30 esetben is a tetőfokra vigye magát. Kísérletezhet különféle testhelyzetekkel, simogatásfajtákkal, helyszínekkel, kencékkel, más-más erotikus médiumtípusokkal. Megtanulhatja, hogyan növelje magömléskor az összehúzódások számát, s a gyönyörszerző alkalmakkor a magömlések számát. Ezekből a tevékenységekből áll össze az a kiképzési program, mely szükséges a partnerrel való szeretkezéshez, és ami épp ilyen fontos: a nemileg aktív állapot megtartásához. Az egészséghez és a jó életérzéshez testünknek-lelkünknek szexuális ingerlésre is szüksége van. Ennek folyamatosságára különösen az idősevv férfiaknak kell figyelmet fordítaniuk, mert amit egyszer elhanyagoltak, azt a kor előrehaladtával már sokkal nehezebben lehet helyreállítani.

Mind a férfiak, mind a nők hajlamosak rá, hogy feszültségüket gyors önkielégítéssel oldják fel. A társtalan nőnek is tágitania kell jelenlegi szexuális korlátait. Ha preorgazmusos, akkor érje el, hogy legyenek orgazmusai. Ha még nem próbálkozott vibrátorral, vegyen egyet, és használja. Ha orgazmusos, de a multiorgazmust nem ismeri, megtanulhatja, hogy önkielégítéssel hogyan lehet egymás után több orgazmusa. Az egyes orgazmusok alatti összehúzódások számát és erejét is sikerül rendszerint fokozni. Így fölkészülhet a majdani partnerrel élvezendő ESZO-ra.

Minden életkorú férfi és nő számára – akár van társa, akár nincs – egészséges, gyönyörteli cél a napi egy orgazmus elérése.

Kommunikáció

A jó kapcsolattartás létfontosságú a jó szexhez. Ha ön és párja között nincsenek nyílt, becsületes viták, úgy e könyv információi keveset fognak használni önöknek. A nemi életükben beálló változások félelmeket, reményeket, haragot, szorongást, ellenállásokat hoznak a felszínre. Olyan változásokhoz fognak vezetni, melyek túllépnek a nemiség ke-

retein, és befolyásolják életük személyes, de akár még társadalmi viszonyait is. Az ESZO megtanulását nemcsak gyakorolni kell – meg is kell *beszélni*. Meg kell *hallgatnia* partnerét. Beszéljen és hallgasson részrehajlás nélkül, harag, félelem, rosszallás nélkül.

A 183. oldalon tárgyalt, nagyon hasznos Elhallgatások gyakorlatokon kívül itt is említünk néhány kommunikációs gyakorlatot. Találkoztunk olyanokkal, akik az ilyesmit hülyeségnek tartották; korábban már beszéltünk az öntudatosságnak erről a felfogásáról. Ön is elhelyezheti magát ezen a skálán, attól kezdve, hogy hülyeségnek tartja, odáig, hogy elfogadja, sőt, még élvezi is, hogy egy időre megszabadulhat a méltóságától. Ezek a gyakorlatok voltaképpen nagy jutalommal kecsegtető játékok – egyszersmind módot adnak a jó kapcsolattartás megteremtéséhez. Naponta legalább egyet csináljanak meg belőle. Ha rendszeresen végzik, egyszer csak rá fognak jönni, hogy már részévé is vált mindennapos kommunikációjuknak. Akkor megszűnik gyakorlatnak lenni – legsajátabb eszköztárukat fogja gazdagítani.

Megállapodás

Minden kommunikációs gyakorlat azzal kezdődik, hogy megállapodunk a gyakorlat elvégzésében. Vagyis megkérdezzük társunkat: – John, szeretnék végigcsinálni veled egy „Elhallgatások gyakorlatot. Rendben?” – John választhat, azt feleli-e: – Helyes. Az jó lesz. –, vagy azt: – Nem, ez most nem a megfelelő időpont. Majd egy óra múlva, ha végeztem ezzel a munkával, jó?

Ha valamelyik nem akar megcsinálni egy gyakorlatot, javasoljon másik időpontot. A kerek-perec elutasítás elvágja a kommunikáció további útját.

Tűzhányó

Itt a gőz egyszeri, nagy kieresztéséről van szó. Ön pokolian dühös, annyira, hogy tovább már nem tudja elviselni. Nem párjára haragszik – neki itt az a szerepe, hogy együttérzően meghallgassa önt. Ön javasol egy időhatárt – egy perctet, két perctet, három perctet. Társa elfogadja, hogy ennyi ideig meghallgatja önt. Akkor most kitörhet: a munkája, a megváltott menetjegy, a jövő héten esedékes adóviisszatérítés, az egész dolog tisztességtelensége ... Ebben a gyakorlatban szabad folyást engedhet érzelmeinek. Ha befejezte a kipakolást, társa csak eny-

nyit mond: – köszönöm –, azt is semleges hangon, s mellőzve a további vitát. Mivel meghallgatták, ön jobban érzi magát, és mindketten közelebb kerültek egymáshoz.

Beolvasás

Különösen fontos, hogy azonnal és nyíltan leszámoljunk haragunkkal; amely mindig részes a nemi életünkben bekövetkezett változásban. Itt jó szolgálatot tehet a Beolvasás. Ez egy olyan Tűzhányó gyakorlat, amely a partnerre irányul. Ön egy, két vagy három perc alatt társa tudomására hozza, milyen érzést váltott ki önben valami az ő viselkedésében.

– Nagyon dühít az, amit mostanában megengedsz magadnak. Nem figyelsz rám, nem törödsz velem, mindig kritizálsz, a gyerekeknek sem szentelsz elég időt, elhanyagolod a ház körüli teendőidet, és ezt én nem bírom elviselni. Mi a csoda ütött beléd? – Mire a partner közbös hangon azt feleli: – Köszönöm.

Meg kell állapodniuk, hogy övön alul nem ütnek: nem hánytorgatnak fel olyasmiket, melyekről tudják, hogy különösen fájdalmasak, melyek tisztességtelenül túlmennek egy bizonyos határon. Ilyenek lehetnek egy előző házastárs, egy korábbi kapcsolat, elveszített munka, súlyprobléma.

A partner beleegyezik, hogy végighallgatja, s a „köszönöm”-ön kívül nem fűz hozzá megjegyzést. Azt is tudomásul veszi, hogy nem vitathatja meg az ön bírálatát, hacsak ön nem megy bele e vitába, de semmi esetre sem az ön mondókája befejezését követő harminc percen belül.

A harminc perc letelte után párja megkérdézheti, hajlandó-e ön a bírálatára tárgyát képező témákból egyet vagy kettőt megvitatni. Ön felelheti azt, hogy igen, hajlandó, vagy azt, hogy nem, nem hajlandó. Ha most még nem hajlandó a kifogásolt dologról beszélgetni, közölheti, hogy mikor óhajtja. Természetesen a „soha” is egyfajta válasz. Akkor a párja joggal fogja szóba hozni az ön „soha” válaszát, amikor majd önre kerül a Beolvasás-gyakorlatban sor.

A Beolvasás nem arra való, hogy indokolatlan fájdalmat okozzunk – aki pusztán sértegetésre használja, az csalást követ el. A gyakorlatnak két célja van: lehetővé teszi egyrészt, hogy haragunknak – melyet attól való félelmünkben, hogy nagy veszedelem lesz belőle, magunkba fojtanánk – kifejezést adjunk; másrészt, hogy társunk, mielőtt válaszol-

na, elgondolkozhasson a kifogásunkon. Ez hátrébb szorítja a védekezés reflexét, és fokozza a megértést.

Elhallgatások

Ezt a gyakorlatot részletesen tárgyaljuk a IV., Közelebb egymáshoz című fejezetben. Ha meg akarja tanulni, vagy át akarja ismételni, oda lapozzon vissza. Most megint észreveheti, hogy az ESZO tanulása közben fontos, hogy szexuális Elhallgatások gyakorlatokat végezzünk. Ezek arra is jók, hogy az ember meg tudjon birkózni haragos érzéseivel. Általában jobban elviseljük haragunkat, ha azt megelőzi a másik méltányoló hozzáállása. Fontos, hogy a Tűzhányóval és a Beolvasással szemben az Elhallgatásokat mindkét partner – adó és fogadó – *semleges* hangon közölje.

Gondolatolvasás

Mi, emberek, folyamatosan olvasunk egymás gondolataiban. Miért ne adjunk akkor formát neki? Ön megkérdézi párját: – Jane, szeretnék olvasni a gondolataidban. Megengeded? – Mire Jane: – Megengedem. – Mire ön: – Úgy érzem, haragszol rám. Azt hiszem, olyasmi motoszkál benned, hogy mostanában mintha nem figyelnek rád eléggé. – Mire Jane: – Köszönöm. – És közli, hány százalékosra sikeredett az ön Gondolatolvasása. – Százszázalékosan igazad van. Ez volt az érzésem. – Vagy: – Nem, ez százszázalékos tévedés. Nem tudom, honnan vetted. – Vagy: – Van benne húszszázaléknyi igazság, de nem komoly. Nem haragszom érte. Tudom, mennyi minden jár most a fejedben.

A Gondolatolvasás lehetővé teszi, hogy ellenőrizzük a partner érzéseit. Alkalmat nyújt arra is, hogy emlékeztessük magunkat: voltaképpen lehetetlen, hogy egy másik ember olvasson a gondolatainkban, s hogy mi olvassunk egy másik ember gondolataiban. Más szóval, hogy emlékeztessük magunkat, mennyire fontos dolog a kommunikáció.

Igen/Nem

Ez a gyakorlat nem annyira kölcsönös, mint inkább egyéni. Azoknak segít, akik olyan gyakran hajolnak meg társuk akarata előtt, hogy úgy érzik, nekik csak a statisztaszerep jutott.

Az ember egyszerűen elhatározza magában, hogy napjában három-

szor nemet mond valamire, amit rendes körülmények között titkolt vonakodással szokott elfogadni. Nemet mond egy másik ember kérésére; nemet mond önmagának valamire, amit meg „kell” tennie.

Hasonlóképpen egyezséget köthet az ember önmagával, hogy naponta háromszor kér valamit, amit szeretne, de rendszerint nem kérne, vagy nem fogadna el, vagy úgy érezné, hogy nem érdemli meg.

Bizonyos embereknek nehezükre esik nemet mondani. Félnék, hogy ha megteszik, nem fogják szeretni vagy el fogják utasítani őket. Az ilyen emberek gyakorolva tanulgassák: kezdjék apróbb visszautasításokkal, s félelmeik elhalványultával építkezzenek tovább. Mások kérni, igent mondani félnék. Ez is kockázatcsökkentő stratégia, mert azt, aki nem kér semmit, nem lehet elutasítani. Pedig minél többet kér valaki, annál valószínűbb, hogy kap. Itt is apróbb kívánságokkal kell kezdeni, majd az elutasítástól való félelem halványulásával lehet tárgítani a lehetőségek terét.

Különösen szexuális téren hasznos, ha valaki megtanul kérni. Valahányszor szeretkeznek, kérje meg párját, hogy tegyen meg valamit, amit amúgy nem tenne meg, igaz, máskor ön sem kérné rá. Például: – Úgy szeretném, ha előbb megmasszíroznád a lábam. – Vagy: – Már egy ideje nem használtuk a vibrátort – nem akarod most bevetni?

Ismerkedés

Kommunikálni nem csak szavakkal lehet. A kapcsolattartás fizikai is – mindenesetre kíváncsi, hogy az is legyen. Most tehát néhány olyan gyakorlatot ismertetünk, melyek vegyítik a verbális és a fizikai tevékenységeket. Élvezni fogják őket. Roppant szórakoztatóak.

Szexuális felderítés

E gyakorlat révén megismerkedhet társa nemi szerveivel, és hogy azokban milyen érzéseket keltenek az ön érintései és simogatásai. Részletesen a Fejlesztő Gyakorlatok c. fejezetben tárgyaljuk ezeket.

Kéjfordulók

Ez a gyakorlat ad formát annak, hogy hogyan tanuljunk meg gyönyört nyújtani egymásnak. Felváltva alkalmazzuk a kézi ingerlést és a beszél-

getést. A dolog logikusan követi az előző gyakorlatot, amennyiben az ott tanultakat átülteti a gyakorlatba.

Helyezkedjenek el kényelmesen. Döntsék el, ki kezdje. Állapodjanak meg, mennyi időt engedélyeznek – személyenként húsz perc a minimum. Használjanak kenőcsöt. Kezdje ingerelni párját szexuális izgalomkeltés céljából. Ő menet közben irányítsa őnt, valahogy így: – Kicsit följebb. Kicsit gyorsabban. Talán valamivel erősebben. Ott. Most jó. Ó, ez csodálatos!

Tárják föl a lehetőségeket. Élvezzék a dolgot. Szabad az orgazmus is.

Utána beszéljék meg. Kölcsönösen lesznek megvitatásra érdemes érzéseik és felfedezéseik.

Egy óra gyönyör

Rém egyszerű: közöszlenni tilos, a szexuális örömszerzés minden egyéb formája bátorítandó, legyen az orális, manuális, fantáziálás és szerepjáték. A cél, hogy megtanulják testük teljes gyönyörszerző képességét kifejezni, s a társukat is hozzásegítsék ehhez a gyönyörhöz. Ez alatt az óra alatt pihenni és érzéseikről beszélgetni is lehet. Nem kifejezetten cél az orgazmus. Ha megtörténik, élvezzék.

Kívánságok

Ez is nagyon egyszerű: mialatt gyönyörszerzési céllal együtt van partnerével, kérjen tőle egy új szexuális gyönyört. Csinálják felváltva.

Irányítás

Mindketten kerek fél óráig tegyék azt a másikkal, amit csak akarnak. Döntsék el, ki irányítson. Ha a férfi, akkor ingerelje a nőt úgy, ahogy ő akarja. Vagy irányítsa a nőt, hogy az ingerelje őt a férfi kedvére. Amikor a nőre kerül a sor, ő ingerelheti a férfit, ahogy csak az eszébe jut, vagy ingereltetheti magát a férfival a saját kedve szerint.

Jegyezzék meg, hogy e gyakorlat alatt ne várjanak semmi különöset. Ez szabadfogatú gyakorlat. Növeli a szexuális önbizalmat, szabadságot ad arra, hogy kifejezzük magabiztos szexuális érzéseinket, és passzívan elfogadjuk a nemi ingerlést. Ha ellenállást tapasztal önma-

gában, mondja azt magának: – Élvezem a dolgot. Szórakoztat. – Ismételve el, valahányszor a gondolatai eltérítik a gyönyörtől.

Az Irányítás vállalása megtévesztően egyszerű gyakorlat. Rendszeresen végezve sok, amúgy észrevétlenül maradó lehetőséget nyit ki a párok számára, akiket kiemel a szexuális rutinból, és megteremti azokat a biztonságos kereteket, melyek között kifejezhetővé válnak némely fantáziaképek.

Érzékközpont

Az Érzékközpont elemi szabályokkal ellátott könnyű masszázs. Kiváló gyakorlat arra, hogy megtanuljunk gyönyört érezni nagyobb testfelleteinken. Egyszerű mód arra, hogy ellazuljunk, hogy szórakozott állapotunkból elmozduljunk a társunkkal való bizalmas együttlét felé, hogy figyelmünket a gyönyörre összpontosítsuk. A szeretkezés elkezdésének mindig beváló módszere.

Az Érzékközpont gyakorlatok többlépcsős sorozatát adjuk itt közre. Gyakran tanácsoljuk pácienseinknek, hogy egy hetet töltsenek el egy-egy fokozaton, s csak aztán lépjenek tovább a következőre. Önöknek is ezt tanácsoljuk. Ha már túljutottak a negyedik lépcsőn, s addig is könnyedén vették a fokozatokat, attól kezdve hétről hétre, minden együttlétükkor szabadon választhatnak, hogy az adott esetben épp melyik fokozatot részesítik előnyben. De több fokozat összevegyítéséből alkothatnak akár egy merőben újat is. Kísérletezzenek szabadon – mint mindig, ebben a gyakorlatban is a minél több kéz fölfedezése a cél.

I. lépés: Néma érintés (legalább húsz-húsz perc)

1. A nő hason fekszik meztelenül az ágyon vagy a padlón. Az érzéseire összpontosít, vagy behunytt szemmel zenét hallgat.

2. A meztelen férfi tapogatni, masszírozni kezdi a nő végtagjait – fejét, kezét és lábát –, s lassan halad a nő testének közepe felé.

3. A férfi könnyedén simogatja a nőt, annak vállától lefelé, a háta irányába haladva, s közben egyre növeli a nyomást.

4. A férfi ekkor szelíden megfordítja a nőt, s a teste elején megismétli az érintések és simogatások folyamatát. Nem összpontosít a mellre és a nemi szervekre. A mellett könnyedén megérintheti, de a nemi szerveket teljesen ki kell hagynia.

5. A férfi érintése nyomán a nő annyi gyönyört érzékel, amennyit csak tud. Ne tegyen mást, csak érezze olyan jól magát, amennyire csak tudja.

6. A férfi élje át annak gyönyörűségét, hogy simogatja partnerét, és gyönyört nyújt neki.

7. Ha végzett, gyengéden terítsen egy lepedőt a nő testére, és hagyja őt békésen feküdni három percig. Akkor csókolja meg szelíden, szeretettel, majd segítse föl.

8. Most fordul a kocka: a nő masszíroz, s az ellazult férfi elfogadja.

II. lépés: Érintés visszacsatolással (legalább húsz-húsz perc)

Ismételjék meg az I. lépésben leírtakat, de a masszírozott fél adjon szóbeli és nem szóbeli utasításokat. Amikor rájuk kerül a sor, mindketten mondják meg, mit várnak, mit szeretnek és mit nem szeretnek.

Sokan nem tudják eldönteni, végezzenek-e érzéki kísérleteket, mert félnek, hogy valamit rosszul csinálnak. Ez a gyakorlat segít ennek az ellenállásnak a leküzdésében. Érintsék meg társuk nemi szerveit, de ne olyan ritmusosan vagy olyan hosszasan, hogy érintésük nyomán magasra csapjon a szexuális izgalom. Figyeljék meg, tapasztalnak-e olyasmit, amiről eddig nem tudták, hogy társuk kedvére van. Az elfogadó fél fizikailag is irányíthatja a masszírozó kezét. Megmutathatja neki, hogyan tud egy bizonyos területet a legkellemesebben érinteni vagy simogatni, miközben ilyesmiket mond neki: – Itt masszírozz, kérlek ... így jó ... ez egy kicsit csiklandoz ... inkább a tenyereddel ... ez tökéletes. – Vagy: – Ez most jó, de ha egy kicsit erősebben (gyengébben) nyomnád, még jobb lenne. – Ha a simogatás jólesik, engedjen meg magának egy-egy gyönyörteli nyögést vagy sóhajt.

Utána töltsenek el pár percet azzal, hogy megbeszélik a tapasztaltakat – hogy mit tanultak és mit éreztek.

III. lépés: A nemi szerv izgatása visszacsatolás nélkül (legalább harminc-harminc perc)

Gyengéden simogassa és tapogassa párja testét a fejétől a sarkáig, aztán összpontosítson a nemi szervek ingerlésére izgalomkeltési céllal. Feltétlenül használjon kenőcsöt. Élvezze szavak nélkül a dolgot. Minden új lépésre szánjon azonos időt. Orgazmusok, magömlés nincs engedélyezve. Az 1., 3. és 11. számú rajzokon bemutatott testhelyzetek-

ben a férfi megfelelőképpen tudja ingerelni a nőt; a 2., 6., 7. és 10. a nő számára alkalmasak, amikor a férfit ingerli.

Nő ingerel férfit:

1. Összpontosítson a hímvessző ingerlésére. Élvezettel simogassa előbb egy, majd két kézzel a hímvesszőt.
2. Fordítsa át figyelmét a heregolyókra. Simogassa, dédelgesse előbb az egyikét, aztán mindkettőt. Figyelje, milyen hatást vált ki az, amikor gyengén húzogatja és nyújtogatja a herezacskót.
3. Fedezze föl a heregolyók mögötti területet a végbélnyílás előtt: a gátat. Ingerelje és ritmusosan nyomogassa a rejtett pénisztövet.
4. Keresse meg és ingerelje a külső prosztatatapontot.
5. Kísérletezzen a végbél ingerlése által keltett érzéssel. A gyengéd, szelíd ingerlésre válaszul a végbélnyílás megtelik vérrel, és elernyedve kinyílik vagy szorosan bezáródik, pontosan úgy, ahogy a nő szeméremajka és hüvelybemenete.
6. Jóval az orgazmus előtt hagyja abba az ingerlést.

Férfi ingerel nőt:

1. Simogassa, birizgálja és masszírozza a kebleket és a mellbimbókat. Úgy látja, partnere élvezi ezt a fajta ingerlést? A mellbimbók megteltek vérrel és megmerevedtek? Próbálja azonosítani a legizgatóbb fogásokat.
2. Egyik vagy mindkét kezével tapogasson, ingereljen, simogasson, tépkedje finoman a szeméremszőrzetet, csipkedje a comb belsejét, a nagy- és a kisajkakat.
3. Körözzön a csiklószerű körül, de ne érjen hozzá.
4. Szelíden vegye hüvelyk- és mutatóujja közé a csiklószerűt, majd morzsolgassa oly módon, hogy körülbelül másodpercenként írjon le egy kört.
5. Két ujjal cirógassa a csikló makkját.
6. Mutatóujját vezesse be a hüvelybe, s lassan, az óramutató járásával megegyezően, majd azzal ellentétesen forgassa benne. Közben figyelje az érzékeny pontokat és a válaszokat.
7. Simogassa a végbélnyílást. Figyelje meg, hogyan telik meg vérrel. Amikor a végbélnyílás elernyed, akkor izgalmi állapotban van, és újabb ingerlésre vár. Ha szorosan összezárul, olyankor ellenáll, és kevesebb ingerlésre tart igényt.
8. Ingereljen egyidejűleg két, már feltárt területet: mindkét kezével

egy-egyét. Például a végbélnyílást és a hüvelyt, vagy a csiklót és a végbélnyílást.

Ne felejtse el, e gyakorlat közben *nem engedélyezett* az orgazmus. Csak miután mindketten végeztek, szabad beszélgetni a tapasztalatakról.

IV. lépés: Nemi szerv izgatása verbális visszacsatolással (legalább harminc-harminc perc)

A gyakorlat ugyanúgy zajlik, mint a III. lépésben, de a partnerek legalább egy megjegyzést mondanak a másiknak minden nemi szervi ingerlés közben. „Szeretem látni, ahogy a nagyajak megduzzad.” „Ez most jó, de nem tudom pontosan, hogy mit csinálsz.” „Kezdem unni, de azért csak csináld – nemsokára megint jól fogom érezni magam.” (Ez a lépés bizonyos értelemben hasonlít a Szexuális felderítés gyakorlatára, csak nem feltétlenül kell azonosítani a partner anatómiáját, sem kategorizálni nem kell.)

Miután mindketten befejezték a fenti Érzékközpont gyakorlatok valamelyikét, továbbá megbeszélték tapasztalataikat, nyugodtan közöskülhetnek, vagy részt vehetnek egyéb közös nemi élvezetben. Mielőtt erre rátérne, verbális beleegyezést kell kérnie a partnerétől.

Bekenés

A kenés alapvetően fontos része az ESZO-nak. A jófajta kence védelme és súrlódáscsökkentő hatása nélkül nem lehet a finom testszöveteket fél óráig, óráig simogatni. A test természetes nedv kiválasztása erre nem elegendő – sem a laza, vizes alapú krémek, lemosószerek, zselék, sem a tiszta olajok. Ezért javasoljuk az erős igénybevételt jól álló zsírozást, akár a kereskedelembe kapható vazelinfélesekkel, akár az olyan olcsó keverékekkel, mint a 36. oldalon közölt recept, mely ásványi olajból, paraffinból és vazelinből áll.

Kellemes változatot kap, ha a kencehez néhány csepp illatosító olajat kever. Ilyen olajok kaphatók az illatszerboltokban. Kellemes illatot kölcsönöz a kókusz, a jázmin, a citrom és a rózsza. Vásárolhat tetszetős külsejű műanyag, fa- vagy kerámiatégelyt is, melyet le lehet zárni. A kencét még folyékony állapotában öntse bele; fél óra alatt lehűl, és felveszi normális, félig szilárd halmazállapotát. Tartsa a dobozt az ágya közelében.

Vannak, akik nem szeretnek kenőcsöt használni. Ez baj. A szex

alapvetően síkos és nedves dolog – a test rövid távon természetes úton tudja megoldani azt, amit a mesterséges kenőanyagok hosszú távra biztosítanak –, és nem is lesz száraz soha. Ha ön ódzkodik a kenőcsöktől, ám érdekli a szexuális gyönyör határianak kiterjesztése, akkor le kell győznie ellenérzéseit. Ez is egyfajta fóbia, amit apránkénti változtatásokkal el lehet mulasztani.

Kezdje könnyűsúlyú kencével, például babaolajjal. Dörzsölje el előbb csak a kezén. Vagy partnere kenje be az ön kezét, esetleg más, semleges testrészét – a karját, a térdét. Ha ezzel az alkalmazással már megbarátkozott, néhány hét alatt fokozatosan közelíthet a nemi szerveihez, míg eléri, hogy magának a nemi szervnek a bekenése kellemes érzéseket kelt önben.

Akkor fokról fokra növelje a kence sűrűségét és mennyiségét – babaolaj után krém, krém után ESZO-kenőcs –, amíg meg nem szokja a kence használatát.

Ha eközben kellemetlen élmény éri, lépjen vissza oda, ahol utoljára volt kellemes érzete. Lehet, hogy túlérzékenysége csak hetek alatt szüntethető meg – mindvégig számoljon be partnerének arról, hogy érzi magát, és gyakorolja az ellazítást.

Ellenszenvét úgy is legyőzheti, ha nem szexuális helyzetekben próbálja ki a kenőcsöt. Például fürdés után használjon folyékony testápolót, és figyelje meg, milyen jó érzést kölcsönöz. Vagy kenje be partnere hátát, s engedje, hogy ugyanezt ő is megtegye önne. Akár az ujjával való festés gondolatával is eljátszhat. Nagyon mulatságos dolog, és terápiának is jó.

Megteheti azt is, hogy a kenés felelősségét párjára hárítja. Ha ő keni be az ön nemi szervét, önnek hozzá sem kell nyúlnia, az anyag használatát talán kellemesebben fogja érinteni szeretkezéskor.

A kenésnek van egy másik hasznos célja is: félreérthetetlenül megmutatja, hogy szándékukban áll szeretkezni, szerelmeskedni, egymásnak gyönyört nyújtani. Sok férfi és nő ahhoz a módszerhez folyamodik, hogy óvatos puhatolózással kifürkészi, érdemes-e szexuális szándékkal közelednie a másikhoz. Megsimítja a másik vállát, megérinti a karját, mintegy próbaképpen. Ha a másik nem reagál, akkor lehet úgy tenni, mintha nem is kért volna semmit (és szívében titkos sérelemmel elvonulhat). De ha előveszik a kenőcsöt, azzal kinyilvánították, hogy mit forgatnak a fejükben. Utána nem lehet úgy tenni, mintha nem történt volna semmi. És ha mégsem lesz belőle szex, legalább mindketten kénytelenek lesznek szembenézni a miért kérdésével. Ha a szerelmi

együttlét kezdetekor kenőcsöt alkalmaznak, sokszor már az is elég, hogy a partner esetleges ellenállása a szeretkezéssel szemben elolvadjon.

Több fényt

Ha nem esik jól teljes kivilágításban szeretkezni, ebben is segít az apró lépések sorozata.

Először döntse el, hajlandó-e megtanulni a nagyobb fényerő élvezését. Tudniillik akkor megszűnik az a korlátozó körülmény, hogy szeretkezni csak éjszaka lehet. A fény lehetővé teszi, hogy ön és párja lássák, amit csinálnak, amikor ESZO-ban részesítik egymást. Nem szólva arról, hogy mennyire ingerlő tud lenni, ha látom, hogyan jön izgalomba a társam teste. Sok jó okunk van tehát rá, hogy megtanuljuk elfogadni a több fényt.

Ha már döntött, elindulhat lépésről lépésre, legalább egy-egy hetet szánva minden apró változtatásra. Kezdje a legtöbb fénnel, amit csak el tud viselni a szobában, anélkül, hogy idegesítené. Lehet ez akár egy aprócska jelzőfény is, vagy egy éjjelilámpa, melyre áttetsző anyagot, törülközőt terítettek. Kezdje úgy, ahogy képes rá, és addig használja a kezdő fényerő szintjét szeretkezés közben, amíg kellemesnek érzi. Ha valami kényelmetlenül érinti, gyakorolja a VIII., Ha győz az ellenállás című fejezetben ismertetett lazító módszereket.

Ha már nem okoz gondot a fényerőnek elsőre alkalmazott szintje, növelje azt. Ha egy éjjeli jelzőlámpával kezdte, kapcsoljon be még egy ugyanilyet. Ha letakart lámpával kezdte, vágja le róla a takarót. A továbbiakban amíg meg nem szokja, ezen a megnövelt fényerősségen gyakorolja a szeretkezést.

Azután növelje újra: például térjen át egy kislámpára, melyben tizenötös vagy huszonötös, netalántán piros égő ég. Még romantikusabb, ha gyertyát gyújt. Növelje fokozatosan a fényerőt, míg el nem ér egy olyan szintet, melyet ön is, a partnere is elfogadhatónak tart. Romantikus hatás eléréséhez félhomály kívántatik, de azért lássa is partnere testét. Az éles fények gyakran zavaróak.

Ha érzi, hogy nyugatlansága visszatér, mindaddig lépjen lejjebb-lejjebb az előző fényszintekre, míg újra jól nem érzi magát.

Nem kell sietnie. Szánjon rá időt, hogy megszokja az adott fényszintet, s csak aztán térjen rá a következőre. Tartsa be a fokozatosság elvét.

Azzal csak segít magán, ha érzéseit megbeszéli a párjával – különö-

sen, ha azért ragaszkodott a kevesebb fényhez, mert feszélyezte a saját teste. Alkalmazták azokat a kommunikációs gyakorlatokat, melyeket ebben a fejezetben ismertettünk azzal a céllal, hogy irányítsuk a beszélgetéseiket.

Adjunk ki hangokat

Hasznos és felszabadító dolog, ha az ember szeretkezés közben hangokat ad ki, hogy kifejezze gyönyörét. Természetünkből fakadóan ezt tennénk mindannyian, ha nem úgy neveltek volna bennünket, hogy gyönyörünket titokban kell tartanunk. Megtanultuk a némaság tilalmát. Nem tudjuk tőle elengedni magunkat, és gátlást szenved a lélegzésünk is. E tanult viselkedésről könnyen leszoktathatjuk magunkat.

Ha szeretkezés közben hangokat adunk ki, méghozzá természetesen, erőltettség nélkül, az arra is jó, hogy figyelemelterelő szavak közbeiktatása nélkül tudjuk közölni partnerünkkel, mely fokán állunk a nemi izgalomnak.

A hangok kiadását előbb gyakorolják nem szexuális alkalmakkor. Ülhetnek akár együtt a nappaliban, vagy fehetnek az ágyban, miután megnézték az esti híradót. Egy másfajta hanggal – magnóval, rádióval, felhangosított tévével – el is fedhetik saját hangjukat. Gyakorollhatják külön-külön vagy együtt a zuhany alatt, ahol meglepően jó lehet az akusztika – ráadásul a meleg víz segít az ellazulásban is. Határozzák el, hogy most hangokat fognak kiadni, és aztán fogjanak hozzá. Csinálják felváltva.

Próbálkozzanak olyan hangokkal, melyekről feltételezik, hogy az extázis tetőfokán hallatnák. Nyögjenek, kiáltsanak, nevéssenek, sikoltssanak – amit csak ki tudnak engedni a torkukon. Gyors egymásutánban szívják be, majd engedjék ki a levegőt, és kilélegzés közben utánozzanak állathangokat. Hörögjenek. Kacagjanak. Zokogjanak. Ha félnek, hogy túl nagy zajt csapnak, tartsanak párnát az arcuk elé.

Zavarban lesznek, és hülyén fogják érezni magukat. Ez normális dolog. Ezt az élményüket is élvezzék ki. Beszéljenek róla.

Addig végezzék ezt a gyakorlatot nem szexuális vonatkozásban, míg mindketten meg nem szokják a hangok kiadását. Aztán, amikor majd szeretkeznek, ne imitálják, ne is erőltessék, hanem lazán engedjék ki a hangot.

Tanuljuk meg az orális szeretkezést

Sok férfi és nő elutasítja az orális szeretkezést. Ők azt tanulták, hogy piszkos, csúf dolog az ilyesmi. Esetleg félnek, hogy kikoszorazzák őket. Elrettenti őket a partner testváladékának az íze. A nők félhetnek, hogy nem kapnak levegőt.

Orális szeretkezés útján is el lehet jutni a gyönyörhöz. Növelheti a nemi izgalmat és a meghittséget. Szomorú, de igaz, hogy a prostitúáltak jóformán általános érdeklődést tapasztalnak ügyfeleik körében az orális szex iránt. Ennek az az oka, hogy a dolog rendkívül képes, ugyanakkor a nők a kíváncsiaknál gyakrabban utasítják el otthon. Ha ön nem tudja, hogyan kell csinálni, megtanulhatja. Ha maga a tevékenység feszélyezi, lassanként megszabadulhat ettől a feszélyezettségtől.

Először csak *képzeld el* szeretkezés vagy önkielégítés közben az orális szeretkezést. Képzeld el, hogy partnere nemi szervét csókolgatja, nyalogatja. Partnerét is képzelje el, amint az ön nemi szervét csókolgatja és nyalogatja.

Állapodjanak meg abban, hogy mindketten meg akarják tanulni az orális szeretkezést. Állapodjanak meg abban is, hogy ha tanulás közben egyikük vagy másikuk túl kényelmetlenül kezdi érezni magát, a gyakorlat idejére vissza fognak térni az ismerős szeretkezési módhoz. Kössenek egyezséget, hogy váltani fogják egymást, és kezdetben apró, majd egyre növekvő léptekkel haladnak tovább.

Cunnilinguus

Cunnilinguusnak nevezzük azt, amikor a férfi a szájával nyújt gyönyört a nőnek. Kezddhetik úgy, hogy mindketten megszagolják és megízlelik a nő természetes testváladékát, olyankor amikor a nő tiszta és üde. Sok nőt (és férfit) tölt el aggodalommal a nemi szerv szaga. A legkönnyebben úgy lehet eloszlatni ezt az aggodalmat, hogy a pár szeretkezés előtt közösen megfürdik vagy lezuhanyoz, és ilyenkor különös igyelmet szentelnek a nemi szervek lemosására. Ha a szag továbbra is gondot jelent, a férfi illatosított olajjal vagy egyéb kenőanyaggal kenje be partnere nemi szervét. Szoktassa magát az olajhoz úgy, hogy először ne a nemi szervet, hanem a partner testének egy semleges részét kenje be vele, s aztán nyalja le onnan.

Javasoljuk, hogy végezzenek el egy gyakorlatot az Érzékközpont III.

lépésben felsoroltak közül (80. oldal), s ezt követően a férfi szájával simítsa végig futólag a nő nemi szerveit. Később lassan, egyik alkalomról a másikra növelje ennek az ingerlésfajtának az idejét és erősségét.

Kísérletezzen különböző fajtájú orális ingerlésekkel: szájjal való súrolással, nyalással, könnyű szívogatással. Roppant izgató tud lenni, ha felváltva nyom és köröz a nyelvvel a csikló és a csuklyaszerű csiklófityma körül, majd beszippantja a csiklót. A férfiak rendszerint túl erős ingerlést alkalmaznak, holott a nők általában a gyengédebb, ütemes, a várt ritmusban érkező ingerlést szeretik. Hagyja, uram, hogy partnere reakciói irányítsák!

Először nem lehet cél az orgazmus; de később, ha már mindketten hozzászoktak az orális szeretkezéshez, az is lehet.

Vannak nők, akik párjuk cunnilinguus alatti testhelyzetét férfiatlannak találják. Ezen az ellenálláson úgy segíthetik át magukat, ha azt tévesnek nyilvánítva a VIII., Ha győz az ellenállás című fejezet módszereihez fordulnak. Segítségükre lehet a fölértékelő helyzet (11. számú ábra) és a kölcsönös ingerlés testhelyzete (5. számú ábra) is.

Felláció

A nők gyakran azért állnak ellen a fellációnak, mert taszítja őket a gondolat, hogy partnerük a szájukba ürítse a spermáját. Undorodhatnak is az íztől. Talán úgy érzik, a vizelésre is használt hímvessző piszkos. Esetleg – korábbi élmények alapján – félnek a fulladozástól.

Ha a partnerek együtt fürdenek vagy zuhanyoznak, megbizonyosodhatnak egymás tisztaságáról. A körülmételekkel férfiak ilyenkor húzzák vissza előbőrüket, és gondosan mossák meg az alatta lévő részt.

A nő kezdje az Érzékközpont gyakorlat III. lépésével (80. oldal). Csókolja meg a péniszt, de ne vegye a szájába. Csak akkor kezdje a szájába venni a merev hímvesszőt (ugyanazon vagy egy későbbi alkalommal), ha az már nem okoz neki kellemetlen érzést. Hajoljon fölébe, miközben partnere hanyatt fekszik, mert így lehetősége lesz rá, hogy irányíthassa a behatolást. Kezét éppen ezért rá is kulcsolhatja a hímvesszőre; így elkerülheti a fulladozás rémét.

Szívni nem kell. Elég, ha a makkot ki-be húzogatja, oly módon, hogy az ajka fedje el a fogait – ez rendkívül izgató. Mint ahogy az is, ha nyalogatja a makkot és a hímvesszőt.

Azok a nők, akik nem merik partnerük ondóját beereszteni a szá-

jukba, s nem bíznak a másik ejakulációs kontrolljában, gyakoroljanak úgy, hogy óvszert húznak a hímvesszőre. Később, ha már jobban bíznak a másikban és önmagukban, s megtanulták felismerni a közeledő magömlés jeleit, kondom nélkül is nyújthatnak gyönyört a társuknak.

Persze, dönthet valaki úgy is, hogy orálisan soha nem fogadja el partnere ondóját. A felláció kéjét azonban még ők is megadhatják a férfinak, ha a megömlés idejére visszatérnek a manuális szeretkezéshez, vagy a közösüléshez. Kitűnő lehetőség a nők számára, ha csak a magömlés megindulása előtti pillanatban veszik le szájukat a hímvesszőről, de meleg, bekent kezüket tovább mozgatják a makkon. A férfi így talán észre sem veszi a különbséget – a nő pedig felfoghatja az ondót egy törülközőbe vagy kendőbe, le is törölheti a férfi testéről, de azt is megteheti, hogy nem törődik vele.

Az a nő, aki a magömlésig bezárólag akarja élvezni a fellációt, tanulja meg befogadni a szájába az ondó ízt és anyagát. A sperma lenyelésének pusztá gondolata is elég lehet arra, hogy bizonyos nőknél kiváltsa az öklendezés reflexét. Ugyanezt a kellemetlen reflexet másoknál az ondó íze és anyaga váltja ki. Aki meg akarja tanulni, hogyan kerülje el a sperma lenyelését, a szájpadlásához szorított nyelvvel zárja el az utat a torkához. Utána kiköpheti az ondót egy kendőbe vagy egy törülközőbe.

Mi azonban azt tapasztaltuk, hogy a legtöbb férfi jobban szereti, ha partnere nem köpi ki az ondót. A nő meg tudja tanulni, hogy mind az ondót, mind a hímvesszőt megtartsa a szájában. Pár másodperc elteltével gyűlni kezd a nyál, felhigítja a spermát, amitől annak megváltozik az íze és az állaga, s rögtön elfogadhatóbbá, élvezhetőbbé válik.

Vannak nők, akik, ha elfogadják is az ízt, de már a lenyelésével bajban vannak. Lehet úgy is hozzászokni a sperma ízéhez, állagához és lenyeléséhez, hogy a férfi a nő tenyerébe ejakulál, aki egy kis mennyiséget bevesz belőle a szájába. Az így próbára bocsátott mennyiséget növelve eljuthat odáig, hogy az egészet megszereti.

Ha egy nő lehetetlennek érzi, hogy megszeresse partnere ondójának az ízt, megízésített olajjal elnyomhatja – vagy egy korty borral, darabka csokoládéval, kis gyümölcslével elbolondíthatja a szája ízét. Magának a spermának édeskes vagy enyhén keserű íze van. Vagy egyáltalán nincs semmilyen íze. Az alkoholtól, de még az enyhe részegségtől is, kesernyésé válik. Ha ez gondot okoz, a férfi kísérletezhet étrendi változtatásokkal.

A nőnek fel kell ismernie, hogy a partner ondójának lenyelésével neghittebbé tudja tenni kapcsolatukat. Ez lehet a szerelem egyfajta jelcéses gesztusa, amit sok nő jelentőségeltjesnek, sőt szellemi élménynek érez. Erősíti a párkapcsolatot. Ha vonzza önöket ez a lehetőség, végezzenek mindketten ilyen célzatú gyakorlatokat.

A technikákról bővebben a 131. oldalon, az **Orális szeretkezés**, és a 193. oldalon, a **Tanuljuk meg az orális szeretkezést** című részben olvashatnak.

Vibrátorok

Vibrátorok mindenféle formában és méretben kaphatók. Két alaptípusa van: az elemmel működők és a hálózatra kapcsolhatók.

Ez utóbbiak erősebbek és nem merülnek ki – de villanyvezeték kell hozzájuk, és vízközelben használatuk nem biztonságos. Az elemmel működő vibrátorok nem olyan erősek, kimerülhetnek, de hordozhatók, és használatuk víz mellett is biztonságos. Kevésbé drágák, de kevésbé hatékonyak.

Nagyon kevés nő használ vibrátort úgy, hogy a hüvelybe vezetve a himvesszőt helyettesíti vele. Így nincs különösebb előnye a pénisz alakú vibrátornak; szerintünk ezt a formát férfi tervezte. A nők a vibrátort általában a csiklójukon és akörül használják.

A leginkább megfelelő két hálózati vibrátor a pálca alakú és az elektromos mixert formázó. Ez utóbbihoz általában egy sor cserélhető gumifejet is adnak. A kis gomb alakút kifejezetten a csikló ingerléséhez tervezték. Néha egy kis botocska is megtalálható a tartozékok között, melynek villás gumifeje egyszerre tudja ingerelni a csiklót és a hüvely belsejében lévő G-pontot. A jobb vibrátoroknak két sebességfokozata van. Ha akar, vegyen vibrátort minden zavar nélkül; nemcsak a nemi szerveket, hanem a test más részeit is lehet ingerelni vele, és használják is ilyen célokra.

Úgy tapasztaltuk, hogy pácienseink fele a pálca, a másik fele a mixer típusút kedveli jobban. Próbálja ki mindkét fajtát, és döntse el, Önnek melyik a megfelelőbb. A hálózati vibrátorok harmadik típusa egy svéd gyártmány, melyet a kézfejre kell csatolni, és súlyos acélrugók tartják meg a tenyér fölött. A rugók bekaphatják a szeméremszőrzetet, így ez a típus a szexhez nem túl népszerű.

Férfi is használhat vibrátort, amit maga vagy a partnere alkalmaz a

hímvesszőre, a herezacskóra, a külső prosztatapontra vagy a végbélnyílás tájékára.

Ha még az alacsony sebességfokozatot is túl erősnek érzi, csomagolja a készüléket egyszeresen vagy többszörösen összehajtogatott törülközőbe.

A Jacuzzi-fecskendők is jó vibrátorok, akárcsak a kézi, váltakozó erősségű zuhanyfejek.

Vannak nők, akik szájuzuhanyozásra szolgáló készüléket használnak vibrátorként. A szelíd és pontosan beállítható vízsugarat rá lehet irányítani a csikló környékére. Remek hatást érhetünk el úgy is, ha a zuhany csővére olcsó, gumiból készült szórófejet és tömlőt erősítünk. Távolítsa el a zuhanyfejet, majd irányítsa a koncentrált vízsugarat a csiklóra. Óvatosan fokozza a nyomást, növelje a víz hőmérsékletét. Kezdje finom nyomással, majd növelje a tapasztalatának megfelelően.

PILLANATOK HELYETT VÉGTELENNEK TÚNÓ PERCEK,
NEGÝEDÓRÁK...

ESZO = ELYNYÚJTOTT SZEXUÁLIS ORGAZMUS

IGEN, EZ IS KÖNNYEN MEGTANULHATÓ A KÖNYVBŐL, DE EN-
NÉL SOKKAL TÖBB IS, HOGY!

- HOGYAN JAVÍTSUK MEG GYÖKERESEN PÁRKAPCSO-
LATUNKAT,
- HOGYAN OLDJUK MEG SZEXUÁLIS PROBLÉMÁINKAT,
- FÉRFIKÉNT HOGYAN NÖVELJÜK MEG NEMI SZER-
VÜNK TERMÉSZETADTA MÉRETÉT,
- HOGYAN JUSSUNK SOROZATOS KIELÉGÜLÉSHEZ ÉS
- HOGYAN VÁLJUNK EGÉSZSÉGESEBBÉ NEMI ÉLETÜNK
JAVÍTÁSÁVAL.

„Összeszedettebbnek, kipihentebbnek, kielégültnek és békésnek
fogja érezni magát. Érezni fogja azt is, hogy szeretik és hogy szeret.”

„Az ember személyisége és értékrendje változik meg, ha nemi fogé-
konyságának intenzitása, ilyen irányú jártasságának gyakorlati kiváló-
sága felülmúlja mindazt, amiről eddig hallott, olvasott, vagy amit lá-
tott. Az ilyen ember önbizalomra tesz szert. Felfedezi az optimizmust.
Boldog lesz.”