

MUDr. Monika Sičová

Multiorgasmičký muž

Část 1.



Multiorgasmický muž

Část 1.

Multiorgasmický muž zažívá mnoho orgasmů bez ejakulace.

Je to, jako dosáhnout vrcholu intenzivního sexuálního potěšení znovu a znovu, a to bez nutnosti ustoupit zpět do refrakční fáze, která obvykle následuje po ejakulaci.

Je to, jako kdyby tvé tělo mělo schopnost vyzařovat vlny rozkoše i po orgasmu. To umožňuje prožívat delší a ještě intenzivnější sexuální zážitky.

Je to, jako vstoupit na jinou úroveň vzrušení a extáze, která zahrnuje celé tvé tělo i mysl i duši.



Aby muž dosáhl tohoto stavu, je důležité naučit se ovládat
a zvýšit sexuální energii ve svém těle.

Zní to trochu esotericky, ale zásadní je zvyšovat si povědomí
o svém těle a rozlišovat mezi vzrušením a ejakulací.

Když se naučíš rozpoznat signály tvého těla a naučíš se ovládat
dech a svaly, můžeš prodloužit a prohloubit své orgasmické zážitky.

Sláskou Monika

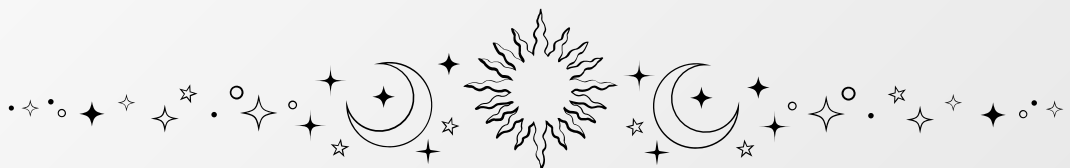


Energie a její tok: Klíč k mnohonásobnému vyvrcholení

**"Chápaní a ovládání vlastní energetického toku
je základem pro dosažení mnohonásobného orgasmu.**

Tantra učí, jak se s energií spojit a vést ji."

5 ZÁKLADNÍCH PRINCIPŮ PRO MULTIORGASMICKÉHO MUŽE



JÍT NA HRANU

Je důležité být v kontaktu se svým tělem a rozvíjet schopnost vnímat vzrušení a energii, která se v něm pohybuje.

Nauč se rozpoznávat signály tvého těla a být citlivý na subtilní změny, které se v něm dějí během sexuálního vzrušení.

Nauč se chodit během masturbace mnohokrát na hranu ejakulace, prodýchat jí a vracet se zpět.

PRÁCE S DECHEM

Dech ovlivňuje sexuální energii.

Nauč se dýchat hluboce a vědomě, a při orgasmu si ponechávej uvolněný dech.

Práce s dechem ti může pomoci prodloužit a prohloubit své orgasmické zážitky.

KULTIVACE SEXUÁLNÍ ENERGIE

Sexuální energie je mocná síla, kterou můžeš zvýšit a rozšířit ve svém těle.

Nauč se pracovat s tímto životodárným proudem energie a uměj ji vést a rozptýlit po celém svém těle.

To ti může pomoci dosáhnout orgasmů jiným způsobem, než pouze prostřednictvím ejakulace.

OVLÁDÁNÍ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA

Svaly pánevního dna hrají důležitou roli při dosahování multiorgasmu.

Trénink a posilování těchto svalů ti může pomoci zvýšit kontrolu nad tvým sexuálním vzrušením, zamezit brzké ejakulaci a zesílit stahy (pocity extáze) u orgasmu a ejakulace.

EXPERIMENTOVÁNÍ

Každý muž je jedinečný a co funguje pro jednoho, nemusí fungovat pro druhého.

Buď otevřený novým technikám, metodám a experimentuj s různými přístupy.

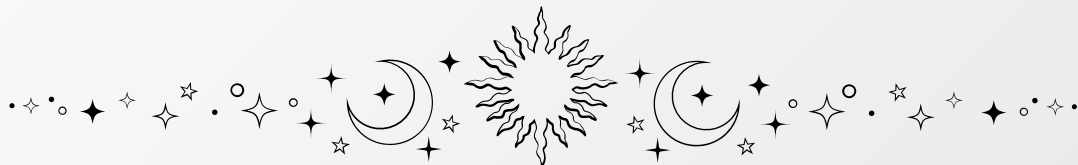
Objevování tvé vlastní cesty je klíčem k dosažení multiorgasmu.



Dech jako most mezi myslí a tělem

**"Tantrický dech je klíčem k odemčení tělesných bran,
za nimiž leží skrytý potenciál naší mysli."**

TANTRICKÝ DECH



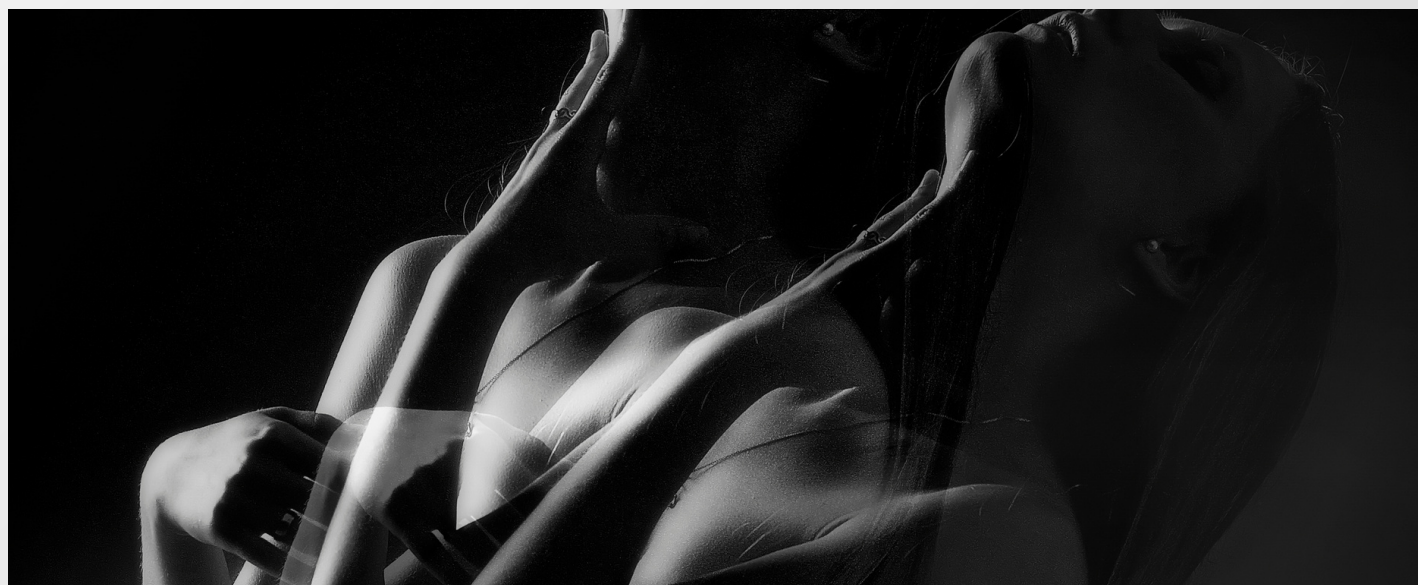
Obvykle muži u silného vzrušení nedýchají. Zadrží dech, pozornost je na slast v penisu.

Ale dech je klíč k multiorgasmu. Lokalizovaná rozkoš v pánvi nedokáže způsobit multiorgasmické stavy.

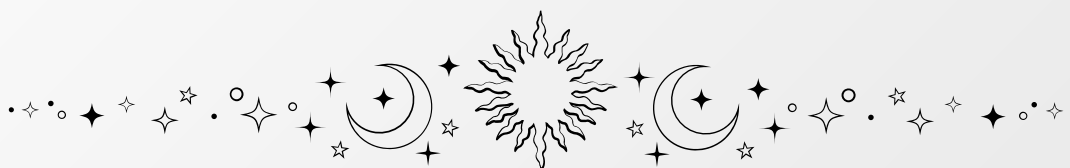
Vemte trochu té slasti z lingamu a přeneste jí do dechu.

Vědomě praktikujte tyto tantrické techniky.

Práce s dechem může být skutečně mocnou technikou při dosahování prodloužených a intenzivnějších orgasmů.



4 přesné popisy technik, které můžeš vyzkoušet při masturbaci



JÍZDA PO VLNĚ

Dlouhé a pomalé dýchání

Nádech na 4 doby, zadržení dechu na 4 doby, výdech na 4 doby, zadržení dechu ve výdechu na 4 doby

Začni se soustředit na svůj dech během masturbace.

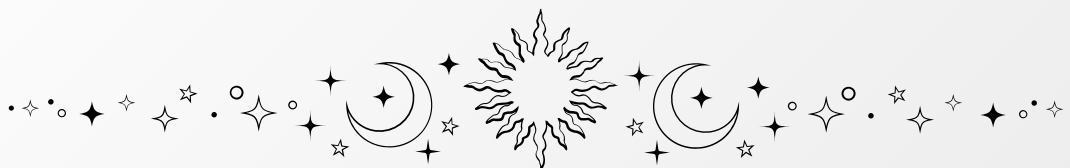
Začni dýchat pomalu a hluboce, přičemž se zaměř na prodloužení výdechu.

Během nádechu si představuj, jak do tvého těla proudí čistá a vitalizující energie.

Během výdechu si představuj, jak do prostoru kolem tebe uvolňuješ napětí a přebytečnou energii.

Udržuj tento pomalý a hluboký rytmus dechu po celou dobu masturbace.

Během orgasmu se zaměř na uvolnění a udržení výdechu. To může prodloužit trvání orgasmu a posílit jeho intenzitu.



JÍZDA NA DRAKOVÍ

Stoupání dechu

Začni jako u první techniky, dýchej pomalu a hluboce

Pozornost zaměř na své tělo a všimni si, jak se vzrušení šíří po celém tvém těle.

Představ si, že tvá sexuální energie stoupá od pánevní oblasti až nahoru do hrudníku, ramen a hlavy.

Doved' jí čas od času i do Třetího Oka. A s každým výdechem si představuj, jak se tato energie vrací zpět ke kořenu penisu.

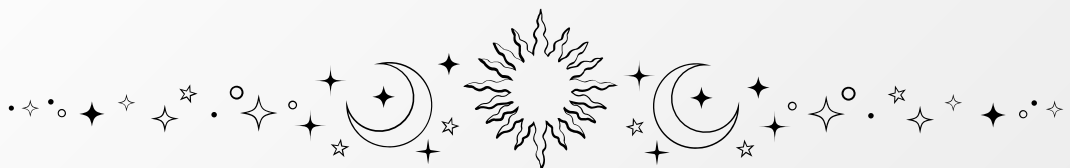
Během masturbace si udržuj tento dechový rytmus a vizualizaci energie, která putuje nahoru a dolů po tvém těle.

To ti pomůže zvýšit povědomí o sexuální energii ve tvém těle a prohloubit tvůj orgasmický prožitek. Je to základní krok k multiorgasmu.



Silnější než tisíc orgasmů

**"Tantrický dech může přinést hloubku a intenzitu potěšení,
která překonává fyzické hranice známého."**



OHEŇ SVĚTLA

Intenzita a rychlost

Zaměřte se na své dýchání během masturbace a začněte ho zrychlovat.

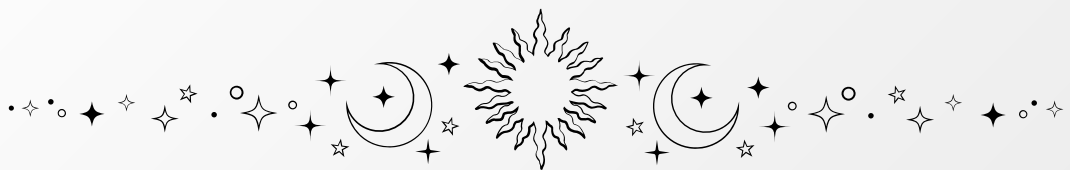
Jazyk jemně položte na patro, nebo stočenou špičku jazyka mezi zuby, dýchejte jako kobra, se syčivým zvukem.

Začněte velmi intenzivně a rychle dýchat. To znamená, že dýcháte rychlými a hlubokými nádechy a výdechy.

Použijte metodu rychlého proudění dechu, kdy máte pozornost na intenzivní nádech skrze špičku jazyka.

Nadechujte sexuální energii intenzivně z penisu do podříšku, až budete cítit horko v břiše až pod bránici.

Při každém výdechu se soustřeďte na uvolnění a představte si, jak spouštíte veškeré napětí a bloky ze svého těla a myslíte na vzrušení, které cítíte.



OHEŇ SVĚTLA

Intenzita a rychlost

Pokračujte v rychlém dýchání a zvyšujte své sexuální vzrušení.

Vědomě si povšimněte každého proudění energie, které prochází vaším tělem.

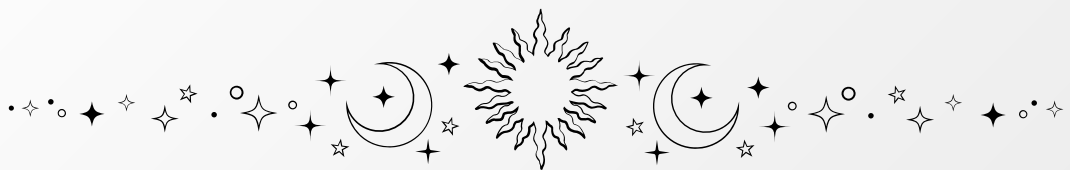
Snažte se udržovat toto rychlé a intenzivní dýchání po celou dobu své masturbace.

Představte si, jak se každým nádechem vaše sexuální vzrušení zvětšuje.

Tato technika kombinuje rychlost dechu s prožitkem vzrušení a kumulaci energie v břiše a může vytvořit intenzivní energetickou interakci mezi dechem a sexuálním prožitkem.

Pomáhá otevřít energii v těle a zvyšuje možnost dosažení více orgasmů.

Když budete správně dýchat do břicha, zažijete silné proudy energie v celém břiše až pod bránici.



OHEŇ A VODA

Přecházejte plynule mezi předchozími dechy, pomalým táhlým dechem do rychlého a intenzivního a zpět.

Během přechodů jděte na hranu samotné ejakulace, na maximální vzrušení a pak se vždy vraťte zpět.

Pamatujte, že je důležité být uvolněný a věnovat pozornost svému tělu a prožitku.

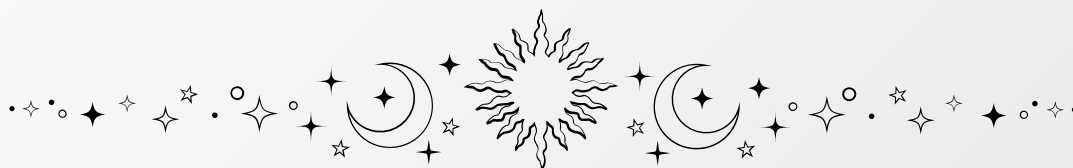
Během dechové práce si můžete vytvořit vlastní rytmus a intenzitu, které jsou pro vás nejpříjemnější. Je to o prožitku a objevování, co pro vás funguje nejlépe.



Duchovní dimenze sexuality

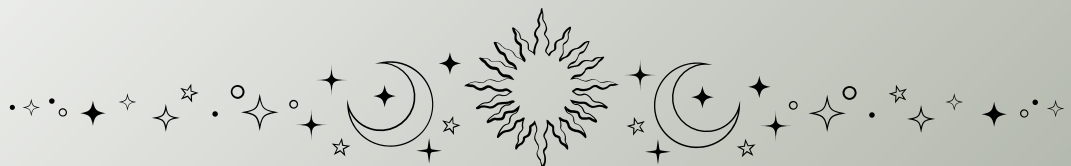
**"V sexu nejde jen o fyzické, ale o setkání duší.
Mnohonásobné vyvrcholení otevírá dveře k hlubšímu spojení."**

OVLÁDÁNÍ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA



Svaly pánevního dna hrají důležitou roli při dosahování multiorgasmu.

Trénink a posilování těchto svalů ti může pomoci zvýšit kontrolu nad tvým sexuálním vzrušením a zamezit brzké ejakulaci a zesílit stahy (pocity extáze) u orgasmu a ejakulace.



ZDE JE PŘESNÝ POSTUP PRO **TŘI TECHNIKY**
OVLÁDÁNÍ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA
PŘI TANTRICKÉ MASÁŽI, MILOVÁNÍ A
MASTURBACI.

NAJDI SVÉ SVALY PÁNEVNÍHO DNA.

JSOU TO SVALY, KTERÉ TI UMOŽNÍ ZASTAVIT
PROUD MOČENÍ.



Tantrická masáž

Připrav si prostor a prostředí pro intimní masáž.

Začni relaxačním dýcháním, abys ses uvolnil a dostal do přítomného okamžiku.

Během masáže se zaměř na stahování a uvolňování svalů pánevního dna.

Synchronizuj svůj dech s těmito pohyby a vnímej, jak se energie pohybuje v těchto oblastech.

Tyto svaly spolu s dechem posílají energii do těla vzhůru.

S postupem času posiluj své svaly pánevního dna a prodlužuj čas, po který dokážeš svaly stahovat.

To ti pomůže zvýšit kontrolu nad sexuálním vzrušením a prodloužit trvání a intenzitu orgasmu.

**Důležité je ale je i stejnou měrou důkladně relaxovat.
Nepřežeň to se stahováním.**



Milování

Při milování si představte, jak se proud energie rozšiřuje z pánevní oblasti a šíří se do celého vašeho těla.

Soustředte se na svaly pánevního dna a začněte je stahovat a uvolňovat ve vyšším rytmu při přiblížení k orgasmu.

Snažte se udržet kontrolu a zamezit brzké ejakulaci tím, že na okamžik zastavíte nebo přerušíte stimulaci.

Potom pokračujte s milováním.

Dýchejte u toho hluboce až z pánve směrem nahoru.



Masturbace

Začni dýchat hluboce a vědomě.

Zaměřte se na svaly pánevního dna a zkus je stahovat a uvolňovat s každým nádechem a výdechem.

Během masturbace si povšimni, jak se energie pohybuje v těchto svalech a směrem nahoru.

Použij všechny dechy, které jsi se naučil v minulé kapitole. Pracuj s dechem, energií a stahy pánevního dna.

Pracuj stejnou měrou i s úplným uvolněním pánevního dna, úplnou relaxací, během dechu i vzrušení.

Když se přiblížíš k orgasmu, stáhni svaly pánevního dna a zároveň si zachovej uvolněný dech. To ti pomůže prodloužit a prohloubit orgasmický zážitek.

Pravidelný trénink a praxe ti pomohou zlepšit tvou kontrolu nad svaly pánevního dna a přinést ti větší sexuální potěšení.

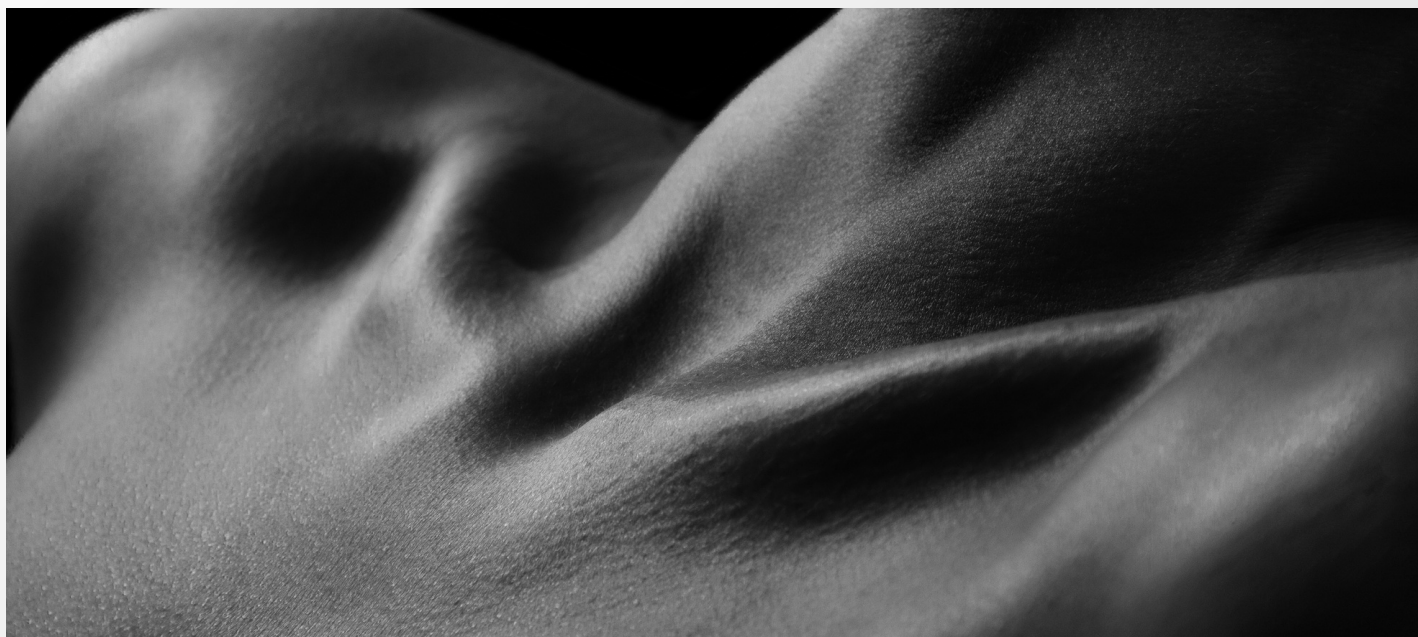
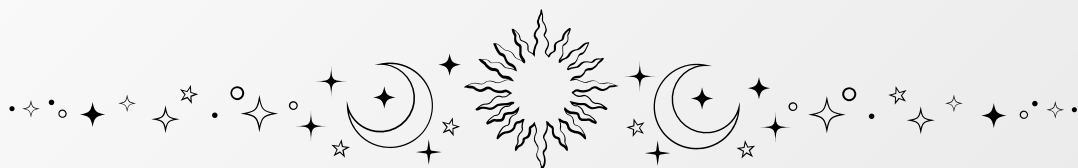
**Abys svaly nepřetrénoval, dávej si pravidelně pauzy.
Pánevní pumpa je doplněk k milování.**



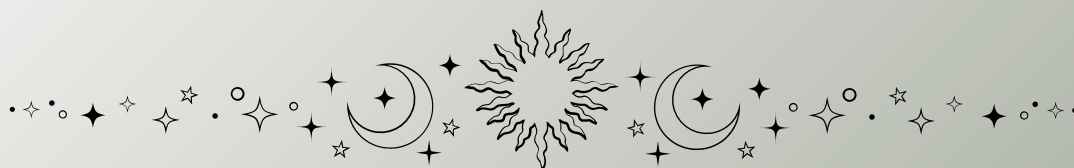
Psychologické bariéry

**"Největší překážkou není tělo, ale mysl.
Překonání limitů myšlení otevírá brány k neznámým rozkoším."**

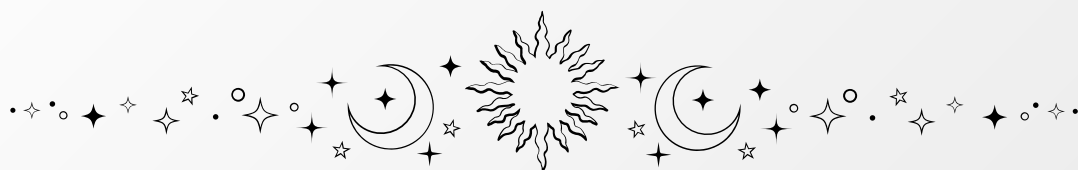
EDGING



Je vědomé chození až na hranu orgasmu a ejakulace a vracení se zpět.



ZDE JSOU **DVA ZPŮSOBY**,
JAK KOMBINOVAT TECHNIKU EDGINGU
S CÍLEM DOSÁHNOUT MULTIORGASMUS



1. STŘÍDÁNÍ STIMULACE

Tato technika se zaměřuje na střídání stimulace mezi pánevní oblastí a jinými erotogenními zónami těla.

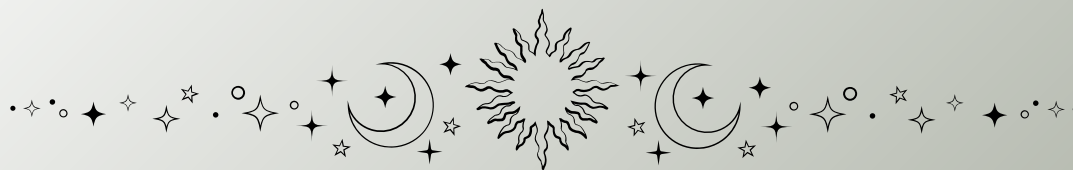
Začni stimulací pánevní oblasti (například masáží penisu) a pak, když se blížíš k orgasmu, zastav stimulaci a zaměř se na jinou erotogenní zónu, jako jsou bradavky, stehna, zadek a jiné, abys předešel ejakulaci.

Pokračuj v přepínání mezi pánevní oblastí a dalšími erotogenními zónami, když se blížíš k vrcholu.

Tímto způsobem se orgasmus může postupně prohlubovat a stávat se intenzivnějším, aniž bys dosáhl ejakulace.

Zároveň sexuální energie začne téct do všech částí těla.

Opakuj tento cyklus střídání stimulace, dokud si nepřeješ dosáhnout ejakulace a vrcholový orgasmus.



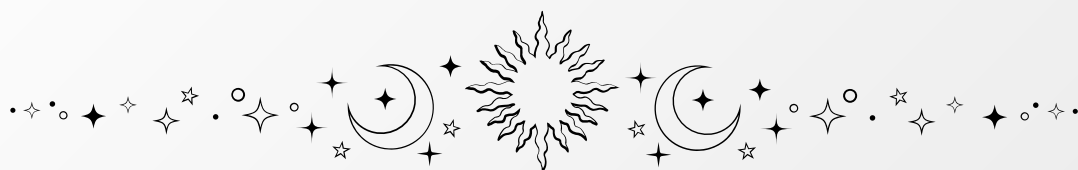
Odpočinek mezi vyvrcholeními

**"Mezi vyvrcholeními je klid stejně důležitý jako akce.
Umožňuje prohloubit každou následující vlnu potěšení."**

Dovol si i během milování relaxovat.

Nevadí, pokud ti opadne erekce, zase se vrátí.

Jang střídá jin.



2. ZDVIHÁNÍ ENERGIE

Tato technika se zaměřuje na zdvihání sexuální energie ze základní pánevní oblasti směrem nahoru, abys předešel ejakulaci a umožnil si prožít další orgasmus.

Začni s masturbací a stimulací pánevní oblasti. Když se blížíš k orgasmu, přestaň stimulovat a zaměř se na dechovou práci. Nadechni do srdce a představ si, jak se sexuální energie zdvihá až nahoru k srdci a hlavě.

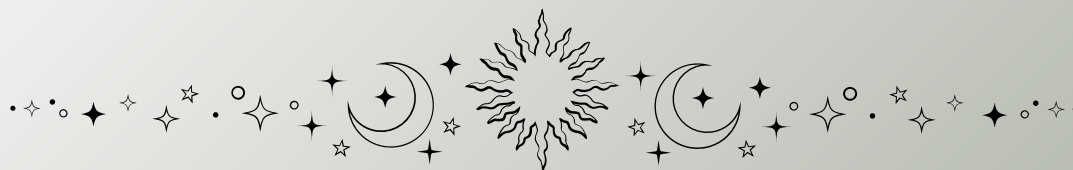
Zaměř se na uvolnění a prodloužení dechu, aby se energie mohla volně pohybovat a rozptýlit.

Pokud cítíš, že se sexuální energie ukládá příliš v penisu, přestaň se stimulovat a soustřeď se na zdvihání energie.

Tímto způsobem můžeš dosáhnout dalšího orgasmu bez ejakulace.

Pamatuj si, že multiorgasmus je individuální záležitostí a to, co funguje pro jednoho, nemusí automaticky fungovat pro druhého.

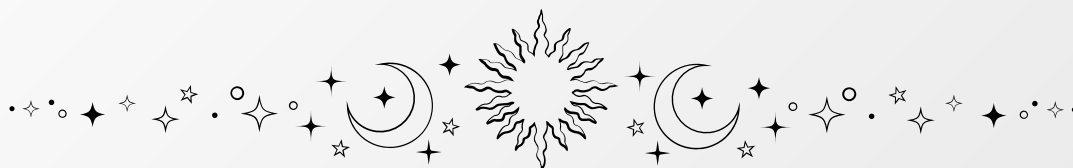
Experimentuj se všemi technikami. Nebuď dogmatický.



Rozlišení mezi ejakulací a orgasmem

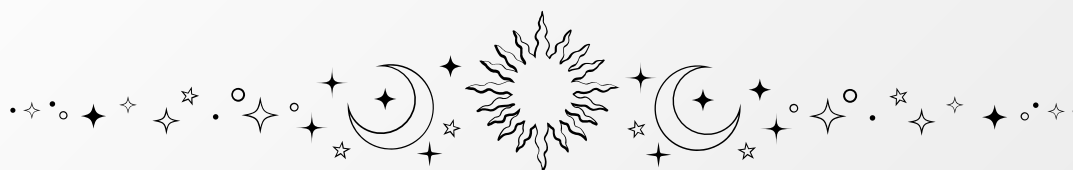
**"Mnohonásobné vyvrcholení učí rozlišovat ejakulaci
od orgasmu - dva stavy, které nejsou synonyma."**

TAO



2 taoistické techniky, které mohou pomoci při dosahování multiorgasmu u mužů. Taoistické techniky se zaměřují na práci se sexuální energií a kontrolou ejakulace.

Kombinace těchto technik s předchozími postupy, jako je práce s dechem a ovládáním svalů pánevního dna, může vést k silnějším orgasmům a dosažení více orgasmů bez ejakulace.



1. TAOISTICKÁ TECHNIKA **GOLENIŠTĚ**

Tato technika se zaměřuje na ovládání a přestavbu sexuální energie v těle.

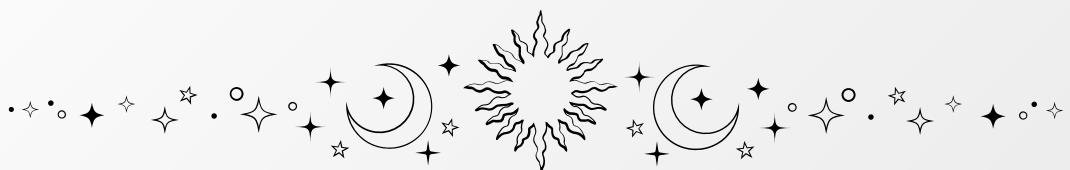
Je to proces, ve kterém se sexuální energie znovu absorbuje z penisu a rozptýlí se po celém těle, čímž se zamezí ejakulaci.

Počáteční postoj: Začni ve stoji s rovnou páteří.

Rozehřátí: Nejprve rozehej své tělo pomocí různých cvičení, jako je ranní rozcvička, jóga nebo tahem za uši.

Cílem je rozptýlit energii po celém těle. Můžeš použít taoistické bambusové hůlky, které jsou nejlepší na rozproudění energie.

Vytřepej tělo pomocí vibrací.

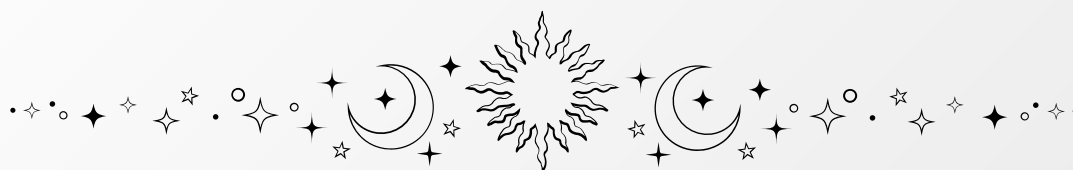


Vizualizace energie: Poté, co je tělo rozezhřáté, představ si, jak se sexuální energie přesouvá z penisu a stoupá nahoru po energetickém kanále v páteři (centrální kolumně těla).

V této technice se sexuální energie přesouvá z dolní části těla, kde se obvykle hromadí, směrem vzhůru. Dýchej skrze páteř směrem vzhůru. Pumpuj u toho kostrčí.

Absorpce energie: Jak se sexuální energie nasává do těla, je důležité si představit, jak se rozptýlí po celém těle, místo aby se hromadila v pánevní oblasti. To ti umožní prožívat další orgasmus, aniž by došlo k ejakulaci.

Opakování: Pravidelné cvičení této techniky může posílit tvou schopnost absorpce sexuální energie a prožitku více orgasmů. Cvičení můžeš dělat bez erotické stimulace anebo s erotickou stimulací. Existují i pokročilejší varianty tohoto cviku, ale toto je důležitý základní princip.

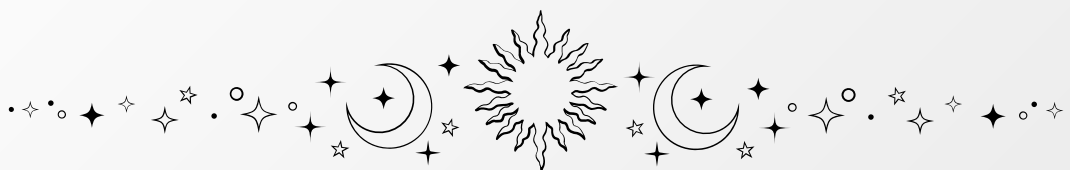


2. TAOISTICKÁ TECHNIKA **STAHOVÁNÍ PC SVALŮ**

Tato technika se zaměřuje na posilování svalů pánevního dna, které jsou klíčové pro kontrolu ejakulace a umožňují dosáhnout multiorgasmu.

Relaxace: Začni relaxačním dýcháním a uvolňováním svalů celého těla včetně pánve a zadečku.





Identifikace PC svalů: Zaměř se na svaly pánevního dna (také nazývané PC svaly). Nejjednodušší způsob, jak je najít, je zastavení močení uprostřed procesu. Svaly, které používáš k zastavení toku moči, jsou právě PC svaly, které chceš posílit.

Stahování a uvolňování: Cvičení začni stahováním PC svalů na maximální úroveň, přidrž se na pár vteřin a poté je uvolni. Udělej několik opakování.

Posílení svalů: Časem zvyšuj délku stahování a uvolňování svalů a počet opakování. Pravidelný trénink PC svalů pomáhá zvýšit kontrolu nad sexuálním vzrušením a zabraňuje brzké ejakulaci.

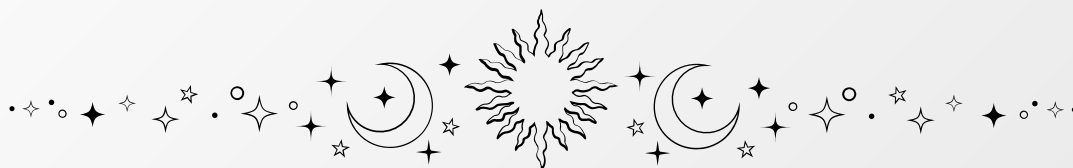
Použití při masturbaci a sexu: Když se přiblížíš k orgasmu, stáhni své PC svaly, abys omezil ejakulaci. Udržuj svaly stále stáhnuté, zatímco si užíváš intenzitu orgasmu. Poté je uvolni a připrav se na další orgasmus.



Meditace a sexuální praxe

**"Meditativní techniky nejsou jen o tichu mysli, ale i o probuzení těla.
Jsou mostem k mnohonásobnému vyvrcholení."**

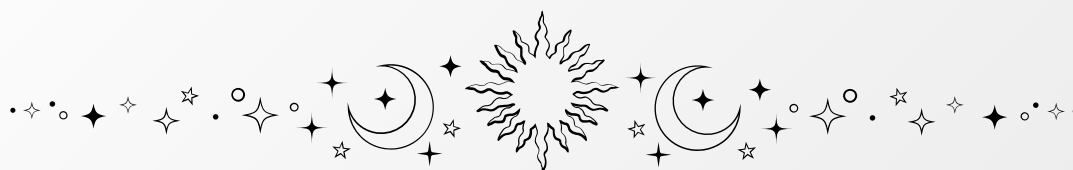
ZÁKLADY TANTRY



Zde jsou dvě tantrické techniky, které mohou být efektivní při dosahování multiorgasmu u mužů.

Tantrické techniky se zaměřují na oživení sexuální energie a spojení těla, mysli a ducha.

Kombinace těchto technik s předchozími postupy, jako je ovládání dechu a stimulace svalů pánevního dna, může vést k hlubším a rozmanitějším orgasmům.



1. ZADRŽOVÁNÍ DECHU

Tato technika se soustředí na zadržení dechu, aby se sexuální energie mohla hnát nahoru a rozšířit ve tvém těle. Je důležité ji provádět s opatrností a v souladu se svými schopnostmi.

Začni relaxačním dýcháním a zaměř se na hluboké a vědomé dýchání.

Když se blížíš k orgasmu, zadrž dech a soustřeď se na pocit sexuální energie, která se hromadí v tvé pánevní oblasti.

Vizualizuj, jak se sexuální energie rozšiřuje z pánevní oblasti a stoupá nahoru do vyšších částí těla.

Pracuj s čakrami. Postupně dýchej "se zadrženým dechem" do 1,2,3,4,5,6,a 7 čakry.

Během zadržování dechu si povšimni, jak se intenzita orgasmu a sexuálního potěšení zvyšuje.

Když již nemůžeš déle zadržet dech, uvolni jej a vnímej, jak se sexuální energie rozprostírá po celém těle.

2. PROLÍNÁNÍ ENERGIE

Tato technika se zaměřuje na propojení a prolínání sexuální a duchovní energie, což může vést k prožití více orgasmů a hlubšímu prožití sexuální extáze.

Při milování se zaměř na hluboké a synchronizované dýchání s partnerkou.

Soustřeď se na propojení sexuální energie s duchovním vědomím. Vnímej tok energie z pánevní oblasti směrem nahoru ke koruně hlavy.

Představ si, jak se sexuální energie transformuje na vyšší úrovně a spojuje se s tvou kosmickou nebo duchovní energií.

Udržuj tento proud energie během orgasmu a povšimni si, jak se zvyšuje intenzita a rozšíření orgasmického prožitku.

Během tohoto procesu buď otevřený a přijímající vůči vzájemnému propojení sexuální a duchovní energie.

Sexuální tantra je součástí tantrické praxe.

Během milování zaměřuj často svou pozornost do vyšších čakr, do vědomí a do sedmé čakry.



Hluboká intimita jako cesta k poznání

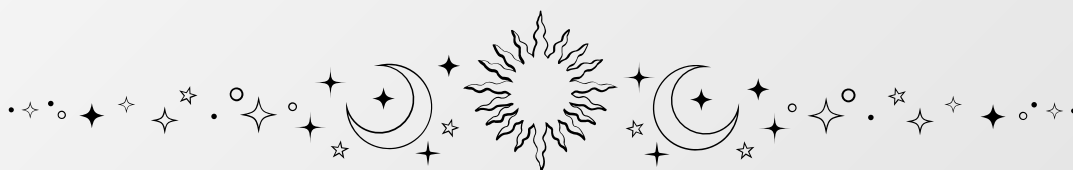
**"Skutečná intimita není o odhalení těla, ale o odhalení duše.
Mnohonásobné vyvrcholení je mostem k této intimitě."**

TANTRICKÁ MASÁŽ, ČÁST 1.

Popis masáže navazuje na to, co jsme probrali na kurzu.

Nejlépe je samozřejmě samotnou masáž vidět a zažít několikrát, než si člověk zautomatizuje všechny rozličné typy doteků.

Nezáleží na tom, jestli má muž erekci nebo nemá. Masáž měkkého penisu může být stejně příjemná a umožňuje kumulaci energie v pánvi a zcitlivění celé oblasti.



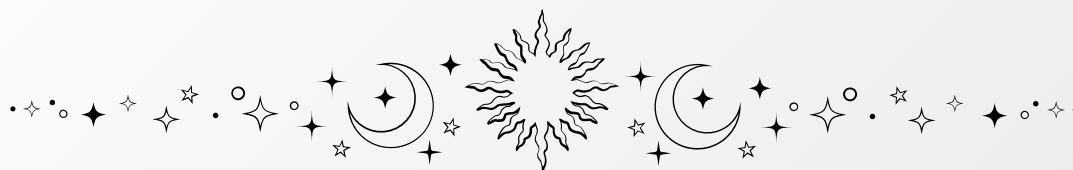
Začátek masáže

Zahřejte své ruce a přiložte k penisu jemným, ale pevným stiskem. Držte ho tak, abyste vytvořili kontakt a cítili mužovu energii. Nechejte muže spočinout.

Rázování a třepání

Rázování a třepání: S lehkým dotekem prstů přejíždějte po penisu nahoru a dolů, což má za následek zvýšení průtoku krve a vyvolává pocit vzrušení.

Dlaněmi lehce vibrujte přes celý podbřišek, penis a také pod penisem.



Pulzování

Přitlačte prsty na penis proti pánvi a pak uvolněte tlak, což stimuluje nervová zakončení a umožňuje příjemný pulzující pocit.

Pulzování pod penisem na hrázi. Pulzování v tříslech.

Rotace

Pomalou otáčejte svou rukou s pevně uchopeným penisem ve směru hodinových ručiček nebo proti nim. Tímto pohybem stimulujete citlivou tkáň a zvyšujete vzrušení.

Jděte po hodinách. I směrem od těla. Najděte maximální rozsah.

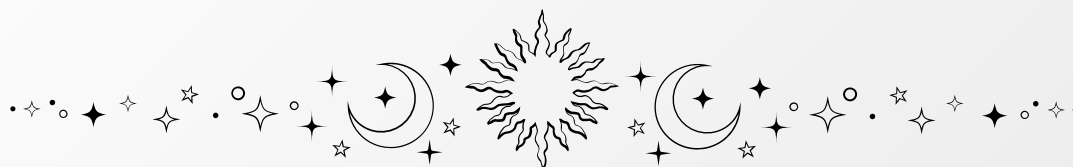
Zadní skluz rukou

Použijte zadní část dlaně (hřbet ruky).

Od hráze směrem nahoru, vyvolává jiný vjem než samotná dlaň.

Přes penis, přes třísla.

Tvarujte prsty od dlaně na písmeno V na penisu, poté přejíždějte souběžně s hlavou a tělem penisu. Tento pohyb umocňuje příjemné tření a zvyšuje vzrušení. Dlaně přejíždějí přes třísla, palce přes penis a pod penisem.



Rotace palců

Jemnými krouživými pohyby palců masírujte penis, přičemž se zaměřte na žalud, frenulum a její okolí. Tento pohyb stimuluje více nervových zakončení a přináší silnější pocit vzrušení. Dlaně můžete mít přiloženy v tříslech, nebo dlaněmi můžete pevněji sevřít penis a masírovat jen palci.

Bodové stisky, shiatsu

Použijte prsty k tlačení na různé body na penisu, které jsou citlivé na dotek. Tímto způsobem můžete posílit sexuální vzrušení.

Diamond skluz

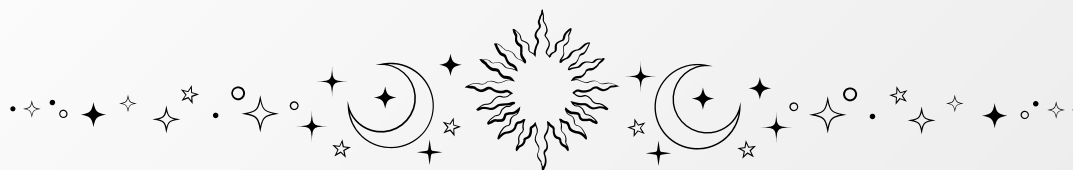
Vytvořte diamantový tvar prsty (spojené palce a ukazováčky) na penisu přejíždějte přes zadní středovou čáru na penisu. Tento pohyb umožňuje lepší stimulaci a rovnoměrné rozložení vzrušení po celém penisu.

Chvat po stehnech

Masírujte přechod z třísel k penisu, přičemž použijte různé tlaky.

Tento pohyb způsobuje příjemný proud energie po těle.

Rozšiřujete energii do třísel a stehen.



Propojení boků

Propojte penis s boky muže táhlými tahy. Tím masírujete kořeny penisu.

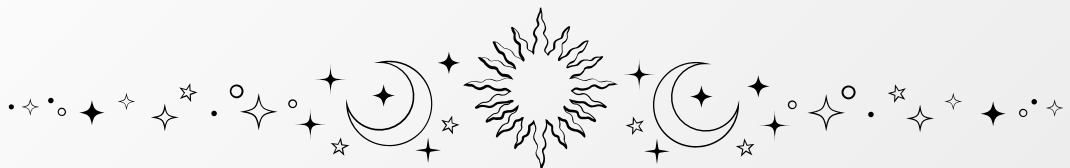
Stahování v dolní části břicha

Pomalů masírujete dolní břicho nad penisem, což zvyšuje napětí a průtok energie do této oblasti.

Jemné tahy za chlupy na tříslech a pahorku podporují prokrvení a příjemný pocit. Promasírujte oblast nad penisem.

Hrotové hmaty prstů

Masírujte penis spojeným palcem, ukazovákem a prostředníčkem s pevným, ale citlivým stiskem.



Dlouhé spirálovité pohyby přes penis

Tento pohyb umocňuje stimulaci zevnitř a zvyšuje celkový intenzivní prožitek. Penis můžete vždy u kořeně chytit pevně a tím zvýšíte nahromadění krve v penisu a tím zvýšíte i slast.

Cirkulace

Provádějte kruhové pohyby s prsty přes žalud penisu.

Tisíc Yoni

Seshora dolů, jednu ruku za druhou, klouzejte po penisu od žaludu dolů, podobně jakoby na muže nasedalo postupně tisíc jóni.

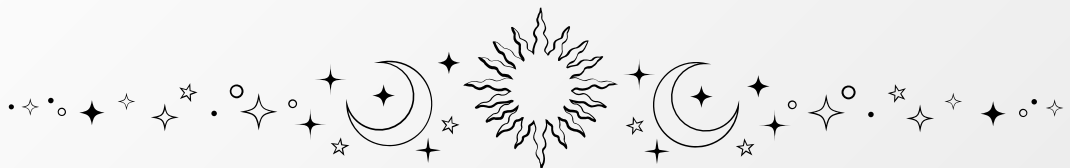
Použijte měkké a teplé dlaně plné oleje.

Obálková masáž

Pevným a příjemným tlakem spojenými dlaněmi hladte penis.

Varlata

Tahání kůže, jemná masáž vnitřku varlat, zatahání sáčku varlat, klouzání prsty po povrchu.



Edging

Pracujte s technikou edgingu, což znamená blížít se k orgasmu a poté zpomalit tempo nebo přestat se stimulací. Vrcholový okamžik muž prodýchá, ale neejakuluje.

Tato technika pomáhá prodloužit a prohloubit orgasmický zážitek a učit se ovládat ejakulaci.

Masáž hráze, análního otvoru, prostaty - jsou součástí pokročilejší masáže.

Základ je vždy se dotýkat penisu, "neodcházet" od něj.

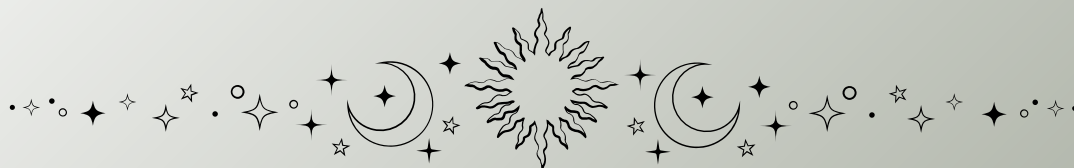
A čas od času zapojit do masáže zbytek těla, srdce, hrudník, boky, kostrč, nohy. Ale základ je rozvádět energii z penisu směrem ven. U žen je tomu naopak.

Muž by měl používat čas od času všechny dechové techniky, které se naučil při masturbaci, pracovat s pánevním dnem a edgingem. Masáž není cvičení, to znamená všechny techniky dělá muž jen čas od času na zvědomění energie, ne po celou dobu.



Odpoutání se od výkonu - přijetí posvátnosti sexu

**"Sex není o výkonech; je to posvátný akt spojení, kde mnohonásobné
vyvrcholení muže stává se meditací těla."**



**TANTRICKÁ MASÁŽ STIMULUJE KREVNÍ OBĚH,
UVOLŇUJE NAPĚTÍ A ZVYŠUJÍ SEXUÁLNÍ ENERGII.**

**NAKONEC UZAVŘEME ENERGII V SRDCI A
ROZVEDEME DO CELÉHO TĚLA.**

**NĚKDY CHCE MUŽ PO MASÁŽI RELAXOVAT, JINDY
JE PLNÝ ENERGIE. NEMĚJTE OČEKÁVÁNÍ.**



Překonání sexuálního ega: Otevřenost k novým zkušenostem

**"Mnohonásobné vyvrcholení vyžaduje pokoru a ochotu učit se.
Překonání vlastního sexuálního ega otevírá dveře
k nekonečným možnostem."**