

Три основных понятия Дао любви

Половое влечение — могучий инстинкт, без которого человеческий род давно прекратил бы существование. К счастью, он ярко выражен буквально в каждом из нас. И все же следует умело пользоваться сложнейшей механикой, дарованной природой, иначе она поржавеет, покроется пылью и наградит своих незадачливых владельцев приходом преждевременной старости. Мудрые люди древности знали об этом и культивировали искусство половой близости с давних времен. Современный мир, к сожалению, отвернулся от этих знаний, но они сохранились в бесценных книгах и принесут немало пользы тому, кто отважится в них заглянуть. Совершим такой познавательный экскурс и мы. Нас ждет знакомство с древнекитайским учением "дао".

Почему мы выбрали именно Китай, а не какую-либо другую страну? Потому что, по словам выдающегося европейского ученого и дипломата Р. Х. ван Гулика, именно там издревле сложилось особое отношение к любви и половой жизни, "считавшее половой акт частью порядка в природе". Обитатели Поднебесной империи "никогда не связывали его с чувством греха или нарушением морали. Это привело к тому, что половая жизнь Древнего Китая была в целом здоровой, замечательно свободной от патологических ненормальностей и нарушений, обнаруженных во многих других древних культурах".



Даосизм — философия терпения и гармонии — зародился в незапамятные времена. В последнее время интерес к этому учению возрастает. Мудрость учения "дао" осознается современными людьми не только в Китае и на Востоке, но и в Европе, следовательно, будет не лишним и нам "отразиться в водах" этой реки. Начало широкого распространения идей дао связывают с именем Лао-цзы, ибо он еще в VI веке до н. э. изложил основные принципы этой философии в книге, названной им "Дао-дэ-цзин" (Книга о Пути и его проявлениях). Главная мысль учения заключается в том, что в существующей системе вещей мы, люди, всего лишь крохотные, незначительные и легкоуязвимые существа. Если мы не будем вести себя осмотрительно и не найдем способов слиться в гармонии с бесконечной силой природы, значит, нам нечего надеяться на долгую жизнь. Бесконечная сила природы — это и есть дао (что переводится на русский язык как

"путь").

*Громадное дерево растет из крошечного побега,
Девятиэтажная башня рождается из кучи земли,
Путешествие в тысячу миль начинается с одного шага..*

В Древнем Китае сексуальная жизнь человека изучалась весьма тщательно. Как правило, наблюдения велись третьим лицом и скрупулезно фиксировались. Многие исследования древних китайцев в этой области сейчас подтверждаются работами современных, в частности американских, ученых. К примеру, современная американская сексология одобряет практику произвольных задержек эякуляции (семяизвержения) в течение полового акта, ибо такие задержки продлевают соитие, что дает возможность влюбленной паре наиболее полно насытить свою чувственность. Того же взгляда придерживались и древнекитайские врачеватели. "Кавалер должен развивать в себе способность к задержке семяизвержения до полного удовлетворения своей дамы... Идеальная пропорция для свидания: 2-3 выброса семени на 10 совокуплений". Так, например, поучал своих учеников один из важных столичных медиков Поднебесной империи VII века.

Рассмотрим три основных понятия Дао любви

Первое. Мужчине следует отыскать разумный режим контроля над выбросом семени — в соответствии со своим возрастом и физическим состоянием. Это позволит ему во время соитий всемерно утолять свою страсть и наилучшим образом отвечать всем желаниям своей возлюбленной.

Второе. Выброс семени, особенно неконтролируемый, — не самый экстатический момент в интимной жизни мужчины. Контролируя семяизвержение, мужчина может открыть для себя в близости великое множество более приятных сторон.

Третье. Женщина на ложе любви должна быть полностью удовлетворена. Этот принцип вообще составляет основу древнекитайской любовной философии. Даосы придерживались мнения, что сексуальная гармония приводит нас к единению с бесконечной силой природы, которая, в их представлении, тоже имеет сексуальные черты. Например, земля — это женщина (**инь**), а небо — мужчина (**ян**); взаимодействие между ними составляет мир в целом.

Рассмотрим подробнее древнекитайскую технику торможения (запирания) семени, т. е. технику задержки эякуляции. Она, собственно говоря, несложна. Нетерпеливому мужчине потребуется для ее освоения около 20 дней практики, более сдержанный и собранный человек добьется желанного результата где-нибудь в 10 дней.

Когда мужчина во время соития начинает чувствовать, что приближается крайний момент, ему следует одним быстрым движением приподнять талию, вытащить из лона возлюбленной свой "нефритовый пик" (фаллос) примерно на дюйм и замереть в таком положении без дыхания. Затем он должен глубоко вдохнуть диафрагмой и одновременно втянуть низ живота, словно сдерживая позывы к малой нужде.

Древнекитайские эксперты советуют ему в эти мгновения размышлять о великой ценности своего семени (чжин) и о том, что его нельзя разбрасывать беспорядочно. При глубоком дыхании возбуждение вскоре уляжется, и кавалер снова сможет вернуться к приостановленному процессу.

Тут очень важно погасить движение чжин в самом его начале, иначе семя может не вернуться в прежний объем, а войдет в мочевой пузырь или в почки. Это недопустимо. Поэтому лучше отступить чуть раньше, чем опоздать.

Практикуя такой метод, мужчина достаточно быстро обретет способность почти автоматически контролировать эякуляцию, не позволяя своему "пику" даже расслабиться. Он сможет продолжать битву на ложе любви неопределенно долгое время, полностью сохраняя энергию и чувствуя себя на вершине блаженства. Китайская философия не советует любовнику проливать любовный нектар, пока он не сделает по крайней мере 5 тысяч толчков.

Мужчины — задумайтесь, дамы — примите к сведению эти слова. Ниже приводятся несколько упражнений, направленных на увеличение мужской потенции.

Упражнения на увеличение мужской потенции

Чтобы добиться желаемого результата - **увеличить потенцию**, мужчине следует:

1. Ежедневно (дважды или трижды в день), лежа на спине, сокращать и расслаблять мышцы ануса (до 50 раз, затрачивая на каждое сокращение несколько секунд).
2. Выполнять то же самое, но в коленно-локтевой позе (стоя на коленях, локтями упершись в пол, голова опущена, тело расслаблено). Желательно постепенно увеличивать скорость произвольных пульсаций ануса и в конце концов довести ее до одного сжатия-разжатия в секунду (под счет раз-два, раз-два и т. д.).
3. Однажды усилием воли прервать мочеиспускание и запомнить, какие мышцы в этом участвовали, а затем научиться работать этими мышцами так же, как мышцами ануса, то есть произвольно сокращать их и расслаблять. (Делать ежедневно, до 40 сокращений 3-5 раз в день, через 5-6 дней можно прерваться на 2 дня.)
4. Вызывать ощущение тепла в области мочевого пузыря (мочеиспускательного канала, ануса, копчика) [в соответствии с основными правилами методики](#). Ощущение Т можно сочетать с П, затем можно работать с Х и Х + П. Удерживать ощущения по 15-20 секунд, повторять до 10 раз.
5. Производить массаж мошонки и яичек: яички одновременно сжимать в ладонях до появления неприятной болезненности. (Повторять ежедневно, столько раз, сколько вам лет.)

Норбеков М., Хван Ю. Уроки Норбекова: дорога в молодость и здоровье, 1999