

Секс и долголетие мужчины. Что говорит об этом Дао любви?



Мы хотим коротко рассказать о даосизме, древнекитайском философском учении о природе человека, точнее, о его сравнительно небольшой составной части, именуемой обычно как Дао любви.

Речь пойдет о рекомендуемой Дао любви частоте половых сношений и способах контроля эякуляции - для того, чтобы исключить преждевременное семяизвержение. И не только о них.

Древнейшей мечтой человечества является бессмертие или в более реалистическом плане — максимальное долголетие. В литературе имеется много примеров долгожительства — до 180 лет и более. На вопрос, как прожить наиболее долгую счастливую и здоровую жизнь, все восточные учения дают однозначный ответ: правильное питание, поддержание здоровой психики, оптимальной физической и умственной активности, личной гигиены и умеренности во всем.

Об умеренности во всем, как основе здоровья и долголетия, писал еще в XIII веке выдающийся сирийский ученый и врач Абдуль-Фарадж. В его книге «Занимательные истории» есть такие слова: «Умеренность — союзник природы. Поэтому когда вы пьете, когда едите, когда вы двигаетесь и даже когда вы любите, — соблюдайте умеренность». А что говорят по этому поводу древнекитайские философы?

Даосизм считает, что «в делах нет лучшего совета, чем быть умеренным. Быть умеренным — значит предвосхищать. Предвосхищать — значит быть подготовленным и сильным. Быть подготовленным и сильным — значит быть всегда преуспевающим. Быть всегда преуспевающим — значит иметь бесконечные возможности». Таким образом, мы видим, что умеренность, или, другими словами, оптимизация (то есть отсутствие как нездорового пресыщения, так и полного воздержания) в половой жизни положительно влияет на здоровье человека, в то время как пресыщение сексом (слишком частые половые акты) ведет к частой потере мужского семени (его «жизненного внутреннего эликсира») и включению всех компенсаторных возможностей организма на достаточную его выработку. В конечном счете — к истощению этих компенсаторных сил и ослаблению организма, появлению большой восприимчивости к инфекционным, раковым и др. заболеваниям, появлению этих заболеваний и, в конечном итоге, к смерти.

Из сказанного следует, что **чем больше мужчина теряет семени** (то есть чем больше и чаще он имеет половых сношений, оканчивающихся эякуляцией), **тем быстрее он стареет и умирает.**

Однако известно, что древние даосы, долголетие среди которых было обычным явлением, не только себя не ограничивали в любви и половой жизни, себя не ограничивали в любви и половой жизни, но даже считали занятия любовью одним из важнейших факторов долголетия.

Они видели в максимальных занятиях любовью очень благотворный эффект, заключающийся в здоровом гормональном балансе, который жизненно важен для полноценного здоровья человека.

Даосизм полагает, что нет решения мировых проблем без должного подхода к любви и сексу. Почти всякое разрушение или саморазрушение, ненависть или горе, алчность и жажда собственности идут от искажения любви и секса. Между тем источники плодородия любви и секса неисчерпаемы, как сама вселенная. Без гармонии инь и ян (то есть женского и мужского начал — в китайской философии) — вершины любви и наслаждения — для нас не остается ничего, кроме смерти и разрушения.

Но однако, в чем здесь секрет и где разгадка такого, казалось бы, неразрешимого противоречия: с одной стороны, неумеренность в сексе приводит к истощению семени и гибели мужчины, а с другой, согласно даосизму, — секс является важным фактором долголетия?

Дао любви

Ответ дает нам наиболее значительный даосский врач эпохи Тан (618-906 гг. н.э.) Сунь Сю Мо, сам проживший более века и бывший строгим приверженцем учения Дао любви. Он пишет: «Семя мужчины является одной из жизненных сущностей и не должно расточаться неконтролируемым способом. Если мужчина расточает свое семя, он будет испытывать слабость, а если он беззаботно исчерпает свое семя, то умрет».

Сунь Сю Мо указал оптимальный критерий частоты эякуляции в зависимости от возраста мужчины: «Мужчина 20 лет может иметь одно спускание каждые 4 дня. Мужчина 30 лет — раз в 8 дней. Мужчина 40 лет — раз в 10 дней. Мужчина 50 лет — каждые 20 дней. Мужчина 60 лет не должен спускать семя во время половых актов вообще, но если он исключительно здоров и крепок, то может позволить себе одно опускание в месяц. Мужчина проживет долгую и здоровую жизнь, если будет поддерживать оптимальную среднюю частоту опусканий по 2 ежемесячно, уделяя в тоже время внимание здоровой пище и физическим упражнениям».

Согласно Сунь Сю Мо мужчина не должен жить долго без женщины, а женщина не может быть счастлива без мужчины. Без женщины он будет всегда стремиться к женскому телу, что утомит его дух. А когда его дух утомлен, он не может жить долго.

Вероятно, не вызывает сомнений необходимость **регулирувания частоты эякуляций** и абсолютная вредность бесконтрольного семяизвержения во время каждого полового акта. Известный врач II века н.э. Гален писал: «После сношения (эякуляции) все животные грустны, кроме женщин и петухов». Почти всякий мужчина испытал на себе разрушительный пост-эффект эякуляции — внезапное чувство, что он потерял почти всякий интерес к своей женщине, которое может даже привести его к вопросу, почему же он когда-либо любил ее.

Многие мужчины неизменно ложатся спать после каждой **эякуляции**, оставляя своих женщин с чувством опустошения и неудовлетворенности. Тот факт, что мы повсюду видим удивительно мало счастливых лиц, говорит нам о преобладании такого неудовлетворения. Люди, удовлетворенные в любви и сексе, как правило, счастливы.

Возникает вопрос, каким же образом мужчина может регулировать и контролировать частоту своих эякуляций? Ниже будут приведены практические рекомендации по овладению методами такого контроля.

Китайский врач VII в. Ли Лун-сянь, глава медицинской школы в Чжан-Ань, писал: «Мужчина должен научиться и развить способность к задержанию эякуляции до полного удовлетворения полового партнера». Мужской оргазм и эякуляция — не одно и то же. Уменьшение числа эякуляций вовсе не означает, что мужчина сексуально слабее или испытывает меньшее половое удовлетворение.

После эякуляции мужчина чувствует усталость, хочет спать. Он ощущает жажду, а конечности становятся вялыми и дряблыми. В процессе эякуляции он имеет секунду возбуждения, но потом — долгие часы утомления, и конечно же, не в этом есть полное удовлетворение. С другой стороны, если мужчина сокращает и регулирует частоту своих эякуляций до абсолютного минимума, то тело его усиливается, ум пребывает в ясности, а слух и зрение улучшаются. Причем его любовь к женщине сильно возрастает, словно он никогда не получает ее достаточно. А женщина открывает, что никогда не испытывала подобного наслаждения раньше.

Йолан Чжан, автор известной на западе книги о Дао любви, вышедшей в 1979 году в Стокгольме, считает, что слово «эякуляция» можно без особого ущерба для сути вещей заменить словом «мастурбация во влагалище». Автор упомянутой книги пишет, что до того как он изучил «Дао любви», он «мастурбировал во влагалище» в течение 12 лет и не считает это большим удовольствием по нескольким причинам: 1. Мужчина постоянно обеспокоен своей эякуляцией. 2. Женщина часто опасается беременности. 3. Если она использует таблетки или другие противозачаточные средства, то все время опасается побочных эффектов.

Сравним теперь с человеком, изучившим Дао любви. Прежде всего он и его партнерша свободны ото всех упомянутых опасений. К тому же они могут заниматься любовью, когда только захотят, так долго и часто, что будут иметь достаточно времени, чтобы по достоинству оценить друг друга, чего невозможно сделать, когда разум занят опасениями. Если дать определение эякуляции как «освобождение напряжения взрывным путем», то секс без эякуляции есть тоже освобождение энергии, но без взрыва.

Древние даосы подчеркивали важность для мужчины владеть способностью к контролю своего семяиспускания, что должно предоставить мужчине и женщине почти неограниченный запас возможностей к осознанию и любви друг друга. Когда вы это знаете, любовь уже не требует напряжения. Зная, как уменьшить напряжение, сохранять свой «внутренний эликсир» и быть в мирном расположении духа, настроении ума в любой момент, человек обычно наслаждается своей жизнью и в результате имеет более активную, долгую и здоровую жизнь. Дао любви не рекомендует мужчинам, кроме очень старых и больных людей, полного отказа от семяизвержения, необходимо лишь придерживаться оптимальной в зависимости от возраста его частоты. Как важный аспект сексотерапии, и по настоящее время Дао любви остается важной ветвью китайской медицины. Хорошее душевное и физическое здоровье и долголетие тесно связаны с половой жизнью, но любовь и секс только тогда полезны, когда приводят к полному удовлетворению каждого из партнеров. По З. Фрейду, нет ни одного невроза без сексуального конфликта: имеется тесная связь душевного здоровья и удовлетворительной половой жизни. Теперь мы знаем, что, по мнению даосской медицины, для удовлетворительной половой жизни необходима постоянная практика Дао любви.

Рассмотрим практическую ее часть, то есть основные способы и методы контроля мужчиной своей эякуляции при предчувствии ее приближения.

Современные специалисты-сексологи считают, что каждый, кто не может удержать свой пенис во влагалище партнерши более двух минут без достижения оргазма, эякулирует преждевременно.

Д. Ройбен советует: разумный критерий потенции мужчины — это способность **продолжать сношение от 5 до 10 минут**. Однако более продолжительное сношение не только значительно увеличивает удовольствие женщины, но резким образом удовлетворяет и мужчину, так как, если он внимательно изучил «Дао любви», он может легко заниматься любовью час и даже больше.

Контроль эякуляции

Каждый мужчина должен опробовать все описываемые **СПОСОБЫ КОНТРОЛЯ ЭЯКУЛЯЦИИ** и выбрать для себя наиболее подходящий.

1. Первый из них носит название **способ торможения Ву Сыня** (по имени древнекитайского врача, разработавшего его и рекомендовавшего). Сочетая «метод торможения» с глубоким диафрагмальным дыханием, мужчина сможет продолжать половой акт почти неопределенное время, и для него нетрудно будет удовлетворить женщину даже очень трудновозбудимого типа. Метод заключается в том, что когда мужчина чувствует, что становится слишком возбужденным, он вынимает пенис из влагалища партнерши на 10-30 секунд. Такой избегает опасности эякуляции и потери от 10 до 30% эрекции. Он может затем войти вновь, возобновить толчки и поступать так с желаемой частотой. Обретя опыт, он обнаружит, что нуждается в таком извлечении все реже. Для изучения метода требуется около 20 дней практики. Секрет его успешного использования кроется в точном и своевременном распознавании приближения того момента, когда мужчина уже не сможет больше контролировать эякуляцию.
2. Второй способ — **метод выдавливания**. Он чаще всего применяется при положении партнеров «мужчина на спине, женщина сверху». Мужчина дает знать женщине, когда становится слишком возбужденным, и она должна быстро освободить пенис и пальцами нажимать на коронарное его ребро в течение 3-4 секунд. Давление заставляет его утратить позыв в эякуляции. Женщина должна ждать еще от 15 до 30 секунд, пока вновь вставит во влагалище и продолжит толчковые движения.
3. Третий способ — это так называемая **древнекитайская техника выдавливания**. Его преимуществом является возможность использования почти во всех позах полового акта, а также то, что при этой технике мужчине не обязательно выводить пенис из влагалища и что-либо говорить своей партнерше. Здесь мужчина сам прилагает давление, нажимая с помощью указательного и среднего пальцев левой руки на точку, расположенную между мошонкой и задним проходом, в течение 3-4 секунд, делая одновременно с этим глубокий вдох. Технически данный способ гораздо проще предыдущего, не уступая ему по эффективности.
4. Четвертый способ — **контроль эякуляции по Кинсней-Симакину**. Он заключается в том, что при предчувствии приближения эякуляции мужчина должен очень сильно сжать ягодицы и бедра и максимально, почти до «дрожи мышц», сократить все генитальные (половые) мышцы. Это позволит предотвратить

эякуляцию даже при продолжении движений половым членом и достижении мужчиной собственного оргазма. Если же достижение оргазма пока нежелательно, мужчина сразу после начала сокращения генитальных мышц должен временно прекратить движения половым членом или даже вообще вывести его из влагалища.

Для овладения этим очень действенным методом требуется практика от нескольких недель до 1-2 месяцев. Наиболее важным является тренировка силы сокращения генитальных мышц.

Некоторые сексологи для **предотвращения преждевременной эякуляции** во время полового акта предлагают также испытывать какую-то преувеличенную бесстрастность: думать о политике, посторонних делах, предметах и т.п. Но мы, однако, считаем, что такой метод мало подходит для выравнивания гармонии с партнершей и получения от полового общения с ней истинного удовлетворения.

В заключение необходимо отметить, что Дао любви предназначается не только для мужчин. Даосские врачи указывали, что женщина тоже должна это знать и не быть задетой или раздраженной тем, что ее партнер не эякулировал, ведь это не значит, что она не удовлетворила его.

Источник: Журнал "Сила духа", 1997, № 2