

# **Come fare l'amore tutta la notte (e far impazzire una donna)**

**Orgasmo multiplo maschile e altri segreti per un piacere prolungato**

**di Barbara Keesling, 1994**

Questo libro è dedicato ai miei clienti

## **INDICE**

<b>Introduzione</b>		<b>2</b>
<b>Ringraziamenti</b>		<b>2</b>
<b>UNO</b>	<b>Rendere la fantasia una realtà</b>	<b>3</b>
<b>DUE</b>	<b>Conosci il tuo pene</b>	<b>8</b>
<b>TRE</b>	<b>Parla alla tua partner dell'orgasmo multiplo maschile</b>	<b>11</b>
<b>QUATTRO</b>	<b>L'allenamento completo del PC</b>	<b>15</b>
<b>CINQUE</b>	<b>Orgasmo multiplo maschile: il segreto rivelato</b>	<b>18</b>
<b>SEI</b>	<b>Imparare a toccare, imparare a sentire</b>	<b>23</b>
<b>SETTE</b>	<b>Eccitato e consapevole</b>	<b>27</b>
<b>OTTO</b>	<b>Orgasmo, eiaculazione e tu</b>	<b>31</b>
<b>NOVE</b>	<b>Dai picchi agli altipiani</b>	<b>35</b>
<b>DIECI</b>	<b>Il tuo primo orgasmo multiplo</b>	<b>39</b>
<b>UNDICI</b>	<b>Pratica, pratica, pratica</b>	<b>49</b>
<b>DODICI</b>	<b>Successo!</b>	<b>52</b>
<b>APPENDICE UNO</b>	<b>Cose interessanti da leggere quando non si fa sesso</b>	<b>56</b>
<b>APPENDICE DUE</b>	<b>Organi sessuali maschili (schema)</b>	<b>57</b>

## **Introduzione**

Daniel e Allison stanno facendo l'amore durante una piovosa domenica mattina, e sono entrambi molto eccitati. Hanno cominciato nella doccia con un lento massaggio, e ora si trovano nella camera da letto: da dieci minuti stanno avendo un rapporto sessuale. Daniel sa che Allison ha bisogno di almeno altri cinque minuti di rapporto prima di giungere al culmine. Questo è il problema: Daniel non crede di resistere ancora per cinque minuti.

Se Daniel continua il rapporto nella stessa maniera degli ultimi dieci minuti, è questione solo di pochi secondi prima che abbia un orgasmo. Sta pensando di rallentare o fermarsi, ma arrestare il ritmo ora renderebbe solo più difficile per Allison giungere all'apice: egli sa che Allison si trova in quel punto nel quale qualsiasi cambiamento nel movimento le creerebbe insoddisfazione. Inoltre, se provasse a fermarsi o cambiare ritmo, Daniel potrebbe perdere forza nell'erezione, il che complicherebbe ulteriormente le cose.

Questo dilemma sta rendendo l'intera esperienza molto meno piacevole per Daniel. I primi cinque minuti di sesso sono stati eccitazione pura, ma ora è preoccupato e combattuto. E' difficile godersi il sesso mentre combatti contro il tuo corpo. La verità è che non puoi assolutamente goderti il sesso mentre combatti contro il tuo corpo. E nemmeno ci riesce la tua partner.

Ciò che ancora Daniel non sa è che esiste un'altra opzione: l'orgasmo multiplo maschile. L'uomo multiorgasmico ha il potere di continuare. Non deve trattenersi. Non deve combattere contro il proprio corpo e negarsi il piacere. Può godersi tutte le sensazioni erotiche del rapporto, avere un orgasmo pieno, e continuare! Se lo desidera, può avere un secondo orgasmo, e continuare! Può durare quanto la sua partner desidera, sperimentare tutto l'eccitamento e rilassarsi, e continuare! Per l'uomo multiorgasmico, il cielo è davvero l'unico limite.

Daniel non è l'unico uomo ad avere questa eccitante possibilità. Oggi le tecniche sono state perfezionate per rendere l'orgasmo multiplo maschile una possibilità pressoché per qualsiasi uomo! L'età non conta. Le esperienze precedenti non contano. Giovane o vecchio, vergine o veterano, tutto ciò di cui hai bisogno è il desiderio, il tuo pene e qualche minuto al giorno. Quindi non fermarti. Volta la pagina e attraversa la soglia diretto verso un pieno, nuovo senso della tua sessualità e una piena, nuova relazione tra te e la tua partner.

## **Ringraziamenti**

Ci sono molte persone che vorrei ringraziare. Innanzitutto i miei colleghi, Anita Banker e Michael Riskin, per l'aiuto nello sviluppare molte di queste tecniche. Vorrei ringraziare il mio agente, Barbara Lowenstein, per aver riconosciuto il valore di questo progetto. Vorrei ringraziare il mio editore, Susan Moldow, e il suo staff, Nancy Oeske e Wendy Silbert, per il loro coscienzioso lavoro su questo libro. Vorrei in particolar modo ringraziare i miei clienti, che hanno messo alla prova queste tecniche e mi hanno fornito i loro commenti in merito. In conclusione vorrei ringraziare mio marito John, per il suo lavoro al computer, i suoi commenti al manoscritto e il suo incoraggiamento.

Alcuni degli esercizi di questo libro comportano l'orgasmo. Avere un orgasmo aumenta la frequenza cardiaca. Se hai disturbi di cuore o un'altra seria affezione, consulta il tuo medico prima di iniziare questo o altri programmi di esercizi.

## CAPITOLO UNO

### Rendere la fantasia una realtà

Ogni donna sogna di stare con un amante la cui passione è così intensa e il corpo così forte che egli può durare, durare e durare. Ogni uomo vuole essere capace di realizzare questi sogni. Vuole sapere di poter avere rapporti lunghi quanto desidera, portando la sua partner a un culmine dopo l'altro. Certamente sarebbe meraviglioso, ma è possibile?

Stai per imparare i segreti dell'orgasmo multiplo maschile. Quando avrai completato questo libro, la tua comprensione delle potenzialità del sesso e della potenza sessuale sarà per sempre mutata. Imparerai come prolungare l'atto sessuale quanto a lungo tu e la tua partner desideriate. Gli uomini impareranno a impadronirsi del proprio corpo. Impareranno come avere orgasmi completi e potenti senza perdere l'erezione, e come avere orgasmi multipli – due, tre o anche di più – proprio come una donna.

So che può essere difficile da credere. E' difficile immaginare che davvero queste capacità sessuali siano acquisibili da chiunque. Forse per un ventenne con energie illimitate o qualche yogi con abilità straordinarie, o forse all'inizio di una relazione caldissima, per chi dovesse essere così fortunato. Ma non per te, uomo medio. No, per la maggior parte degli uomini normali, con un normale equipaggiamento sessuale, sembra che fare l'amore tutta la notte ogni volta che si vuole – non importa da quanto tempo sei sposato o quanti anni hai – sia una fantasia. Fino a oggi. Oggi, tutto sta per cambiare; oggi, quelle fantasie stanno per diventare realtà.

In questo libro, insegnerò agli uomini come esplorare e godere la propria sessualità in modi che non avrebbero mai creduto possibili. Dimostrerò che l'orgasmo multiplo maschile non è il frutto dell'immaginazione di uno scrittore romantico, ma una realtà facilmente raggiungibile. Stai per scoprire come un uomo multiorgasmico può offrire alla sua partner un livello di piacere e soddisfazione più intensi di quanto lei stessa abbia mai sperato.

La capacità di controllare il pene – farlo letteralmente stare su tutta la notte – non è di dominio esclusivo degli orientali. Un sacco di uomini hanno già imparato a controllare le proprie erezioni in modi che faresti fatica a immaginare. Questi uomini possono avere orgasmi multipli senza perdere l'erezione (due orgasmi, tre orgasmi, o anche di più se gli va). Fanno impazzire le loro donne ora dopo ora, notte dopo notte. Lo stanno facendo proprio ora, e continueranno a farlo anche dopo che tu sarai andato a dormire.

Costoro non sono supereroi del sesso. Sono persone normali, nella media. Alcuni sono giovani, altri vecchi; alcuni alti, altri bassi; alcuni magri, altri sovrappeso; alcuni timidi, altri sfacciati. Alcuni hanno peni grandi, altri piccoli; alcuni hanno peni grossi, altri sottili. Alcuni fanno sesso una volta alla settimana e altri lo fanno quasi tutti i giorni. La sola cosa che tutti questi uomini hanno in comune è il desiderio di piacersi e soddisfare le proprie compagne, e la disciplina necessaria per padroneggiare una semplice tecnica.

Conosco personalmente oltre duecento di questi uomini. Non sono amici o amanti, ma persone che hanno imparato i segreti dell'orgasmo multiplo maschile e la capacità di mantenere l'erezione nelle varie cliniche terapeutiche in cui ho lavorato. Durante gli ultimi dieci anni ho avuto l'opportunità di allenare più di un centinaio di questi uomini, uno a uno, dal principio alla fine. Gli altri sono uomini i cui allenamenti e progressi ho almeno parzialmente seguito durante il mio lavoro clinico.

Ciò che sto cercando di dire, senza che ciò sembri intimidatorio o al contrario sconcertante, è che ho visto parecchi uomini diventare multiorgasmici e aumentare la capacità di mantenere l'erezione. E c'è qualcosa di estrema importanza che devi conoscere prima di leggere oltre: non ho mai conosciuto un uomo motivato che non sia riuscito a padroneggiare le tecniche che conducono all'orgasmo multiplo maschile. Mai. Io so che chiunque legga questo libro e segua gli esercizi che descrivo può impadronirsi di queste tecniche.

Se sei una donna e stai leggendo questo libro, straordinarie sorprese e piaceri indicibili ti aspettano. Sia che tu scelga di lavorare con il tuo partner mentre impara queste tecniche, o di essere spettatrice e tifosa, la tua conoscenza di che cosa significa avere intimità con un uomo sta per essere ridefinita per sempre.

Se sei un uomo e stai leggendo questo libro, stai per entrare in una nuova relazione: una nuova ed eccitante relazione con il tuo pene. Non sarai più lo stesso. Il guadagno è illimitato: guadagno per te, guadagno per la tua compagna e guadagno per la vostra relazione. Quando avrai finito il libro e completato i semplici esercizi descritti, sarai un uomo diverso. Dopo che avrai provato il tuo primo orgasmo multiplo non crederai possibile avere aspettato così a lungo, ma crederai in te sesso e nel potere della tua sessualità.

### *Cosa mi rende così esperta?*

Ne so più io di peni di molti uomini. E' il mio lavoro. Sono una terapeuta sessuale.

Sono anche un ex surrogato sessuale. Un surrogato sessuale femminile è qualcuno che insegna agli uomini come controllare e migliorare le loro prestazioni sessuali e godere della loro sessualità.

Per essere un surrogato sessuale devi conoscere gli uomini e devi conoscere i peni. La verità è che devi conoscere i peni meglio di quanto lo facciano la maggior parte degli uomini. Certo, il tipico uomo sa cosa gli piace e cosa no, conosce le proprie forze e debolezze, e può anche essere conscio delle proprie paure e di quelli che crede essere i suoi limiti. Ma fidati, questa consapevolezza è molto limitata. Quando lavori con centinaia di uomini, vedi cose che un uomo da solo non potrebbe mai scorgere. Ti rendi conto di quanto sia facile per un uomo avere una visione monoculare del sesso a causa della sua esperienza limitata. Capisci anche quanto gli uomini siano differenti, e quanto ci sia da imparare dalle esperienze di altri uomini.

### *So cosa gli uomini possono fare e so cosa vogliono le donne*

Ho fatto dello studio della risposta sessuale umana il lavoro di una vita. So quali sono le reali capacità dell'uomo medio e, credimi, sono vaste più di quanto tu possa immaginare.

Inoltre so cosa le donne vogliono perché non sono solamente una terapeuta sessuale: sono anche una donna. Capisco ciò che una donna prova quando è a letto con qualcuno che ama. Per motivi professionali ho ascoltato innumerevoli donne raccontare i loro rapporti. Ma in un certo senso più rivelatorie sono state le ore trascorse parlando di sesso con le amiche, confidandoci con sincerità ciò che ci piace e ciò che vogliamo.

Anche una donna che ama profondamente un uomo può sentirsi frustrata e insoddisfatta dai suoi limiti sessuali. Sfortunatamente, molte donne accoppiano il sesso al compromesso e al sacrificio. Poche donne regolarmente sperimentano quel tipo di rapporto che sognano, e ancora meno credono che sia davvero possibile. Questa è la cattiva notizia. La buona notizia è che tutto ciò sta per cambiare.

Se sei una donna in cerca di maggiore soddisfazione dal tuo partner e maggiore comprensione per te stessa, ti insegnerò tutto ciò che tu e il tuo compagno dovete sapere intorno all'orgasmo multiplo maschile. Se sei un uomo e stai leggendo questo libro, voglio che pensi a me come a un allenatore personale: qualcuno che ti può insegnare le tecniche e gli esercizi che cambieranno tutto quello che credevi sul sesso.

### *Parliamo?*

Ricordi quella grossa chiacchierata sul sesso avuta con tuo padre quand'eri solo un bambino? Chi potrebbe dimenticarla? Fu probabilmente uno dei momenti più imbarazzanti della tua infanzia, giusto? Di sicuro egli fece del suo meglio, ma probabilmente ti rimasero parecchi vuoti da colmare da solo. Bene, è l'ora di un'altra chiacchierata. Questa volta, tu ed io dobbiamo parlare di sesso... parlare sul serio. Se hai una compagna, dovrebbe stare a sentire. Non ho intenzione di tirare cazzotti. Quando si tratta di sesso, ci sono un sacco di cose che semplicemente molte persone non fanno. Non sto parlando di curiosità sessuali: sto parlando delle cose critiche che impediscono a molte persone di avere una vita sessuale completamente appagante.

Per favore, non offenderti. So che sai parecchie cose sul sesso. Tutti le sanno, che lo vogliono o no. Dopotutto, è una materia difficile da evitare negli anni novanta. Accendi la televisione, la radio, apri un libro, vai al cinema, sfogli una rivista... cosa vedi? Sesso, sesso, sesso. Da Howard Stern a Melrose Place, da Donahue alla pay-per-view, veniamo educati per osmosi. Ma ciò non significa che sia una buona educazione.

Sapere parecchio sul sesso non significa essere sessualmente soddisfatti. Sapere parecchio sul sesso non sempre cambia ciò che succede nella camera da letto. Non importa quanto tu abbia sentito, letto e visto, il sesso può ancora restare il più grande mistero del mondo. A nessuno piace sentirsi insicuro in una cosa importante come il sesso, ma la verità è che a un certo punto ciascuno si sente come se chiunque altro al mondo potesse fare l'amore più spesso e in modo più squisito di lui. A volte sembra che tutta questa educazione sessuale ci abbia solamente resi più insicuri.

E' ora di cambiare tutto ciò e iniziare a colmare tutti quei vuoti una volta per tutte. Non potrei pensare a un modo migliore per cominciare che imparare l'orgasmo multiplo maschile, che cambierà tutto quello che sapevi sul sesso. Infatti: cambierà tutto. L'ha fatto per me e per i tanti uomini e donne con i quali ho lavorato. E sono sicura che lo farà anche per te.

### *I due uomini che hanno cambiato la mia concezione della sessualità maschile*

Orgasmo multiplo maschile. Però, che concetto! Non dimenticherò mai quanto scettica fui quando per la prima volta lo sentii nel 1980. Era la mia seconda settimana di "basic training" per surrogati sessuali al

Riskin-Banker Psychotherapy Center a Tustin, in California.

La terapia sessuale è un'importante area di specializzazione alla Riskin-Baker, e parte del loro lavoro terapeutico comprende l'uso di surrogati, sia maschi che femmine. Due dei surrogati maschi che lavoravano là a quel tempo erano capaci di raggiungere l'orgasmo multiplo. In certe occasioni, essi usavano quelle tecniche nel loro lavoro con le clienti femmine.

Se non avessi conosciuto personalmente questi due uomini, non avrei mai potuto credere che una cosa simile fosse possibile. Certo, conoscevo tutto sull'orgasmo multiplo nelle donne. Ma gli uomini? Come potevano gli uomini avere orgasmi multipli? Avevo un milione di domande bisognose di risposta. Quando sentii ognuno di questi uomini esporre in dettaglio le loro inconsuete capacità, capii che la mia comprensione della sessualità maschile stava per cambiare in modo radicale e permanente.

Quando il mio training fu completato, avevo tutte le prove necessarie dell'orgasmo multiplo maschile. Da allora ho usato la maggior parte del mio tempo lavorando sodo con altri terapisti e con clienti per sviluppare e perfezionare una varietà di tecniche che ogni uomo o coppia possa apprendere nella comodità della propria casa. Oggi voglio condividere queste tecniche con voi. Perché? Perché mi interessano le relazioni e mi interessa il sesso. Abbiamo bisogno di buon sesso nelle nostre relazioni. Il buon sesso ci avvicina uno all'altro. Rafforza i legami e cementa gli affetti. Può anche salvare un matrimonio. Non bisogna nascondere. Piuttosto il contrario: dobbiamo fare tutto il necessario per celebrare l'importanza di una ricca interazione sessuale.

*Sei pronto anche tu a cambiare?*

La possibilità di una vita sessuale veramente eccitante è il tipo di notizia che stavi aspettando, o sembra troppo bello per essere vero? Per alcune persone il concetto di orgasmo multiplo maschile sembra del tutto logico, ma per altri può sembrare qualcosa di innaturale, o addirittura impossibile.

Se ti senti un po' scettico o a disagio, è normale. Dev'essere imbarazzante pensare di non conoscere un'informazione sessuale così vitale. Ma, come ogni buon terapeuta sessuale ti confermerà, nuove tecniche sessuali sono state sviluppate lungo tutto l'arco di tempo durante il quale sono state fatte nuove scoperte sul nostro corpo e le nostre capacità sessuali. Queste nuove scoperte possono intimidire all'inizio, ma alla fine sono notizie molto buone per tutti noi.

Quindi rilassati se ci riesci, e prova ad essere il più aperto possibile. Credimi, anche se ora sei dubbioso, ciò non durerà. Non sono qui per insegnarti la teoria, ma per recapitare la merce. Quando avrai finito gli esercizi del libro, sono certa che sarai un credente, con tutte le prove che reputi necessarie nelle tue mani. Letteralmente.

*Ho visto un sorriso?*

Spero a questo punto di averti già fatto sorridere, o addirittura ridere. Abbiamo tutti bisogno di ridere un po' di più del sesso, e credo nell'uso dell'umorismo per aiutare le persone nel sesso. Non farti idee sbagliate: non sono un comico. Ho un dottorato in psicologia e prendo il sesso molto seriamente, così non c'è bisogno che lo faccia tu.

Mi piace il sesso e credo nel sesso. Credo che sia una delle cose più fantastiche che possano succedere tra un uomo e una donna. Credo che il suo valore in una relazione sia incommensurabile. Ma credo inoltre che abbiamo bisogno di poter ridere del sesso e durante il sesso. E' la mia linea guida: credo che il sesso dovrebbe essere facile, meraviglioso e divertente per tutti. Fare sesso dovrebbe essere come andare a Disneyland - tonnellate di giostrine diverse, enormità di cibo e fuochi d'artificio a mezzanotte – solo meglio, perché non devi fare la fila. Ti sembra troppo bello?

*Perché stai leggendo questo libro?*

Se sei una donna, probabilmente hai diverse ragioni per farlo. Visto che ami il tuo partner, a letto cerchi di dargli il maggior piacere possibile. Vorresti che fosse il più grande amante, e non solo per soddisfare le tue esigenze fisiche. Vuoi che si senta bene con se stesso in tutti i modi; vuoi essere in condizione di dirgli che è un amante favoloso, e che egli sappia che ciò è vero.

Ma probabilmente hai anche alcune ragioni solo tue per cui sei interessata all'orgasmo multiplo maschile. Forse ti senti frustrata perché la maggior parte, se non tutti, i tuoi orgasmi sono raggiunti mediante sesso orale o stimolazione clitoridea senza penetrazione. Forse desideri che il tuo partner possa sostenere un'erezione abbastanza a lungo per darti la stimolazione di cui hai bisogno per raggiungere l'orgasmo durante il rapporto. O forse, anche se sei soddisfatta della qualità dei tuoi orgasmi, vuoi trascorrere più tempo

facendo l'amore. Forse semplicemente ti piace così tanto fare sesso col tuo partner che vuoi poterlo fare più a lungo. Non c'è niente di sbagliato nel voler rendere la tua vita sessuale sempre più meravigliosa. Troppe donne si accontentano di meno di ciò che davvero desiderano, e sono contenta che tu non sia una di quelle.

Se sei un uomo, so che ti interessa rendere felice la tua partner a letto e che sei sensibile alle esigenze sessuali della tua donna. La vuoi sentire soddisfatta e appagata, e ciò è stupendo. Se così non fosse, non ti interesserebbe ciò che ho da dirti. Forse sei già in grado di fare l'amore per un considerevole periodo di tempo, e stai leggendo perché vuoi intensificare il tuo piacere o vuoi trovare altri modi per esprimere la tua sessualità. Forse non sei sicuro della tua abilità di mantenere un'erezione, o vorresti sperimentare una maggiore intensità nella tua risposta sessuale. Forse stai cercando di riscoprire l'abilità multiorgasmica che avevi quand'eri giovane, o ricreare un'isolata esperienza multiorgasmica del tuo passato che ti ha lasciato un certo desiderio. Forse sei solo curioso.

Quali che siano le tue ragioni, stai per scoprire le cose meravigliose che il diventare multiorgasmico fa per un uomo. Non è solo il tuo corpo che cambia. La percezione di te stesso sta per cambiare, e quindi la tua consapevolezza di ciò che hai da offrire a una donna. Quando un uomo si sente bene con la propria sessualità, si sente bene con se stesso. La sicurezza di sé in campo sessuale crea maggiore fiducia in molte altre aree della vita di un uomo. Rafforza la propria immagine e l'autostima. E' roba potente.

#### *Quattro tipici uomini che vogliono saperne di più sull'orgasmo multiplo maschile*

Hai già conosciuto Daniel. Ora vorrei presentarti altri quattro uomini: Fred, David, Josh e Mark. Come vedrai, ognuno di questi uomini ha una ragione diversa per volere imparare l'orgasmo multiplo maschile, e ogni ragione è valida. Forse riconoscerai alcuni dei tuoi bisogni e interessi in una delle loro storie. Credo che molti uomini abbiano qualcosa in comune con almeno uno di questi quattro.

#### STORIA DI FRED

Per Fred è sempre stato molto facile esprimere la propria sessualità. E' sposato per la seconda volta e con sua moglie Janice ha una vita sessuale molto attiva. Siccome il sesso è molto importante per Fred, egli vuole essere sicuro che tutto continui ad andare bene.

Lui e Janice fanno l'amore quasi ogni notte e anche parecchie mattine. Fred dice che per lui è come lavarsi i denti: qualcosa che si fa di routine a intervalli regolari durante la giornata. Ma Fred comincia a preoccuparsi perché il suo periodo refrattario – la lunghezza di tempo tra le erezioni – si sta allungando. O, come la mette Fred: “Ultimamente, non riesco più a sollevarlo due volte al giorno”. Fred è interessato a trovare nuove tecniche che gli permettano di fare sesso con sua moglie per lunghi periodi di tempo. Janice pensa che sia proprio una buona idea.

#### STORIA DI DAVID

David ha una ragione completamente differente per interessarsi all'orgasmo multiplo maschile. Lo preoccupa il non riuscire a mantenere l'erezione abbastanza a lungo per soddisfare sua moglie, Debbie, ed è convinto che a letto lei non sia così felice come vorrebbe. Per quanto alacremente David si sforzi, non riesce a sostenere un'erezione per più di cinque minuti. Ride quando si definisce “uno sveltino”, ma in verità non pensa che sia molto divertente. Sarebbe disposto a provare qualsiasi cosa per portare Debbie all'orgasmo, ma sa che ciò di cui sua moglie ha veramente bisogno è semplicemente un rapporto prolungato.

In verità David non ha mai avuto un gran controllo della sua erezione, ma, le prime volte che lui e Debbie dormivano insieme, sentiva così tanto desiderio che dopo aver raggiunto l'orgasmo era capace di avere una seconda erezione in dieci o quindici minuti. La seconda volta era più facile per lui trattenere l'orgasmo e l'eiaculazione, consentendogli un rapporto lungo abbastanza da permettere a Debbie di raggiungere l'orgasmo. Col tempo comunque David ha perso quest'abilità, e ciò è diventato un problema per Debbie.

Debbie è d'accordo. David ha letto diversi libri che promettono di farlo diventare un grande amante imparando a premere i punti giusti del corpo di una donna. Ma queste tecniche sembra proprio che non funzionino. Non lo fanno perché gli altri libri non spiegano la filosofia che sta dietro le tecniche, e David finisce per “lavorare” su Debbie invece di divertirsi a sua volta.

Toccare è bello, il sesso orale è stupendo, ma Debbie ha bisogno di rapporti più lunghi per soddisfarsi. Le mancano le lunghe sessioni di sesso. A volte sente di iniziare appena ad eccitarsi quando David sta già eiaculando. Sapere che sta per succedere la rende nervosa e non a suo agio durante il rapporto. Si sente come se stesse pensando più all'erezione di David che al proprio piacere. Ama David e non vuole

urtare i suoi sentimenti, così si affanna, geme e finge di avere un orgasmo. Ma non è la stessa cosa, e lei lo sa. Peggio ancora, anche lui lo sa.

Debbie e David vogliono la medesima cosa: sesso appassionato e prolungato. Vogliono sentirsi a proprio agio con se stessi e con l'altro. David vuole disperatamente durare abbastanza per portare sua moglie all'orgasmo durante il rapporto. Quando pensa di fare l'amore con lei, nella sua testa può continuare per ore. Perché non può succedere nella vita vera? Grazie alla tecnica dell'orgasmo multiplo maschile, può.

#### JOSH E MARK

Mark ha un'altra serie di motivi ancora per volere imparare l'orgasmo multiplo maschile. Mark è giovane e non ha ancora trovato una compagna fissa, ed è insicuro circa le proprie prestazioni quando ciò accadrà. Vuole imparare sul sesso tutto ciò che può, in modo da sentirsi più sicuro e consapevole quando sarà con la sua donna.

John ha solo qualche anno più di Mark, ma si considera molto esperto sessualmente. Si ritiene un buon amante e crede di essere in grado di mantenere un'erezione abbastanza a lungo per soddisfare qualsiasi partner. Ma Josh ha un altro problema: è talmente intento mentalmente a trattenere i suoi orgasmi per appagare la donna con cui sta da non riuscire a godersi pienamente l'esperienza.

Fino a tempi recenti, tutti questi uomini credevano che ci fosse solo un segreto per essere grandi amanti: "imparare a suonare il corpo di una donna come un violino". Ma ora tutto è cambiato. Oggi questi quattro uomini sono entusiasti: hanno scoperto che c'è un altro segreto che consentirà loro di recare piacere alle loro compagne, incrementando anche il proprio.

E tu? Non sei anche tu stanco di quelle lezioni di violino? E se sei una donna, non sei stanca di venire trattata come uno strumento musicale? Siete pronti a imparare finalmente qualcosa che può davvero fare la differenza nella vostra vita sessuale? Io credo di sì. Credo che lo siate da tanto, tanto tempo.

Quindi, da dove cominciamo? E' mia esperienza che prima che un uomo possa imparare ad avere il suo primo orgasmo multiplo, egli abbia bisogno di imparare un pochino di più su se stesso. Più in specifico, ha bisogno di sviluppare una nuova, più sofisticata comprensione del personaggio principale di questo libro: il suo pene. Tenendo ciò ben presente, è tempo di voltare pagina a dare un'occhiata nuova a un amico molto vecchio...

## CAPITOLO DUE

### Conosci il tuo pene

Prima di procedere oltre è necessario parlare del pene. Classicamente gli uomini si sforzano di imparare i segreti per conoscere a fondo il corpo delle donne, mentre spendono davvero poco tempo cercando di capire il proprio. L'uomo medio è pronto a vegliare tutta la notte a lume di candela per studiare gli intrichi dell'anatomia femminile. Pieno di entusiasmo si armerà di una torcia e cercherà assiduamente punti G, punti solari, o qualsiasi altro punto che lo aiuti a essere un amante migliore, nonostante conosca a malapena il proprio equipaggiamento. C'è solamente una cosa che non va in tutto ciò: non puoi diventare multiorgasmico se non conosci il tuo pene.

#### *E' una cosa terribile sprecare il pene*

Ti piace il tuo pene? Ne sei orgoglioso? Oppure le tue sensazioni positive sono frammiste ad altre di imbarazzo, vergogna e dubbio? Non dispiacerti se le cose stanno così. In verità, è raro trovare un uomo che sia completamente a proprio agio con il suo pene. Quando si tratta delle parti più intime, molti uomini sono estremamente autocoscienti, e si sentono estremamente vulnerabili.

Dobbiamo cambiare questa cosa. Perché? Perché un atteggiamento positivo riguardo al proprio corpo sarà la prima tappa verso un cambiamento radicale delle capacità sessuali. Ogni uomo deve capire questo fatto: il segreto per essere un buon amante non risiede nel corpo di una donna, ma nel proprio. Chiunque può diventare un amante fenomenale se capisce che la sua più grande potenza sessuale è riposta nell'abilità di comprendere e controllare il proprio pene.

Se vuoi diventare un virtuoso del sesso, la prima cosa di cui hai bisogno è padroneggiare il tuo pene. Tutto il resto seguirà molto rapidamente da qui. Ignorare la potenza del tuo pene significa sprecare il tuo più grande bene, ed è davvero un peccato.

#### *Non sei stanco di fare sesso con uno sconosciuto?*

Conosci il tuo pene da tutta la vita. Lo conosci da più tempo di qualsiasi partner, capo ufficio, migliore amico o del fedele cane Patato. Ma, nonostante tutto il tempo che avete trascorso insieme, lo conosci appena. Anche se probabilmente dai una buona occhiata al tuo equipaggiamento tutti i giorni, il potenziale reale del tuo pene continua a restarti ignoto.

Quand'è stata l'ultima volta che hai trascorso un po' di tempo utile con il tuo pene? Quand'è stata l'ultima volta che voi due vi siete confidati? Scommetto che avevi probabilmente undici o dodici anni. Le tue capacità sono ancora quelle di quando da ragazzino rimanesti meravigliato dal tuo equipaggiamento. Sembrava che per voi due non ci fosse abbastanza tempo in un giorno per conoscervi a vicenda. Ma una volta provati i tuoi primi orgasmi, probabilmente tutto cambiò. Una volta scoperto cosa ti dava piacere, la tua curiosità cominciò a svanire. Hai trovato una formula che funzionava e le sei rimasto affezionato, e questo è tutto.

Anche se hai provato a fare esperimenti durante gli anni successivi, i tuoi tentativi probabilmente sono stati più frustranti che soddisfacenti. La mancanza di informazioni utili e l'abbondanza di disinformazione hanno contribuito a far scemare il tuo naturale interesse. Vivendo in un mondo che offre così poco, hai fatto del tuo meglio. Ti sei messo il cuore in pace e hai instaurato una relazione schematica che si ripete tutt'oggi. Certo, potresti avere provato qualcosa di nuovo una volta ogni tanto, incontrando una nuova partner o a causa di una situazione noiosa, ma le cose stanno così: dieci, venticinque o anche cinquanta anni dopo, stai facendo pressapoco le stesse cose che facevi quando avevi undici anni.

Ma non sei più un undicenne. Sei cresciuto e il tuo corpo è cresciuto. Le tue esigenze sono cambiate, e ora hai una compagna, anch'essa con le proprie esigenze. Non credi che sia ora di sviluppare una comprensione più matura del tuo equipaggiamento? Non credi che sia ora di espandere quella mentalità da undicenne, entusiasta ma semplice, ed eccitarti di nuovo per la tua potenza sessuale?

#### *Il pene ha una mente propria?*

In questo capitolo, ti aiuterò a fare i primi passi necessari per entrare più in confidenza col tuo pene. Stai per comprendere, probabilmente per la prima volta, come puoi guadagnare il controllo del tuo equipaggiamento. E' una grande svolta per chiunque creda di essere sempre al timone del proprio pene.

Classicamente gli uomini trattano il loro pene come se fossero separati, oggetti disconnessi, ognuno



col proprio cervello. Dicono cose come “Non parlare a me... parla a lui. E' colpa sua”. Danno ai loro peni nomi come “Robertino”, “Big Jim”, “Capitan fantastico”. Devo ammettere che ciò mi fa davvero divertire, perché le donne sono parecchio diverse. Quante donne conoscete che danno nomi di cuccioli alla loro vagina? Quante volte sentite le donne rivolgersi affettuosamente ai propri genitali usando nomi come “signorina Lucia” o “La cannibale”? Non sentite donne dire cose come “Credo proprio che la piccola Bea là sotto non abbia voglia di uscire a giocare oggi”.

Ci sono parecchie ragioni possibili per cui gli uomini trattano il loro pene in questa maniera disconnessa. Di certo alcuni uomini si separano dal loro pene per non sentirsi responsabili della propria sessualità o delle conseguenze del loro comportamento sessuale. E' un ottimo modo per giustificare l'assenza di attenzione e sensibilità. Ma credo che più numerosi siano gli uomini che si distaccano dai loro genitali perché hanno problemi connessi alla frustrazione dovuta all'incapacità di controllare il proprio corpo. Ciò rende qualsiasi fallimento o carenza sessuale più facile da tollerare.

Siccome il pene è fisicamente esterno – penzola là fuori, per così dire - è più esposto al giudizio. Se una donna non riesce ad eccitarsi, solamente lei lo sa. Potrebbe non esserne contenta, ma non lo leggerete sui rotocalchi. Non così è per l'uomo. Se un pene non fa ciò che è tenuto a fare, tutti i presenti lo sanno. Se un uomo ha difficoltà, la prova è là fuori all'aperto, visibile da chiunque. Anche i satelliti nello spazio profondo che fotografano le targhe automobilistiche sono in grado di riconoscere un pene che non sta facendo il suo dovere. C'è parecchia pressione: troppa pressione per l'uomo medio.

### *Il tuo nuovo migliore amico*

Può essere più facile pensare che il tuo pene abbia una sua propria personalità, ma un atteggiamento così separante alla fine non ti servirà. Può liberarti da un po' di ansia e incertezza, ma ti ruba anche parecchio piacere.

Il tuo pene non è un'entità separata, spazio in subaffitto nelle tue mutande. Non è l'inquilino rumoroso del piano di sotto che ti tiene sveglio tutta la notte. Non trattarlo in questo modo. Il tuo pene è una parte importante di te: a volte è la parte più onesta di te. Quando hai paura, il tuo pene lo dà a vedere. Quando sei eccitato, il tuo pene lo dà a vedere. Quando sei depresso, il tuo pene lo sa, e si comporta di conseguenza. Puoi ingannare alcune persone certe volte, ma non puoi ingannare il tuo pene. Voi due siete totalmente connessi, e resterete tali per il resto della vostra vita. Quindi non si tratta di uno sconosciuto, giusto?

Dico sempre agli uomini: abbraccia il tuo pene! Stendi il tappeto di benvenuto. Apri un dialogo. Fagli sapere che è una parte di te, e fagli sapere che tieni a lui. E' giunto il momento di accogliere pene. Prima lo farai, prima la tua sessualità comincerà a cambiare. E ora la notizia più bella. Se ti piace il tuo pene, piacerà alla tua partner. Se sei orgoglioso del tuo pene, lo sarà anche la tua partner. Se abbracci il tuo pene, la tua partner abbraccerà il tuo pene. Bella storia? Direi proprio di sì.

### *Un uomo che controlla il proprio pene è un uomo richiesto*

Nella mia esperienza, ci sono due tipi di uomini al mondo: quelli che controllano il proprio pene e quelli che sono controllati dal proprio pene. Un uomo che non riesce a controllare il proprio pene è un uomo che vive nella paura. Ha paura che la sua inadeguatezza venga scoperta, non è capace di avere una soddisfacente vita sessuale e non è capace di appagare la donna che ama.

Per tutti noi – maschi e femmine – il maggiore ostacolo al piacere sessuale è la paura del nostro equipaggiamento. Il mio obiettivo è smantellare parte di questa paura. Un rapporto più salutare con il proprio pene può dissolvere molte comuni ansie da prestazione, donando all'uomo un adeguato controllo sul proprio funzionamento.

La prestazione sessuale non è un mistero o qualcosa di cui aver paura. Il funzionamento sessuale è un processo fisiologico, proprio come respirare e dormire, però lo si avverte meglio. Come molti altri processi fisiologici, la tua prestazione sessuale può essere compresa, alterata e migliorata. Ed è proprio ciò che stai per fare, a partire da oggi.

### *Un'importante lezione di anatomia*

Tutti sanno che il pene non è un muscolo. Se lo fosse, probabilmente in questo momento saresti in palestra. Ciò che la maggior parte delle persone non sa è che c'è un muscolo che gioca un ruolo cruciale nel funzionamento del pene: il muscolo pubococcigeo (pu-bo-coc-ci-ge-o). Dillo per cinque volte in fretta.

Il muscolo pubococcigeo – o muscolo PC, in breve – è in realtà un gruppo di muscoli che corrono dall'osso pubico all'osso sacro. Puoi conoscere questo muscolo in un modo diverso. Il muscolo PC è quello

che usi per fermare il flusso di urina dalla vescica. E' anche il muscolo che si contrae quando eiaculi, spingendo lo sperma su per il pene e fuori del corpo.

Il muscolo PC è un piccolo muscolo molto impegnato. Ma, lascia che te lo dica, per quanto concerne la maggior parte degli uomini è tuttavia largamente sottoutilizzato. Non preoccuparti, ce ne occuperemo molto presto. L'orgasmo multiplo maschile dipende da un forte muscolo PC. Il muscolo PC è la chiave per la riforma penale. E' il tuo biglietto per la serie A... la strada per il successo. Molte delle tecniche che imparerai nei capitoli successivi non possono essere eseguite senza la potenza del PC. Ecco perché il primo set di esercizi che presento in questo libro è pensato specificamente per “preparare” il muscolo PC. Questi esercizi, che si trovano nel capitolo 4, sono cruciali e devono essere affrontati per primi. Non possono essere saltati e non possono essere presi alla leggera. Quindi non saltarli, e non prenderli alla leggera. Per favore.

### *Potere al PC*

Potresti stare pensando: “Non ho più diciotto anni. Il mio pene non funziona come quello di un ragazzo, con o senza esercizio”. Ascoltami. Non importa quanto tu sia vecchio o giovane. Un diciottenne è troppo giovane per andare in palestra a sviluppare i bicipiti? Un sessantenne è troppo vecchio per camminare per tre miglia la giorno per rafforzare il cuore? Certamente no. Un muscolo può essere rinforzato a qualsiasi età. Esercizi di rinforzo come questi donano inoltre una salute migliore e un maggior senso di benessere, per non parlare poi dell'accresciuta autostima.

Il pene non è differente. Il PC è un muscolo, puro e semplice. Lavora e risponde come qualsiasi altro muscolo, e può essere sviluppato come qualsiasi altro muscolo. E non ho mai visto un muscolo con un maggiore impatto sull'autostima di un uomo.

### *Solo cinque minuti al giorno*

Padroneggiare le tecniche dell'orgasmo multiplo maschile è uno scherzo una volta che si è “PC-pronti”. E preparare il tuo PC – renderlo pronto a combattere – è semplice. Ma devi riuscire a rispettare il programma. Ecco perché ora ti chiederò di prendere un impegno.

So quanto timore la parola impegno provochi in certe persone, ma questo è un impegno di cui non ti pentirai mai. Chiunque abbia voglia di impegnarsi può portare il suo muscolo PC ad essere pronto in due o tre settimane. Spesso ci vuole anche meno. Tutto ciò di cui hai bisogno per seguire il programma sono pochi minuti al giorno. E' così... solo pochi minuti al giorno. E' parecchio meno tempo rispetto a quello che probabilmente spendi in palestra lavorando su ogni muscolo del tuo corpo tranne quello che davvero conta.

So che puoi farcela. Tutto ciò che devi fare è mantenere fede all'impegno. Ricorda, la tua abilità di padroneggiare i segreti dell'orgasmo multiplo dipende da un forte muscolo PC. Quindi riscalda quei piedi freddi e dì di sì a un impegno volto a cambiare la tua vita.

### *Pronti, partenza...*

Siamo quasi pronti per cominciare. C'è ancora solo un'altra questione molto importante di cui dobbiamo occuparci. Durante l'inizio del regime di esercizi di questo libro ti sentirai molto diverso, e sarà sempre meglio. Ma non sarai l'unico ad accorgersi della differenza. Se hai una compagna, la tua amata partner sarà profondamente colpita da tutti i cambiamenti che avverranno nella tua mente e nel tuo corpo. Devi occuparti di ciò, e devi farlo ora.

So che probabilmente vorresti cominciare subito. Ma è importante essere sicuri che la tua compagna condivida il tuo entusiasmo. Ecco perché, prima di presentare gli esercizi, devo chiedere a te e alla tua partner di sedervi e fare una seria chiacchierata sulle molte ramificazioni del viaggio che entrambi state per intraprendere.

## CAPITOLO TRE

### Parla alla tua partner dell'orgasmo multiplo maschile

Fare l'amore con un uomo multiorgasmico non è la solita storia. L'intensità delle risposte e delle prestazioni possono essere sorprendenti per una donna abituata a un uomo con un solo orgasmo.

Non credo molto nelle sorprese quando si tratta di sesso. Se c'è una donna nella tua vita ora, dobbiamo essere certi che sia del tutto preparata e del tutto impegnata nel processo, allo stesso modo tuo. Il sesso non succede nel vuoto. Succede tra due persone. Le tue esigenze sono importanti, ma le esigenze della coppia vengono prima.

Noterai che nel libro ho incluso linee guida per una partner in molti esercizi. Sono fiduciosa che la tua partner vorrà seguire questi suggerimenti e intraprendere un ruolo attivo nel tuo sviluppo. O forse preferirà attendere a bordo campo e raccogliere i benefici alla fine. Anche questo va bene. Sta a voi decidere cosa vi fa sentire meglio. Ma in questo caso, la tua partner deve sapere cosa sta succedendo e tu devi essere certo di avere la sua approvazione. Mi accerto che tutti i miei clienti parlino alle loro compagne prima di imparare una di queste tecniche, e devo chiederti di fare la stessa cosa. Questa conversazione non dovrebbe essere presa alla leggera o liquidata rapidamente. Un sacco di cambiamenti stanno per avvenire. Il tuo atteggiamento riguardo al sesso sta per cambiare. Il tuo atteggiamento riguardo a te stesso sta per cambiare. E anche le tue capacità, la tua fisiologia, e il tuo livello di desiderio. La tua partner deve considerare tutto ciò.

Se questi cambiamenti non vengono discussi in anticipo, i tuoi sforzi potrebbero avere un effetto non desiderato. Se provi a tenere la cosa segreta, la tua partner potrebbe sentirsi emarginata. Potrebbe confondersi, diventare insicura, o anche arrabbiarsi. Qualsiasi cambiamento radicale potrebbe sconcertarla. Potrebbe addirittura temere che tu abbia una relazione e stia imparando cose da un'altra donna.

Tu stai imparando cose da un'altra donna, ma questa donna è una terapeuta sessuale professionista, il cui unico interesse verso di te è insegnarti le tecniche per migliorare la relazione con la tua partner. Lo scopo di imparare a diventare multiorgasmico è avvicinati ancora di più alla tua compagna. Deve servire a migliorare la vostra relazione, non minacciarla. La tua trasformazione deve accendere la tua partner, non spaventarla. Ecco perché voglio che voi due facciate una bella chiacchierata, e voglio che sia il prima possibile, appena finito di leggere questo libro la prima volta.

Parla alla tua partner. Dille cosa stai per fare, e non nasconderle nulla. Dalle più informazioni possibili. Falle capire che è una cosa molto importante per te. Dille quali sono i tuoi obiettivi, spiegate i benefici che prevedi per la vostra relazione. E' molto importante che lei sappia che lo stai facendo per entrambi. Infine, dille quanto è importante per te avere il suo supporto.

#### *L'orgasmo multiplo maschile dovrebbe unire una coppia*

Alcune donne vogliono fare l'amore per ore di seguito, mentre altre sono più felici quando tutto è breve e semplice. La donna media ha esigenze e desideri differenti in giorni diversi. E la tua partner? Cosa le piace, cosa vuole, e come cambiano le sue esigenze da un giorno all'altro, da una settimana all'altra? Devi conoscere queste cose, e la vostra conversazione su come intraprendere questo programma è l'occasione ideale per scoprirle. Francamente, è l'unica maniera tramite la quale entrambi possiate trarre i maggiori benefici dai tuoi nuovi talenti. Altrimenti potresti stare facendo un sacco di cose che semplicemente alla tua partner non interessano. Non fraintendermi. Le tue esigenze sono importanti. Ma devi sempre ricordare che le esigenze della tua partner sono altrettanto importanti. Non c'è niente di più spiacevole di un uomo che continua a fare le sue cose, dimentico di ciò che vuole davvero la donna. Essere un grande amante significa di più che mettere semplicemente a punto il proprio corpo. Essere un grande amante significa sintonizzarsi con il corpo della propria partner e, cosa ancora più importante, sintonizzarsi con la sua mente.

Il bello dell'essere multiorgasmici è che ti dà quella flessibilità sessuale che non hai mai provato prima. Per la prima volta potrai provare un piacere immenso senza sacrificare alcuna esigenza della tua partner. La tua esperienza sarà molto più intensa, ma potrai anche aiutare lei ad averne di più intense. Farai cose meravigliose per te stesso, ma potrai inoltre occuparti di lei in modi con i quali non avresti mai potuto prima. Nessuno deve fare enormi compromessi o venire ingannato.

Ho sentito donne lamentarsi di uomini insensibili che sembravano disinteressati di ciò che una donna davvero ambisce, o di uomini incapaci di colmare le distanze. Ma, devo dirtelo, non ho mai sentito una donna lamentarsi di un uomo che sappia offrirle ciò che desidera.

Quando tu e la tua compagna fate la vostra chiacchierata, è molto importante che parliate delle tue esigenze, ma è probabilmente ancora più importante che parliate delle sue. Fatti raccontare cosa lei vuole e cosa no. C'è qualcosa che la mette a disagio? C'è qualcosa di cui ha paura? Ascolta attentamente le sue risposte, e non presumere nulla. Potrai rimanere sorpreso scoprendo di conoscere della tua partner meno di quanto pensi. Questa è una meravigliosa opportunità per mostrarti premuroso e aumentare la vostra intimità, e vi incoraggio ad approfittarne.

Se la tua partner ha un sacco di domande circa il suo ruolo durante il tuo "allenamento", leggere il libro dovrebbe fornirle le risposte che sta cercando. Leggendo gli esercizi da fare con la partner (alcuni esercizi non necessitano di partner), vedrai che i ruoli sia dell'uomo che della donna sono sempre evidenziati in modo chiaro. Raccomando caldamente che entrambi leggiate il libro, anche nel caso che la donna non prenda poi parte agli esercizi.

Ogni donna è differente, e non c'è maniera di prevedere il modo in cui la tua partner reagirà a tutto ciò che illustro nel libro. Personalmente, spero che lei voglia creare un'associazione, per così dire, con te. Dico questo perché so per esperienza che quando una donna viene coinvolta nel processo rende il tutto molto più eccitante per entrambi. Ma, come ho detto prima, non è necessario che la donna aiuti il suo uomo a imparare queste tecniche: c'è solo bisogno che sia presente al traguardo con un grande sorriso sulla faccia.

*Questo libro ti è stato dato dalla tua partner?*

Se la tua partner ti ha dato questo libro, il tuo interesse nell'orgasmo multiplo maschile non sarà una sorpresa per lei. Probabilmente sai già che è importante per lei che tu migliori la tua capacità di prolungare il rapporto. Ma ciò non significa che voi due non dobbiate parlarne.

La mia unica regola è: non dare niente per scontato. Molte questioni viste nelle pagine precedenti devono ancora essere risolte. Inoltre, è importante per te sapere quali sono le sue aspettative, ed essere sicuro che esse siano realistiche.

Se ti senti in qualche modo sotto pressione, è importante che lo comunichi immediatamente alla tua partner. Anche se sei un uomo multiorgasmico, eventuali pressioni circa le tue prestazioni interferiranno inevitabilmente sul funzionamento sessuale, ed è una cosa che non deve accadere. Come ho detto prima, lo scopo primario di queste tecniche è unirvi, non separarvi.

*Alle donne che leggono questo libro*

Possiamo parlare un momento, da donna a donna? Se c'è una cosa che frena le donne dall'entusiasarsi agli esercizi di questo libro o dall'interessarsi, è la paura che l'intero processo diventi troppo meccanico. D'altronde, come può un regime di esercizi essere sexy? Alcune donne si sentono a disagio davanti all'idea dell'orgasmo multiplo maschile. Invece di smaniare per una relazione sessuale più ricca, temono che queste tecniche trasformino il loro stallone in un toro meccanico.

Bisogna che dissipi queste preoccupazioni subito. Nonostante che il fare degli esercizi con il proprio partner non sembri molto sexy o passionale, le tecniche che sto per insegnare scateneranno un livello di passione e desiderio che poche coppie hanno conosciuto. Questi esercizi portano un uomo dentro il suo corpo, non lontano da esso. E' roba molto sexy. Non sentendovi più caricati dell'ansia e delle limitazioni di lui, sarete entrambi liberi di scoprirvi a vicenda con molta maggiore intensità di prima. Non sembra poi così male, vero?

C'è anche un'altra cosa di cui noi donne dobbiamo discutere. Proseguendo negli esercizi del libro, noterai in fretta che la maggior parte delle istruzioni sono indirizzate al lettore maschio. Ciò potrebbe farti sentire messa un po' da parte, anche partecipando alla maggior parte degli esercizi. Siccome qui è l'uomo che sta imparando a diventare multiorgasmico e ha la maggior parte del lavoro da fare, ha bisogno di maggiori istruzioni. Sono certa che capirai. Ma voglio che nessuna si senta esclusa solo perché quello con il pene questa volta ha il maggiore carico di lavoro.

Ricorda che tutto questo si sta facendo per te. Il tuo partner sta imparando ad aumentare il tuo piacere perché si preoccupa per te. Sei la motivazione più importante per il suo processo. Ma non sei un'osservatrice passiva di questo processo, o una bambola sessuale flessibile il cui unico scopo è dare al tuo partner una forma femminile con la quale fare pratica. Hai un compito molto importante, e lo dico davvero sinceramente.

Puoi fare o interrompere questi esercizi per il tuo partner perché sono anche i tuoi esercizi. Il tuo piacere non dovrebbe essere mai compromesso a causa delle sue esigenze. La cosa meravigliosa dell'imparare questi esercizi è che si tratta di un'esperienza incredibilmente sensuale, eccitante per entrambi.

Se non lo è, c'è qualcosa che non va, e avete bisogno di fermarvi un momento e considerare dove la vostra esperienza è stata compromessa.

Ogni uomo a cui insegno dice la stessa cosa: l'ingrediente principale per imparare questi esercizi è una partner entusiasta. L'eccitazione di una donna è contagiosa. È la più grande scintilla che un uomo potrebbe chiedere. Come sono certa che tu sappia per esperienza, una partner passiva è mortale in ogni incontro erotico, e questo regime di esercizi erotici non fa eccezione. Se la donna non è davvero eccitata facendo queste cose con il suo partner, non dovrebbe farle. E' molto semplice.

Questa non è una di quelle cose che si fanno per lui anche se in realtà non si vorrebbe. Quando si tratta di sesso, non ha alcun senso fare qualcosa per lui se non piace anche a te. Non ci dovrebbe essere alcun sacrificio in una relazione sessuale: ci dovrebbero essere solo piacere e passione. Sembra banale, perdonami, ma è così.

Le persone che scendono a grandi compromessi nelle loro relazioni sessuali sono infelici, e la relazione nel suo insieme ne soffre sempre. Questa è una cosa che non voglio incoraggiare. Voglio solo migliorare la vostra relazione, ma ho bisogno del tuo aiuto e della tua fiducia per farlo. Se vuoi sinceramente fare parte di questo eccitante processo, c'è parecchio da fare per qualsiasi donna. Ma la prima cosa che devi fare è cercare di divertirti. Non preoccuparti per lui: lui stesso si prenderà cura di sé. Sii sicura di ottenere sempre il massimo da ogni esperienza. Ogni volta che fai un esercizio, pensa al modo di trarne il maggior beneficio. Mettici suggestioni creative se lo desideri, e infondi la tua personalità nel processo. Lui lo adorerà.

Se hai intenzione di partecipare agli esercizi, presta molta attenzione al tuo partner. Leggete ogni esercizio insieme prima di iniziare, in modo da sapere che cosa aspettarvi. Poi prova a concentrarti sull'esperienza del tuo partner in aggiunta alla tua. Prova a percepire la sua eccitazione crescere e calare. Muoviti insieme a lui. Respira insieme a lui. Quando apre gli occhi, aprili anche tu. Se geme, gemi insieme a lui. Se si addormenta... se si addormenta stuzzicalo. Comunicate il più possibile durante ogni esercizio. Se tutti e due rimanete davvero connessi, sentirai molto di ciò che sentirà lui, e sarà incredibile anche per te. Quando due amanti eccitati sono profondamente connessi uno con l'altro, quella diventa una giornata incredibilmente meravigliosa.

Devo chiedere a voi donne un ultimo favore. Ci sono alcuni momenti cruciali in ogni esercizio, quando l'uomo deve smettere di muoversi. E' molto importante che la donna si fermi con lui. Troppa frizione al momento sbagliato può sembrare stupenda, ma probabilmente porrà una fine prematura all'esercizio, se capisci cosa intendo. So che l'eccitazione cresce, e so che a volte è davvero dura lasciare improvvisamente ciò che si sta facendo, ma scoprirai velocemente che se ti fermi al momento richiesto, successivamente la ricompensa sarà anche maggiore. Quindi, tenendo presente la mia richiesta, va' e divertiti.

### *Come usare il resto di questo libro*

Tutti gli esercizi di questo libro sono stati organizzati e presentati con un obiettivo in mente: trasformare ogni singolo uomo che legge questo libro in un uomo multiorgasmico. Ogni esercizio è estremamente importante. Ognuno serve a un preciso scopo, e il loro ordine è stato attentamente scelto per rendere questo processo di apprendimento passo a passo il più semplice possibile. Anche se non c'è bisogno di completare ogni esercizio, credo sia una buona idea leggerli tutti.

Noterai che la maggior parte degli esercizi del libro sono accoppiati. In ogni coppia, un esercizio è destinato all'uomo che lavora con una partner e uno all'uomo che sceglie di lavorare da solo. Gli esercizi sono contrassegnati ciascuno "con una partner" o "da solo" per rendere tutto più chiaro.

In alcuni casi ho presentato prima l'esercizio da solo e in altri casi ho presentato prima l'esercizio con la partner. Ciò perché alcuni esercizi si prestano naturalmente a essere provati prima con una partner mentre altri tendono più naturalmente a essere provati in solitaria. Ma non c'è una scelta giusta o sbagliata, e non voglio dare questa impressione. Entrambi gli esercizi di ogni coppia sono del tutto validi, e sta a te scegliere quello che preferisci.

Secondo la mia esperienza molti uomini preferiscono mischiarli un po', imparando alcune tecniche con la propria partner e altre da soli. Non c'è nessun problema. Puoi alternarli nella maniera che preferisci. Puoi anche praticare entrambi gli esercizi di ogni coppia se lo desideri, ma non è necessario.

Ci sono solamente due linee guida che ti è chiesto di seguire:

**LINEA GUIDA 1:** Fai sempre almeno uno dei due esercizi di ogni coppia. Non importa se fai l'esercizio con la partner o quello da solo, ma devi farne uno dei due.

LINEA GUIDA 2: Fai gli esercizi nell'ordine in cui sono presentati. Gli esercizi si costruiscono uno sull'altro, e potresti rimanere parecchio frustrato se cerchi di saltarne qualcuno.

La via più facile per fare questi esercizi è leggerne uno prima di cominciare a farlo. Se lavori con una partner, entrambi dovrete leggere tutto l'esercizio. Discutete l'esercizio dopo averlo letto. Come ho spiegato alle donne che leggono questo libro, entrambi i partner devono comprendere il proprio ruolo in ogni esercizio.

Se doveste avere dei dubbi, esponeteli prima di cominciare. Mantenete una linea comunicativa aperta e chiara. Più parlate ora, meno complicazioni avrete quando spegnerete la luce. Camminate di pari passo. Non cercate di avanzare tra gli esercizi durante un lungo fine settimana. Datevi settimane, o anche mesi, per esplorare il programma. Imparare a essere multiorgasmici non ha nulla a che fare con l'imparare a suonare il violino. Questo processo dev'essere piacevole dall'inizio alla fine. Non dovete aspettare fino al momento di suonare alla Carnegie Hall prima di cominciare a divertirvi. La cosa più importante è prendersi il tempo necessario e tenere lontana la pressione.

### *Fai sesso sicuro!*

Leggendo gli esercizi del libro, noterai che non ho incluso specifiche pratiche di sesso sicuro in ogni singolo esercizio. Ciò perché ho scritto questo libro principalmente per coppie fisse, monogame, in cui ciascuno sa di essere al sicuro da rischi sessuali.

Non voglio apparire una moralista, ma imparare queste tecniche entro i limiti di una relazione fissa non è solamente più sicuro, ma anche più appagante. Però comprendo che non tutti i lettori abbiano al momento una relazione. Se non hai una relazione fissa, monogama, ma intendi comunque apprendere queste tecniche con una partner, è fondamentale che pratichi sesso sicuro durante ogni singolo esercizio. I preservativi devono essere usati, anche se non si ha un rapporto!

Anche se è vero che i preservativi tendono in qualche modo a desensibilizzare il pene, non impediscono di padroneggiare alcuna delle tecniche del libro. Molti miei clienti hanno fatto uso di preservativi durante tutto il processo di apprendimento con completa soddisfazione, e la maggior parte mi ha detto che non interferisce per nulla. Se usi il preservativo come normale pratica di controllo delle nascite, ti raccomando di usarlo anche durante tutti gli esercizi.

## CAPITOLO QUATTRO

### L'allenamento completo del PC

Credo molto nei preliminari, ma adesso basta. E' ora di cominciare. In questo capitolo imparerai la prima serie di semplici esercizi che costituiranno la base per acquisire il controllo della tua sessualità come hai sempre sognato. Padroneggiarli è il primo passo fondamentale sulla strada di una vita di piacere e potenza come uomo multiorgasmico. I seguenti tre esercizi sono i più importanti del libro. Affrontali in maniera molto seria. E' importante dedicargli il tempo necessario, seguire attentamente le mie istruzioni e cercare di essere molto scrupolosi.

A differenza di molti esercizi successivi, questa prima serie è preferibilmente da eseguire da solo. Se hai una partner che attende di lavorare con te, falle sapere che presto sarai pronto per lei. Hai solo bisogno di preparare alcune cose. Ciò dovrebbe accrescere la sua attesa e renderla ancora più entusiasta quando giungerà per lei l'ora di unirsi.

Quindi... che il gioco cominci. Divertiti! E non scordarti: la potenza del PC è la potenza fondamentale.

#### Esercizio 1: Nascondino

La primissima cosa che devi fare è scovare il muscolo PC. Per alcuni uomini è molto semplice: probabilmente sapevi già dove trovarlo nel momento stesso in cui l'ho nominato. Potresti stare premendolo proprio ora.

Ma a molti uomini sono completamente sconosciuti i muscoli di questa zona del corpo. Tutti quei singoli muscoli: inguine e natiche, addome, cosce e PC possono sembrare gli stessi. Possono tutti essere percepiti come un'unica grossa massa muscolare. Tutto ciò deve cambiare adesso. Ecco la maniera più semplice per trovare il muscolo PC e isolarlo dagli altri.

Innanzitutto posiziona delicatamente una o due dita proprio dietro i testicoli. Fai finta di urinare. Ora prova a fermare il flusso. Il muscolo che hai appena adoperato per fermare il flusso dalla vescica è il tuo muscolo PC. Lo senti irrigidirsi? Forse hai anche notato che pene e testicoli hanno "saltato" un po' quando hai flesso il PC.

E' molto importante che i muscoli dello stomaco e delle cosce rimangano rilassati. Si sono tesi anch'essi? Prova ancora. Questa volta concentrati solo sul PC.

**CONSIGLIO MIRATO:** qui non stai cercando di avere un'erezione, e non hai bisogno di un'erezione per esercitare il PC. Quindi rilassati, e lascia che il tuo pene risponda naturalmente a questi esercizi.

#### Esercizio 2: La spremuta (da tre a cinque minuti al giorno)

Una volta che hai trovato il tuo muscolo PC, ecco il prossimo esercizio. Tre volte al giorno, contrai il PC venti volte. Trattienilo per un secondo o due ogni volta, poi rilascialo. Tutto qui. Venti contrazioni, tre volte al giorno. So che sembra semplice, ma le parole non possono davvero esprimere quanto questo esercizio sia importante.

Non devi tenere le dita sul PC durante questi esercizi. Dovresti essere in grado di sentirlo muovere internamente. Se non lo senti, se non sei sicuro, mantieni pure le dita sul PC le prime volte che fai gli esercizi.

Respira normalmente durante l'esercizio. Come ogni altro esercizio di costruzione muscolare, un'adeguata respirazione è sempre importante. Non devi trattenere il respiro.

Voglio che tu ripeta questo esercizio tre volte al giorno, ogni giorno, per tre settimane. Un regime costante di esercizio è la maniera più efficace per massimizzare il rinforzo del muscolo PC nel più breve lasso di tempo. E può essere fatto in ogni momento.

### IN VIAGGIO

So che sembra pubblicità, ma questi esercizi per il PC sono semplici e possono essere fatti ovunque: in macchina, in spiaggia, o seduti alla propria scrivania. Molti uomini mi dicono che parte del divertimento di questi compiti consiste nel poterli fare alla piena luce del giorno di fronte al municipio senza temere di venire arrestati per atti osceni! Va bene, sto esagerando. Ma gli uomini mi dicono che esercitare il PC è davvero divertente.

Ora che hai isolato il muscolo PC e hai imparato come contrarlo, potresti volerlo fare per strada. Prendi l'autobus per andare al lavoro? Un'opportunità perfetta. Fila lunga in banca? Perché no. Pranzi da solo? Non più. Naturalmente, puoi seguire il regime di esercizi tranquillamente a casa, ma ci sono parecchie alternative..

## DUE TRABOCCHETTI DEL PC

Questi esercizi non sono difficili, ma ci sono due errori comuni che gli uomini commettono di cui devi essere al corrente prima di proseguire:

**ERRORE 1:** Fare troppe pressioni. So che ti senti parecchio entusiasta, ma c'è il rischio di esagerare. Il muscolo PC si può infiammare come ogni altro muscolo. Potresti averlo già scoperto da solo. Vacci piano all'inizio, come faresti cominciando qualsiasi altro esercizio per la prima volta, e lascia che il muscolo cresca. Potrai sforzarlo in seguito.

**ERRORE 2:** Sbagliare a isolare il PC. Il PC è un piccolo gruppo di muscoli, che devono essere isolati dai più grandi muscoli adiacenti durante gli esercizi. Come ho detto prima, è importante che stomaco, cosce e natiche siano completamente rilassate mentre alleni il PC. Non devono muoversi.

Hai delle difficoltà a isolare il PC dagli altri muscoli? Molti uomini hanno questo problema quando provano questo esercizio per la prima volta. Non c'è da preoccuparsi. Se non riesci a non tendere gli altri muscoli durante gli esercizi del PC, devi semplicemente stancare prima questi muscoli, in modo che non interferiscano poi.

Poniamo che usi tendere i muscoli dello stomaco durante l'allenamento del PC. Ciò che devi fare è tendere e distendere i muscoli dello stomaco almeno dieci o venti volte prima di iniziare gli esercizi del PC. Ciò dovrebbe stancarli abbastanza da non farli intromettere. La stessa cosa è da fare per i muscoli di natiche, cosce e inguine. Anche se devi sforzare duramente questi muscoli prima di lavorare sul PC, va bene. Fai trenta o quaranta pressioni se venti non sono abbastanza. Potrebbe sembrare un sacco di lavoro, ma non devi farlo per il resto della tua vita: solo per un paio di giorni.

Una volta che sei riuscito a isolare il tuo PC, la “confusione” muscolare dovrebbe dissolversi, lasciandoti libero di dedicare tutta la tua attenzione al seguire il programma. Tenendo ciò ben presente, ritorniamo al nostro programma ordinatamente pianificato, già in corso.

### Esercizio 3: La grande spremuta (da due a tre minuti al giorno)

Hai svolto i compiti tre volte al giorno nelle ultime tre settimane? Bene. Ora sei pronto per imparare quella che io chiamo “grande spremuta” (detta anche “spremuta energetica” o “stretta mortale”). Voglio che continui a fare le tue venti contrazioni rapide, tre volte al giorno. Ma ora aggiungerai dieci contrazioni molto lente. Ecco ciò che devi fare. Lentamente contrai il PC più forte che puoi per cinque secondi. Poi mantieni la pressione per cinque secondi pieni, se possibile. Infine, rilascia gradualmente la tensione durante i successivi cinque secondi. Dovresti riuscire a sentire il muscolo davvero rinforzarsi.

Potrebbe essere piuttosto difficile all'inizio. Potresti riuscire a fare solamente una o due contrazioni da quindici secondi prima di stancarti. Va bene così. Ma cerca comunque di svolgere dieci manovre complete, impiegando per ognuna da dieci a quindici secondi. Potrebbero volerci alcuni giorni, o anche alcune settimane, per riuscirci. Va bene così. E' più importante che non ti sforzi troppo duramente. Non ti stai allenando per diventare un wrestler. Goditi il procedimento e continua a contrarre.

### *Incontro con Presto e Spesso*

L'allenamento del PC è come ogni altro allenamento. Più lavori sodo, più i risultati saranno rapidi e imponenti. La cosa bella del PC è che, a differenza di alcuni muscoli, risponde molto rapidamente all'esercizio. Non importa quanto sia intenso o casuale il tuo allenamento, non ci vorranno mesi e mesi per notare la differenza. Come vedrai presto, l'allenamento del PC reca immediata gratificazione. Però, bisogna che tu sia scrupoloso.

Ci sono diverse tappe per diventare multiorgasmico, ma costruire il PC è il primo, cruciale passo. Non liquidarlo rapidamente. Non ci sono scadenze qui, nessun cartellino da timbrare e nessun capoufficio a cui riferire. La cosa più importante è che il lavoro sia fatto. Sei una di quelle persone che tirano fuori il nuovo videoregistratore dalla confezione e provano a farlo funzionare senza leggere una sola pagina del



manuale di istruzioni? Anch'io sono così. Ma questo tipo di atteggiamento semplicemente non funziona quando si tratta di impadronirsi delle tecniche dell'organismo multiplo maschile.

Mia nonna mi diceva sempre: “Non puoi correre alle olimpiadi finché non hai imparato ad allacciarti le scarpe”. Ascolta la nonna. Fai un passo alla volta e metti il tempo che ci vuole per ogni passo. Raggiungerai il traguardo prima di rendertene conto, e verrai abbracciato dalla tua più grande ammiratrice. Nel frattempo, abbiamo un po' di tempo per parlare un altro po' del miracolo dell'orgasmo multiplo maschile.

## CAPITOLO CINQUE

### Orgasmo multiplo maschile: il segreto rivelato

Che cos'è esattamente l'orgasmo multiplo maschile? Assomiglia a un normale orgasmo o è completamente diverso? E' meglio di un orgasmo normale? E' parecchio faticoso? E' diverso dall'orgasmo multiplo femminile? Ogni uomo può provarlo? Domande, domande, domande. Probabilmente ora la tua testa sta vorticando tra una marea di domande. E non dimentichiamo la più importante di tutte: come si fa?

#### *Orgasmo multiplo maschile: la mia definizione*

Un uomo multiorgasmico, molto semplicemente, è un uomo che può avere due o più orgasmi di seguito senza fermarsi. Non prova alcun significativo periodo refrattario tra i due orgasmi. Per "periodo refrattario" intendo un periodo di pausa tra gli orgasmi durante il quale il pene è difficilmente eccitabile. Un uomo multiorgasmico è in grado di mantenere l'erezione, anche se ha già avuto un orgasmo, e continuare a fare l'amore da un orgasmo all'altro. Diversamente da molti uomini "normali", un uomo multiorgasmico non perde la capacità di mantenere l'erezione dopo il primo orgasmo. Può continuare fino ad un secondo o anche un terzo o quarto orgasmo senza riposarsi.

Non è come avere due o più orgasmi durante un pomeriggio d'amore, con periodi di riposo o interruzione. L'uomo multiorgasmico non ha bisogno di riposarsi. Può avere il desiderio di fermarsi, e di certo può capitare, se lui o la sua partner lo desiderano, ma non deve farlo per forza. E' in grado di continuare a fare l'amore immediatamente dopo l'orgasmo.

#### COME E' POSSIBILE?

Ci sono alcuni uomini, soprattutto giovani, che sono semplicemente fortunati. Queste persone sono naturali. La loro fisiologia è tale che essi non perdono l'erezione dopo l'orgasmo, o la riprendono talmente in fretta da interrompere appena il rapporto. Uomini così sono "nati" multiorgasmici. Forse c'è stato un periodo della tua vita in cui anche tu eri così fortunato. Comunque sia, quei giorni sono finiti. La buona notizia è che non devi più nascere fortunato per essere multiorgasmico. C'è un'altra maniera per acquisire questa abilità, e funziona indipendentemente dalla tua età, dalla tua esperienza, o dal talento che Dio ti ha dato.

Il segreto per diventare multiorgasmico è davvero piuttosto semplice. Il segreto, per molti di quelli che hanno acquisito questa capacità, consiste nell'imparare ad avere un orgasmo completo senza eiaculare. Proprio così: un pieno, potente orgasmo – o due, o tre, o più – senza eiaculazione. Senza eiaculazione non c'è alcun periodo refrattario, alcun periodo di pausa. Ciò significa che non c'è alcuna significativa perdita di erezione, lasciandoti libero di continuare il rapporto fino a raggiungere il punto in cui sei pronto ad avere un orgasmo con simultanea eiaculazione.

#### ORGASMO SENZA EIACULAZIONE!... SONO PAZZO?

Va bene, so che può sembrare più complicato di come l'ho detto. E' molto probabile che ora tutto ciò sembri piuttosto bizzarro, o addirittura impossibile. Capisco che, per quanto concerne gli uomini, non sia concepibile un orgasmo senza eiaculazione. E' un pacchetto tutto compreso, come il lampo e il tuono, giusto? Sbagliato. Può essere difficile da credere, ma come molti terapisti sessuali vi confermeranno, orgasmo ed eiaculazione negli uomini sono due cose separate. Certo, normalmente avvengono insieme, e certo, sembra che siano un pacchetto tutto compreso. Ma la realtà fisiologica è che essi non sono inseparabili. E' possibile avere un orgasmo pieno senza eiaculazione simultanea, e in ciò risiede la chiave per diventare multiorgasmici. Impara come separare le due cose, ed è fatta.

So che questa notizia non è incredibile per chiunque sta leggendo questo libro. Molti uomini si sono occasionalmente imbattuti in questa cosa. Infatti possono esserci state una o due occasioni nella tua vita in cui ti è capitato di provare un orgasmo senza avere un'eiaculazione.

Quella volta, potresti non averci pensato sopra a lungo, o potresti esserne rimasto confuso. Molti uomini che provano questa cosa involontariamente credono che sia un incidente dovuto a qualche stranezza. Molti si preoccupano che qualcosa in loro non vada, ma molto pochi la considerano come un'esperienza che valga la pena di ripetere, figurarsi di perfezionare. Se tu l'avessi fatto, probabilmente ora non staresti leggendo questo libro: saresti là fuori a praticarlo. Ma credimi, conosco centinaia di uomini che volentieri ti direbbero che un orgasmo non eiaculatorio è un'esperienza che vale la pena ripetere e perfezionare. Questi uomini ti direbbero inoltre che se non hai mai provato un orgasmo non eiaculatorio, è ora di cominciare.

Ed è ciò che stai per fare, con il mio aiuto.

### *Ecco James, un uomo multiorgasmico*

Vorrei presentarti James, uno dei tanti uomini multiorgasmici di cui sentirai parlare, un uomo che pratica queste tecniche da quasi otto anni. Voglio che tu legga la storia di James innanzitutto perché il suo metodo di avere orgasmi multipli assomiglia parecchio allo stile che analizziamo in questo libro. Potresti non avere per forza rapporti della stessa durata di quelli di James, ma le tecniche che userai non si differenzieranno significativamente dalle sue.

Quando James e la sua partner Sharon fanno l'amore, di solito a lui ci vogliono dieci minuti o più per raggiungere l'orgasmo. Incomincia il rapporto lentamente e fa crescere l'eccitazione. Poi, l'istante prima di eiaculare, penetra Sharon profondamente e contrae il muscolo che corre dalla base del pene all'area dietro i testicoli. Ciò gli consente di avere un orgasmo pieno – compresi accelerazione cardiaca, contrazioni muscolari e quell'incredibile sensazione di rilassamento – senza alcuna eiaculazione.

James mantiene l'erezione, continua a fare l'amore, e ha ulteriori da due a quattro orgasmi in questa maniera. Quando vuole smetter di fare l'amore, ha un orgasmo finale ed eiacula. James è capace di fare ciò perché ha raggiunto un buon controllo dei muscoli pelvici che si contraggono quando un uomo eiacula.

Di solito James lascia che sia il desiderio della sua partner a guidarlo. Se Sharon ha voglia di un rapporto prolungato, lui semplicemente ritarda l'eiaculazione finché lei non ha ottenuto tutto ciò che desidera. Se Sharon preferisce una serata più breve, James l'accontenta docilmente. Alcune notti sono maratone e alcune sono sveltine. La cosa importante è che si tratta di una loro decisione.

### *Storia di Alan*

Alan aveva un rapido orgasmo quando faceva l'amore, e poi la chiamava una serata. Oggi, tuttavia, Alan è un uomo da due orgasmi. Quando fa l'amore con sua moglie, il primo orgasmo di Alan tende ad arrivare piuttosto in fretta: entro cinque minuti o meno. Ma Alan ha imparato a contrarre il muscolo PC proprio al momento che precede l'apice, riuscendo a sopprimere completamente l'eiaculazione. Alan chiama questo primo orgasmo il suo orgasmo “secco”. Di solito questo è il suo orgasmo più potente, ma è solo il principio del suo fare l'amore.

Con l'orgasmo numero uno tolto di mezzo, Alan si “ambienta” nel lento viaggio diretto all'orgasmo numero due. Ciò che qui piace fare a Alan è calcolare il secondo orgasmo in modo che coincida con, o appena dopo, l'orgasmo di sua moglie. Sia Alan che sua moglie trovano questo sistema estremamente gratificante. La moglie di Alan ha bisogno di rapporti prolungati prima di raggiungere il culmine, il che spiega perché è stata così entusiasta di aiutare Alan ad apprendere queste tecniche.

Alan e sua moglie hanno creato una serie di segnali non verbali (occhiate, cenni, strette ecc.) che li aiutano a restare sincronizzati. Quando giunge il momento dell'apice comune, Alan rilassa tutti i muscoli che ha teso la prima volta e ha un secondo orgasmo pieno, completo, con eiaculazione. Alan dice: “Il primo è per me... il secondo per tutti e due”.

### *Uomo multiorgasmico: alcune variazioni sul tema*

Gli esercizi di questo libro ti insegneranno quello che ritengo il modo più semplice ed efficace per un uomo per diventare multiorgasmico. Ma questo è solo l'inizio. Una volta padroneggiate queste tecniche, potrai sviluppare il tuo stile personale. Durante gli anni trascorsi a lavorare con gli uomini ho visto, sul tema degli orgasmi multipli, varianti interessanti di tutti i tipi. Per esempio, mentre la maggior parte degli uomini raggiungono orgasmi multipli ritardando l'eiaculazione, alcuni riescono ad avere eiaculazioni parziali o anche complete senza perdere l'erezione. Mentre alcuni uomini distribuiscono i propri orgasmi lungo una sessione amorosa prolungata, altri sperimentano tutti gli orgasmi in successione rapida.

Non c'è modo di sapere in anticipo ciò di cui sarai capace o ciò che ti piacerà di più. Il tuo corpo è unico, e risponderà in maniera unica. Forse svilupperai delle varianti che non ho mai visto. Non sarebbe bello? Scrivimi due righe nel caso, sono sempre interessata alle novità.

Voglio presentarti altri due uomini multiorgasmici, i cui stili sono piuttosto diversi da quelli di James e Alan, in modo che ti possa rendere conto delle molteplici possibilità in serbo. Leggendo queste storie ricorda che, per quanto diversi possano sembrare i loro stili, tutti e quattro questi uomini hanno iniziato la “carriera” multiorgasmica con le medesime tecniche di base.

### *Bob può eiaculare più di una volta senza perdere l'erezione*

Bob ha una maniera totalmente differente per raggiungere orgasmi multipli. Quando Bob fa l'amore con sua moglie tende a iniziare con spinte molto vigorose e spesso eiacula dopo circa cinque minuti. Però ha imparato a mantenere sia l'erezione che l'eccitazione dopo aver eiaculato, e può continuare a spingere lentamente. Entro qualche minuto è in grado di avere un'altra eiaculazione e orgasmo completi, forti come i primi. Se ne ha voglia, può continuare facendo l'amore in questa maniera, giungendo fino a cinque o sei orgasmi ed eiaculazioni in un'ora.

La capacità di Bob di prolungare il rapporto in questa maniera dona a sua moglie Janice quel tempo supplementare di cui ha bisogno per raggiungere il culmine. Era una cosa che non riusciva a fare con Bob prima che lui sviluppasse questa capacità. Janice e Bob compensavano la loro incompatibilità con sesso orale o manipolazioni, ma Janice si sentiva sempre un po' delusa di non riuscire a raggiungere l'orgasmo durante il rapporto diretto. Oggi Janice è una donna molto soddisfatta.

Lo stile di orgasmo multiplo di Bob è chiamato eiaculazione multipla: si tratta di una tecnica più avanzata e difficile da padroneggiare di quella di James. Ciò che Bob ha imparato a fare è abbreviare il periodo refrattario, accorciando in tal modo il tempo necessario per eccitarsi nuovamente dopo avere eiaculato.

### *L'esperienza di John ricorda quella di molte donne*

Quando fa l'amore, di solito John spinge per dieci o quindici minuti prima di avere un orgasmo molto forte con eiaculazione parziale. Dopo di che il suo pene diventa ancora più sensibile, aumentando il piacere. L'erezione non si disperde e John continua a spingere vigorosamente. Poi, in un breve lasso di tempo, prova una serie di orgasmi minori, come scosse secondarie.

L'esperienza di John è la più simile al tipo di orgasmo che provano molte donne. Questo stile di orgasmo multiplo non è raro tra gli uomini multiorgasmici. Ho sentito molte storie di uomini che hanno sviluppato questa tecnica per proprio conto, mimando i ritmi di respiro e i movimenti muscolari delle donne multiorgasmiche. La cosa interessante di John è che non deve più fare in modo che accada. Ha condizionato il proprio corpo talmente bene che questa risposta secondaria è del tutto automatica: accade ogni volta che ha un orgasmo.

### *Quattro ottimi studenti*

James, Bob, John e Alan sono tutti uomini multiorgasmici sebbene, come vedi, l'esperienza degli orgasmi multipli è piuttosto differente per ognuno di loro. Ma James, Bob, John e Alan hanno qualcos'altro in comune. Nessuno di loro era naturalmente multiorgasmico. Tutti e quattro hanno imparato ad avere orgasmi multipli usando le stesse tecniche presentate in questo libro!

Questi quattro uomini hanno ancora una cosa in comune: James, Alan, Bob e John sono stati tutti miei "studenti". Ho visto ognuno di loro avanzare da principiante mono-orgasmico a laureato multiorgasmico. Sono orgogliosa di tutti, e anche loro lo sono.

Quando un uomo si rivolge a un terapeuta sessuale in cerca d'aiuto, la sua funzionalità sessuale gli è spesso fonte di grande sofferenza. Questi quattro uomini si dimenavano con difficoltà quando li ho conosciuti, e guarda ora cosa sono capaci di fare. Prova a immaginare le possibilità in serbo per un uomo come te, anche nel caso che dovessi sentirti già abbastanza soddisfatto della tua attuale abilità pratica.

### *Vorrei crederci, ma...*

Sento che stai cominciando a credere. Una volta conosciuta la formula segreta per l'orgasmo multiplo maschile, tutto comincia ad avere senso, non è vero? Ma non mi meraviglierei se ora ti stessi chiedendo come possa qualcosa di così straordinario e così semplice essere passato inosservato per tanto tempo. Dopotutto, la rivoluzione sessuale è finita anni fa. Come è possibile che ci sia sfuggito un fenomeno come l'orgasmo multiplo maschile? Se questa cosa è davvero così semplice da realizzare per chiunque come dico, perché non lo fanno tutti gli uomini d'America? E perché non lo stai già facendo anche tu? Sono domande realmente importanti. E ho alcune risposte sorprendenti.:

**FATTO:** L'orgasmo multiplo maschile non è niente di nuovo. Le culture orientali, per esempio, hanno conosciuto l'orgasmo multiplo maschile e l'orgasmo non eiaculatorio (ONE) per tantissimi anni, e non è difficile trovarne riferimenti nella letteratura tantrica e storica. Lassù in cima alle montagne in terre lontanissime, sia uomini che donne se la sono spassata per tanto tanto tempo.

FATTO: L'orgasmo multiplo maschile è ben documentato nelle pubblicazioni professionali. La conoscenza di questo fenomeno non è rimasta limitata a un pugno di anime illuminate ubicate su coste lontane. Riferimenti all'orgasmo multiplo maschile, alcuni risalenti fino agli anni trenta, si trovano in numerosi libri e articoli di riviste disponibili in molte biblioteche universitarie proprio qui, nei buoni vecchi Stati Uniti *[sic]*.

### *Una veloce lezione di storia*

La prima notizia dell'esistenza dell'orgasmo multiplo maschile non fu accolta bene in questo paese. Piuttosto il contrario: nelle sue prime menzioni nella letteratura scientifica durante gli anni trenta e i primi quaranta era visto come una disfunzione, o addirittura una malattia. In altri termini, molti professionisti credevano che potesse capitare a un uomo solo se c'era qualcosa di sbagliato nel suo equipaggiamento. Considerando l'atteggiamento prevalente del tempo, non ci si meraviglia che la cosa abbia avuto poca attenzione.

Poi, nel 1948 fu pubblicato l'innovativo libro di Alfred Kinsey, *Sexual Behavior in the Human Male*. Nel libro Kinsey notava chiaramente che diversi uomini "normali" studiati riferivano di avere più di una eiaculazione durante la stessa erezione. Altri riferivano di provare una sensazione di orgasmo senza eiaculazione, e altri ancora di raggiungere più volte il culmine durante ogni rapporto. Ci sarebbe da credere che notizie come queste avrebbero dovuto espandersi a macchia d'olio, ma non fu così. Nonostante la comunità scientifica accettasse il concetto, l'opinione comune era che "o ce l'hai o non ce l'hai". In altre parole, un uomo non poteva diventare multiorgasmico: o lo era per nascita o non lo sarebbe mai diventato. E con ciò fu tutto. Solo negli anni settanta gli esperti cominciarono a considerare una terza possibilità: che l'orgasmo multiplo maschile possa in realtà essere appreso. E allora iniziò il vero divertimento. Proprio da allora, molti terapisti sessuali dalla mente aperta, inclusi me e i miei colleghi, hanno lavorato a lungo e duramente (niente giochi di parole grazie) per sviluppare e rifinire alcune tecniche valide e apprendibili da chiunque. Nonostante tra noi si discuta su quali metodi siano migliori, c'è una cosa che ci trova tutti d'accordo: si può fare.

Bene, e con questo termina la nostra piccola lezione di storia. Sono gli anni novanta e tu sei un uomo fortunato. Oggi esistono tutte le tecniche necessarie per diventare multiorgasmici. Tutto ciò che ora devi fare è il lavoro. Se vuoi saperne di più circa questa eccitante e importante scoperta, ti suggerisco di dare un'occhiata ad alcuni degli articoli elencati alla fine del libro nell'appendice 1.

*"Siamo sicuri che non sia un tranello?"*

Se non sei un uomo multiorgasmico, potresti essere incline a pensare che un orgasmo non eiaculatorio non sia poi così favoloso: potrebbe essere piuttosto fiacco in senso relativo. Comprendo perché sia difficile immaginare che un orgasmo senza eiaculazione possa potenzialmente essere intenso quanto la vecchia affidabile combinazione orgasmo/eiaculazione. Ma c'è una sorpresa per te. Più della metà degli uomini con cui ho parlato riferiscono che gli orgasmi non eiaculatori sono più potenti di qualsiasi orgasmo tradizionale che abbiano mai avuto. Proprio così... non solo buoni come un orgasmo tradizionale... migliori! Quando senti questi uomini raccontare la propria esperienza, tutto acquista senso. Da' un'occhiata, per esempio, a ciò che questi quattro uomini hanno da dire:

"L'orgasmo non eiaculatorio è in realtà in un certo modo più intenso, dal momento che lo pianifichi, lo conduci e sai che sta per accadere. Nella mia "vita sessuale precedente", anche se ogni orgasmo era accompagnato da eiaculazione, alle volte non era molto forte, perché non sapevo che sarebbe giunto o perché cercavo di trattenerlo, e diventava un po' ovattato. A volte mi capitava di eiaculare senza provare l'orgasmo. Ciò era molto spiacevole." Frank, 58 anni

"Grazie al rinforzo ora ho bisogno di più di un orgasmo, la corona del mio pene diventa estremamente sensibile e sollecitabile. Se prolungo per parecchio tempo, con il primo orgasmo sembra che la testa debba volarsene via." Thomas, 41 anni

"Non ho orgasmi multipli o orgasmi non eiaculatori ogni volta che faccio sesso. A volte faccio sesso solo per rilassarmi o per sentirmi più vicino alla mia partner prima di addormentarmi. Ma faccio sesso con orgasmi non eiaculatori quando voglio divertirmi sul serio e provare un'esperienza intensa." Edward, 27 anni

“Quando ne ho sentito parlare per la prima volta credevo che non fosse possibile avere un orgasmo senza eiaculare. Pensavo che sarebbe stato deludente, come se mancasse qualcosa. Ma non è assolutamente così. Ora sono davvero conscio di quel che succede durante l'orgasmo. Prima succedeva tutto talmente in fretta che non ero nemmeno sicuro di quel che stessi provando.” Justin, 33 anni

Ti sei convinto ora? Ho ascoltato commenti come questi innumerevoli volte. Non mi sorprende più ormai, ma rimango sempre colpita. Scommetto che anche tu sei rimasto colpito, ma scommetto anche che stai diventando un po' ansioso. Possiamo parlare e parlare e parlare delle meraviglie dell'orgasmo multiplo maschile, ma poi arriva il momento in cui bisogna cominciare a lavorare. Ogni giorno tanti nuovi uomini diventano multiorgasmici, e ora tocca proprio a te.

## CAPITOLO SEI

### Imparare a toccare, imparare a sentire

Il contenuto di questo capitolo mi ricorda sempre due dei miei primissimi clienti, Andrew e Eleanor. Andrew e Eleanor vennero nel mio studio perché Eleanor era estremamente afflitta dalla mancanza di sensibilità di Andrew durante il rapporto. Eleanor diceva che fare sesso con Andrew era come avere un trapano sopra di lei. Si lamentava che lui si comportasse come un automa, affermando che non si accorgeva neppure quando la sua testa andava a sbattere contro la testiera del letto. Andrew ammetteva di sentirsi distaccato dal proprio corpo facendo sesso. Ammetteva anche di essere piuttosto ansioso. Andrew credeva che se non si fosse comportato esattamente in questa maniera avrebbe perso l'erezione o Eleanor avrebbe perso interesse.

Il pensiero di rallentare e provare a sentire il rapporto in ogni suo momento era totalmente estraneo a Andrew. Al principio, c'era anche un pizzico di ansia a provocarlo. Sapevo che Andrew aveva bisogno di rallentare e imparare ad apprezzare il proprio corpo prima di poter apprezzare quello della propria moglie. Quindi cominciai la terapia insegnandoli alcuni esercizi per focalizzare la sensibilità, da praticare con Eleanor o da solo, che l'avrebbero aiutato a conoscere il proprio corpo. In questo capitolo, ti insegnerò molti di quegli stessi esercizi. Ciò non significa che io creda che tutti gli uomini siano senza contatto con il proprio corpo come lo era Andrew. Queste tecniche sono preziose per chiunque, indipendentemente dall'attuale livello di consapevolezza.

Gli uomini, come sappiamo, tendono a focalizzarsi su un obiettivo. Vogliono addentrarsi e scavalcarlo. Per quanto riguarda le donne, ciò rende il sesso davvero poco interessante. Ma rende inoltre estremamente difficile per un uomo avere orgasmi multipli. Questo capitolo ti aiuterà a sviluppare una maggiore consapevolezza dei cambiamenti fisiologici che si susseguono in continuazione quando sei eccitato. Ti aiuterà a provare in maniera più completa le sensazioni corporee che via via si manifestano, e stabilirà il punto di partenza per prolungare e intensificare ognuna di queste sensazioni.

Acquisire sensibilità per il proprio processo di eccitazione è molto importante per chi vuole diventare multiorgasmico. Un buon pilota non sa solamente come volare: un buon pilota sa cosa succede all'aeroplano sia all'interno che all'esterno. Un virtuoso non suona semplicemente uno strumento: un virtuoso ha un rapporto intimo con il proprio strumento. La stessa cosa si applica al sesso. Non è sufficiente avere un pene. E' necessario prendere confidenza con le numerose sfumature della propria personale risposta sessuale se si vogliono imparare le tecniche speciali dei prossimi capitoli e impadronirsi dell'arte dell'orgasmo multiplo maschile.

#### *Cosa significa esattamente focalizzazione sensoriale*

Le tecniche di focalizzazione sensoriale sono esercizi strutturati di contatto sensuale, pensati dai terapisti sessuali per aiutare uomini e donne a focalizzare, apprezzare e controllare ogni diverso momento legato al tocco, all'eccitazione e al rilassamento. Queste affermate tecniche creano un livello di consapevolezza fisiologica che consente un controllo straordinario su tutte le diverse fasi di eccitazione, orgasmo e eiaculazione.

Useremo le tecniche di focalizzazione sensoriale in parecchi esercizi. Non si tratta di atti sessuali. Sono maniere deliziose, molto piacevoli per prendere contatto con una partner. L'obiettivo non è eccitarsi. L'orgasmo non è il fine. L'unico fine è godere appieno delle sensazioni che stai provando.

#### *La focalizzazione sensoriale ti porta dentro il tuo corpo*

Per molte persone, in una relazione prolungata il sesso inevitabilmente diviene un po' ripetitivo. Sei preoccupato perché ciò che una volta era così pieno e passionale ha perso parecchio del suo mordente? Sei sempre in cerca di nuove fantasie per mantenere accesa la passione? Bene, la focalizzazione sensoriale ti cambierà per sempre.

Credo che una delle ragioni principali per cui il sesso si affievolisce risieda nel modo frettoloso in cui tutti noi ci avviciniamo. Per quanto ne so per esperienza, la maggior parte delle persone fanno sesso troppo in fretta. E' come se ciascuno corresse talmente per raggiungere l'orgasmo da dimenticare completamente tutte quelle cose meravigliose che accadono al proprio corpo, e al corpo della propria partner, durante l'atto. Se vuoi rendere più eccitante e più erotica la tua vita sessuale, la prima cosa che devi fare è smettere di andare di fretta. Ed ecco dove subentra la focalizzazione sensoriale.

Le tecniche di focalizzazione sensoriale ti rallentano. Ti conducono all'interno del tuo corpo e di quello della tua partner in modi che probabilmente non hai mai provato prima. Credo che le fantasie siano meravigliose, ma le fantasie tendono a portarci fuori dai nostri corpi e dentro le nostre teste. A volte credo che questa sia la direzione sbagliata. Personalmente, ritengo che ciò di cui abbiamo veramente bisogno per migliorare le nostre esperienze sessuali non sia più fantasia, ma una dose di realtà molto maggiore. La focalizzazione sensoriale dona questa realtà. Focalizza la tua attenzione e le tue energie rendendoti capace di apprezzare ogni singola sfumatura erotica dell'eccitazione tua e della tua partner. Per me, questo è l'afrodisiaco fondamentale.

### *Rispetta le regole*

Prima di cominciare, devi conoscere le tre regole della focalizzazione sensoriale:

REGOLA 1: Presta estrema attenzione a ciò che stai toccando o a dove vieni toccato. Cerca di restare il più concentrato possibile.

REGOLA 2: Rimani nel qui e ora. Non pensare a cosa è successo la settimana scorsa o cosa potrebbe succedere giovedì prossimo. Prova a lasciare perdere tutto quel che non sta accadendo in questo preciso momento.

REGOLA 3: Non metterti sotto pressione. Se lavori con una partner, non fare pressioni nemmeno su di lei. I terapisti sessuali la chiamano "interazione senza richieste". Io considero gli esercizi di focalizzazione sensuale "senza richieste" o "senza pressioni". Non ci sono livelli qui, non c'è giusto o sbagliato, ma solo toccare ed essere toccati.

### *Preparazione per gli esercizi*

Da ora in avanti, ti consiglio di svolgere tutti gli esercizi del libro in una stanza tranquilla e priva di distrazioni. Avrai bisogno di un letto comodo (potresti preferire una poltrona comoda per gli esercizi da solo). Avrai anche bisogno di vasellina, olio per massaggi o per neonati, creme o altri lubrificanti. Accertati di usare un lubrificante che non irriti i genitali: per le donne i lubrificanti a base di glicerina sono spesso la scelta migliore. Tieni un asciugamano pulito a portata di mano. Se usi profilattici, fai che siano facilmente raggiungibili.

Potresti trovare utile avere un orologio che ti impedisca di perdere completamente la nozione del tempo. Se c'è un telefono nella stanza, spegnilo. Se ci sono bambini in casa, dovrebbero essere a nanna o con la bambinaia. La stanza dovrebbe assecondare le tue esigenze, ma io sconsiglio di usare musica. Ti devi concentrare il più possibile sulle sensazioni che stai provando.

Se dovessi imparare queste tecniche in ufficio, l'allestimento non dovrebbe cambiare. Noi forniamo una stanza tranquilla con un letto, lubrificanti, orologio, asciugamani ecc. Non è richiesta una particolare attrezzatura.

### *Imparare la carezza genitale*

Ci sono molte tecniche differenti di focalizzazione sensoriale. Per gli scopi di questo libro comunque ce n'è solamente una che devi imparare: la carezza genitale. Puoi imparare la carezza genitale di focalizzazione sensoriale con una partner (esercizio 4) o da solo (esercizio 5). Ti ci vorrà circa un'ora per l'esercizio 4 e trenta minuti per l'esercizio 5.

#### *Esercizio 4: Il tocco del paradiso (con una partner)*

In questo esercizio, un partner sosterrà il ruolo attivo, mentre l'altro quello passivo. Poi vi scambierete i ruoli, in modo che nessuno si senta insoddisfatto.

Diciamo allora che la donna sia all'inizio il partner passivo. La prima cosa che deve fare è sdraiarsi sulla schiena e mettersi comoda. Deve prendersela con calma e rilassarsi completamente. L'esercizio non può cominciare fino a che il partner passivo non sia completamente rilassato.

Essendo il partner attivo, dovrai cominciare tu: lentamente, accarezza dolcemente la parte anteriore del suo corpo per quindici, venti minuti. Lo stile con cui devi toccarla è definito carezza. Quando accarezzi, devi toccare in una maniera molto, molto lenta e mirata. Siccome si tratta di carezze genitali, le toccherai principalmente i genitali, anche se non devi per forza limitarti a questi.



Comincia ad accarezzare lentamente i suoi genitali con le dita o la bocca, toccando sia l'esterno che l'interno della sua vagina. Usa molto lubrificante. Concentrati attentamente sulle zone che stai toccando. Presta molta attenzione a come appaiono e come rispondono. Assorbi te stesso in quelle sensazioni. Ricorda che è un esercizio senza richieste. Non la stai toccando per darle piacere o per accenderla. La stai toccando per provare piacere tu stesso. Questo libera da pressioni sia lei che te.

Tutto ciò che la tua partner deve fare è rimanere sdraiata, rilassarsi e seguire le proprie sensazioni. Deve rimanere completamente passiva, con gli occhi chiusi. Non deve muoversi. Non deve ricambiare. Non deve parlare, a meno che tu non la faccia sentire a disagio. Deve solamente lasciarsi andare e sentire il tuo tocco. Se si distrae, deve riportare la concentrazione nel punto in cui la stai toccando. Se noti che il suo corpo diventa teso, dale un buffetto sulla gamba per segnalargli di rilassarsi. Cerca di rimanere concentrato il più possibile, profondamente assorbito nel toccarla e in ciò che succede. Se la tua mente comincia a vagare, devi rifocalizzarti sulle carezze. Non importa quante volte la tua mente se ne va per conto proprio. Ciò che importa è che ogni volta te ne renda conto e ti riporti sull'esercizio.

Questa è una tecnica meravigliosa per imparare a rilassarsi e riconoscere le proprie sensazioni. Il tuo unico fine è trarre più piacere possibile per te stesso mentre la tua partner cerca di prendere il massimo di piacere per se stessa. Se ti accorgi di diventare meccanico o di annoiarti, rallenta le carezze. La causa è la tua non completa concentrazione sulla situazione.

**CONSIGLIO MIRATO:** Se ti metti a sfregare il clitoride della tua partner o a tentare di accenderla, lei avvertirà il cambiamento nelle tue intenzioni. Lei gioca il ruolo passivo e non è tenuta a rispondere in alcun modo. Quindi, non tentare di cambiare le regole. Rimani fedele al programma.

Ora è il tuo turno. Dopo avere praticato il ruolo attivo per un ventina di minuti, sei pronto per scambiare i ruoli (naturalmente puoi farlo durare più a lungo se lo desideri). Questa volta l'uomo avrà il ruolo passivo.

Sdraiati comodamente sulla schiena con le gambe leggermente divaricate. Tieni le braccia distese lungo i fianchi, o posizionale dietro la testa. Una volta sistemato in una posizione, cerca di non cambiarla.

Nei prossimi venti minuti la tua partner accarezzerà la parte anteriore del tuo corpo, concentrandosi soprattutto sui genitali. Mi raccomando di utilizzare un olio o altro lubrificante che piaccia a entrambi. Può accarezzarti con le mani, con la bocca o con entrambi.

Il tuo compito è rimanere concentrato sul suo tocco, e su ciò che comporta. Non muoverti e non parlare. Lascia che la tua partner scopra le sensazioni connesse al toccarti il pene e lo scroto.

Non è importante che tu abbia o meno un'erezione. Un pene morbido dovrebbe piacerle come uno rigido, solo in maniera differente. Lei deve concentrarsi unicamente sulla sensazione di toccarti, non sulla tua eccitazione (e nemmeno sulla propria). Se hai un'erezione, è molto importante che capiate che non dovete farne nulla. Tutto ciò che dovete fare ora è godere delle sensazioni del vostro personale piacere.

**CONSIGLIO MIRATO:** Accertati che la tua partner sappia che il suo fine non è quello di accenderti. Tutto ciò che le viene richiesto è toccarti in una maniera che piaccia a lei.

Non flettere il muscolo PC durante questo esercizio. Non trattenere il respiro. Chiudi gli occhi, rilassati e concentrati sulle sue carezze. Se ti ecciti parecchio ed eiaculi, va tutto bene. Lascia che la tua partner ti pulisca e continui con le carezze. La cosa importante è non tentare di forzare le cose.

Se la tua partner si accorge che stai diventando più teso, deve avvertirti di rilassarti premendoti dolcemente su una gamba. L'unico caso in cui dovresti parlarle è quando stia facendo qualcosa che ti mette a disagio. In caso contrario, rilassati completamente e goditi le sensazioni.

Se ti accorgi che ti stai distraendo, riporta la tua attenzione al punto in cui la tua partner ti sta toccando. Non importa quante volte ti distrai. Ma abituati a ritornare sempre a ciò che sta succedendo.

Se non hai una partner, o preferisci esercitarti da solo, la carezza genitale di focalizzazione sensoriale è comunque piuttosto piacevole. E' importante che ti ricordi che non si tratta di un esercizio di masturbazione. E' un modo per scoprire le tante ricche sensazioni connesse all'eccitazione. L'eiaculazione non è un obiettivo. Se succede, tutto bene, ma non devi cercare di farla accadere. Il tuo obiettivo è semplicemente creare e provare più sensazioni possibili nel tuo pene.

### Esercizio 5: Meglio soli (da solo)

Sdraiati sulla schiena, chiudi gli occhi e cerca di metterti molto comodo (potresti preferire una poltrona comoda). Usando abbondante lubrificante, lentamente, gentilmente toccati in maniera carezzevole. Potresti voler cominciare toccandoti i capezzoli o le cosce, dal momento che entrambi sono piuttosto sensibili. Poi spostati lentamente sui genitali. Quando inizi ad accarezzare il pene, non adoperare una presa masturbatoria. Non cercare di eccitarti. Esplora ogni piega e cavità della zona genitale. Vai con calma.

Ricorda che la cosa più importante è che tu rimanga rilassato il più possibile e concentrato sul qui e ora. Non stai facendo altro che gustarti delle sensazioni. Se hai un'erezione, va bene. Se non l'hai, va bene lo stesso. Ma non devi comunque cercare di provocartene una. Questo è un esercizio senza pressioni. Tutto ciò che devi fare è provare la ricchezza della tua eccitazione. Se la mente comincia a vagare, riporta la tua attenzione sulle sensazioni che stai provando in quel momento. Potrebbe succedere numerose volte. Va tutto bene. Ma ogni volta riporta la concentrazione sull'esercizio.

**CONSIGLIO MIRATO:** Se hai pensieri del tipo “Chissà se è abbastanza duro” o “Chissà se riuscirò ad avere un orgasmo”, stai pensando alla tua prestazione. Ciò significa che ti stai sottoponendo a pressioni. Rimani legato alle sensazioni. E' il tuo unico scopo.

Ti suggerisco di svolgere questo esercizio per almeno venti minuti, se non di più. L'ideale è trenta minuti. A volte, in assenza di una partner, si tende a correre troppo. Questo cancella tutto lo scopo della focalizzazione sensoriale. Ricorda che l'enfasi è posta sulla sensualità, non sulla sessualità. Alcuni uomini si sentono un po' impacciati durante questo esercizio. E' normale, specialmente per chi non si masturba spesso, o per chi tende a precipitarsi verso il culmine. Non preoccuparti di ciò. Questo disagio si attenuerà col tempo.

### *Sembra davvero bello, ma...*

La carezza genitale di focalizzazione sensoriale è assolutamente fantastica. Questa è già una ragione sufficiente per impararla. Da qui in avanti, quasi tutti gli esercizi del libro inizieranno con questa carezza. Ecco un'altra buona occasione per apprenderla. Ma perché è così importante?

La carezza genitale di focalizzazione sensoriale ti consente di porre l'attenzione sulle tue sensazioni senza essere distratto. Ti permette di concentrarti. Ti mantiene nel qui e ora. E scaccia via la pressione sia da te che dalla tua partner. Devi essere capace di fare tutte queste cose per padroneggiare l'arte dell'orgasmo multiplo maschile.

Potremmo parlare e parlare dei numerosi benefici della carezza genitale di focalizzazione sensoriale. Ma c'è anche bisogno di farne esperienza a livello pratico. Ecco perché ho incluso gli esercizi soprastanti. Quindi divertiti, ripetili tutte le volte che vuoi, e ricorda che il piacere che proverai è solamente uno dei risultati finali.

## CAPITOLO SETTE

### Eccitato e consapevole

E' necessario che tu sappia dove stai andando. Sfortunatamente molti uomini hanno una consapevolezza molto limitata della propria risposta sessuale, e non sempre sanno che cosa stanno provando o sentendo in un dato momento. Sanno che sta avvenendo qualcosa di piacevole, ma non comprendono con esattezza quel qualcosa. Sanno di essere eccitati, questo è certo, ma non sono in contatto con le varie sfumature di questa esperienza. E' una cosa parecchio limitante, sia per l'uomo che per la sua partner.

Questo capitolo insegna a un uomo a riconoscere quello che succede al proprio corpo durante le varie fasi dell'eccitazione. Imparerai ad ascoltare ciò che il tuo corpo ti sta dicendo e come sfruttare questi segnali in modo da massimizzare sia il tuo piacere che quello della tua partner.

#### *Quanto sei eccitato*

Chiedi all'uomo medio se si sente eccitato, e cosa risponderà? "Sì" o "No". Chiedigli di descrivere la propria eccitazione e cosa dirà? Non molto di più. Ma prova a parlare a un uomo multiorgasmico della sua eccitazione, otterrai una conversazione del tutto differente. Gli uomini multiorgasmici sono padroni della propria eccitazione. Conoscono le sfumature dell'esperienza erotica e si avvantaggiano di questa loro sensibilità per prolungare e potenziare l'esperienza stessa. Chiedi a un uomo multiorgasmico di descrivere la propria eccitazione e ti fornirà almeno cinque pagine. Potrebbe addirittura lanciarsi in un poema.

L'eccitazione sessuale è un processo veramente complesso e sofisticato. Ci sono parecchi livelli di eccitazione, ognuno caratterizzato da distinte sensazioni e intensità. Alcune livelli sono superficiali, altri più profondi, ma non si tratta di bianco o nero. Assomiglia più a un arcobaleno. Ciò su cui dobbiamo concentrarci ora è imparare a riconoscere e apprezzare questi diversi colori dell'arcobaleno, acquisendo la conoscenza delle sottili differenze tra uno e l'altro.

Una volta sensibilizzato ai molteplici livelli di eccitazione, avrai una relazione molto più intima con il tuo corpo. Ciò sarà molto importante quando comincerai a prepararti per il tuo primo orgasmo multiplo. Se il tuo obiettivo è l'orgasmo multiplo, essere eccitato non basta. Devi essere eccitato e consapevole. E' come imparare a scrivere la musica. Tante cose possono piacere al tuo orecchio, ma è arduo scrivere una canzone senza conoscere tutte le note della scala. Più affini l'orecchio, più diventa semplice. Diesis e bemolli sono più difficili da percepire, ma estremamente importanti anch'essi.

Quando avrai completato gli esercizi di questo capitolo, conoscerai i tuoi vari livelli di eccitazione allo stesso modo in cui un compositore conosce le note della scala. Per rendere le cose più facili, stabiliremo una nostra scala personale: una scala di eccitazione.

#### *Impara le scale*

La nostra scala di eccitazione sarà una scala molto semplice da uno a dieci, in cui il 1 è il livello minimo di eccitazione e 10 il livello massimo.

Iniziamo dal livello 1. Il livello 1 è la linea di partenza. Cosa vuol dire? Ti faccio un esempio. E' sabato pomeriggio, una torrida giornata estiva. Hai appena finito di pranzare e stai pensando di fare la lavatrice. Il tuo cane ha bisogno di fare una passeggiata e la tua macchina di una lavata. Non c'è un solo pensiero legato al sesso nella tua testa. E non stai provando nemmeno alcuna eccitazione. Nulla. Zero. Nada. Ti è chiaro? In questo momento, sei al livello 1.

Ora saltiamo al livello 10. Questo è facile. Il livello 10 è l'orgasmo. La grande O. La fine della strada.

Perfetto. Ora ciò che dobbiamo fare è stabilire tutti i gradi in mezzo. Un livello 2 o 3 è quella leggera sensazione di pizzicore che si avverte alla base del pene quando ci si comincia ad eccitare. La belva ha iniziato ad agitarsi fiutando subito qualcosa di eccitante nell'aria. E' impercettibile, ma c'è.

Poi viene il livello 4. E' un livello basso e stabile di eccitazione. E' già più di un pizzicore... ti stai sentendo bene. Potresti ancora fermarti senza grande difficoltà. Ma non per molto ancora. Ai livelli 5 e 6 l'eccitazione è già consistente. Ora la senti sul serio. Una volta giunto a questi livelli, non ne vuoi sapere di fermarti. Ti senti troppo bene così. Raggiungendo i livelli 7 e 8, sentirai il cuore battere forte e vampate al viso. Se provassi a parlare probabilmente rimarresti senza voce. Il livello 9 è intenso. Non sei lontano dall'apice ora... sei molto vicino all'orgasmo. Al livello 9 il mondo esterno è lontanissimo, e ormai nulla potrebbe più fermarti.

Appena prima del livello 10 c'è un punto estremamente cruciale che io definisco “il punto di non ritorno”. E' comunemente chiamato “il punto dell'inevitabilità”. Magari non ne conosci il nome, ma scommetto che conosci la sensazione. E' quel punto nel quale diventa chiaro che stai per avere un orgasmo. Il punto di inevitabilità si raggiunge attraverso una serie di cambiamenti fisiologici del corpo, ma è soggettivamente percepito come un punto di svolta psicologico.

Una volta raggiunto il punto di inevitabilità non si può più tornare indietro. Il tuo corpo è impegnato nell'averne quell'orgasmo. Il cielo potrebbe cadere e i pianeti scontrarsi, ma sei talmente coinvolto che non te ne accorgeresti nemmeno. La grande O è in arrivo.

Nella nostra scala da 1 a 10 questo “punto di non ritorno” è registrato a 9.9. Questo è un numero che devi assolutamente ricordare, per ragioni che affronterò in seguito.

### *La pratica rende perfetti*

Parlare di livelli di eccitazione può risultare un po' troppo astratto alla lunga. C'è bisogno di provarli. E' l'unico modo per padroneggiare completamente il sistema. Una maniera per apprendere ciascun livello è quella di compararlo al livello precedente o a quello successivo. “Come faccio a sapere come è un 3?” potresti chiedermi. E' un po' più alto di un 2. “Come faccio a sapere di essere a 7?” ti potresti domandare. Sapendo di avere del tutto superato 5 e 6 senza avere ancora sfiorato l'8. Un po' vago? Non lo sarà ancora per molto.

Nota che tutti questi numeri sono uno relativo all'altro. L'importante è che ogni livello risulti leggermente differente. Gli unici numeri assegnati in modo assoluto sono: 1, che significa nessuna eccitazione; 9.9, il punto di non ritorno; 10, l'orgasmo. Non preoccuparti se il tuo 4 corrisponde al 5 di un altro uomo: non esistono concetti come il 3 assoluto o il 6 purissimo. Tutto ciò che conta sono i tuoi personali livelli relativi di eccitazione, e sono gli unici che devi conoscere.

Usare dei numeri per descrivere l'eccitazione potrebbe sembrarti un po' sciocco, ma devo chiederti di prendere questo sistema numerico molto, molto sul serio. Farò continuo riferimento ai diversi numeri durante i successivi esercizi. E' l'unica maniera che abbiamo per comunicare in modo chiaro abbastanza da garantire che apprenderai il programma. Non vorrei sembrare un insegnante di terza elementare, ma se vuoi padroneggiare queste tecniche, devi fare pratica con le scale.

**CONSIGLIO MIRATO:** Non usare in nessun caso questi numeri per giudicare la tua prestazione. Un 6 non è migliore di un 3; un 4 non è peggiore di un 7. Sono solo differenti. Qui non c'è buono e cattivo, non c'è giusto e sbagliato. Non ti sarà assegnato un grado e non sarai giudicato. L'unica finalità è entrare più in confidenza con i profondi cambiamenti del tuo corpo durante l'eccitazione.

### *E l'erezione?*

Avrai notato che non ho detto nulla circa l'erezione. Per gli uomini è molto comune abbinare eccitazione ed erezione, ma non sono la stessa cosa. L'eccitazione è una sensazione, è un senso soggettivo di eccitamento che può essere sperimentato attraverso tutto il corpo, anche se è di solito avvertito in modo più intenso nei genitali. L'erezione d'altro canto si riferisce alla rigidità del pene. L'erezione è una misura oggettiva della durezza, un riflesso diretto dell'afflusso di sangue in questo organo.

Un uomo può anche sentirsi molto eccitato – incredibilmente eccitato – e non avere comunque un'erezione. Forse ti è capitato di provarlo dopo una lunga notte d'amore, quando la mente voleva continuare ma il pene aveva definitivamente chiuso i battenti per quella notte. O forse ti sei sentito in questo modo con una nuova partner che ti eccitava parecchio ma ti rendeva anche molto nervoso. Diversi uomini hanno provato l'esperienza reale di eccitarsi fino all'orgasmo senza avere un'erezione.

Potresti avere un'erezione completa al livello di eccitazione 4; potresti anche non averla fino al livello 6. Probabilmente, come per la maggior parte degli uomini, sarà diverso da un giorno all'altro. Ma questo non importa, perché a noi non interessano le erezioni ora. Ciò che ci interessa è il tuo livello di eccitazione. Come hai probabilmente appreso per esperienza personale, concentrarsi troppo intensamente sull'erezione può anche inibire il processo. D'altro canto, se non ci pensi, tutto torna normale. Quindi non pensarci. Ora ciò che devi fare è concentrarti sui numeri.

### *Come raggiungere il picco*

Per aiutarti ad apprendere la tua scala di eccitazione ti insegnerò come raggiungere il “picco”. Raggiungere un picco significa lasciare l'eccitazione salire fino a un certo livello, e poi immediatamente farla

cadere giù. Per esempio, lascia salire l'eccitazione fino al livello 6, poi falla scendere giù. Questo è un picco di livello 6. Fai salire l'eccitazione fino al livello 9, poi lascia che cali. Questo è un picco di livello 9. (Ricorda che stiamo parlando di eccitazione, non di erezioni). Si tratta di una cosa diversa dal provare a mantenere l'eccitazione a un livello dato, operazione nota come “creare un altipiano”. Imparerai come si crea un altipiano nel capitolo successivo.

Se in principio trovi questi esercizi difficili o frustranti, non esagerare. A molti uomini servono un certo numero di sessioni prima di farcela completamente. Se lavori con una partner, le sue indicazioni possono essere di grande aiuto, perché la sua esperienza oggettiva riguardo a te sarà leggermente differente ad ogni livello. Falle sapere che le sue osservazioni sono gradite.

L'esercizio 6 dura quindici o venti minuti e non richiede una partner. L'esercizio 7 va fatto con una partner ed è un pochino più lungo.

### Esercizio 6: Scalare l'Everest (da solo)

Ancora una volta, ti devi sdraiare o sedere in modo molto comodo. Mettiti del lubrificante sulla mano e sul pene. Ciò che devi fare ora è cominciare a praticarti una carezza genitale nel modo appreso nell'esercizio 5. Accarezzati lentamente fino a quando raggiungi un'eccitazione che consideri di livello 4. Si trova dopo lo stadio di “pizzicore”, in quel punto in cui senti un sordo, regolare “ronzio” di eccitazione. Ricorda di non adoperare un tocco da masturbazione: accarezzati.

Quando raggiungi il livello 4, ferma la stimolazione e fai un respiro profondo... un respiro molto lento e profondo. Controlla il muscolo PC e quelli di anche e cosce per essere sicuro che siano tutti rilassati. Bene. Ora lascia cadere l'eccitazione di un paio di livelli, fino a 2. Fai con calma. Hai appena raggiunto il tuo primo “picco” di livello 4.

Una volta toccato il livello 2, ricomincia la carezza. Questa volta, cerca di salire fino al livello 6. Potrebbe essere necessario toccarti più velocemente per raggiungere questo livello leggermente più elevato. Va bene. Quando raggiungi il livello 6, ferma di nuovo la stimolazione. Fai un respiro molto lento e profondo e lascia cadere l'eccitazione di qualche livello fino al 4. Assicurati che tutti i muscoli siano completamente rilassati. Ottimo. Hai appena raggiunto un “picco” di livello 6.

Continua questo esercizio per quindici o venti minuti. Ciò che devi fare è provare a raggiungere il picco ai livelli 4, 6, 7, 8 e 9, il punto immediatamente precedente al tuo “punto di non ritorno”. E' importante sospendere la stimolazione ad ogni livello, rilassarsi, fare un respiro profondo e assicurarsi di avere tutti i muscoli rilassati. Lasciati sempre calare di almeno un livello, meglio due, dopo ogni picco.

**CONSIGLIO MIRATO:** Non tentare di accrescere l'eccitazione di botto, come puntare da un livello 3 a un livello 8. Stai cercando di distribuire l'eccitazione attraverso una serie estesa di picchi gradualmente crescenti. Se ponessimo l'eccitazione in un grafico, assomiglierebbe a un'onda, non a un ago.

Non affrettare i picchi. Ogni ciclo di ascesa e discesa dovrebbe durare quattro o cinque minuti. Distribuiscili. Falli crescere lentamente e assaporali tutti. Mano a mano che i picchi diventano più alti, può essere sempre più difficile restare rilassati. Una maniera per superare ciò è fare respiri sempre più profondi ad ogni livello. Se tutta questa stimolazione ti crea bisogno di eiaculare, fai pure. Altrimenti, puoi fermare l'esercizio una volta completati quattro o cinque picchi. Se la prima volta non raggiungi i livelli 8 o 9 non preoccuparti: ce la farai con la pratica.

Alla fine, dovrai essere capace di raggiungere il picco a livelli molto alti. Non sarà difficile una volta appreso l'intero processo. Attraverso la ripetizione imparerai a riconoscere i tuoi diversi livelli sentendoti a tuo agio con essi. Credici o no, non ci vorrà molto prima di riuscire a distinguere tra i livelli 8, 8.5, 9 e 9.5. Stiamo parlando della conoscenza del tuo corpo! Questo tipo di sensibilità fine per l'eccitazione renderà l'orgasmo multiplo un gioco da ragazzi.

### Esercizio 7: Picchi gemelli (con una partner)

Vorresti provare a “raggiungere il picco” con la tua partner? Ecco come fare. Prima di tutto, sdraiati sulla schiena, chiudi gli occhi e mettiti molto comodo. La tua partner inizierà l'esercizio con una carezza genitale di focalizzazione sensoriale. Dovrebbe praticarla in modo lento e piacevole e concentrarsi sul proprio piacere. Può usare le mani, la bocca o entrambe le cose. Tutto ciò su cui ti devi concentrare sono le tue sensazioni. Questo serve a tenere lontana la pressione da entrambi.

Una volta cominciato, la tua partner dovrebbe dirti: “Mentre ti accarezzo, fammi sapere se raggiungi

quello che credi essere il livello 4". Non importa quanto tempo ci vuole. Goditi le sue carezze. Tutto ciò che devi fare è semplicemente dire "4" quando raggiungi quel livello. Una volta che hai detto "4", la tua partner deve smettere di accarezzarti. Controlla che tutti i tuoi muscoli siano rilassati. Fai un respiro profondo e lascia l'eccitazione scendere di uno o due livelli. Quando l'eccitazione è calata a sufficienza, dì alla tua partner che può ricominciare. Può essere d'aiuto l'aver concordato un segnale convenzionale: ammiccare, fare un cenno o tenere il pollice alto stile aeronautica.

La tua partner riprenderà la stimolazione molto lentamente, in maniera molto focalizzata. Poi dirà: "Fammi sapere quando raggiungi il livello 6". Goditi la stimolazione fino a raggiungere il livello 6. Fai con calma. Poi, quando raggiungi il livello 6, mettila al corrente dicendo: "6". Lei interromperà immediatamente la stimolazione per qualche secondo almeno. Fai un respiro profondo, assicurati di avere tutti i muscoli rilassati e lasciati scendere di un paio di livelli. Una volta sceso e pronto per ricominciare, dalle il segnale di ripresa.

Continuando in questa maniera, prova a raggiungere il livello 7, 8, 9 e 10, se possibile. Puoi saltare un livello o due se lo desideri. A seconda di come ti sentirai durante l'esercizio, potresti o meno avere voglia di percorrere tutta la strada fino all'orgasmo. Se non ti va, ferma l'esercizio al livello 8, o un altro di tua scelta. La cosa più importante è non fare pressioni su te stesso.

Non importa proprio quanto riesci ad arrivare in alto. Ciò che conta è che stai imparando ad ascoltare il tuo corpo. Vuoi fermarti a lungo ai livelli inferiori? Benissimo. Vuoi fare tutto il cammino fino al livello 10 e avere un orgasmo? Stupendo. E' importante sapere che dipende esclusivamente da te. Ti dovresti chiedere "Di cosa ho voglia oggi?". Ricorda, è tutto per il tuo piacere.

Procedendo veramente con calma, potresti prolungare l'esercizio per un'ora circa. Per renderla un'esperienza più piacevole per entrambi, potresti desiderare di praticare la carezza genitale sulla tua partner. Se lei è d'accordo, imparerà a sua volta ad avere i propri picchi.

**CONSIGLIO MIRATO:** Tieni presente che può succedere di esagerare. Se raggiungi più di tre o quattro picchi molto elevati durante una sessione, potrebbe esserti temporaneamente impossibile eiaculare. Non impaurirti, e non chiamare il 118. Non hai nulla che non va. Io chiamo questo fenomeno "esaurimento penieno". Potrà sembrare una cosa bizzarra, ma non durerà. Ciò che devi fare è fermare l'esercizio per dieci minuti o più, in modo che tutto ritorni nella norma.

#### *Sempre più successo?*

Quando avrai completato alcune volte gli esercizi di questo capitolo, otterrai una consapevolezza molto più sofisticata della tua eccitazione. E' molto importante. Se la tua partner ha compiuto questi esercizi insieme a te, anche lei si troverà sintonizzata sul tuo corpo in modo molto più intimo. Più conoscerà i tuoi picchi, più sarà coinvolta, rendendo la cosa più eccitante per tutti e due.

Pratica questi esercizi per il tempo necessario a prendere piena confidenza con i tuoi diversi livelli. Ricorda che l'obiettivo non è avere un orgasmo. Non devi aver voglia di raggiungere il culmine tutte le volte che fai gli esercizi. Comportati ogni volta a seconda di come ti senti. Se desideri avere un orgasmo, lascia che venga. Altrimenti, non cercarlo. E non affrettare gli esercizi perché non vuoi aspettare prima di raggiungere il finale. Ti troveresti a dover ritornare su questo capitolo in futuro. Ora stai costruendo le fondamenta. Devono essere solide. Quindi non avere fretta: sarai in cima al tetto molto presto.

Una volta apprese le scale, sei pronto per affrontare il capitolo successivo. Mentre alcuni uomini sono ansiosi di continuare, altri potrebbero indugiare. Se ti stai divertendo parecchio, potresti non voler abbandonare questo capitolo; sentiti libero di aggirarti da queste parti ancora un po' e affinare la tua sensibilità. Dopotutto, non sarai mai troppo consapevole della tua eccitazione. Ma ricorda che ti aspettano molte altre cose una volta voltata pagina.

## CAPITOLO OTTO

### Orgasmo, eiaculazione e tu

Imparare a diventare multiorgasmico è come seguire la ricetta di un dolce molto esotico. Prima di poter comporre il dolce, devono essere disponibili tutti gli ingredienti. I capitoli 6 e 7 ci hanno aiutato a scovare e preparare alcuni degli “ingredienti” più importanti di questa ricetta davvero speciale. Hai conosciuto il muscolo PC, ingrediente principale che, se tutto prosegue bene, diventerà sempre più forte e pronto mano a mano che procediamo. Hai imparato la focalizzazione sensoriale, l'interazione senza richieste e il punto di non ritorno. Hai scoperto i diversi livelli della tua eccitazione e il piacere di raggiungere il picco a questi livelli.

Ora siamo pronti per prendere la terrina e iniziare a mescolare alcuni ingredienti. Ci sono ancora pochi elementi da aggiungere. So che non vedi l'ora di giungere agli esercizi cruciali due capitoli più avanti, ma non ci vorrà ancora molto. Qualsiasi bravo chef ti dirà che il segreto della grande cucina sta tutto nella preparazione. Quindi rilassati, fai un altro respiro profondo e prova a ricavare il più possibile da questi esercizi così importanti.

#### *Raggiungere il picco con il muscolo PC*

Una volta appreso come raggiungere il picco ai vari livelli, sei pronto per imparare come utilizzare il muscolo PC per controllare questi picchi. Un muscolo PC forte funziona come un buon sistema frenante nell'automobile. Puoi usarlo per controllare l'eccitazione allo stesso modo in cui usi i freni per controllare la velocità, e non hai nemmeno bisogno del foglio rosa per cominciare a fare pratica.

Ma ecco la cosa spiazzante. Un PC forte può fare molto più che semplicemente controllare l'eccitazione. E' anche il “freno” che userai per trattenere l'eiaculazione mentre avrai un orgasmo.

Nel capitolo precedente hai appreso come far cadere l'eccitazione fermando la stimolazione ad ogni picco. Nei due esercizi seguenti, imparerai come raggiungere gli stessi risultati in modo più efficace contraendo il muscolo PC durante i picchi. Imparare a utilizzare il freno con questi esercizi è un po' più complesso. Questo perché ci sono in realtà tre maniere diverse di contrarre il muscolo PC quando sei eccitato:

- una contrazione lunga e forte, o...
- due contrazioni medie, o...
- diverse contrazioni rapide in serie.

Tutti e tre i metodi funzionano, ma probabilmente scoprirai che uno di questi ti si addice meglio. Ogni uomo è diverso, quindi dovrai sperimentare tutti i differenti stili di contrazione per trovare quello che interferisce meno con la tua erezione riuscendo a svolgere il proprio compito.

L'esercizio 8 è per gli uomini che lavorano da soli. L'esercizio 9 è per chi lavora con una partner. Questi esercizi sono molto importanti, quindi procedi con calma.

#### *Esercizio 8: Il re della strada (da solo)*

Cominceremo l'esercizio nella stessa maniera con cui iniziavamo il primo esercizio per raggiungere il picco nel capitolo precedente (esercizio 6: “Scalare l'Everest”). Sdraiati o seduti comodamente e, usando molto lubrificante, comincia a toccarti i genitali. Accarezza il pene in maniera lenta e delicata, facendo salire gradualmente il livello di eccitazione.

Raggiungi il primo picco di livello 4: un picco di basso livello. Ma questa volta, raggiungendo il livello 4, continuerai ad accarezzarti. Non interromperai la stimolazione. Invece ciò che devi fare è spingere il freno, il che significa dare al muscolo PC una o due contrazioni forti, o tre contrazioni rapide. Poi fai un respiro molto lungo e profondo, che duri diversi secondi. Fatto ciò, ferma la stimolazione e assicurati che tutti i muscoli siano rilassati. Poi lascia scendere l'eccitazione di due livelli, fino al livello 2.

Dovresti avere notato che, nonostante continuassi ad accarezzarti, la contrazione del PC ha impedito all'eccitazione di crescere ulteriormente. Potrebbe anche averti fatto scendere di un livello. Per calare di due livelli molti uomini hanno bisogno di fermare la carezza, ecco perché ti chiedo di fermare la stimolazione dopo il respiro profondo.

Ora proviamo un picco di livello 6. Inizia la carezza e goditi completamente tutte le sensazioni legate

all'eccitazione che sale. Quando raggiungi il livello 6 non smettere di accarezzarti. Invece, spingi di nuovo il freno, dando al PC una o due contrazioni risolutive, o tre rapide. Fai un respiro lungo e profondo. Poi ferma la stimolazione e lasciati al livello 4.

Prova a continuare questo esercizio ancora per quindici o venti minuti, facendo diversi altri picchi. Se riesci, fai un picco ai livelli 7, 8 e 9. Ci sono due cose che devi sapere a questo punto:

1. Più in alto vai, più il respiro finale dovrà essere lungo e profondo.
2. Più in alto vai, più intensamente dovrai contrarre il muscolo PC.

Ciò è particolarmente vero ai livelli più alti. Al livello 9, per esempio, dovrai probabilmente dare al muscolo PC una o due contrazioni parecchio lunghe e forti, e dovrai fare un respiro notevolmente lungo e profondo. Di nuovo, è come andare in automobile. Ad alte velocità, devi letteralmente sbattere sul freno per fermarti improvvisamente. Quindi, goditi la guida, ma non aver paura di spingere duramente il tuo freno PC quando giunge il momento.

### Esercizio 9: Gita al chiaro di luna (con una partner)

Raggiungere il picco con il muscolo PC è davvero un ottimo esercizio da fare con una partner. All'inizio, sdraiati supino e mettiti molto comodo. Usando molto lubrificante, la tua partner comincerà una carezza genitale. Può usare una stimolazione manuale e/o orale, come preferisce. Ricorda che sta accarezzandoti per il suo proprio piacere.

Quando raggiungi il livello 4 della tua scala di eccitazione contrai il muscolo PC. Fai un respiro lungo e profondo. La contrazione del PC dovrebbe impedire alla tua eccitazione di crescere, nonostante la tua partner non abbia interrotto la stimolazione. Potrebbe anche farti scendere di un livello. Il tuo respiro profondo è il segnale per la tua partner che è il momento di sospendere le carezze. Deve attendere la fine del tuo lungo respiro prima di fermarsi.

Lascia cadere l'eccitazione di un paio di livelli. Quando sei certo di aver raggiunto il livello 2, sei pronto per continuare. Fa' sapere alla tua partner che può riprendere le carezze.

Questa volta raggiungerai un picco al livello 6. Quando arrivi al livello 6 contrai il muscolo PC. Fai un respiro lungo e profondo. Al termine di questo respiro la tua partner deve sospendere qualsiasi stimolazione e lasciarti precipitare al livello 4.

Continua l'esercizio attraverso i livelli 7, 8 e 9. Ricorda che, più in alto vai, più intensamente dovrai contrarre il muscolo PC. Non aver paura di spingere a fondo il freno: non consumerai le pastiglie. E' questo ciò per cui hai lavorato duramente: ottenere un muscolo forte. Inoltre, ricorda che il respiro che fai mentre contrai il PC dovrà essere sempre più lungo e profondo ad ogni livello.

**CONSIGLIO MIRATO:** Non sei l'unico che potrebbe apprezzare i picchi. Ogni volta che completi una sessione, chiedi alla tua partner se ne vuole fare una pure lei. Anche in caso negativo, apprezzerà la tua delicatezza.

### *Una posizione da evitare*

*Credi* di essere pronto per qualcosa di più eccitante? E la tua partner? Anche lei è pronta? Non abbiamo ancora parlato granché del rapporto sessuale, e credo che ora siamo pronti a farlo. Incorporare il rapporto all'interno del regime di esercizi sarà l'emozione definitiva. Gli esercizi diverranno talmente eccitanti ed erotici che sarà dura continuare a chiamarli esercizi. Ma, credici o meno, sono ancora esercizi, studiati specificamente per portarti sempre più vicino all'obiettivo dell'orgasmo multiplo.

Se ottieni un'erezione sufficientemente forte dalle carezze della tua partner, è l'occasione giusta per introdurre il rapporto nel programma. L'esercizio 10 ti mostrerà come, ma prima dobbiamo parlare un momento delle posizioni. Durante tutti gli anni in cui io e i miei colleghi abbiamo lavorato con queste tecniche, una posizione in particolare era la nostra preferita. E' nostra esperienza che questa posizione massimizza i benefici delle tecniche che stai apprendendo minimizzando lo sforzo. Non voglio sembrare un ingegnere meccanico, ma nella posizione che stai per imparare tutti gli angoli sono perfetti. Il movimento è perfetto e il contatto è perfetto. Soprattutto, ci si sente molto bene.

Ogni coppia è differente, ed è assolutamente possibile che troviate una o più posizioni alternative che funzionano ancora meglio di quella che io raccomando. Va bene. Non vorrei mai scoraggiare la vostra inventiva. Provate tutte le posizioni che vi incuriosiscono. Divertitevi nel farlo. Giocate.



Potreste scoprire la vostra posizione preferita. Ma prima, lasciate che vi insegni la mia.

La donna deve sdraiarsi sulla schiena e mettersi molto comoda. Per stare più comoda, potrebbe gradire un cuscino sotto le natiche e le reni. Deve alzare in aria le gambe, distenderle comodamente e piegare le ginocchia. L'uomo rimane sulle proprie ginocchia, tra le gambe della donna. Ricorda che l'uomo deve usare le ginocchia, non le braccia, per sostenere il proprio peso. E' estremamente importante che il centro di gravità sia nelle anche. Ciò minimizza la tensione del busto dell'uomo, consentendogli di rilassare completamente tutti i muscoli durante l'esercizio. E' da questa posizione che penetrerà la donna.

So che inizialmente questa posizione potrebbe sembrare un po' arzigogolata. Dopotutto, stiamo facendo l'amore, non i pretzel. Ma ascoltami fino alla fine. Ricordati quanto è importante mantenere i muscoli rilassati il più possibile durante questi esercizi. In certe posizioni, il rapporto semplicemente rende impossibile a questi muscoli il rilassarsi, e l'apprendimento di queste tecniche può diventare molto più ostico. La posizione che ho appena descritto inoltre garantisce all'uomo un'adeguata respirazione. Come ho detto prima, una buona tecnica di respirazione è di estrema importanza in questi esercizi. La posizione che ho descritto non è l'unica che funziona, è solo la migliore che conosco... soprattutto per chi si sta cimentando per la prima volta a diventare multiorgasmico. Molti uomini e donne mi raccontano che è questa posizione a garantire loro i maggiori successi. Ci si prende confidenza piuttosto in fretta, e spesso rimane la posizione preferita tra tutte, indipendentemente da quante se ne sono provate. Quindi provala. E' eccitante. Fidati.

Se non hai una relazione fissa e monogama, in cui sia chiaro che entrambi i partner sono negativi all'HIV, devi praticare sesso sicuro.

#### *Esercizio 10: Affronta il drago (con una partner)*

Questo esercizio inizia proprio come l'esercizio 9 ("Gita al chiaro di luna"). Sdraiato sulla schiena, ricevi dalla tua partner la carezza genitale di focalizzazione sensoriale. Dovrai raggiungere un picco di livello 4 e un altro di livello 6. Ogni volta adopera il muscolo PC per frenare l'eccitazione. Fa' inoltre un respiro molto profondo durante questi picchi, dopo il quale la tua partner interromperà le carezze.

Se hai un'erezione abbastanza forte quando raggiungi il picco di livello 6, sei pronto per un rapporto con la tua partner (se non hai ancora un'erezione sufficientemente solida, non sforzarti. Aspetta fino al livello 8 o 9). La prima cosa da fare è cambiare posizione. La tua partner si stende supina. Solleva in aria le gambe, le allarga a sufficienza e piega comodamente le ginocchia.

Tu devi inginocchiarti in mezzo alle sue gambe, in modo che le tue gambe e le tue anche sopportino la maggior parte del tuo peso. Ora inserisci il pene e inizia a spingere lentamente, delicatamente. Durante questo esercizio, nessun ritmo è mai troppo lento. Muovi il pene dentro e fuori la vagina ruotando o dondolando il bacino. Non tendere i muscoli.

Anche questo è un esercizio di focalizzazione sensoriale privo di pressioni. Pensa a te stesso mentre accarezzi l'interno della vagina della tua partner con il tuo pene. Concentrati sulle sensazioni. Rimani nel qui e ora. Non pensare alla tua prestazione. Tutto è unicamente rivolto al tuo piacere. Se ti accorgi che ti stai distraendo, riportati sulle sensazioni piacevoli che stai gustando.

Anche la tua partner dovrebbe essere completamente concentrata sulle proprie sensazioni. Se presta davvero attenzione a ciò che prova, i suoi livelli di eccitazione dovrebbero crescere allo stesso modo dei tuoi. A questo punto voi due dovreste sentirvi davvero collegati. State scalando le montagne insieme.

Raggiungi un picco di livello 7. Potrebbe essere necessario aumentare leggermente la velocità delle spinte. Non una corsa frenetica, solo una media velocità. Quando raggiungi il livello 7, spingi il freno contraendo il PC (sperando che a questo punto tu abbia individuato quale metodo di contrazione è il migliore per te). Fai un respiro molto profondo. Poi cessa di muoverti. Dì alla tua partner: "Questo è un 7". E' il segnale per fare fermare anche lei. Rimani dentro di lei e attendi che l'eccitazione scenda di due livelli. Dovrebbero volerci alcuni secondi.

Una volta che l'eccitazione è calata di due livelli, riprendi con le spinte. Questa volta devi raggiungere il picco di livello 8. Prova a mantenere le spinte su un ritmo medio. Non c'è nessuna fretta: lascia che l'eccitazione cresca lentamente. Quando raggiungi il livello 8 contrai il PC. Fai un respiro molto profondo. Poi smetti di muoverti per qualche secondo. Dì alla tua partner: "Questo è un 8". Deve smettere di muoversi anche lei, se non l'ha già fatto. Rimani dentro di lei e lascia che l'eccitazione cali di almeno due livelli.

Potresti volere sospendere l'esercizio ora. O potrebbe sembrarti di avere appena incominciato. Se entrambi desiderate provare un picco di livello 9, fatelo. Ricorda che dovrai contrarre il PC in modo davvero forte e fare un respiro molto profondo quando raggiungerai i picchi più alti. Se vuoi tirare dritto fino

all'orgasmo, anche questo va bene. Ma sentiti libero di fermarti in qualsiasi momento. La cosa più importante è che entrambi vi divertiate.

**CONSIGLIO MIRATO:** Puoi comunque imparare tutto ciò che serve per raggiungere i picchi anche senza avere rapporti. La cosa più importante ora è che né tu né la tua compagna sentiate alcuna pressione riguardo alla prestazione. Se preferisci limitare il contatto alle carezze genitali, non c'è problema. E ricorda che se scegli di avere rapporti, deve rimanere un'interazione priva di pressioni. Non stravolgere lo scopo dell'esercizio.

## CAPITOLO NOVE

### Dai picchi agli altipiani

Ora sei pronto per preparare l'ingrediente finale da aggiungere nella nostra terrina per l'orgasmo multiplo maschile: l'altipiano. Un altipiano molto semplicemente è un picco esteso. I picchi che sei riuscito a creare nel capitolo precedente durano solamente uno o due secondi. Bene, immagina di prendere questi brevi picchi ed allungarli in modo da farli durare cinque secondi, dieci secondi o anche più a lungo prima che precipitino. Invece di un rapido picco, avrai un tonificante altipiano.

Nei seguenti esercizi imparerai come estendere i tuoi picchi in altipiani che potranno durare da diversi secondi a diversi minuti. Potrebbe sembrare un periodo molto lungo ora, ma una volta sperimentato quanto siano meravigliose le sensazioni legate all'altipiano, desidererai che durino sempre di più. Io mi eccito al solo pensarci.

Ci sono quattro maniere differenti per estendere un picco in un altipiano:

- Modificare la respirazione
- Contrarre il muscolo PC
- Modificare il moto
- Modificare la focalizzazione

Negli esercizi successivi ti insegnerò tutti e quattro questi metodi. Tutti e quattro sono importanti, per ragioni che spiegherò in seguito. Quel che veramente farai in questi esercizi di livellamento sarà imparare come manipolare e prolungare la tua eccitazione usando diversi tipi di stimolazione. Imparerai a “giocare” con i tuoi livelli: a controllarli e goderteli in una maniera nuova ed eccitante. Questo tipo di controllo lastricherà la strada che conduce al tuo primo orgasmo multiplo.

Queste tecniche sono leggermente più complesse di quelle che hai provato finora, ma la ricompensa vale lo sforzo. Quindi, presumendo che tu sia riposato e pronto, ritorniamo al lavoro. L'esercizio 11 non richiede una partner, mentre l'esercizio 12 si svolge con una partner.

#### *Esercizio 11: Domatore di cavalli imbizzarriti*

Sdraiati sulla schiena o siediti in poltrona e mettiti molto comodo. Usando lubrificante a sufficienza, inizia una carezza genitale. Dirigiti verso un picco di livello 5. Usando la prima tecnica – modificare la respirazione – riuscirai ad estendere quel picco di livello 5 in un altipiano di livello 5.

Come raggiungi il livello 5 comincia a pensare di creare il tuo primo altipiano. Presta grande attenzione al tuo livello di eccitazione. Dovresti riuscire ad arrivarci piuttosto facilmente a questo punto. Riesci a distinguere la differenza tra un “5” e un “5.5”?

Prima di raggiungere il livello 6, rallenta il respiro. Non modificare nient'altro. Rallentando intenzionalmente il ritmo del respiro, il livello di eccitazione dovrebbe iniziare a calare. Presta grande attenzione quando comincia ad abbassarsi. Una volta sceso sotto il livello 5, dovrai cambiare nuovamente respiro. Questa volta respira più velocemente, quasi fino ad ansimare. Se respiri abbastanza in fretta il livello di eccitazione tornerà a crescere fino al livello 5 o più.

Manipolando la respirazione – alternando rallentamenti e accelerazioni – dovresti riuscire a librarti attorno al livello 5 (più o meno mezzo livello). Molte persone lo chiamano “cavalcare un 5”. Prova a rimanerci per almeno qualche secondo.

**CONSIGLIO MIRATO:** Non devi provare questa manipolazione del respiro troppo a lungo, potresti iperventilare. Sessanta secondi sono troppi. Dieci o quindici secondi sono sufficienti. Puoi creare altipiani più lunghi tramite le altre tre tecniche.

Riposati, lasciando calare l'eccitazione di uno o due livelli. Poi ricomincia ad accarezzarti per fare salire l'eccitazione. Questa volta, proviamo un altipiano al livello 6 usando la seconda tecnica: contrarre il muscolo PC.

Come raggiungi il livello 6 comincia a pensare all'altipiano. Non fermare la carezza. Lascia che l'eccitazione continui a salire. Ma quando raggiungi il livello 6.5 è ora di agire. E' semplice: contrai il PC un paio di volte. Tutto qui. Non modificare nient'altro: questa volta lavorerai solamente con il PC.

Contrarre il PC dovrebbe impedire all'eccitazione di crescere ulteriormente, e potrebbe farti scendere di mezzo livello o più. Continua ad accarezzarti con la stessa intensità e lascia crescere nuovamente il livello. Ogni volta che oltrepassi il livello 6 usa il PC per riportarti giù. Prova a “cavalcare” quel livello 6 per almeno dieci o quindici secondi. Sìiii! Hai creato un altipiano con il muscolo PC.

Ora proviamo la terza tecnica: modificare il moto. Questa volta, estenderai il picco in un altipiano cambiando la velocità con la quale ti accarezzi il pene. Inizia come se dovessi portarti a un picco di livello 7. Una volta oltrepassato il livello 7, rallenta il moto. Lo scarto dovrebbe abbassare immediatamente l'eccitazione. Abbassati sotto al 7. Ora accelera il moto per risalire.

Ogni volta che vuoi aumentare il livello, accelera il moto. Ogni volta che vuoi calarlo, rallenta. Tutto qui. Cerca di mantenere l'altipiano di livello 7 per almeno qualche secondo. Buona cavalcata.

La quarta maniera di estendere un picco in un altipiano è modificare la focalizzazione. In questo esercizio, modificare la focalizzazione significa cambiare la zona dei genitali che stai stimolando (avrà un significato diverso in altri esercizi). Mettiamo che tu stia accarezzando la testa del pene. Per modificare la focalizzazione, devi smettere di toccare la testa e iniziare ad accarezzare i testicoli o l'asta. Facile no? Bene. Proviamo.

Questa volta puntiamo al livello 8. Accarezzati come per giungere a un picco di livello 8, ma quando raggiungi l'8 non fermarti. A un certo punto tra 8 e 8.5 dovrai cambiare la focalizzazione della tua carezza. L'eccitazione dovrebbe iniziare a calare. Quando l'eccitazione scende al di sotto del livello 8, ritorna sulla zona che stavi toccando prima o intensifica la pressione del tocco. Dovrebbe riportarti su. Se giungi troppo in alto, cambia di nuovo. Usa questa tecnica per estendere il picco di livello 8 in un altipiano di dieci o quindici secondi.

Congratulazioni cowboy! Sei un domatore di cavalli imbizzarriti fatto e finito.

**CONSIGLIO MIRATO:** La chiave per padroneggiare l'altipiano consiste nell'imparare a rimanere rilassato mentre continui a stimolarti. Sarà più facile da fare una volta che ti convincerai che le quattro tecniche che hai appena appreso funzionano davvero. Con un po' di pratica, puoi imparare a cavalcare livelli molto intensi, come il livello 9 o anche il livello 9.5.

Puoi imparare come creare un altipiano anche con la tua partner. Estendere la tua eccitazione estenderà anche il piacere della tua partner: questo esercizio è tra i preferiti dalle donne. Certi uomini trovano più semplice imparare le tecniche dell'altipiano con una partner, mentre per altri è più facile lavorare da soli. Prova entrambi i modi se vuoi e scegli quello che preferisci.

### Esercizio 12: Estate infinita (con una partner)

Ancora una volta, sdraiati supino e mettiti comodo. La tua partner comincia una carezza genitale di focalizzazione sensoriale. E' un esercizio senza richieste. Dovete entrambi concentrarvi sulle sensazioni, nient'altro.

Il primo altipiano sarà al livello 4, e lo creerai controllando la respirazione. Quando raggiungi il livello 4 mettiti a respirare in modo più lento e profondo. L'eccitazione dovrebbe calare, nonostante la tua compagna continui ad accarezzarti. Quando scendi a un 3.5 inizia a respirare più velocemente, come se ansimassi. Il livello dovrebbe crescere. Rallenta nuovamente il respiro quando oltrepassi il livello 4.

Alternando tra il respiro lento e quello ansante, dovresti riuscire a mantenere l'altipiano al livello 4 per dieci o quindici secondi. E' come afferrare un'onda e cavalcarla. Ma ricorda che non devi manipolare il respiro molto a lungo, a causa del rischio di iperventilazione.

Prova il prossimo altipiano al livello 6. Questa volta userai il muscolo PC per aiutarti a cavalcare l'onda.

La tua partner continua le carezze. Il livello di eccitazione cresce. Quando raggiungi un punto appena oltre il livello 6 contrai il muscolo PC un paio di volte. Il livello dovrebbe arrestarsi; potrebbe anche calare leggermente.

La tua partner sta continuando ad accarezzarti. Concentrati sulla sua stimolazione. Ogni volta che il livello tocca 6.5 contrai il muscolo. Cerca di mantenere questo altipiano per almeno quindici secondi. Poi prova un altipiano di livello 7 con la terza tecnica: modificare il moto. Nell'ultimo esercizio, hai cambiato il moto della tua mano. Ma qui lavori con una partner. Quindi in questo esercizio cambierai il moto del bacino.

Mentre la tua partner ti accarezza, prova a risponderle con alcune spinte dolci e rotazioni del bacino. Niente di repentino e brusco, niente di severo. Solo un tranquillo, semplice spingere e ruotare.

Lascia che l'eccitazione cresca.

Quando oltrepassi il livello 7 rallenta o arresta il movimento del bacino. Il livello dovrebbe calare, nonostante la tua compagna continui ad accarezzarti. Se scendi sotto 7 accelera i movimenti. Il livello si alzerà di nuovo. E' semplice. Usando questa tecnica prova a cavalcare il livello 7 per almeno quindici secondi.

Ora proviamo la quarta tecnica – modificare la focalizzazione – per creare un altipiano di livello 8.

Nel capitolo sei hai imparato come concentrare tutta l'attenzione sulle zone che tu o la tua compagna stavate toccando in un dato momento. Ma è inoltre possibile spostare intenzionalmente la concentrazione su una zona non toccata in quel momento. E' diverso dal cambiare la zona in cui si viene toccati, come si faceva nell'esercizio precedente. Questa volta, compirai uno spostamento solo mentale della focalizzazione.

Mettiamo che la tua partner stia concentrando la carezza sulla testa del pene. Anche la tua attenzione è indirizzata là. Ormai quella zona è estremamente sensibile e sei molto eccitato. Quando oltrepassi il livello 8 prova a spostare la concentrazione su una zona stimolata meno intensamente. Indirizzala sull'asta del pene per esempio. O verso le sensazioni del corpo di lei appoggiato di traverso al tuo. Il livello dovrebbe calare.

Quando il livello scende sotto 8 indirizza di nuovo la concentrazione verso la zona sulla quale si sta focalizzando la tua partner. Il livello dovrebbe riprendere a salire. E' tutto quel che c'è da sapere. Se vuoi salire, concentrati sulla zona stimolata. Se vuoi scendere, concentrati su una zona stimolata meno intensamente.

Non è la stessa cosa del pensare al baseball o alla vecchia zia Irma. Non stai cercando di lasciare mentalmente la stanza. Resta molto connesso al tuo corpo e molto connesso alla tua partner. Cambierai soltanto il punto di connessione. Usando questa quarta tecnica dovresti riuscire a mantenere un altipiano di livello 8 per almeno quindici secondi, se non di più.

**CONSIGLIO MIRATO:** Non devi lavorare secondo un particolare ordine e non devi lavorare a uno specifico livello. Credo che sia più semplice se lavori dal basso all'alto. Inoltre raccomando di non fare più di quattro altipiani in ogni sessione. Tieni qualcosa per la prossima volta.

#### *Principiante a bordo*

Hai dunque appreso quattro maniere differenti per creare un altipiano. Alcune ti piaceranno più di altre, o funzioneranno meglio di altre, ma la verità è che il modo migliore per creare lunghi, favolosi altipiani è usare queste quattro tecniche tutte insieme.

Ora ciò potrà sembrarti impensabile. Fino a questo punto, hai padroneggiato appena ognuna delle quattro individualmente. Ma assomiglia molto a imparare a guidare l'automobile. Ricordi come ti sei sentito quando ti trovasti per la prima volta davanti al volante? Eccoti là che fissi la frizione, il cambio, il freno, l'acceleratore e le frecce pensando “Come potrò mai imparare a usare tutte queste cose contemporaneamente?” Ma ce l'hai fatta, non è vero?

Quando hai imparato a guidare l'automobile non hai cominciato facendo tutto insieme. Aggiungevi le cose, una o due alla volta. La stessa cosa farai in questi esercizi per creare un altipiano. Quindi impiega un po' di tempo con questi esercizi. Quando prendi confidenza con una tecnica, prova ad aggiungerne una seconda, e poi una terza. Prima di rendertene conto, lavorare con tutti i quattro metodi simultaneamente sarà quasi automatico.

Non abbatterti se non sei uno studente veloce. Non devi riuscire a lavorare con tutte e quattro le tecniche contemporaneamente per creare grandi altipiani. Quando le adoperi tutte assieme è semplicemente più facile farlo. Probabilmente ora è un po' difficile da immaginare, ma capirai quando avrai acquisito abbastanza pratica.

#### *Voglia di fare l'amore?*

E' bello essere di fianco alla tua partner quando per la prima volta impari a creare altipiani. Ma una volta presa confidenza con la nuova tecnica può essere ancora più bello essere dentro di lei.

C'è qualcosa nello stare dentro a una donna che dà a molti uomini un incentivo ulteriore per estendere questi altipiani. La tua compagna sarà dentro gli esercizi proprio come te: potrebbe anche star facendo un piccolo altipiano per conto suo. Parecchie donne multiorgasmiche hanno veri altipiani al livello 9.9. La loro eccitazione è talmente alta da tanto tempo che scavalcano il livello 10 in continuazione, provando un orgasmo dopo l'altro. Tu imparerai un modello differente – qualcosa che per gli uomini funziona meglio – ma credo che avrai apprezzato questa piccola curiosità sugli orgasmi multipli.

Se riesci ad avere un rapporto senza porre alcun tipo di pressione su di te o la tua partner, prova a creare qualche altipiano dentro di lei. Prova a mantenere diversi livelli di eccitazione durante il rapporto. Le quattro tecniche da usare sono le solite: modificare la respirazione, contrarre il muscolo PC, modificare il moto, modificare la focalizzazione. Siate avventurosi, partecipate. Ma non dimenticate che entrambi avete un lavoro lunedì mattina.

Ricorda che i rapporti in questi esercizi non devono renderli meravigliosi, speciali. Se ti trovi più a tuo agio con la carezza genitale, continua con quella per ora. Ci sarà abbondanza di occasioni di rapporto più avanti, una volta cementificate le tue nuove abilità. Ora la cosa più importante è continuare a fare pratica, fare pratica e fare pratica...

## CAPITOLO DIECI

### Il tuo primo orgasmo multiplo

Allison e Daniel, di cui hai letto all'inizio di questo libro, stanno di nuovo facendo l'amore una domenica mattina. Sono le stesse persone di un mese fa, ma non si sentono più gli stessi.

Hanno iniziato a fare l'amore quando Daniel, uscendo dalla doccia, è stato salutato da Allison, che non indossava altro che un grande asciugamani a strisce blu e bianche. Quando Allison ha avvolto l'asciugamani attorno a entrambi, Daniel ha immediatamente risposto.

Ora sono sul loro letto misura principessa, e stanno facendo l'amore da dieci minuti. Sono entrambi molto accesi: Daniel sente di stare per avere un orgasmo, ma sa che Allison ha bisogno di altri cinque minuti di rapporto prima di raggiungere il culmine. Nessun problema.

Ciò che prima era fonte di incredibile stress per Daniel e disappunto per Allison non esiste più. Daniel sa che questa volta può avere un orgasmo potente senza disturbare la connessione erotica. Allison, sapendo che l'orgasmo di Daniel non comporterà la fine del rapporto, si eccita ancora di più. Le vengono i brividi nel pensare che Daniel può raggiungere il culmine e tuttavia continuare.

Dopo il primo orgasmo Daniel è in grado di mantenere l'erezione e continuare la penetrazione finché anche Allison raggiunge l'orgasmo. Allison è talmente eccitata da Daniel che raggiunge il culmine molto prima di quanto si aspettasse.

Daniel sente di poter continuare per altri venti minuti, ma il rintocco dell'orologio del nonno in salotto gli ricorda che hanno un appuntamento con degli amici per il brunch, e che sarebbe ora di cominciare a prepararsi. A questo punto, David decide di avere il secondo orgasmo. Questa volta eiaculerà.

Fino a poco tempo fa Daniel, come te, conosceva un solo tipo di orgasmo: un singolo orgasmo accompagnato da concomitante eiaculazione. Non più. Oggi Daniel sa che:

- Orgasmo ed eiaculazione non per forza avvengono insieme: sono due fenomeni distinti che possono essere sperimentati come piaceri separati.
- Un orgasmo non eiaculatorio è bello quanto, se non di più, un orgasmo convenzionale.
- Avere un orgasmo non eiaculatorio consente di mantenere l'erezione e continuare il rapporto.
- E' possibile avere un secondo orgasmo poco tempo dopo il primo. E' anche possibile avere un terzo o quarto orgasmo, indipendentemente dal fatto di eiaculare durante alcuni o tutti gli orgasmi. Daniel ha imparato tutte queste cose tramite la propria esperienza. Adesso è il momento che tu le impari.

Stai per provare il tuo primo orgasmo multiplo. Preparati: la vita non potrà più essere la stessa. Hai raggiunto questo punto perché hai lavorato sodo. Hai convertito un muscolo debole in acciaio, padroneggiato le sfumature più sottili della tua fisiologia, scalato picchi difficili e attraversato parecchi altipiani impressionanti. Potresti anche avere sconfitto qualche drago lungo il percorso. Hai affrontato tutte le sfide, e probabilmente ti sei anche divertito facendolo. E' ora che sia tu che la tua damigella vi liberiate dalle preoccupazioni.

In questo capitolo imparerai le tecniche che ti trasformeranno da un uomo orgasmico di buone maniere in un supereroe multiorgasmico. Se hai scrupolosamente seguito le mie indicazioni ed eseguito i compiti da cima a fondo la trasformazione non sarà difficoltosa. Non avrai bisogno di una cabina telefonica. Non avrai bisogno di calzamaglia e mantello. Non dovrai nascondere la tua identità alle persone care. In questa legione di supereroi entusiasmo e un po' di lavoro sodo sono gli unici requisiti per essere ammessi.

#### *Due vie per il successo*

Come presto vedrai, la chiave per separare l'orgasmo dall'eiaculazione risiede nel corretto uso di un muscolo PC ben sviluppato. Se non sei ancora sicuro della potenza del tuo PC, questo è il momento di tornare indietro ai primi esercizi e sviluppare la forza necessaria. Raggiungerai una buona forma abbastanza in fretta, e la tua pazienza e i tuoi sforzi saranno ricompensati in modi straordinari. D'altro canto, se il PC ha svolto il proprio compito in maniera soddisfacente in tutti gli esercizi precedenti, sei probabilmente pronto per compiere i passi finali.

Esistono molte maniere per conseguire l'orgasmo multiplo maschile. In questo capitolo ne imparerai due. Questa scelta non è stata fatta in modo arbitrario. I due metodi di questo capitolo sono quelli che

secondo me danno più affidamento. Sono i metodi che i miei colleghi ed io abbiamo utilizzato di più e che preferiamo.

Il primo metodo che imparerai è quello che chiamiamo la tecnica “a colpo singolo”. E' una scorciatoia messa a punto dal mio collega e mentore Dr. Michael Riskin. Il Dr. Riskin la chiama tecnica a colpo singolo perché riesce a insegnarla durante un'unica sessione in studio (dando per scontato che sia stato svolto tutto il lavoro preparatorio esposto nei capitoli precedenti). Entri nello studio uomo e ne esci uomo multiorgasmico. Stupefacente.

Il secondo metodo è quello che insegno più spesso nel mio studio privato ai miei clienti. Io sono un po' più conservatrice di alcuni miei colleghi, e questo metodo richiede un po' più di tempo per essere appreso, sia che vi troviate a casa o nel mio studio. Ma i risultati sono sempre impressionanti.

Alla clinica ci piace prenderci in giro su quali sono le tecniche migliori. Ne nascono certamente conversazioni interessanti presso il distributore dell'acqua, ma siamo ben consci che si tratta solo delle nostre opinioni. In verità ogni cliente ha le proprie specifiche preferenze, e non c'è modo di sapere in anticipo quali saranno le tue. Come ho detto prima, ogni uomo è leggermente diverso, e ciò che funziona meglio o è più adatto a uno può non funzionare o adattarsi altrettanto bene a un altro. Abbiamo riscontrato l'efficacia di entrambi i metodi e sappiamo che sono tutti e due validi. In questo capitolo avrai l'opportunità di provarli entrambi e decidere per conto tuo.

### *Le fiabe possono avverarsi (o La lepre e la tartaruga rivisitata)*

La tecnica a colpo singolo del Dr. Riskin è la maniera più rapida che conosca con cui un uomo può raggiungere il suo primo orgasmo multiplo. E' anche più semplice da imparare del secondo metodo. Quando funziona è stupefacente. Ma presta attenzione: la tecnica a colpo singolo non funziona con tutti gli uomini. E' una scorciatoia, e le scorciatoie non sempre funzionano. Il secondo metodo esposto in questo capitolo è molto più completo e di molto più semplice funzionamento. Necessità di un po' più di tempo per essere appreso, ma l'attesa verrà ripagata.

Se questo metodo a colpo singolo non dovesse funzionare con te, non c'è motivo di scoraggiarsi. Non significa che c'è qualcosa che non va con il tuo equipaggiamento, e non significa che non avrai mai un orgasmo multiplo. Tutto ciò che significa è che hai impiegato qualche minuto per imparare una cosa nuova, ma questa non ha funzionato. Imparerai prima il metodo a colpo singolo perché fa risparmiare tempo.

Se la tecnica a colpo singolo non funziona, non fermarti. Non passare la mano. Non saltare il turno. Non fare i bagagli diretto alle Fiji. Invece va' immediatamente alla seconda serie di esercizi di questo capitolo. Questi esercizi sono più completi, ma non più difficili da apprendere. Ci sono diversi passi da fare, ma non è un percorso difficile se segui le mie istruzioni. Ci vorrà un po' più di tempo per provare il tuo primo orgasmo multiplo, ma l'avrai. E inoltre avrai imparato una preziosa lezione sui benefici di pazienza e impegno. Poi un giorno, tra anni, mentre siederai con il tuo nipotino più grande leggendo “La lepre e la tartaruga”, ti ricorderai di questi momenti, e racconterai la storia con molta più convinzione.

### *Non imbrogliare grazie*

Prima di cominciare, lascia che ti ripeta un'ultima volta che le tecniche presentate in questo capitolo richiedono un muscolo PC potente e sotto il tuo controllo. Ciò è specialmente vero per la tecnica a colpo singolo. Dovrai inoltre avere sviluppato l'abilità di raggiungere il picco e/o creare altipiani a livelli molto alti di eccitazione.

Apprezzo il fatto che tu voglia arrivare al meglio, e applaudo il tuo entusiasmo. Deve essere duro non correre quando il nirvana ti attende, ma questo è un altro caso in cui andare di corsa può rovinare il sesso.

Mio nonno diceva: “E' difficile raggiungere il nirvana se i pneumatici dell'autobus sono sgonfi” (credo che capirai perché lui e mia nonna sono andati avanti così a lungo). Quindi adesso fermati e “controlla le gomme”. Esamina la tua diligenza nel seguire il regime di esercizi fino a questo punto. Sii onesto con te stesso. Se non sei certo di essere stato abbastanza scrupoloso, questo è il momento di tornare ai primi esercizi e davvero mettercela tutta.

C'è una sola scorciatoia in questo libro, ed è quella che stai per apprendere. Se hai tentato di prendere scorciatoie in uno qualsiasi dei precedenti esercizi, otterrai frustrazione e delusione quando tenterai gli esercizi di questo capitolo. Raggiungere l'orgasmo multiplo maschile è facile se fai il tuo dovere, ma se non lo fai di solito non succede proprio nulla.



### *Il colpo sentito in tutto il mondo*

Gli esercizi 13 e 14 sono stati sviluppati dal Dr. Michael Riskin durante il suo lavoro con centinaia di uomini al Riskin-Banker Psychotherapy Center. Ha impiegato parecchi anni per rifinire e perfezionare queste tecniche, e sono felice di poterle presentare qui. Anche se questo sistema non dovesse funzionare con te, è comunque divertente tentare. Quindi provaci. L'esercizio 13 va fatto con una partner e l'esercizio 14 senza.

#### *Esercizio 13: Il movimento magico del Dr. Riskin (con una partner)*

Questo esercizio comincia con l'uomo sdraiato sulla schiena. La tua partner ti pratica una carezza genitale con le mani e/o la bocca. Lascia crescere l'eccitazione. La prima cosa da fare è un picco di livello 4. Quando raggiungi il livello 4, fallo sapere alla tua partner. Dovrà fermare la stimolazione e lasciarti scendere di un paio di livelli. Usa il PC come aiuto per controllare la situazione.

Chiedi alla tua partner di riprendere la stimolazione. Quando raggiungi il livello 5, faglielo sapere. Dovrà fermarsi ancora una volta e lasciarti scendere di un paio di livelli. Usa il PC se ce n'è bisogno. Poi ricomincia e raggiungi un picco di livello 6. Dovrebbero volerci tra i tre e i cinque minuti per completare ogni picco. Se vuoi che duri più a lungo, estendi i picchi in altipiani usando le tecniche che abbiamo provato nel capitolo precedente.

A questo punto dovreste assumere la posizione che abbiamo usato per il rapporto. Dovresti sentirti piuttosto eccitato ora, e avrai probabilmente un'erezione almeno parziale, se non completa.

Inserisci il pene dentro la tua partner e inizia a spingere lentamente. Devi fare respiri lenti, profondi e concentrati durante tutto il tempo. Concentrati sulle tue sensazioni. Concentrati su ogni spinta. Anche la tua partner si deve concentrare sulle spinte e sulle sue sensazioni.

**CONSIGLIO MIRATO:** Tutti e due state facendo questa cosa. Se la tua partner conta le crepe sul soffitto, ciò manderà a monte l'intero scopo di queste tecniche. Fai pratica con una partner solo se davvero entrambi siete coinvolti. Se hai voglia di fare pratica e lei no, vola da solo.

Vai verso un picco di livello 7. Quando raggiungi il livello 7 rallenta o anche sospendi le spinte finché l'eccitazione non cala di un paio di livelli. Rimani concentrato. Poi riprendi o accelera le spinte e raggiungi un picco di livello 8. Lascia scendere l'eccitazione di un paio di livelli ancora una volta. Poi riprendi verso un picco di livello 9. Quindi scendi di nuovo. Puoi impiegare più tempo se preferisci, estendendo questi picchi in altipiani più duraturi.

Ora viene la parte impegnativa. Questa volta devi riprendere le spinte e oltrepassare il livello 9, il più possibile vicino al punto di inevitabilità (ricorda che si tratta di quel punto psicologico in cui diviene chiaro che stai per eiaculare, non importa cosa accada). Non appena tocchi il punto di non ritorno, contrai il muscolo PC in modo più forte che puoi per dieci secondi e apri gli occhi. Fai un respiro molto profondo. Poi continua a spingere! Non fermarti!

**CONSIGLIO MIRATO:** Molte persone istintivamente chiudono gli occhi quando si avvicinano all'orgasmo. Per fare sì che questa tecnica funzioni, devi aprire gli occhi mentre contrai il PC. Non so perché. So solo che non funziona se tieni gli occhi chiusi. Tenere gli occhi aperti è la parte di questa tecnica che più gli uomini tendono a dimenticare.

Se riuscirai a fare tutte queste cose contemporaneamente, il tuo corpo raggiungerà un orgasmo. Il cuore batterà forte, suderai, e i muscoli si contrarranno. Saranno presenti tutte le sensazioni di un orgasmo almeno parziale, se non completo. Ma non eiaculerai. Il PC ha bloccato l'eiaculazione permettendo nel contempo al tuo corpo di avere un orgasmo.

Una volta sperimentato questo orgasmo parziale o completo dovrai rallentare per un po'. Rilassati per qualche secondo: te lo sei guadagnato. Puoi continuare a spingere, ma non in modo vigoroso. Piuttosto, inizia con spinte molto lente e tranquille accompagnate da una respirazione rilassata.

A questo punto ti starai probabilmente meravigliando del fatto di avere avuto un orgasmo e di stare ancora spingendo. Anche la tua partner se ne potrebbe stare meravigliando. Congratulati con te stesso. Congratulatevi entrambi con voi stessi. Ma ricorda, non abbiamo ancora finito. Uno fatto, uno da fare.

Una volta che hai nuovamente il respiro sotto controllo, è ora di riprendere il cammino verso la cima. Aumenta lentamente la velocità delle spinte. Mantieni la concentrazione. Fai salire ancora una volta l'eccitazione. Se vuoi fare ulteriori picchi o altipiani, accomodati. Ma a questo punto potresti preferire tirare

diritto fino al culmine. (Considera che a questo punto stai semplicemente imparando ad avere due orgasmi durante un unico rapporto. Nel capitolo 11 parleremo più diffusamente di come prolungare il periodo di tempo tra gli orgasmi, avere più di due orgasmi eccetera).

Quando avverti nuovamente che l'orgasmo sta per arrivare, non cercare di manipolarlo. Non cercare di fermare l'eiaculazione questa volta. Hai fatto abbastanza lavoro per oggi. Concentrati sulle sensazioni legate all'eccitazione, e regalati un secondo apice con eiaculazione e tutto.

Ora devi davvero congratularti con te stesso e con la tua partner. Hai appena avuto il tuo primo orgasmo multiplo.

Credo che una delle ragioni per cui la tecnica a colpo singolo non funziona per tutti gli uomini sia legata al fatto che, come potresti avere già scoperto, è difficile da eseguire. Ci sono parecchie cose da coordinare, soprattutto nel momento in cui devi contrarre il PC: fare un respiro profondo, aprire gli occhi e continuare a spingere, tutto nello stesso tempo. E' più difficile che imparare a suonare il pianoforte.

La buona notizia è che la tua partner ti può essere di grande aiuto qui. Se cammina di pari passo con te, le sue azioni possono rinforzare le tue. Sarà di grande aiuto se lei farà un respiro profondo quando tu fai un respiro profondo. Sarà d'aiuto il continuare a muoversi per ricordarti di continuare a muoverti. E se aprirà gli occhi e vedrà che tu non l'hai fatto, potrà avvertirti.

### *Un orgasmo e mezzo è meglio di uno*

Alcuni uomini hanno due orgasmi pieni la prima volta che provano la tecnica a colpo singolo. Alcuni altri non riescono proprio a far funzionare questo metodo. Ma la maggior parte cascano a metà strada. Per costoro i primi tentativi per padroneggiare la tecnica a colpo singolo produce alcuni insoliti risultati.

Sia che tu stia sperimentando la tecnica a colpo singolo o il secondo, più tradizionale, metodo, che sarà presentato a breve, potrebbe capitarti di provare un numero di nuove o inconsuete sensazioni prima di avere il primo vero orgasmo multiplo. Per esempio:

- Potrebbe sembrarti di aver perso un orgasmo.
- Potresti avere un orgasmo parziale non particolarmente imponente.
- Potresti avere un'eiaculazione parziale senza orgasmo dopo aver avuto il primo orgasmo.

Tutte queste reazioni sono perfettamente normali. Non c'è assolutamente nulla di cui preoccuparsi. Infatti, queste esperienze fisiologiche apparentemente strane non sono altro che chiari segnali che sei sulla strada giusta per avere il tuo primo orgasmo multiplo completo. Hai capito? Sono segnali positivi, non negativi. Molti uomini che imparano a diventare multiorgasmici hanno almeno una di queste insolite reazioni prima che la loro tecnica "ingrani" perfettamente. Fa tutto parte del processo. Se non te l'aspetti, può essere allarmante. Ma se lo sai, è rinforzo positivo.

Quindi metti via gli amuleti, disdici l'appuntamento con l'urologo e rimettiti al lavoro. Il tuo primo orgasmo multiplo aspetta... e non ci vorrà molto questa volta.

### *Paura del palcoscenico prima del grande debutto?*

Avere il primo orgasmo multiplo è un davvero un grosso affare. Alcuni uomini vogliono dividerne ogni istante con la propria partner, mentre altri si innervosiscono un po' e preferiscono acquisire maggiore padronanza di queste tecniche prima del ballo dei debuttanti. Come tutti gli esercizi di questo libro, la tecnica a colpo singolo può essere appresa con o senza una partner. Dipende solamente da te e dalla tua partner decidere se il tuo primo orgasmo multiplo sarà un evento privato o semi-privato (comunque ti dissuaderei dal vendere i diritti per un pay-per-view).

Se ti senti piuttosto nervoso per il tuo primo orgasmo multiplo, l'esercizio 14 ti insegnerà come padroneggiare la tecnica a colpo singolo senza una partner. Una volta che avrai avuto alcuni orgasmi multipli da solo e che ti sentirai più sicuro di te, potrai tornare con la tua partner all'esercizio 13.

Anche avendo il primo orgasmo multiplo con la tua partner, potresti volere fare un po' di pratica con la tecnica a colpo singolo da solo. Se questo è il tuo caso, l'esercizio 14 è quello che fa per te. A molti uomini piace fare pratica senza una partner e per altri è l'unica maniera possibile. Questo non significa che non amino le loro compagne. Significa soltanto che sono determinati a eccellere. Un cliente mi ha recentemente detto: "Fare pratica per mio conto è stata una parte essenziale dell'imparare i punti piacevoli della mia risposta personale. Ora ho un controllo incredibile. Credo che sarebbe stato molto più difficile da sviluppare

se avessi sempre dovuto farlo con la mia compagna”. Come sempre, il modo di avvicinarsi all'apprendimento di queste tecniche è una scelta che dovete fare tu e la tua compagna. Non c'è un modo giusto o sbagliato.

#### Esercizio 14: Missione solitaria su Marte (da solo)

Questo esercizio comincia come un esercizio per raggiungere il picco. Usando abbondante lubrificazione, inizia ad accarezzarti il pene. Senti crescere il livello di eccitazione. La prima cosa che devi fare è un picco di livello 4 usando il muscolo PC (nella maniera degli esercizi 4 e 5). Dopo essere calato di un paio di livelli, intensifica la stimolazione a raggiungi un picco di livello 6. Di nuovo usa il muscolo PC per controllare il picco. Poi, picco al livello 8. Poi al livello 9. Prendi tempo. Questi primi quattro picchi dovrebbero impiegare almeno quindici o venti minuti (se vuoi impiegare più tempo, prova a cerare un altipiano per ogni livello).

Ciò che devi fare ora è spingere sul serio questo esercizio. Intensifica la stimolazione ancora una volta fino a un picco al livello 9.5. Usa il muscolo PC per fermare la salita dell'eccitazione. Devi riuscire a controllare bene il tuo corpo per farcela. Ti stai avvicinando davvero alla cima, e la tentazione di lasciarti andare e aver un orgasmo è enorme. Cerca di tener duro. Non ci vorrà ancora molto.

Il picco finale dovrà essere al punto di inevitabilità, quel punto psicologico di non ritorno in cui l'eiaculazione appare imminente. Si tratta di ballare su un vulcano. Questo è il picco più ostico che hai mai scalato.

Devi essere completamente sintonizzato sul tuo corpo ora. Accarezzati il pene intensamente, puntando dritto all'eiaculazione. Ma nel momento esatto in cui raggiungi il punto di inevitabilità – non un secondo dopo, proprio in quell'istante – dovrai sbattere il muscolo PC. Continua ad accarezzare il pene alla stessa velocità usata per giungere a questo punto. Fai un respiro molto profondo. Ora apri gli occhi e tienili aperti. Tieni il muscolo PC più teso che puoi per circa dieci secondi.

Uff... mi sono stancata soltanto a descriverlo. Se riuscirai a fare tutte queste cose al punto di inevitabilità, succederà che il tuo corpo andrà incontro a un orgasmo. Ma se hai contratto il PC abbastanza forte e a lungo, non eiaculerai.

**CONSIGLIO MIRATO:** Può sembrare sciocco, ma devi aprire gli occhi nel momento in cui inizi a contrarre il PC per far funzionare questa tecnica. Oltretutto, è un evento che non vorrai certo perderti.

Fai un altro respiro profondo. Rallenta la stimolazione e lascia calare l'eccitazione fino al livello 8 o 7. Sarai molto stanco a questo punto, e probabilmente anche sudato. Ma non sei lontano dall'aver il tuo primo orgasmo multiplo.

Dopo esserti “riposato” per un momento, intensifica nuovamente la stimolazione. Fai crescere il livello di eccitazione. Ma questa volta non dovrai fare nulla. Non dovrai contrarre il muscolo PC e non dovrai rallentare il movimento. Tutto ciò che dovrai fare è concederti un orgasmo pieno, completo con eiaculazione. E questo, amico mio, è un orgasmo multiplo.

L'ho detto prima ma devo ripeterlo. Le prime volte che provi un esercizio come questo potresti sperimentare alcune sensazioni insolite, come un orgasmo parziale o “saltato”. Queste cose possono sembrare non molto normali, ma lo sono completamente, e non c'è motivo di preoccuparsi. Il tuo corpo sta imparando qualcosa di nuovo, e questi sono tutti segnali incoraggianti del tuo progresso. Perciò non preoccuparti... sii lieto.

Un'altra cosa. Ricorda che questa tecnica non funziona con tutti gli uomini. E' difficile coordinare così tante azioni importanti durante il punto esatto di inevitabilità, e fallire potrebbe lasciarti una cattiva impressione. Non disperare. Avanti tutta verso il secondo metodo! Come ho detto prima, il secondo metodo richiede un po' di lavoro in più, ma è anche di funzionamento molto più semplice.

#### *Tre passi verso una maggiore consapevolezza*

Quando insegno agli uomini come avere orgasmi multipli, tendo a usare un approccio più convenzionale della tecnica a colpo singolo. Siccome sono una donna, non mi piace fare alcuna insinuazione su ciò che l'uomo medio riesce o non riesce a fare con il proprio equipaggiamento. L'approccio convenzionale tiene conto di una vasta gamma di differenze tra gli uomini, e mi rende più fiduciosa che funzionerà per te, il lettore. Se fossi un insegnante di musica, probabilmente inizierei tutti i miei studenti alla teoria e pratica della musica classica. Potrebbe non essere molto divertente al principio, ma è un solido

fondamento su cui poi lavorare per sempre.

Alla clinica ci vogliono solitamente tre sessioni per apprendere questo metodo più lungo. Penso che potresti chiamarla “tecnica tre colpi” o “programma in tre passi”. Nella prima sessione si imparano i punti più sottili della consapevolezza eiaculatoria usando due esercizi che aiutano l'apprendimento. Nella seconda sessione presento gli esercizi che conducono all'orgasmo multiplo. Nella terza sessione si lavora sulla tempistica e sulla pratica. Faremo la stessa cosa qui, ma invece di avere tre sessioni nello studio, imparerai tutti e tre questi passi nella comodità di casa tua. In questo capitolo sono presentati i primi due passi. Il terzo si trova nel capitolo 11.

## PASSO 1: EDUCAZIONE EIACULATORIA

Quanto ne sai in questo momento della tua eiaculazione? Sapevi, per esempio, che l'eiaculazione si svolge in due fasi: emissione ed espulsione? Se lo sapevi, prendi un ottimo in biologia. Altrimenti, è ora di imparare.

Durante la fase di emissione dell'eiaculazione lo sperma inizia a muoversi lungo i vasi deferenti, spinto dagli spasmi dei muscoli adiacenti alla ghiandola prostatica. Quindi lo sperma viene convogliato nel bulbo uretrale posto alla base del pene. Nella seconda fase dell'eiaculazione – la fase espulsiva – il muscolo PC inizia a contrarsi, costringendo lo sperma a risalire l'uretra e uscire dal pene.

Tutto ciò è molto interessante... ma che cosa ho appena detto? Non ne sono troppo sicura io stessa. Credo proprio che qui ci sia bisogno di un approccio un po' meno accademico. Cominciamo con l'identificare tutti gli attori di questa rappresentazione. I vasi deferenti sono un gruppo di condotti che conducono lo sperma dai testicoli al pene: una specie di metropolitana dello sperma. La ghiandola prostatica si trova giusto dietro il pene, presso il bordo della vescica. Anche la prostata produce liquido seminale, e se sei fortunato è tutto ciò che dovrai mai sapere sulla prostata. L'uretra, un'estensione della vescica, è quel tubicino che corre proprio al centro del pene. Porta sia l'urina che lo sperma fuori all'aria fresca. E' un po' più chiaro? Per rendere il tutto ancora più chiaro, da' un'occhiata allo schema nell'appendice 2.

Ora torniamo alle nostre due fasi. In parole povere, ecco ciò che succede. Nella fase emissiva lo sperma dai testicoli e dalla prostata fa un giretto sotterraneo fino alla base del pene, sospinto in avanti dalle contrazioni dei muscoli adiacenti la ghiandola prostatica. Nella fase espulsiva, il tuo vecchio amico muscolo PC raccoglie la palla e spinge lo sperma su attraverso il pene e fuori nel mondo. Fase 1: il cannone è carico. Fase 2: il cannone è armato. E' semplice.

L'intero processo eiaculatorio – emissione ed espulsione – impiega circa due secondi. Pensaci un momento. Pensa a tutte le cose straordinarie che hai fatto per quella ricompensa di due secondi. Pensa ai poemi che hai scritto, i fiorai che hai mantenuto, le storie che hai tramato... la natura è davvero stupefacente.

Perché c'è bisogno che tu conosca tutto ciò? Non certo per farti sembrare stupido. Sinceramente. E' molto importante che tu abbia una conoscenza completa del processo eiaculatorio, inclusa la tempistica, se vuoi diventare padrone del tuo corpo. Per molti uomini la contrazione del PC durante l'espulsione è un processo involontario. Una volta acquisito il controllo del muscolo PC potrai volontariamente ritardare o impedire l'eiaculazione. E comunque il tuo corpo proverà una sensazione piena di orgasmo, completa di rapido battito cardiaco, contrazioni muscolari e intensa sensazione di rilassamento.

Comprendere la differenza tra emissione ed espulsione ti aiuterà in pratica a sentire queste due fasi distinte dell'eiaculazione mentre staranno accadendo. Molti uomini sono ben consci della fase espulsiva, ma hanno una bassa percezione di ciò che succede prima di questa. Ma se vuoi ottenere il giusto tempismo nell'ultima e più importante serie di esercizi di questo libro, hai bisogno di maggiore consapevolezza eiaculatoria della media degli uomini. Ecco perché insegno sempre ai miei clienti l'esercizio seguente.

### Esercizio 15: Ballo texano (con una partner)

Sdraiati supino e chiedi alla tua partner di cominciare una carezza genitale. Fa' una serie di picchi di basso livello, tipo al livello 4, 5 e 6. Da' alla tua partner parecchi riscontri, in modo che sappia quando sospendere e quando intensificare le carezze. Una volta completati questi picchi cambiate posizione.

Ora la tua partner dovrà sdraiarsi sulla schiena con le gambe alzate e leggermente divaricate. Inserisci il pene e inizia con spinte molto lente, tranquille. Impiegando diverso tempo, raggiungi un picco al livello 7, poi torna indietro. Quindi fai un picco al livello 8, e torna indietro. Ora fai un picco al livello 9, poi torna indietro.

Infine, spingi a tutta forza fino al punto di inevitabilità. Ma questa volta, nel momento in cui raggiungi il punto di inevitabilità, sia tu che la tua partner dovete fermarvi. Fai dei respiri profondi, apri gli

occhi, focalizza tutta la tua attenzione sui tuoi genitali, e prova a sentire lo sperma che si muove dai testicoli alla base del pene e su attraverso l'uretra.

Riesci a sentire lo sperma raccogliersi? Senti gli spasmi del PC? Se hai fermato le spinte in tempo, la tua eiaculazione di due secondi sarà probabilmente avvertita come se impiegasse cinque o dieci secondi.

Molti uomini continuano a spingere diritti fino all'orgasmo quando hanno un rapporto. All'uomo medio non verrà mai in mente che ci potrebbero essere dei benefici fermandosi. Questo esercizio dovrebbe essere un'esperienza nuova per molti di voi. Molti uomini mi raccontano che questo esercizio dà loro la sensazione di un alterato stato di coscienza. E' davvero normale sentirsi un attimo spaziali, trascendenti o fuori del proprio corpo.

Le reazioni della tua partner possono essere davvero utili qui. Se dovesse sentire che la tua eiaculazione sta avendo più pulsazioni del solito, o che sta durando qualche secondo più del solito, chiedile di fartelo sapere. Come le è sembrato? Per molte donne questo esercizio è davvero eccitante.

Una volta completato con successo questo esercizio, avrai una comprensione molto diversa della tua eiaculazione. La prima cosa che noterai è quanto tempo è trascorso tra la percezione del punto di non ritorno e l'effettiva fase di espulsione dell'eiaculazione. Tempo sufficiente per qualche telefonata, pagare delle bollette... bene... più tempo di quel che tu pensassi. Dovresti inoltre accorgerti di avere un sacco di tempo per contrarre il muscolo PC e arretrare dall'orlo dell'eiaculazione se scegli di farlo. L'eiaculazione potrà sembrarti inevitabile una volta raggiunto il punto di non ritorno, ma dovresti avere tempo a sufficienza per fermarla se lo desideri.

Questa nuova comprensione del processo eiaculatorio dovrebbe darti maggiore confidenza con l'abilità di controllare la tua fisiologia, anche ad alti livelli di eccitazione. Se tutto va bene, questa confidenza ridurrà la tendenza ad essere preso dal panico durante il passo 2. Ma prima di arrivarci, ecco un esercizio che ti aiuterà ad acquisire una consapevolezza eiaculatoria senza l'aiuto di una partner.

#### Esercizio 16: Il chilometro più lungo (da solo)

Sdraiati sulla schiena e mettiti molto comodo (o siediti su una poltrona comoda). Questo esercizio inizia come un esercizio per raggiungere il picco. Usando abbondante lubrificazione comincia ad accarezzarti il pene e sperimentare l'eccitazione. Fai un picco al livello 4, poi lascia l'eccitazione scendere per un paio di livelli. Ora fai un picco al livello 6, e lascia l'eccitazione calare. Prenditi tempo a sufficienza. Ogni picco dovrebbe dovrebbe impiegarci almeno tre minuti. Riprendi le carezze e fai un picco di livello 8. Ancora una volta, lascia scendere l'eccitazione di due livelli prima di intensificare la stimolazione. Fai un picco di livello 9. Ricorda di respirare profondamente ogni volta che lasci calare l'eccitazione.

Intensifica la stimolazione e fa' salire l'eccitazione direttamente al tuo punto di inevitabilità. Ora ferma le carezze. Apri gli occhi e focalizza tutta la tua attenzione sui genitali. Respira in modo profondo e regolare quando cominci ad eiaculare. Riesci a sentire lo sperma raccogliersi alla base del pene? Riesci a sentire quando il muscolo PC inizia gli spasmi? Riesci a sentire lo sperma muoversi su per il pene? Se hai fermato le carezze al momento giusto la tua eiaculazione di due secondi dovrebbe sembrare che duri almeno cinque o sei secondi, se non di più. Come ho detto nell'esercizio precedente, sensazioni di spazialità o coscienza alterata sono molto comuni quando si prova questa tecnica.

#### PASSO 2: LE CHIAVI DEL REGNO

Ora che hai un po' di consapevolezza eiaculatoria al tuo attivo, per così dire, sei pronto per il colpo di grazia. I due esercizi seguenti sono i modi che preferisco in assoluto per insegnare agli uomini ad avere orgasmi multipli. Se hai trovato la tecnica a colpo singolo scomoda, problematica, o non completamente soddisfacente – come è per alcuni – questi sono gli esercizi per te. Adoro questi esercizi e il modo con il quale i miei clienti vi rispondono. Francamente non ho mai incontrato un uomo che non abbia condiviso il mio entusiasmo, una volta seguite tutte le mie istruzioni e i miei suggerimenti.

L'esercizio 17 è da fare in coppia, e l'esercizio 18 è per l'uomo che preferisce imparare da solo. Hai lavorato sodo e a lungo per giungere a questo punto. Oggi un intero nuovo mondo ti attende. Le tue fantasie più recondite si stanno per avverare. E' l'ora della liquidazione finale. Le chiavi del regno presto saranno tue. Ci sono altri cliché che ho dimenticato? Non credo. E' l'ora di mettersi a lavorare.

### Esercizio 17: Il grande decollo (con una partner)

Avrai bisogno di un'ora intera per fare questo esercizio. Se c'è un esercizio in cui non devi correre, credimi, è proprio questo. L'esercizio comincia con l'uomo sdraiato sulla schiena e la sua partner che gli pratica una carezza genitale di focalizzazione sensoriale. Concentrati su quanto sono piacevoli le sue carezze mentre l'eccitazione comincia a salire. La tua partner deve concentrarsi sul toccarti, e sulla sensualità che ciò le provoca.

La prima cosa da fare è un picco al livello 4, e lasciare poi scendere l'eccitazione di un paio di livelli. Prendete tempo: entrambi dovete godervi tutte le sensazioni. Poi fai un picco al livello 5 e di nuovo scendi. Fai seguire un picco al livello 6. Ogni picco dovrebbe impiegare circa tre o quattro minuti. Una volta che sei sceso un po' dal livello 6 siete pronti a cambiare posizione.

La tua partner si sdraia supina con le gambe alzate e le ginocchia piegate. Tu metti in ginocchio, in modo che la maggior parte del tuo peso sia sostenuta dalle gambe. Farai una serie di picchi avendo un rapporto con la tua partner, ma questi picchi saranno molto diversi da tutti quelli che hai fatto finora. Da qui in avanti dovrai fare una serie di picchi molto veloci e intensi, usando spinte vigorose. E dovrai contrarre il muscolo PC in modo molto concentrato e potente. Non devi impiegare molto tempo tra i vari picchi ora. E' un esercizio di velocità, e sarà molto intenso.

Inserisci il pene dentro la tua partner e spingi delicatamente. Acquista velocità in fretta. Ora spingi più forte che puoi fino a che l'eccitazione raggiunge il livello 8. Ferma le spinte e contrai il muscolo PC in modo molto forte. Anche la tua partner deve smettere di spingere. Fai un respiro profondo e apri gli occhi. Fai scendere l'eccitazione di un livello.

**CONSIGLIO MIRATO:** Questo esercizio funziona meglio se l'esperienza della tua partner rispecchia la tua. Ciò non richiede alcuna recitazione. Questo esercizio dovrebbe semplicemente essere tanto intenso per lei quanto per te, ed è importante che lei si senta libera di esprimerlo. E' l'unico punto fermo. Non importa quanto lei voglia continuare: nel momento in cui fermi le spinte dovrà fermarle anche lei.

Una volta sceso di un livello, inizia con qualche spinta rilassata, tranquilla. Prova a cambiare leggermente l'angolo d'entrata in modo che il pene penetri più a fondo dentro la tua partner. Appena avrai raccolto energie a sufficienza, inizia a spingere in modo più veloce e forte che puoi. Quando raggiungi il livello 8.5 fermati e contrai il muscolo PC molto intensamente. Anche la tua partner deve fermarsi. Fai un respiro profondo e apri gli occhi. Lasciati calare di un livello.

Appena raccolte nuovamente le energie, dovrai decollare nuovamente per un'altra corsa su per la collina. Prova a penetrare ancora più in alto questa volta. Spingi più veloce e forte che puoi, dritto al livello 9. Poi fermati e contrai il muscolo PC più forte che puoi. Anche la tua partner deve fermarsi. Fai un respiro profondo e apri gli occhi. Torna indietro di un livello.

A questo punto la cosa comincia a farsi davvero interessante. Ancora una volta, aumenta leggermente il tuo "angolo di attacco". Quando l'esercizio sarà concluso, il tuo pene starà entrando nella tua partner con un angolo di almeno novanta gradi! Sei pronto? Questa volta spingerai dritto fino al livello 9.5 prima di fermarti e contrarre il PC. Ricorda che più alto è il livello di eccitazione, più forte dovrai contrarre il PC e più profondamente dovrai respirare.

Scendi di un livello e raccogli le forze. Pronto? Questa volta mirerai al livello 9.75! Punta il pene ancora più in alto dell'ultima volta. Poi spingi più rapidamente che puoi fino a toccare il picco. Ferma le spinte, contrai il PC più forte che puoi, fai un respiro molto profondo e apri gli occhi. La tua partner deve smettere di muoversi nello stesso momento in cui tu ti fermi. Qualsiasi movimento in più ora potrebbe farti eiaculare prima che lo desideri.

Il picco finale sarà al livello 9.9... il punto d'inevitabilità. Questo è il più grande. Niente panico. Ricorda quanto tempo hai tra il punto di inevitabilità e la fase espulsiva dell'eiaculazione. Il pene ora deve essere puntato il più in alto possibile. Comincia la corsa. Spingi più forte e velocemente che puoi puntando dritto al punto di inevitabilità. Ora smetti di spingere! Sbatti il muscolo PC – dagli tutto ciò che hai. Fai un enorme respiro. Apri gli occhi. Prova a mantenere la contrazione del PC almeno da cinque a dieci secondi.

Adesso il tuo corpo dovrebbe provare un orgasmo. Il cuore batte forte, i muscoli sono contratti e probabilmente stai sudando: ma non eiaculi! Hai appena avuto un orgasmo senza eiaculazione.

Ciò che devi fare ora è tornare indietro e riposarti un po' cominciando a spingere in modo molto lento e tranquillo. Le spinte lente, focalizzate sulle tue sensazioni, ti aiuteranno a mantenere l'erezione. Da' alla tua partner un sacco di baci: è stata meravigliosa. Ma ricorda, non è ancora finita. Uno fatto, uno da fare.

CONSIGLIO MIRATO: Dopo il primo orgasmo l'erezione potrebbe abbassarsi temporaneamente. Su una scala di durezza da uno a dieci, potrebbe calare fino a cinque. Ecco perché devi riprendere a spingere il prima possibile, per riportarti di nuovo “su”, in velocità.

Una volta che siete entrambi riposati e pronti, è tempo di puntare al traguardo. Inizia a intensificare le spinte. Lascia crescere il livello di eccitazione. Ma questa volta non cercare di fermarti. Oltrepassa il livello 8. Continua a spingere. Oltrepassa il livello 9. Continua a spingere. Spingi fino in fondo al punto di non ritorno. Oltrepassa il VIA! Riscuoti i tuoi 200 dollari. Concediti un pieno, favoloso orgasmo completo con eiaculazione e accompagnamento d'orchestra di ottanta elementi. Congratulazioni! Hai appena avuto un orgasmo multiplo. E, ragazzo, te lo sei meritato.

Questo esercizio è chiamato “Il grande decollo” perché mi ricorda il modo in cui gli aeroplani decollano all'aeroporto internazionale John Wayne nella Orange County in California. Per eliminare l'inquinamento acustico durante il decollo i piloti pongono l'aereo su angolazioni molto alte, accelerano molto in fretta e poi bloccano i motori. Il tuo picco finale al livello 9.9 dovrebbe essere simile. Il pene è inclinato il più in alto possibile, stai spingendo più forte che puoi, poi improvvisamente usi il muscolo PC per “bloccare i motori”. Capisci la situazione?

C'è un'altra immagine che aiuta i miei clienti a ricordare questo esercizio. Mentre esegui l'esercizio pensa a te stesso che corri su per una collina più velocemente che puoi, fino a che raggiungi un cartello che dice “livello 8”. Spingi il freno e fai un respiro. Forse scivoli un po' giù per la collina fino al cartello che dice “livello 7”. Quando raggiungi questo cartello, ricominci a correre. Questa volta corri dritto fino al cartello che dice “livello 8.5”. Spingi di nuovo il freno, fai un respiro e scivola giù per un livello. Questa corsa continua fino al livello 9 e 9.5. L'ultima corsa è fino al cartello che dice “livello 9.9: NON OLTREPASSARE QUESTO PUNTO”. Questo cartello si trova proprio a pochi centimetri dalla vetta della collina, e poco oltre c'è un salto ripidissimo fino al fondovalle. Così questa volta corri più velocemente che puoi fino al segnale e spingi il freno in modo davvero forte, perché non vuoi andare oltre la collina. Ma se anche i tuoi piedi sono fermamente piantati presso il cartello, lo slancio emozionale ti farà sentire come se avessi superato la vetta, e proverai tutte le sensazioni del precipitare, senza tuttavia cadere.

Queste due immagini – il decollo con riduzione del rumore e le corse su per la collina – dovrebbero aiutarti a trovare il movimento e l'angolo giusto al momento cruciale dell'esercizio. Se hai già una tua immagine personale, forniscile tutti i particolari. Trovo che queste due immagini siano estremamente utili per chi sta imparando queste tecniche per la prima volta. Alcuni clienti mi raccontano che, anche anni dopo avere imparato queste tecniche, gli si riempiono gli occhi di lacrime ogni volta che volano dall'aeroporto internazionale John Wayne.

Per chi pratica il fai da te. Un giorno, ci sarà un vecchio che dirà: “Non c'è bisogno di una partner per avere un orgasmo multiplo”. Oggi devi solo prendere per buone le mie parole. Il metodo seguente è quello che uso più spesso per insegnare agli uomini ad avere orgasmi multipli senza una partner. Anche se hai una partner con la quale imparare, fare pratica da solo accelera sempre il processo d'apprendimento. Questo è un esercizio particolarmente valido per fare pratica con le varie tecniche e affinare il tuo controllo. Molti uomini finiscono con l'eseguire almeno qualche sessione privata di pratica quando per la prima volta imparano questi metodi. C'è parecchio da imparare all'inizio, e molti uomini mi dicono che fare pratica da soli aiuta a cementare la sicurezza di sé.

### *Esercizio 18: Campione in due tempi*

Sdraiati e mettiti molto comodo, o siediti su una comoda poltrona. Prendi un po' di lubrificante e inizia ad accarezzarti il pene con una carezza genitale di focalizzazione sensoriale. Inizieremo facendo alcuni picchi tranquilli, di basso livello. Io raccomando di fare uno o due picchi di livello 4, seguiti da un picco di livello 5 e uno di livello 6. Ogni picco dovrebbe impiegare almeno tre o quattro minuti.

Una volta completati almeno tre o quattro picchi di basso livello, punta al livello 8. Ma questa volta farai qualcosa di lievemente diverso.

CONSIGLIO MIRATO: Questa tecnica non funzionerà se provi a tuffarti nella parte profonda della piscina, cominciando con picchi di livello alto come 8 o 9. Devi cominciare lentamente, provando picchi di livello 4, 5 e 6.

Invece di usare una carezza lenta di focalizzazione sensoriale, ora accarezzerei il pene più velocemente che puoi, per portare l'eccitazione al livello 8.

Quando raggiungi il livello 8 sbatti il muscolo PC, fai un respiro profondo – più profondo che puoi – e apri gli occhi. Rallenta le carezze e lascia che l'eccitazione scenda di un paio di livelli.

Il prossimo obiettivo è il livello 8.5. Per arrivarci, accarezza il pene più velocemente che puoi. Quando raggiungi il livello 8.5 contrai il muscolo PC più forte che puoi, fai un respiro molto profondo e apri gli occhi. Rallenta le carezze, respira molto lentamente e fai calare di nuovo l'eccitazione.

Devi ripetere questo metodo di carezza rapida per il livello 9 e 9.5. Una volta completati questi due livelli sei pronto per accarezzarti più velocemente che puoi tirando dritto fino al punto di inevitabilità: il livello 9.9. Quando raggiungi questo punto devi contrarre il muscolo PC davvero più forte che puoi. Apri gli occhi. Respira profondamente. Mantieni la contrazione serrata per almeno cinque secondi pieni, o anche più.

A questo punto il tuo corpo dovrebbe avere un orgasmo, ma se il tuo muscolo PC è forte e l'hai contratto al momento giusto, non eiaculerai.

E' un lavoro duro. Probabilmente starai sudando e sarai a corto di fiato se hai seguito attentamente le mie istruzioni. Quindi lasciati calare di un paio di livelli e regolarizza il respiro. Non smettere di accarezzarti per non perdere l'erezione, ma fallo lentamente per un po' di tempo.

Pronto per il secondo orgasmo? Perfetto. Ancora una volta, inizia ad accarezzarti più velocemente che puoi. Oltrepassa il livello 9, oltrepassa il livello 9.5 e continua con le carezze. Accarezzati fino a giungere al punto di inevitabilità e poi all'orgasmo. Non cercare di fermarti. Non usare il freno PC. Concediti un orgasmo pieno, completo con eiaculazione. Ed ecco come avere un bellissimo orgasmo multiplo fai da te. Ora raggiungi la doccia.

*Sai che funziona quando...*

Permettimi di ricordarti un'ultima volta che i primi tentativi con questi esercizi di orgasmo multiplo potrebbero comportare risultati strani o insoliti. Potresti avere un orgasmo solo parziale che non sembra niente di speciale, o potresti sentirti come se avessi perso un orgasmo. Potresti anche avere un'eiaculazione parziale senza alcun orgasmo dopo il primo orgasmo. Non impaurirti e non scoraggiarti. Sono tutte buone notizie. Sei chiaramente sulla strada giusta per avere il tuo primo orgasmo multiplo pieno. Il tuo corpo si sta semplicemente adattando ad alcune nuove idee. Come ho detto prima, molti uomini hanno almeno una di queste esperienze inconsuete prima che la loro tecnica faccia centro. Quindi rilassati e goditi il processo.



## CAPITOLO UNDICI

### Pratica, pratica, pratica

Imparare le tecniche di questo libro è come imparare qualcosa di completamente nuovo. Alcune persone sono semplicemente fortunate. Diventeranno multiorgasmiche facilmente e velocemente e conserveranno questa abilità, forse la miglioreranno, per il resto della loro vita. E tutti gli altri? E' mia esperienza che la maggior parte degli uomini padroneggiano l'arte dell'orgasmo multiplo mediante un processo più convenzionale, fatto di due passi avanti e uno indietro. Per costoro la chiave per migliorare è quella parola che tutti temiamo: pratica.

Non è semplicemente odioso quando un'insegnante inizia a fare una ramanzina sull'importanza della pratica? So che lo è. Questo è il motivo per cui ho abbandonato le lezioni di violino per quattro volte. Ma... purtroppo... come sappiamo tutti, a volte non c'è altra via che lavorare indefessamente.

Stai imparando a fare cose stupefacenti con il tuo corpo. Non sarebbe onesto aspettarsi di essere perfetti la prima volta e per sempre. Con un po' più della parola "p" comunque, potrai agilmente rinforzare e affinare le tecniche che ti daranno anni e anni di piaceri multipli. La cosa più importante da ricordare è che seguire queste tecniche porterà sempre dei risultati. Inoltre, ci sono cose peggiori con cui fare pratica il sabato sera.

Una maniera facile per rinforzare la tua tecnica è continuare a ripetere gli esercizi che hai appena completato nel capitolo 10. Ora, non so a te, ma a me non sembra un carico di lavoro così terrificante... e io detesto i compiti a casa. E' inoltre molto utile ritornare agli esercizi dei primi capitoli, che insistono sul controllo e la tecnica. Esercitati con i picchi (esercizi 6 e 7), i picchi con il PC (esercizi 8, 9 e 10) e con gli altipiani (esercizi 11 e 12). Questi ultimi sono particolarmente d'aiuto se hai qualche problema a controllare i picchi a livelli molto alti. Naturalmente dovrai sempre tenere in allenamento il PC, per conservare questo meraviglioso piccolo muscolo forte come una morsa.

C'è anche un altro esercizio focalizzato sulla messa a punto di tempistica e controllo. E' un esercizio veramente eccitante, e anche se non lo proverai dovresti almeno leggerlo. Potrebbe darti un'idea o due per il futuro.

#### Esercizio 19: Scissione dell'atomo (con una partner)

Questo esercizio cominci con l'uomo sdraiato sulla schiena mentre la sua partner gli pratica una carezza genitale. Inizia con qualche picco o altipiano davvero semplice, di basso livello, diciamo di livello 4, 5 e 6. Prendi tempo, almeno quattro o cinque minuti per ogni livello. Concentrati sulle sensazioni della carezza.

Mettiamo che a questo punto tu abbia una buona erezione: è ora di cambiare posizione. La tua partner si sdraierà supina con le gambe alzate e le ginocchia piegate. Quando entri dentro di lei, assicurati che il tuo peso sia sostenuto dalle tue gambe, non dalle tue braccia. Comincia a spingere a un ritmo medio.

Prova un picco al livello 8. Quando raggiungi il livello 8 rallenta un po' e contrai il muscolo PC. Da' una contrazione media, non una tritaossa. La tua partner deve rallentare i movimenti adeguandoli ai tuoi. Lascia calare di un livello l'eccitazione. Ora riprendi velocità e raggiungi un picco al livello 8.5. Rallenta ancora una volta e da' al PC un'altra contrazione media. Di nuovo, la tua partner deve rallentare i propri movimenti per adeguarli ai tuoi. Fai scendere l'eccitazione di un livello. Riprendi nuovamente velocità fino a un picco di livello 9. Rallenta. Contrai il PC e lascia calare il livello. Ognuno di questi picchi dovrebbe durare almeno tre o quattro minuti.

A questo punto la cosa diventa un po' più interessante del solito. Da qui in avanti dovrai avanzare gradatamente verso il punto di inevitabilità, facendo una serie di brevi picchi (quarantacinque secondi o meno) a livelli sempre più alti. Pensa di dover raggiungere dei picchi al livello 9.1, 9.2, 9.3 ecc., su su diritto fino al livello 9.9.

Potrebbe sembrare ridicolo provare a spaccare il capello in quattro in questo modo ma, davvero, non è difficile. Per esempio, la differenza tra il livello 9.4 e 9.5 è probabilmente solo di poche spinte, potrebbe essere anche una spinta sola. Quindi, ciò che dovrai fare è aggiungere giusto qualche spinta addizionale ogni volta che raggiungi un picco, usando il muscolo PC per riportarti indietro di un soffio tra ogni picco.

Il picco finale sarà al punto di inevitabilità: il livello 9.9. Grazie all'approccio graduale compiuto per raggiungere la vetta, troverai probabilmente molto più semplice contrarre il PC proprio al momento giusto questa volta, permettendo al tuo corpo di andare incontro a un orgasmo senza eiaculare.

Dopo il primo orgasmo riposati un po' dando alcune spinte molto lente e respirando tranquillamente. Sei pronto per un altro? Se hai mantenuto l'erezione e l'eccitazione abbastanza alte, riprendi velocità e spingi a tutta forza fino al punto di inevitabilità, avendo un secondo orgasmo completo con eiaculazione.

Questo esercizio è piuttosto insolito per entrambi i partner, perché è quasi come se creassi un altipiano a livelli molto alti contraendo il muscolo PC ogni pochi secondi. Potrebbe sembrarti che il tuo corpo abbia piccoli spasmi o mini orgasmi prima di avere il primo grande orgasmo.

Se perdi uno dei picchi ad alto livello e finisci per avere un'eiaculazione parziale, o anche un'eiaculazione completa senza il primo orgasmo, è tutto perfettamente a posto. Questa è una tecnica per il piacere, non per il controllo delle nascite, e non ci sono voti qui. Prova ad avere un altro picco e un altro orgasmo, ma se non riesci a recuperare non sforzarti. Ricorda solo che la prossima volta che farai questo esercizio, dovrai cercare di essere un po' più accorto con le spinte.

Come molte delle tecniche che hai appreso, questo esercizio di pratica può anche essere fatto senza una partner. E' infatti un esercizio particolarmente buono da fare da solo, in quanto è un po' più facile controllare l'intensità della stimolazione del pene quando usi le tue mani. Dal momento che stiamo lavorando con incrementi molto sottili ora, ogni minimo di controllo in più può fare la differenza.

### Esercizio 20: La doppietta quotidiana (da solo)

Innanzitutto sdraiati e mettiti comodo, o siediti in una poltrona molto comoda. Usando abbondante lubrificazione inizia una carezza genitale di focalizzazione sensoriale, accarezzandoti lentamente il pene nella maniera che ti dà più piacere. Per la prima parte di questo esercizio vorrei che tu facessi tre o quattro picchi di basso livello (es. livello 4, 5 e 6), usando il muscolo PC per controllare l'eccitazione ad ogni picco. Prova a usare una contrazione di media potenza ora, non una stretta mostruosa spaccaossa. Ricordati di respirare profondamente ad ogni picco per aiutarti a riportare indietro l'eccitazione di una tacca o due. Prendi tempo. Ogni picco dovrebbe impiegare almeno tre o quattro minuti.

Il prossimo picco sarà un po' più intenso, al livello 8. Probabilmente dovrai accarezzare il pene più velocemente ora. Va bene, basta che non cerchi di accelerare troppo il procedimento. Continua a usare il muscolo PC per controllare l'eccitazione (una contrazione decisa, ma non assassina), e ricorda di respirare profondamente mentre contrai. La fase successiva di questo esercizio pratico comincia al livello 9. Prova a creare una serie di mini picchi al livello 9, 9.1, 9.2, 9.3 ecc., dritto fino al livello 9.9.

Può sembrare impegnativo, ma non è così difficile quando sai che ci vogliono solo due o tre carezze in più per salire da un mini livello a quello successivo. Allora, diciamo che hai appena usato il muscolo PC per un picco al livello 9. Riprendi le carezze e vai tre o quattro colpi oltre il livello 9: questo è il livello 9.1. Ora da' al PC una contrazione media, respira profondamente e lascia che il livello cali leggermente (comunque meno di un livello intero). Ricomincia ad accarezzarti. Questa volta vai tre o quattro colpi oltre il livello 9.1. Questo è il livello 9.2. Da' una contrazione media al PC e respira profondamente, lasciando nuovamente calare il livello. Riprendi le carezze. Devi continuare in questa maniera, un minuscolo incremento alla volta, fino a portarti su su al livello 9.9.

Raggiungendo il livello 9.9, dovrebbe esserti relativamente facile fare con il PC un'ultima massiccia contrazione proprio al momento giusto, permettendo al tuo corpo di raggiungere l'orgasmo senza avere un'eiaculazione. Come ho ribadito nell'esercizio precedente, non c'è motivo di inquietarsi se perdi uno o due di questi mini livelli e ti ritrovi ad avere un'eiaculazione parziale o completa. Solo ricordati di essere più cauto con le carezze la prossima volta che decidi di fare pratica (per esempio, meno carezze e/o più lente).

Dopo il primo orgasmo rilassati per un minuto o due accarezzandoti lentamente. Se ne hai ancora voglia (questo esercizio è piuttosto stancante e potresti averne abbastanza di una sessione), riprendi velocità e accarezzati diritto fino a un secondo orgasmo. Questa volta non cercare di trattenere l'eiaculazione.

### Da qui dove si arriva?

Come ti senti ora? Avere il primo orgasmo multiplo può essere un'esperienza che cambia la vita. Comprendere gli effetti che questo processo avrà su ogni cosa, dalle paure più recondite alle fantasie più nascoste può anche disorientare. Una delle mie maggiori ricompense come clinico è quando un cliente "ce la fa" per la prima volta. Essere presente nel momento in cui una persona comprende che la propria potenza sessuale è cambiata per sempre è davvero un privilegio. Ovviamente non posso essere con ognuno di voi in questo momento. Ma credetemi che sono con voi nello spirito, e sono sinceramente orgogliosa del lavoro che tutti voi avete svolto.

Una volta acquisito il controllo del processo appena appreso, gli orgasmi multipli sono facili. In

principio è probabile che tu voglia attenerti strettamente allo stile e ai passi degli esercizi. Ma dopo non molto tempo sarai talmente fiducioso del tuo controllo eiaculatorio che ti sentirai pronto a espandere i tuoi orizzonti. Per l'uomo ambizioso e la sua compagna c'è un mondo nuovo di zecca che attende. Pensa a tutti gli esercizi di questo libro come alla tua "gavetta". Ho incluso tutto il necessario per cominciare e avere ore ed ore di divertimento, ma è davvero solo l'inizio. Presto ti verrà voglia di personalizzare.

Sono certa che hai già notato che in ognuno degli esercizi di orgasmo multiplo di questo libro ti ho incoraggiato ad avere il secondo orgasmo entro un minuto o due dal primo. La ragione per cui ti ho consigliato di avere il secondo orgasmo così in fretta era rendere l'apprendimento di queste tecniche meno pesante. E' già abbastanza dura raggiungere il punto in cui avere il primo orgasmo non eiaculatorio. Non c'è proprio bisogno di preoccuparsi anche del secondo orgasmo. All'inizio è più importante sapere che puoi avere un secondo orgasmo. La tempistica di quel secondo orgasmo è molto meno importante.

Ma ora sai di poter avere due orgasmi di seguito senza perdere l'erezione. Ora sei un credente. Potresti desiderare non avere quel secondo orgasmo così in fretta. No... potresti voler aspettare parecchio... e aspettare... e aspettare. Del resto, non è per questo che sei qui?

E' ora di cominciare ad allargare il tuo repertorio. Molti regimi di allenamento cominciano con esercizi di estensione, ma invece questo è il punto dove il nostro finisce. Inizia a cercare di prolungare il tempo tra il primo e il secondo orgasmo. Quanto puoi durare prima di avere il secondo orgasmo? Quanto a lungo vuoi continuare? Forse non vuoi eiaculare nemmeno la seconda volta, in modo da avere un terzo orgasmo... o anche un quarto orgasmo! Perché no? Te lo sei guadagnato. Da qui in avanti, ecco il tuo nuovo mantra: estendi, estendi, estendi. Fai anche degli esperimenti. Sii creativo e ambizioso. Ora che sai cosa fare, hai il controllo. Però ricorda sempre di riprendere i tuoi collaudati esercizi di gavetta, o potresti smarrire la tecnica. Fai esperimenti con la tempistica. Fai esperimenti con le tecniche, con il ritmo e con le posizioni. Ma prima di fare qualsiasi cosa, fai attenzione alla tua partner. Cosa desidera lei? Quali sono le sue fantasie? Quali le sue esigenze? A che punto vuole arrivare? Lascia che le sue risposte siano la tua guida.

L'orgasmo multiplo maschile è una cosa magica. Magica per te, magica per la tua partner e magica per la vostra relazione. Il lavoro più duro è ormai dietro le spalle, e il futuro è pieno di possibilità. Ricorda che, ovunque decidiate di andare, la cosa più importante per entrambi è divertirsi.

## CAPITOLO DODICI

### Successo!

Vorrei concludere questo libro presentando altri quattro uomini multiorgasmici. Tutti e quattro hanno recentemente imparato le stesse tecniche con cui stai facendo pratica tu. Ognuno di loro ha una storia leggermente diversa da raccontare, e ogni storia merita di essere raccontata. Mentre ciascuno di questi uomini ha iniziato con una diversa motivazione, una diversa conoscenza della sessualità maschile, un diverso atteggiamento e una diversa fisiologia, tutti quanti avevano lo stesso obiettivo: l'orgasmo multiplo maschile. Avendo ora raggiunto tale obiettivo, sono tutti ansiosi di condividere le loro esperienze con te, il lettore. Alcuni di loro hanno anche alcuni consigli da offrirti.

#### *Storia di Stephen*

Come molti uomini interessati ad apprendere come diventare multiorgasmici, la motivazione di Stephen era una naturale espansione delle sue idee circa il piacere. Quando ci incontrammo per la prima volta mi diede le seguenti informazioni su se stesso:

“Credo che ci sia parecchio piacere da ricavare da ogni singolo aspetto della vita. Non importa cosa stia facendo – sciare, andare in bicicletta, dipingere, anche lavorare – cerco sempre di trovare una zona piacevole e di estendere la mia esperienza in quella zona. Secondo me, è il vero significato della vita. Naturalmente ho sempre cercato di fare la stessa cosa con il sesso. Sperimento di continuo nuove tecniche, cerco sempre di espandere la 'zona'. Non fraintendermi: non è un'ossessione o qualcosa del genere. Semplicemente ho un'inclinazione molto forte, unita a curiosità infinita e desiderio di provare cose nuove”.

“Ecco perché sono così attratto dall'idea dell'orgasmo multiplo maschile. L'intero concetto mi appare come una naturale evoluzione del mio atteggiamento e della mia vita. Ricordo ancora la mia reazione la prima volta che sentii che esisteva una cosa simile. Stavo ascoltando alla radio alcuni sessuologi discutere sulle originali scoperte di Kinsey. Era una discussione piuttosto noiosa, fino a quando giunsero alla parte riguardante l'uomo multiorgasmico. Improvvisamente un grande sorriso spuntò sul mio viso e dissi alla mia fidanzata: 'Quello dovrei davvero essere io’”.

L'obiettivo di Stephen quando cominciò a lavorare con me alla clinica era imparare come riuscire a stare dentro la vagina della sua compagna a livelli molto alti di eccitazione il più a lungo possibile. Mi disse che non voleva “solo un vecchio orgasmo multiplo”. Stava cercando un'esperienza di massima intensità. Ciò mi fece davvero sorridere, dal momento che credo che più o meno ogni orgasmo multiplo sia un'esperienza piuttosto intensa.

Stephen ha riassunto il suo processo di apprendimento in questo modo:

“Dopo aver padroneggiato gli esercizi iniziali, non c'è voluto molto per imparare a mantenere l'erezione e l'eccitazione dopo il primo orgasmo. All'inizio non ero sempre in grado di fermare l'eiaculazione. Ciò non mi sorprese. Dopotutto, avevo eiaculato durante l'orgasmo per un sacco di anni, e il mio corpo doveva essere piuttosto abituato a quel sistema... non mi aspettavo certo di raggiungere il controllo completo in una notte”.

“Anche se avevo eiaculato, provavo a continuare a spingere il più a lungo possibile. Dina, la mia compagna, fu estremamente collaborante in quei momenti. Mai mi giudicò, mai mi criticò e, soprattutto, non provò mai a dissuadermi. Mi lasciò fare tutto quello che potevo. Ero determinato a imparare a fare questa cosa a qualsiasi costo, ma il suo atteggiamento generoso mi aiutò considerevolmente”.

“Presto fui capace di avere un secondo orgasmo dopo due o tre minuti dal primo. Ma era solo l'inizio. Una volta imparato che potevo mantenere l'erezione e continuare ad andare, cominciai a spingere sul serio verso la 'zona'. Cinque minuti, dieci minuti, quindici, venti... ora sono in grado di avere un'eiaculazione durante il primo orgasmo senza perdere l'erezione e avere anche una seconda, parziale, eiaculazione con il secondo orgasmo. Questo per me è fantastico”.

“La chiave, ho scoperto, è stata focalizzare tutto quanto sulla sensazione del muoversi dentro e fuori del corpo della mia partner. Ecco dove gli esercizi di focalizzazione sensoriale hanno davvero ripagato. Quando Dina è bagnata della mia prima eiaculazione l'esperienza è ancora più intensa. Credo che questo sia ciò che rende l'impossibile ora possibile”.

### *Storia di Alex*

Quando Alex era adolescente, era in grado di avere orgasmi multipli con molte delle donne con cui faceva sesso. Era molto sicuro di sé e adorava fare sesso. Tuttavia invecchiando perse l'abilità multiorgasmica. E perse inoltre molta della sua disinvoltura sessuale.

Alex venne nel mio studio con la moglie Paula. Erano sposati da sei anni. Nonostante mi assicurassero che molti aspetti della loro vita sessuale erano davvero appaganti, erano consapevoli che esistevano campi che necessitavano miglioramenti.

Durante questa prima visita Alex espresse un desiderio molto forte di migliorare e controllare la propria risposta sessuale, e di catturare nuovamente la magia dell'adolescenza. La preoccupazione maggiore di Paula era la mancanza di sicurezza di Alex, ma era anche affascinata dall'idea dell'orgasmo multiplo maschile, immaginando i benefici possibili per entrambi.

Alex iniziò il processo di riapprendimento rinforzando il muscolo PC. Poi cominciò a fare esercizi di picco e altipiano con Paula durante i rapporti sessuali. Ecco come ricorda le prime sessioni con questi nuovi esercizi con Paula:

“Durante i rapporti con Paula contraevo il PC ad ogni picco, su su diritto fino al punto di inevitabilità. A questo punto avevo ciò che chiamerei un orgasmo 'al sessanta per cento', con eiaculazione parziale. Riuscivo a mantenere l'erezione e continuare il rapporto con Paula, ed era piacevole. Ma francamente non era così bello. Era qualcosa di strano – bizzarro e strano – ed ero piuttosto scettico”.

Dopo aver parlato con Alex e Paula di queste esperienze iniziali compresi che Alex non aveva ottenuto un completo successo durante questi primi tentativi. Sentii che Alex aveva bisogno di tornare un po' indietro e rallentare il processo. Invece di spingerlo a continuare a fare pratica con le tecniche che stava già usando lo incoraggiai a praticare più esercizi di percezione.

Come coppia, pensai che Alex e Paula avrebbero tratto maggiore beneficio dal praticare di più le carezze di focalizzazione sensoriale. E sospettai che Alex avrebbe inoltre tratto beneficio dal concentrarsi maggiormente sul processo di creare e mantenere altipiani a livelli sempre più alti. Gli suggerii di praticare gli altipiani prima da solo, per tenere lontana un po' di pressione. Questo lo aiutò molto, come Alex illustra:

“Cominciai a fare pratica da solo, creando altipiani al livello 8, 8.5, 9 e 9.5. Giunto al punto di inevitabilità mi focalizzavo intenzionalmente sul mio inguine e la sensazione legata alle spinte. A questo punto avevo un orgasmo estremamente prolungato: forse dieci-dodici secondi, rispetto ai miei soliti tre o quattro secondi. Sudavo come si vede nei film e il cuore mi batteva forte. Era un'esperienza veramente nuova per me, ed era molto intensa. Ricordo che a quei tempi pensavo tra me e me: 'Stai ottenendo qualcosa’”.

“Poi provai a praticare le contrazioni durante i rapporti con Paula. Durante i primi tre tentativi ebbi solo un orgasmo 'al cinquanta per cento', ma a differenza delle volte precedenti non eiaculavo più. Qualcosa nel mio corpo stava cambiando definitivamente, e mi sentii davvero incoraggiato”.

A questo punto del processo di apprendimento decisi che era giunta l'ora di presentare a Alex e Paula il mio esercizio preferito: Il grande decollo. Alex ricorda:

“Imparare questo nuovo esercizio fu la svolta finale per noi. La primissima volta che Paula e io lo provammo ebbi due orgasmi 'al cento per cento' a distanza di sette minuti uno dall'altro. Anche Paula ebbe un orgasmo straordinario. Successo!

“In principio era più facile avere il secondo orgasmo fuori della vagina di Paula. Una volta che lei era soddisfatta interrompevamo il rapporto e lei mi masturbava con le mani fino al culmine. Fu bello per qualche tempo, poi riuscii a mettermi a mio agio stando dentro di lei per il mio secondo orgasmo. Naturalmente ciò era meglio sia per lei che per me”.

“Non posso enfatizzare a sufficienza quanto il ridiventare multiorgasmico abbia significato per me. In meno di due mesi passai dall'essere estremamente insicuro circa tutta la cosa all'essere capace di avere due orgasmi 'al cento per cento' – uno senza eiaculazione e uno con – tutte le volte che decidevo di farlo. Diventare multiorgasmico mi ha restituito la mia disinvoltura sessuale e una percezione di me stesso che è difficile spiegare a parole. Paula mi prende sempre in giro per questo. Dice che sono una persona diversa: una persona con cui vuole fare sesso molto più spesso”.

### *Storia di Charles*

Charles compete ogni anno in diverse gare di maratone e biathlon. Essendo un atleta serio, era preparato a preparare le proprie tecniche nella stessa maniera con cui un atleta preparerebbe la resistenza necessaria per una maratona o un altro evento sportivo. Charles conosceva il proprio corpo abbastanza bene da sapere che se avesse avuto pazienza avrebbe potuto allenarsi ad avere una risposta multiorgasmica quasi

automaticamente. Ecco ciò che disse:

“Adoro il sesso, e mia moglie ed io ci divertiamo parecchio a letto insieme, ma c'è una parte di me che prende il sesso molto sul serio. Ho sforzato duramente il mio corpo attraverso tutti i più rigorosi programmi di allenamento atletico, e alla fine tutto ciò ha sempre ripagato. Intuitivamente sapevo che non sarebbe stato molto diverso per qualcosa come l'orgasmo multiplo maschile. Fai un passo alla volta e ottieni i risultati”.

“La mia strategia era di fare un esercizio e imparare una tecnica da solo, poi provare a ripetere la stessa tecnica durante una sessione con mia moglie. Le sessioni con mia moglie erano strettamente dedicate al nostro piacere. Ho fatto il lavoro più duro da solo”.

Charles era ansioso di cominciare, nonostante abbia poi proceduto nel suo allenamento in modo lento e metodico: il contrassegno di un atleta che prende il proprio lavoro sul serio. Charles spiega:

“Ho esercitato il muscolo PC parecchio, ma senza esagerare: sapevo che sarebbe stata solo una questione di tempo prima che tutto funzionasse. La gente spinge troppo a fondo quando non conosce il proprio corpo. Ma gli atleti seri hanno imparato che fare un passo alla volta porta ricompense. Perché dovrebbe essere diverso per questi esercizi?”

La pazienza e il duro lavoro di Charles lo hanno ripagato? Lascerò che sia lui a raccontarlo:

“E' passato circa un anno da quando iniziai a imparare queste tecniche, e i risultati sono stati straordinari. Rapportato agli altri miei regimi di esercizi questo è stato uno schiocco di dita. Non ho mai voluto imparare una tecnica 'veloce come il vento'. Tutto ciò che ho fatto è stato praticare picchi, altipiani e controllo del PC, e tutto il resto è seguito senza sforzo. Non saprei proprio dire perché non ho avuto bisogno degli esercizi finali. Semplicemente il mio corpo ha trovato una via differente”.

Ci sono molti percorsi per la vetta della montagna, e chiaramente Charles ha trovato il suo. L'obiettivo è l'orgasmo multiplo maschile e, per quanto mi riguarda, tutto ciò che funziona, funziona. Non sorprendentemente continua a funzionare per Charles:

“Quando una maratona è finita, è finita, ma quando sei multiorgasmico non c'è mai fine. Divento ogni volta sempre più orgasmico, anche se non faccio più prove. Ho avuto fino a cinque orgasmi in una singola sessione di rapporto con mia moglie. Capisci la stranezza? E' come se avessi improvvisamente scoperto che il mio corpo è naturalmente multiorgasmico. Non me ne ero mai reso conto perché non sapevo che esistesse una cosa simile. Ma ora appare ciò che io sono, e che sono sempre stato.

Mia moglie dice che, conoscendomi e sapendo quanto posso essere determinato, non è troppo sorpresa del mio successo, anche se certamente ne è lieta. Crede che tutto ciò sia successo così facilmente a me perché ho della grinta, ma io credo che questa sia soltanto metà della storia. Mi chiedo veramente quanti uomini, proprio come me, con questa abilità 'naturale', sono seduti là fuori solo in attesa di essere svegliati.

### *Storia di Frederick*

Infine, vorrei che conoscessi Frederick. Frederick è un ingegnere strutturale che mi raccontò che il suo desiderio di imparare l'orgasmo multiplo maschile era dovuto a “un fascino ingegneristico verso il funzionamento del proprio corpo”. Uomini come Frederick sono talmente metodici e scientifici nel loro stile di approccio che già dai primi inizi il loro successo sembra inevitabile.

Per allenare il proprio corpo a rispondere nella maniera che si era immaginato Frederick ha inventato il suo stile personale per “cavalcare i 9”. Ha imparato a crear altipiani al livello 9 per dieci minuti pieni, usando una combinazione di respiro, contrazioni del PC e variando la velocità delle spinte. Hai imparato a creare altipiani come questo nel capitolo 7, ma probabilmente non immaginavi di poter cavalcare altipiani di alto livello su su fino all'orgasmo. Bene, Frederick l'ha fatto, e il risultato gli è piaciuto talmente tanto da affezionarglisi, creando un suo stile personale per raggiungere il culmine.

Cavalcare un'onda come questa a livelli molto alti è differente dalle tecniche più aggressive che hai imparato nel capitolo 10. Invece di spingerti fino al punto dell'orgasmo, è come se quasi cadessi nell'orgasmo dopo aver creato altipiani per lunghi intervalli a livelli molto alti. Come ho brevemente accennato in precedenza nel libro, questo tipo di approccio ricalca più da vicino il modo in cui molte donne hanno orgasmi multipli.

Non sorprendentemente Frederick ha parecchio da dire riguardo questo processo:

“Ho fatto la maggior parte dell'allenamento da solo. Ero capace di provare orgasmi multipli da solo prima di provare a farlo con una partner. Se posso essere franco, ho sempre creduto che la masturbazione sia essenziale per imparare la propria personale riposta. So che alcune persone potrebbero non trovarsi a proprio agio, e personalmente penso che queste troveranno la loro strada per progredire e per il proprio piacere”.

“Se sei come me, il tipo di uomo che potrebbe ossessionarsi nel padroneggiare una cosa come questa, non credo che sia un bene chiedere alla tua compagna di lavorare con te ogni volta che vuoi fare pratica con queste tecniche. Qualche volta? Sì. Ma non ogni singola volta. La pratica è importante, o almeno lo è stata per me. Non potrei immaginare di imparare ad avere il tipo di controllo che ora ho se non avessi speso parecchio tempo lavorandoci da solo”.

Frederick ha imparato ad avere qualcosa come quattro orgasmi prima di eiaculare. Le sue parole conclusive in materia dovrebbero essere d'ispirazione per qualunque uomo:

“Non puoi fallire! Se fai il lavoro, semplicemente non puoi fallire! Ogni esercizio è un passo avanti verso l'obiettivo. Ognuno, non importa in che modo, è un'esperienza di apprendimento. A volte funziona, a volte no, e a volte non sai se abbia funzionato o meno. Può sembrare un po' strano, ma il tuo corpo continua a cambiare: continua ad aggiustarsi e adattarsi. La cosa più importante è mantenere un atteggiamento positivo per tutto il tempo e continuare a provare. E continuare ad allenare il muscolo PC! Un muscolo PC forte è un requisito essenziale per il successo!”

### *La tua storia*

Così, ecco tutto. Quattro uomini molto diversi, quattro esperienze molto diverse, e ognuna è la storia di un successo.

E tu? Qual è la tua storia? Voglio conoscerla. Perché hai deciso di imparare l'orgasmo multiplo maschile? Come è stata l'esperienza di apprendimento per te? E' stata facile? E' stata impegnativa? Ora che hai completato tutti gli esercizi, come ci si sente a essere un uomo multiorgasmico? Com'è cambiato il tuo corpo? Com'è cambiata la percezione di te stesso? Se hai una relazione, com'è cambiata? Qual è stata l'esperienza della tua compagna durante questo processo? Quali consigli hai per gli altri uomini interessati a imparare queste tecniche? Sono davvero interessata alle tue indicazioni. Fammele conoscere scrivendomi presso l'editore.

## APPENDICE UNO

### Cose interessanti da leggere quando non si fa sesso

Anand, M. (1989). *The Art of Sexual Ecstasy*. Los Angeles, CA: Jeremy P. Tarcher, Inc.  
Interessanti esercizi di “estasi” per uomini, donne e coppie.

Barbach, L. (1975). *For Yourself.. The Fulfillment of Female Sexuality*. New York: Doubleday and Company.

Per le signore, e gli uomini che le amano, questo libro si occupa dell'aumento di risposta orgasmica nelle donne.

Brauer, A., and Brauer, D. (1983). *ESO (extended sexual orgasm)*. New York: Warner Books.

Comprende esercizi per intensificare l'orgasmo per uomini e donne. Interessante da leggere e divertente da provare.

Carter, S., and Sokol, J. (1988). *What Really Happens in Bed*. New York: Evans.

Un solido, sano sguardo alle paure, fantasie e realtà sessuali. Acuto, acuto, acuto.

Danoff, D. (1993). *Superpotency*. New York: Warner Books.

Utile per gli uomini che cercano di sviluppare un atteggiamento più positivo verso la propria sessualità.

Dunn, M., and Trost, J. (1989).. *Male multiple orgasms: A descriptive study*. *Archives of Sexual Behavior* 18(5), 377- 387.

Uno dei più importanti articoli di giornale riguardanti l'esistenza dell'orgasmo multiplo maschile e dell'orgasmo non eiaculatorio. Lettura indispensabile per ogni Tommaso dubbioso.

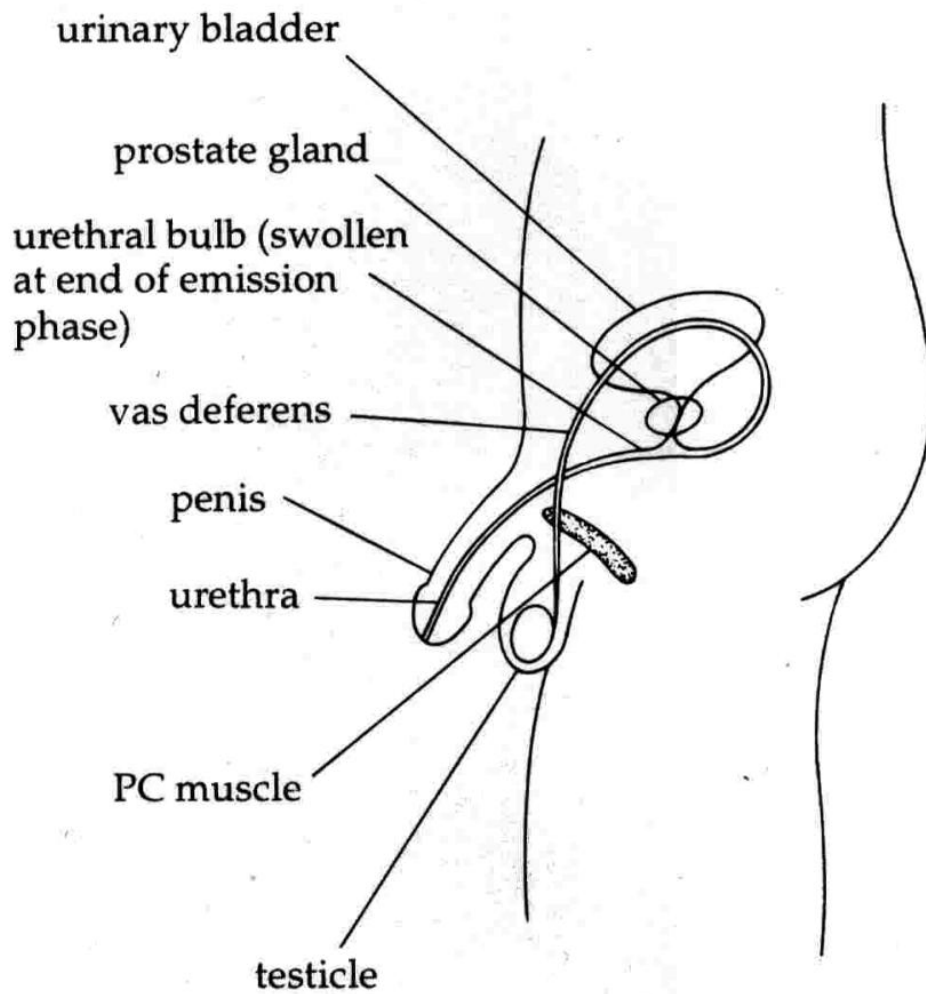


## APPENDIX TWO

---

---

### Male Sexual Organs



Male sexuality anatomy—relevant to ejaculation. I have left out several major organs in order to simplify the ejaculatory system.