

Voor onze zoons, Max en Jesse

Altamira, achtste druk 2021

© 1996 Mantak Chia en Douglas Abrams
Oorspronkelijke titel: The Multi-Orgasmic Man
Oorspronkelijke uitgever: HarperSanFrancisco
 Eerder verschenen als *De multi-orgastische man*

Voor het Nederlandse taalgebied:

© 1997 Uitgeverij J.H. Gottmer / H.J.W. Becht BV, Haarlem
 (e-mail: info@gottmer.nl)

Uitgeverij Altamira is onderdeel van de Gottmer Uitgevers Groep BV

Vertaling: Frank Carmiggelt

Omslagontwerp: Linda Sier

Zetwerk: Peter Verwey Grafische Producties bv, Heemstede

ISBN 978 94 013 0521 1

NUR 865/728

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

altamira.nl



Waarschuwing 8
 Dankbetuigingen 9
 Inleiding 10
 Woord vooraf 15

Hoofdstuk 1 Je eigen lichaam vormt het bewijs 17

Hersengolven en reflexen 19
 De bewijzen 20
 De kleine dood 22

Hoofdstuk 2 Ken u zelve 27

Je lichaam 28
 Je energie 32
 Je opwinding 38
 Je ejaculatie 41
 Je orgasme 43

Hoofdstuk 3 Hoe word je een multi-orgastische man? 51

De grondbeginselen van het ademen 52
 Je concentratie verbeteren 55
 Je bekkenbodemspieren versterken 56
 Zelfbevrediging en zelfontwikkeling 60
 Hoe beheers je je ejaculatie? 68
 Hoe beheers je je seksuele energie? 74
 Koele energie naar boven trekken 75
 De Big Draw; opgewonden seksuele energie naar boven trekken 83
 Het vingerslot 93
 Wanneer moet je ophouden? 99
 Wanneer moet je ejaculeren? 100

Hoofdstuk 4 Ken je partner 105

Haar lichaam 108
 Haar orgasme 117
 Haar opwinding 122

Hoofdstuk 5 Hoe worden jullie een multi-orgastisch paar? 125

- Je partner laten genieten 126
- Stoottechnieken 131
- De gevorderde kunst van het spiraalsgewijs stoten 135
- De Big Draw voor twee 138
- Houdingen voor genot en gezondheid 141
- Het omzetten van seksuele energie in spirituele energie 146
- Wanneer moet je ophouden? 154
- Wanneer moet je beginnen: een paar woorden over veilig vrijen 156

Hoofdstuk 6 Verzekerde bevrediging voor vrouwen 163

In samenwerking met Maneewan Chia en

Rachel Carlton Arava, arts

- Meervoudige orgasmen voor mannen? 166
- Waarom ik? Waarom hij? Waarom dit alles? 165
- Je partner helpen multi-orgastisch te worden 169
- Jezelf helpen multi-orgastisch te worden 177
- Moeite overwinnen 191

Hoofdstuk 7 Yang en Yang: voor homoseksuele mannen 197

- Ik kan er niet genoeg van krijgen 198
- Werken aan je seksuele energie 199
- Veelzijdigheid 201
- Monogamie en wisselende partners 202
- Veilig vrijen 203
- Seksuele genezing 203

Hoofdstuk 8 Voordat je aan jezelf laat sleutelen 207

- Het is pas voorbij als het voorbij is: beëindiging van voortijdige ejaculatie 208
- Slangenbezwinging: het overwinnen van impotentie 210
- Vergroting van je penis 218
- Hoeveel zaad heeft één man nodig: zorgen voor meer zaadcellen 223
- Voorkomen en verhelpen van prostaatproblemen 225
- Seks is geen pizza: genezing van seksuele trauma's 227

Hoofdstuk 9 Een leven lang liefde 231

- Seks en ouder worden 232
- De liefde levend houden 237
- De seizoenen van ons seksuele leven 239

Geen vrije liefde 243

Vertel het je zoon 245

Seksualiteit, geheimhouding en de Tao 249

Appendix

Noten 253

Boeken en leraren op het gebied van Healing Tao 259

WAARSCHUWING: *Dit is niet gewoon het zoveelste boek over seks.* Er wordt tegenwoordig heel wat over seks gesproken en ondanks dat is er nog steeds sprake van veel onbegrip. In die overdaad is het moeilijk uit te maken wat waardevol of bruikbaar is. Ongetwijfeld ken je de reclame van ‘sexperts’ waarin je wordt beloofd dat je de meest fantastische minnaar van de wereld zult leren worden, dat je dagenlang orgasmen zult hebben en seksuele extase zult bereiken – zonder er iets voor te hoeven doen. Omdat dit boek gebaseerd is op een drieduizend jaar oude traditie van seksuele ervaring, zijn de schrijvers zich terdege bewust van de inspanning – hoe aangenaam ook – die de verandering van je seksuele leven met zich mee zal brengen. Kennis nemen van seksuele geheimen is iets heel anders dan ze ook werkelijk in praktijk brengen. De technieken in dit boek zijn in de loop van duizenden jaren door ontelbare gelieven uitgeprobeerd en verfijnd in het laboratorium van het echte leven. Wij hebben geprobeerd ze zo duidelijk en eenvoudig mogelijk uiteen te zetten, maar je hebt er alleen maar iets aan als je ze echt toepast.

Deze oefeningen bezitten grote kracht. De technieken die in dit boek beschreven worden, kunnen je gezondheid en je seksualiteit ingrijpend verbeteren. Maar wij stellen geen enkele diagnose en doen geen enkele aanbeveling voor medicijngebruik. Mensen met een hoge bloeddruk, een hartkwaal of een algeheel zwakke gezondheidstoestand moeten bij de beoefening van deze technieken voorzichtig te werk gaan. Als je een ziekte hebt, moet je eerst een arts raadplegen. Het is van essentieel belang dat de ‘kleine hemelse kringloop’, het energiecircuit dat langs de rug omhoog en aan de voorkant van het lichaam naar beneden stroomt, door oefeningen geopend wordt. De teruggehouden seksuele energie kan dan rondcirculeren en blijft niet in het bekkengebied ‘hangen’, waar zij problemen kan gaan veroorzaken. Voor vragen of problemen in verband met de beoefening van deze technieken kun je contact opnemen met een Healing Tao-leraar bij jou in de buurt (zie het appendix).

We willen onze dank betuigen aan alle multi-orgastische mannen en vrouwen uit de hele wereld die dit boek hebben verrijkt met openhartige beschrijvingen van hun seksuele ervaring en praktijk. De citaten in dit boek zijn direct ontleend aan gesprekken en vragenlijsten en zijn alleen geredigeerd met het oog op duidelijkheid en leesbaarheid. Onze dank gaat speciaal uit naar de begaafde Healing Tao-leraren die een bijdrage geleverd hebben aan dit boek door hun wijsheid, ervaring, humor en vriendschap met ons te delen: Michael Winn, Marcia Kerwit, B.J. Santerre, Masahiro Ouchi, Angela Shen, Louis Shen, Walter Beckley, Stefan Siegrist en Karl Danskin – en talloze anderen die in de loop van de jaren gewerkt hebben aan de vereenvoudiging en perfectionering van de hier geboden technieken. Ook willen wij onze erkentelijkheid laten blijken voor het pionierswerk van de seksuologen die ons inzicht vergroot hebben in het seksuele genot van de mens en meervoudige orgasmen van de man, met name William Hartman en Marilyn Fithian, Bernie Zilbergeld, Marion Dunn, Alan en Donna Brauer, Beverly Whipple, Alice Kahn Ladis, John Perry, Lonnie Barbach, Barbara Keesling en natuurlijk Alfred Kinsey en William Masters en Virginia Johnson. Bovendien zijn wij dank verschuldigd aan de vele wetenschappers en studenten die zich in het taoïsme verdiept hebben en hebben bijgedragen aan onze kennis van seksuele kungfu, onder anderen Douglas Wile, wiens meesterlijke boek *Art of the Bedchamber* de bron was voor de meeste citaten in dit boek.

We willen dank betuigen aan onze talentvolle agente Heide Lange, wier ervaring, inzicht en warmte een oneindige bron van aanmoediging betekenden tijdens het schrijven van dit boek, en aan onze voortreffelijke redacteur, John Loudon, die vanaf het eerste begin in dit boek geloofde en aan de totstandkoming ervan heeft meegewerkt. We willen ook de andere mensen van Harper San Francisco bedanken die het boek door het uitgeefproces hebben geloodst, zodat het zijn reis over de wereld kon beginnen – met name Karen Levine, Joel Fotinos, Rosana Francescato, Carl Waleisa, Ralph Fowler, Laura Beers en Peter Evers.

Maar in de allereerste plaats willen we dank brengen aan onze levensgezellinnen en medeauteurs, Maneewan Chia en Rachel Carlton Arava, die ons het echte geheim en de ware betekenis van de Tao hebben geleerd.

INLEIDING

Meer dan drieduizend jaar geleden ontdekten de Chinezen dat mannen meervoudige orgasmen kunnen hebben door hun ejaculatie uit te stellen of zelfs helemaal achterwege te laten. Deze mogelijkheid is te danken aan het feit dat orgasme en ejaculatie twee afzonderlijke lichamelijke processen zijn, al zijn ze in het Westen lange tijd vereenzelvigd. De oude Chinezen deden, hoewel natuurlijk minder nauwkeurig dan hedendaagse seksuologen, gedetailleerd verslag van hun bevindingen ten behoeve van toekomstige generaties van seksuele en spirituele onderzoekers.¹ In het Westen duurde het tot in de jaren veertig van deze eeuw voordat het pionierswerk van seksuoloog Alfred Kinsey tot soortgelijke ontdekkingen kwam.² Maar zelfs nu er tientallen jaren verstreken zijn en de bevindingen van Kinsey door talloze laboratoriumproeven bevestigd zijn, zijn de meeste mannen zich nog steeds niet bewust van hun multi-orgastische mogelijkheden. Zonder deze kennis en zonder een duidelijke techniek zijn mannen niet in staat het verschil te voelen tussen het crescendo van een orgasme en de knal van de ejaculatie.

De mannelijke seksualiteit blijft in het Westen ten onrechte gericht op het onvermijdelijk teleurstellende doel van de ejaculatie ('het lozen') in plaats van op het orgastische proces van het vrijen. *Seksuele geheimen van de man* leert mannen hoe ze het orgasme en de ejaculatie in hun eigen lichaam kunnen onderscheiden, waardoor ze de mogelijkheid krijgen de kortstondige bevrijding die de ejaculatie biedt om te zetten in de talloze toppen van totale lichaamsorgasmen. In de woorden van een multi-orgastische man: 'Bij de gewone, alledaagse vorm van ejaculatie is mijn gevoel van genot snel voorbij. Bij meervoudige orgasmen is dat niet het geval. Het genotsgevoel dat daarbij wordt opgewekt, draag ik de hele dag met me mee. Dit genot lijkt ook geen hoogste top te bereiken. Bovendien geeft het me een extra dosis energie, zodat ik eigenlijk nooit moe ben. Ik kan nu vrijen zo vaak als ik wil en het hele gebeuren in eigen hand houden in plaats van mij te laten meeslepen. Wat kan een man nog meer verlangen?' *Seksuele geheimen van de man* laat mannen ook zien hoe ze aan het multi-orgastische vermogen van hun partner kunnen

voldoen. Een multi-orgastische man die gedurende drie maanden de in dit boek beschreven technieken beoefend had, gaf het volgende verslag van zijn ervaringen: 'Sinds ik deze techniek in praktijk breng, ben ik met drie verschillende vrouwen naar bed geweest, en *alle drie* vonden ze mij de meest geweldige minnaar. Terwijl we in bed lagen, zeiden ze stuk voor stuk: "Dit is het mooiste dat ik ooit heb meegemaakt."'

Vrouwen die *Seksuele geheimen van de man* lezen zullen geheimen over mannelijke seksualiteit te weten komen die weinig vrouwen (en zelfs weinig mannen) kennen. Paren die dit boek samen lezen zullen een niveau van seksuele extase en bevrediging ontdekken dat zij nooit voor mogelijk gehouden hadden. Een partner van een multi-orgastische man zei het als volgt: 'Ons vrijen was altijd al goed, maar nu is het nog veel rijker en evenwichtiger geworden, doordat we allebei veel orgastische golven van genot ervaren. Maar die meervoudige orgasmen vormen slechts een klein onderdeel van de ingrijpende verandering die deze nieuwe benadering voor onze verhouding heeft betekend. Onze liefde is tegenwoordig veel dieper en intiemer.'

Het feit dat mannen meervoudige orgasmen kunnen hebben, is voor de meesten van ons zo verbazingwekkend dat we het nauwelijks kunnen geloven. Het is goed te bedenken dat pas de afgelopen veertig jaar het meervoudige orgasme van vrouwen is herkend en als 'normaal' geaccepteerd. Nog verbazingwekkender is het aantal vrouwen die multi-orgastisch zijn geworden – toen ze eenmaal gehoord hadden dat dat mogelijk was. Sinds de jaren vijftig, toen Kinsey de vrouwelijke seksualiteit bestudeerde, is het aantal vrouwen dat meervoudige orgasmen ervaarde verdrievoudigd, van veertien procent tot meer dan vijftig procent!³ In de jaren tachtig constateerden de seksuologen William Hartman en Marilyn Fithian dat twaalf procent van de mannen die zij bestudeerden multi-orgastisch was. Als mannen ontdekken dat deze mogelijkheid met behulp van een paar eenvoudige technieken ook voor hen openligt, zullen ze in steeds groteren getale merken dat ook zij meervoudige orgasmen kunnen ervaren.

In dit boek putten we zowel uit de oude taoïstische praktijk als uit de meest recente wetenschappelijke kennis om je duidelijk te maken hoe je onderscheid kunt maken tussen orgasme en ejaculatie, hoe je meervoudige orgasmen kunt ervaren en hoe je je algehele gezondheidstoestand kunt verbeteren. De taoïsten waren oorspronkelijk een groep onderzoekers in het oude China (omstreeks 500 v.Chr.) met bijzondere belangstelling voor

De mannelijke seksualiteit blijft in het Westen ten onrechte gericht op het onvermijdelijk teleurstellende doel van de ejaculatie

Meervoudige orgasmen zijn niet slechts voorbehouden aan pubers

gezondheid en spiritualiteit. Veel van de seksuele technieken die zij ontwikkelden zijn nu meer dan tweeduizend jaar oud, maar ze zijn nog even doeltreffend als toen. Sinds het Westen vijftien jaar geleden kennismaakte met deze technieken, is er een stilzwijgende seksuele revolutie aan de gang onder mannen uit alle lagen van de samenleving die deze technieken hebben uitprobeerde en hebben aangetoond dat ze werken. Het enige echte bewijs is echter volgens ons gelegen in je eigen lichaam. We hopen dat je de informatie die hier geboden wordt, zult aanvaarden of verwerpen op grond van je eigen ervaring.

Meervoudige orgasmen zijn niet slechts voorbehouden aan pubers, aan enkele bofkonten onder de oudere mannen of aan religieuze ingewijden. Een dertigjarige verkoper van software die zichzelf ‘een cynische Newyorkse zenuwpees’ noemt, nam op een avond de tijd om de oefeningen in dit boek te doen en had zes orgasmen: ‘De orgasmen werden steeds heviger. Ik had nog nooit zoiets meegemaakt. Maar het meest verbijsterende was dat ik te hard had gewerkt en op het punt stond ziek te worden. De volgende ochtend stond ik echter gezond op en had ik meer energie dan ooit.’ Volgens de taoïstische seksuologie kan het ervaren van meervoudige orgasmen zonder ejaculatie mannen ook helpen om een optimale lichamelijke gezondheidstoestand te bereiken en zelfs, geloof het of niet, om langer te leven. Taoïstische seksualiteit, ook bekend onder de naam seksuele kungfu, begon als een aftakking van de Chinese geneeskunde. (Kungfu betekent letterlijk ‘training’, dus seksuele kungfu betekent niet meer dan ‘seksuele training’.) De oude taoïsten waren zelf dokters en stelden evenzeer belang in het fysieke welzijn als in de seksuele bevrediging van het lichaam. Seksuele kungfu helpt mannen bij het vergroten van hun vitaliteit en het verlengen van hun levensduur door ze in staat te stellen de vermoeidheid en uitputting die het gevolg zijn van het ejaculeren te vermijden – het ‘lekken’ van energie wordt zo tegengehouden.

In hoofdstuk 1 beschrijven we de bewijzen uit het Oosten en het Westen voor het bestaan van meervoudige orgasmen. We bespreken ook recent wetenschappelijk onderzoek dat een bevestiging lijkt in te houden van het oude taoïstische idee dat het van belang is om bij een orgasme ejaculatie te vermijden. In een artikel over de verrassende uitkomsten van dit onderzoek constateerde de *New York Times*: ‘Het fabriceren van sperma is veel moeilijker dan de

wetenschap gedacht had; het vereist gebruikmaking van bronnen in het lichaam die anders aangewend zouden worden voor het bewerkstelligen van de lange-termijngezondheid van de man.’⁴

Theorie zonder praktijk heeft geen waarde. Dus geven we je in de hoofdstukken 2 en 3 de ‘solo-praktijk’, die je kunt benutten om je multi-orgastische mogelijkheden tot ontwikkeling te brengen – ongeacht of je een partner hebt of niet. Veel mannen ervaren hun eerste meervoudige orgasmen binnen een week of twee, en de meeste weten zich de techniek binnen drie tot zes maanden volledig eigen te maken.

De hoofdstukken 4 en 5 leren je de ‘duo-praktijk’, die je kunt gebruiken om seksuele kungfu te delen met een partner en haar genot te bezorgen op manieren waarvan ze het bestaan niet eens vermoed had.

Hoewel vrouwen natuurlijk hun voordeel kunnen doen met het lezen van het hele boek, is hoofdstuk 6 speciaal voor hen geschreven. Het beschrijft wat ze moeten weten om hun partners – en zichzelf – te helpen hun multi-orgastische vermogen te ontwikkelen.

Hoofdstuk 7 richt zich tot homoseksuele mannen en beschrijft de speciale vaardigheden die zij zich eigen moeten maken ten behoeve van een bevredigend en gezond multi-orgastisch seksleven.

In hoofdstuk 8 komen de kwellende vragen aan de orde van mannen die problemen hebben met hun seksualiteit, zoals voortijdige ejaculatie, impotentie en onvruchtbaarheid. De taoïstische seksuologie beschikt over geheel andere manieren om die problemen te benaderen en aan te pakken.

Hoofdstuk 9 geeft ten slotte adviezen over de manier waarop mannen en hun partners een heel leven lang kunnen genieten van extatische seksuele intimiteit. Het eerste gedeelte is bestemd voor mannen op middelbare en oudere leeftijd, die vaak een vermindering van seksuele lustgevoelens en potentie ervaren. We laten zien dat onderzoek onder multi-orgastische mannen de onjuistheid heeft aangetoond van het wijdverbreide idee dat de mannelijke seksualiteit een hoogtepunt bereikt in de late tienerjaren en daarna langzaam afneemt. De taoïsten wisten al lang dat als een man inzicht heeft in de ware aard van zijn seksualiteit, deze er alleen maar op vooruit zal gaan wanneer hij ouder wordt. In dit hoofdstuk komt ook aan de orde hoe we onze zonen kunnen helpen om te beginnen aan een leven met gezonde en bevredigende seksualiteit. Hadden ónze vaders dat maar geweten!

In China werden de eerste, de uitvoerigste en meest gedetailleerde seksuele handboeken ter wereld geschreven. In *Seksuele geheimen van de man* zetten we die lange traditie voort door mannen en hun partners een praktische en eenvoudige leidraad te bieden om hun seksualiteit te veranderen. Hoewel er in het taoïsme geen scheiding wordt aangebracht tussen seksualiteit en spiritualiteit, zijn wij ons ervan bewust dat sommige lezers alleen geïnteresseerd zullen zijn in praktische seksuele adviezen en dat anderen meer zullen willen weten over de spirituele dimensie van hun seksualiteit. We beginnen daarom met de basistechnieken die alle lezers nodig zullen hebben om multi-orgastisch te kunnen worden, en gaandeweg voegen we fijnzinniger technieken toe voor lezers die hun seksualiteit willen benutten voor de verbetering van hun gezondheid en de verdieping van hun spiritualiteit. Wij willen er nadrukkelijk op wijzen dat dit geen boek is over het taoïsme als filosofie of religie. (Een van de auteurs, Mantak Chia, heeft al meer dan tien boeken op zijn naam staan waarin gedetailleerd wordt ingegaan op de praktische lessen van deze oude traditie, op grond waarvan hij een alomvattend gezondheidssysteem heeft ontwikkeld dat de naam Healing Tao draagt.) In *Seksuele geheimen van de man* bieden we praktische taoïstische technieken waarvan de waarde bevestigd is door wetenschappelijk onderzoek, bestemd voor lezers die niet op zoek zijn naar een nieuw religieus systeem maar naar een diepere beleving van hun eigen seksualiteit.

We hopen bovendien dat dit boek de aanzet mag geven tot verder wetenschappelijk onderzoek dat kan leiden tot bevestiging of herziening van de theorie en praktijk die hier geboden worden. Naar onze mening is de tijd van geheimzinnigheid en culturele vooroordelen voorbij. Laten Oost en West hun kennis bundelen ten behoeve van alle minnaars van nu die seksuele vervulling zoeken in deze tijd van seksuele verwarring.

Vóór je ligt een praktisch boek over een onderwerp waar zelden zo open en rechtstreeks over geschreven werd: de oude taoïstische – tot voor kort steeds geheim gehouden – seksuele technieken. Technieken die bedoeld waren om het lichaam de vitale kracht te geven, noodzakelijk voor het bewandelen van de spirituele weg. Als je begint met deze oefeningen zal zich gaandeweg een geheel nieuw pad voor je openen. Het zal in eerste instantie een pad zijn van vallen en opstaan, van verrukkelijke extase en keihard terugvallen. Belangrijk op die momenten is je innerlijke glimlach, de zachte blik naar jezelf; en vervolgens, met respect voor jezelf, op naar de volgende poging.

Een paar dingen zijn essentieel:

Het is moeilijk je zaad binnen te houden als je iets kwijt wilt: spanning of stress, onrust, woede, opgefoktheid en frustratie, gewoonlijk allemaal zaken die mét de ejaculatie mee, even uit je gevoel verdwijnen, waardoor je je meer ontspannen en doorstroomd kunt voelen. Het is dus belangrijk dat je een harmonieuze beginsituatie creëert, zodat je niet echt iets kwijthoeft.

Je verliest energie met de ejaculatie (energie die bedoeld was voor het eventuele nageslacht), én bovengenoemde emotionele spanningen. Op de juiste wijze met je gevoelens omgaan, met wat zich in je afspeelt, is dan ook essentieel voor het leren van deze technieken.

Je kunt niet buiten jezelf blijven staan en een goede minnaar worden. Een goede minnaar kan zijn lichaam en alles wat zich daarin afspeelt voelen en ervaren, óók de vastzittende energieën ervan die we blokkades noemen. Het orgastische gevoel wordt vanuit het lichamelijke gecreëerd, is sterk lichaamsgebonden – het doorstromen van je lichaam met orgastische energie kan dan ook gevoelens en emoties losmaken.

Dat alles vraagt contact met je lichaam, waardoor je in overgave kunt laten gebeuren wat er gebeurt. Je werkt ergens naartoe (yang) en vervolgens laat je het gebeuren (yin); dan is er overgave aan de krachten die je door middel van je orgastische vermogen, met of zonder partner, naar je toe trekt.

Het is heel goed mogelijk dat je al te maken gehad hebt met meervoudige orgasmen. Mannen zijn vaak, hoe vreemd dat ook mag klinken, multi-orgastisch voordat ze in de puberteit komen en beginnen te ejaculeren. Uit Kinseys onderzoek bleek dat meer dan de helft van alle jongens in de prepuberteit in staat was binnen korte tijd een tweede orgasme te bereiken zonder te ejaculeren, en bijna een derde deel wist tot vijf of meer orgasmen achter elkaar te komen. Op grond hiervan concludeerde Kinsey dat ‘een climax blijkbaar heel goed mogelijk is zonder ejaculatie’.

Maar meervoudige orgasmen zijn niet slechts voorbehouden aan jongens in de prepuberteit. Kinsey vervolgt: ‘Ook als ze ouder zijn, zelfs tot in de dertig en nog ouder, zijn mannen soms in staat deze zelfde prestatie te leveren.’ In *Fundamentals of Human Sexuality* voegt dr. Herant Katchadourian hieraan toe: ‘Sommige mannen zijn in staat het uitstromen van sperma tegen te houden terwijl ze wel de orgastische samentrekkingen ervaren. Ze hebben, in andere woorden, orgasmen zonder ejaculatie. Zulke orgasmen lijken niet gevolgd te worden door een refractaire periode (verlies van de erectie), waardoor deze mannen in de gelegenheid zijn om, net als vrouwen, opeenvolgende of meervoudige orgasmen te hebben.’

Waarom raken de meeste mannen hun multi-orgastische vermogen kwijt? Waarschijnlijk is de ervaring van het ejaculeren voor veel mannen zo overweldigend dat het ervaren van een orgasme er volledig door wordt overschaduwd, zodat het vermogen om ze uit elkaar te houden verdwijnt. Een multi-orgastische man beschreef de eerste keer dat hij ejaculeerde als volgt: ‘Ik herinner het me nog haarscherp. Ik had weer het gebruikelijke orgasme, maar deze keer kwam er een witte vloeistof naar buiten spuiten. Ik dacht dat ik doodging. Ik zwoer bij God dat ik nooit meer zou masturberen – een eed waar ik me natuurlijk niet langer dan een dag aan hield.’ Omdat het orgasme en de ejaculatie gewoonlijk slechts een paar seconden van elkaar verwijderd zijn, worden ze gemakkelijk door elkaar gehaald.¹ Om multi-orgastisch te kunnen worden moet je leren (of misschien opnieuw leren) de verschillende gevoelens van opwindning uit elkaar te houden, en te genieten van het orgasme zonder door te schieten naar de ejaculatie. Wanneer je begrijpt waarin het verschil tussen orgasme en ejaculatie gelegen is, ben je beter in staat ze in je eigen lichaam te onderscheiden.

Hersengolven en reflexen

Een orgasme is een van de hevigste en meest bevredigende ervaringen die een mens kan hebben, en als je er ooit een hebt gehad – en bij vrijwel alle mannen is dat het geval – zul je er geen definitie van nodig hebben. Alle orgasmen komen echter niet op dezelfde wijze tot stand. Voor ieder mens is het een beetje anders, en zelfs voor een en dezelfde persoon is het op het ene moment anders dan op het andere. Toch hebben mannelijke orgasmen wel degelijk bepaalde kenmerken met elkaar gemeen, zoals ritmische lichaamsbewegingen, versnelde hartslag, spierspanning, en dan een plotselinge ontlading van spanning, gepaard gaand met samentrekkende bewegingen in het bekken. En dat voelt goed! Na de opmerking dat ‘het orgasme het minst begrepen seksuele proces is’, noteert de dertiende editie van *Smith's General Urology* dat het gepaard gaat met ‘onwillekeurige ritmische samentrekkingen van de anale sluitspier, hyperventilatie (versnelde ademhaling), tachycardie (versnelde hartslag) en verhoogde bloeddruk’.

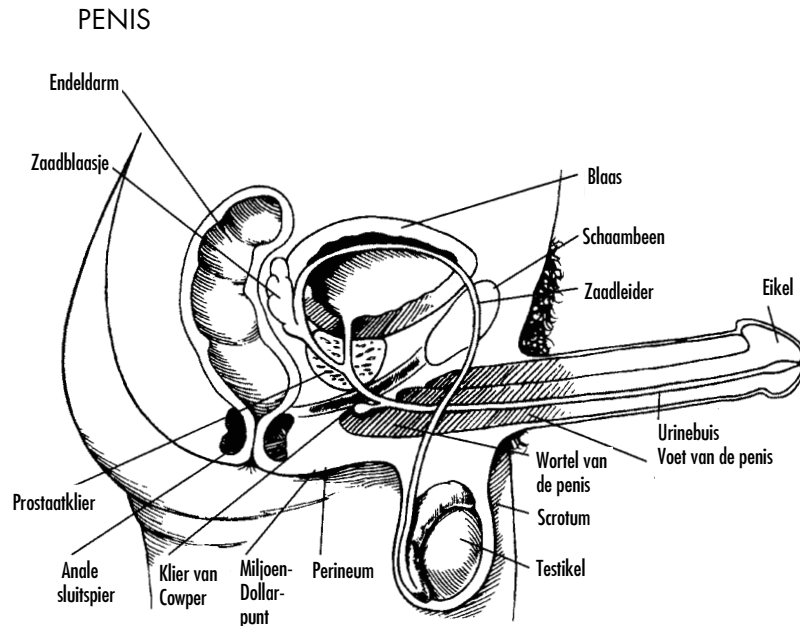
In deze definities gaat het voor een deel om veranderingen die zich overal in het lichaam afspeelen. Toch werd het orgasme lange tijd – en door veel mannen nog steeds – gezien als louter een zaak van de geslachtsdelen. In het Westen was Wilhelm Reich, in zijn omstreden boek *Die Funktion des Orgasmus*, de eerste die betoogde dat bij een orgasme het hele lichaam betrokken was en niet alleen de geslachtsdelen.² In het Oosten wisten de taoïsten al lang dat het orgasme een ervaring kon zijn die zich in het hele lichaam afspeelde, en zij ontwikkelden technieken om het orgastische genot te verspreiden.

Veel seksuele onderzoekers betogen tegenwoordig dat het orgasme meer te maken heeft met onze hersenen dan met onze spieren. Onderzoek van hersengolven lijkt erop te wijzen dat een orgasme zich voornamelijk in de hersenen afspeelt. Het feit dat het mogelijk is een orgasme te hebben in je slaap – zonder enige lichamelijke aanraking – lijkt deze theorie te bevestigen. Nadere ondersteuning komt van de neuroloog Robert J. Heath van de Tulane-universiteit, die ontdekte dat wanneer bepaalde gedeelten van de hersenen gestimuleerd worden met elektroden, dit een zelfde seksueel genot teweeg kan brengen als bij lichamelijke stimulering. Een geliefde uitspraak van seksuele therapeuten is dat seks zich afspeelt in de hersenen, en zeker waar het gaat om het orgasme hebben ze daarin wel gelijk.

Veel seksuele onderzoekers betogen tegenwoordig dat het orgasme meer te maken heeft met onze hersenen dan met onze spieren.

Verkenning van je lichaam en inzicht krijgen in je eigen opwindingspatroon zijn van doorslaggevend belang om multi-orgasatisch te worden. De beste minnaars zijn zich bewust van hun eigen verlangens en die van hun partner. In hoofdstuk 4 komt aan de orde hoe je kunt voldoen aan de verlangens van je partner, maar eerst moet je leren aan die van jezelf tegemoet te komen. In dit hoofdstuk beginnen we met een korte beschrijving van de belangrijkste feiten met betrekking tot je seksuele anatomie, je energie, je opwinding, je ejaculatie en je orgasmen. Daarna doen we je enkele ideeën aan de hand om je eigen mogelijkheden tot genieten te onderzoeken.

Je lichaam



Afbeelding 2.
De seksuele anatomie
van de man

Wanneer mannen aan hun seksualiteit denken, denken ze meestal aan hun penis. Het is een logische plaats om mee te beginnen, want het is het meest opvallende deel van onze seksuele anatomie. Wonderbaarlijk genoeg bestaat er nog veel geheimzinnigheid en onjuiste informatie over dit schijnbaar zo eenvoudige orgaan. Ten eerste zijn er geen botten of spieren in je penis. De penis bestaat voornamelijk uit sponsachtig weefsel. Omdat hij

geen spier bevat, kun je hem niet vergroten zoals je biceps – sorry. Het is echter zo dat een deel (zo'n vijf tot zeven centimeter) van de penis binnen in je lichaam in de pubococcygeus-spier – vaak kortweg PC-spier genoemd – wortelt en het is mogelijk, zoals in het volgende hoofdstuk beschreven zal worden, die spier te versterken om tot krachtiger erecties, heviger orgasmen en een betere beheersing van de ejaculatie te komen.

Omdat veel mannen zich druk maken over de omvang van hun penis en sommigen hem tegenwoordig zelfs operatief laten vergroten, is het zinvol dat onderwerp hier even aan te snijden. Gedurende de hele geschiedenis van de mensheid hebben mannen pogingen gedaan hun zogenaamde mannelijkheid te vergroten – zelfs de taoïsten hadden daarvoor hun methode, die in hoofdstuk 8 aan bod komt. Maar in werkelijkheid is de omvang van je erectie veel minder belangrijk dan de kracht ervan en wat je ermee doet. Als je aan seksuele kungfu doet, zal je keer op keer bevestigd worden dat je 'mans genoeg' bent voor elke vrouw. Als je toch nog bezorgd bent over de omvang van je penis, wacht dan even voordat je naar een plastisch chirurg rent en lees de paragraaf in hoofdstuk 8 met de titel 'Vergroting van je penis'.

TESTIKELS

De meeste mannen weten dat hun zaad aangemaakt wordt in hun testikels en misschien ook dat de normale lichaamstemperatuur te hoog is voor zaadproductie. (Daardoor kan strak ondergoed dat je testikels dicht tegen je lichaam aan gedrukt houdt de hoeveelheid sperma die je maakt verminderen.) Op het moment dat de testikels zich klaarmaken voor de ejaculatie worden ze echter naar binnen getrokken in het lichaam. Dit feit gaf aanleiding tot een verderop beschreven oude techniek om het ejaculeren uit te stellen, die eruit bestaat dat je de testikels naar beneden trekt, weg van het lichaam.

De zaadleider is een stevige buis die van de testikels naar de prostaatklie loopt (zie afbeelding 2). Het zaad loopt door deze buis naar boven en mengt zich daar vlak voor de ejaculatie met de afscheiding van de zaadblaasjes en van de prostaat. De afscheiding van de prostaat vormt ongeveer een derde van je ejaculaat en zorgt voor de wittige kleur. Het zaad is slechts een gering onderdeel van het ejaculaat; daarom ejaculeert een man bij wie de zaadleider verwijderd is, vrijwel dezelfde hoeveelheid vloeistof als voor de operatie.

Omdat veel mannen zich druk maken over de omvang van hun penis en sommigen hem tegenwoordig zelfs operatief laten vergroten, is het zinvol dat onderwerp hier even aan te snijden

ter. Dan keek ik naar pornografie, maakte een nummertje met zomaar iemand of bezocht prostituees. Als het zaad dan geloosd was, verdween deze drang vrijwel onmiddellijk en kon ik me niet meer voorstellen dat ik zoveel tijd en geld had besteed om aan deze drang te voldoen. De volgende keer zou ik het zo niet meer doen, zei ik tegen mezelf, maar ik wist dat de seksuele drift na enige tijd terug zou komen en dat ik dan weer van voren af aan zou beginnen. Toen ik uiteindelijk met seksuele kungfu ging werken, bleef mijn seksuele verlangen groot, maar nu evenwichtig. Voor het eerst in mijn leven voelde ik mij gelukkig dat ik een man was, omdat ik eindelijk baas was over mijn eigen seksuele energie.’ Als je de oefeningen gaat doen, krijg je waarschijnlijk meer seksuele energie dan je gewend bent, en zul je moeten leren hoe je die overdaad moet kanaliseren. Zoals een multi-orgastische man vertelde: ‘Toen ik met oefenen begon, kwamen al mijn contacten met mensen in een seksueel daglicht te staan. Ik moest leren hoe ik de energie moest laten circuleren en in evenwicht moest brengen.’ Als jou dit overkomt, kun je de in het volgende hoofdstuk beschreven oefening de Big Draw doen, die je helpt deze seksuele energie om te vormen tot de meer neutrale en minder vluchtige lichaamsenergie die in het voorafgaande *chi* werd genoemd. Je kunt je ook bezighouden met *tai-chi* of *chi-kung* of andere vormen van training om deze extra energie de baas te worden en richting te geven. Elke vorm van training zal je helpen je toegevoegde energie onder controle te krijgen.

Je opwinding

Volgens het taoïsme moeten we elke dag een gevoel van opwinding ervaren, dat wil zeggen de leven schenkende kracht van onze seksuele energie voelen, want wanneer we ons opgewonden voelen, produceert ons lichaam meer seksuele hormonen, die in het taoïsme werden beschouwd als de bron van de jeugd. (Die behoefte aan opwinding is de reden dat seks verkoopt: we voelen ons aangetrokken tot beelden die stimulerend werken op onze seksuele energie en de seksuele hormonen.) Wanneer je leert hoe je seksuele energie moet laten circuleren, kun je die verjongende kracht te allen tijde in jezelf ervaren.

JE BEWUST WORDEN VAN JE OPWINDING

Om multi-orgastisch te kunnen worden moet je je steeds sterker bewust worden van het tempo waarin je opgewonden raakt. Dit

klinkt als een koud kunstje, maar de meeste mannen besteden er weinig aandacht aan hoe snel het gaat. Ze leggen het parcours van erectie naar ejaculatie af als een raceauto, zonder zich de tijd te gunnen om te letten op (laat staan te genieten van) de bezienswaardigheden langs de route.

Wanneer je seksueel opgewonden begint te raken, neemt je penis toe in lengte en dikte doordat het sponsachtig weefsel volloopt met bloed. Zodra de erectie tot stand komt, worden de aderen afgesloten, om te voorkomen dat het bloed terugstroomt in het lichaam. Erecties treden spontaan op bij pasgeboren jongetjes en bij de meeste mannen ten minste enige keren per nacht tijdens dromen.

Bijna alle mannen hebben in een bepaalde periode van hun leven wel eens te maken met de onaangename situatie dat ze met een partner geen erectie kunnen krijgen. Dat incidentele onvermogen om tot een erectie te komen kan te wijten zijn aan wat de psycholoog Bernie Zilbergeld noemt ‘de wijsheid van de penis’, die je duidelijk wil maken dat er in je relatie een barrière is die eerst geslecht moet worden; of misschien is het alleen een teken dat je in beslag genomen wordt door je werk of andere spanningen hebt. Als een man herhaaldelijk niet in staat is tot een erectie wordt hij ‘impotent’ genoemd, een woord dat slapheid en zwakte suggereert. In seksuele kungfu bestaat er niet zoiets als ‘impotentie’, en wanneer je werkt met de solo-oefeningen om je erectie krachtiger te maken en tijdens het vrijen de techniek ‘zacht naar binnen gaan’ gebruikt, hoeft je je daarover nooit meer zorgen te maken. Als je niet in staat bent een erectie te krijgen wanneer je dat wilt, of als je wilt weten wat je moet doen als die situatie zich voordoet (of niet), lees dan ‘Slangenbezwering: het overwinnen van impotentie’ in hoofdstuk 8.

DE STADIA VAN ERECTIE

De meeste mannen denken dat ze ofwel opgewonden zijn of niet, dat ze ofwel een erectie hebben of niet. Wanneer we jong zijn krijgen we zo vaak en zo snel een erectie dat het moeilijk is onderscheid te maken tussen de verschillende gradaties van opwinding. De taoïsten constateerden echter dat er in de praktijk sprake is van vier stadia van erectie, door hen ‘de vier verworvenheden’ genoemd.

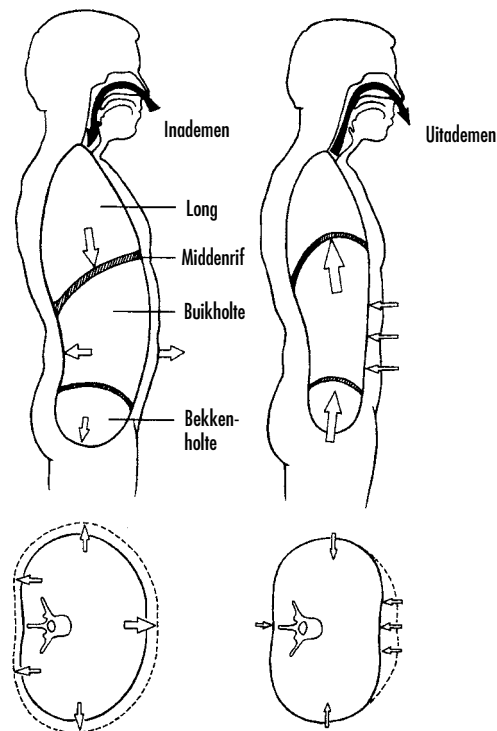
- 1 De eerste ‘verworvenheid’ is *stevigheid* (ook *verlenging* genoemd).
- 2 De tweede is *gezwollenheid*.

Bijna alle mannen hebben in een bepaalde periode van hun leven wel eens te maken met de onaangename situatie dat ze met een partner geen erectie kunnen krijgen

OEFENING 1**BUIKADEMHALING**

1. Ga op een stoel zitten met je rug recht en je voeten op de grond, ongeveer op schouderbreedte van elkaar.
2. Leg je handen over je navel en ontspan je schouders.
3. Adem in door je neus en voel hoe je buik uitzet in de navelstreek (eronder en eromheen) en naar buiten opzwellt. Je middenrif zal naar beneden gaan (zie afbeelding 5).
4. Houd je borst ontspannen en adem met enige kracht uit, zodat je buik weer naar binnen getrokken wordt, alsof je je navel naar je ruggengraat trekt. Voel hoe je penis en testikels omhooggetrokken worden.
5. Herhaal de stappen 3 en 4 achttien tot zesendertig keer.

Afbeelding 5: Buikademhaling

**OEFENING 2****TOT HONDERD TELLEN**

1. Adem langzaam in (waarbij je buik opbolt) en uit (waarbij je buik plat wordt). Tel elke keer volledig in- en uitademen als één ademhaling.
2. Ga door met ademen vanuit je buik en tel door van een tot honderd, terwijl je alleen denkt aan je ademhaling.
3. Als je gedachten afdwalen, moet je weer opnieuw beginnen.
4. Doe deze oefening tweemaal per dag totdat je moeiteloos tot honderd kunt tellen.

WEGWIJZER**Buiklachen**

Als je moeite hebt met buikademhalen, zoals bij veel mensen in het Westen het geval is, kun je als alternatief gaan *buiklachen*. Door te lachen vanuit je buik komt je hele buik in een schuddende beweging. Het gaat niet om het neplachje van een verkoper maar om het echte lachen dat je doet met goede vrienden. Van zulk soort lachen kun je pijn in je buik krijgen, want de meesten van ons maken niet vaak gebruik van die spieren.

Voor de buiklach-oefening moet je op een stoel gaan zitten met je rug recht en je voeten op de grond, ongeveer op schouderbreedte afstand van elkaar. Leg je handen op je buik en begin te lachen (vanuit je buik). Voel hoe je buik gaat trillen. Dit buiklachen helpt bij het ontspannen van je middenrif en zorgt ervoor dat je vanuit je buik ademt. Bovendien zul je er een grote hoeveelheid energie mee opwekken, die je later zult leren circuleren door je lichaam voor het verbeteren van je orgasmen en je gezondheid.

Je concentratie verbeteren

Deze oefening gaat uit van de buikademhaling die je net hebt

Hoe beheers je je ejaculatie?

Nu je begint te leren hoe je je adem en je bekkenbodemspieren moet beheersen, ben je eraan toe om enkele technieken te leren die er speciaal op gericht zijn je ejaculatie te beheersen wanneer je hevig opgewonden bent. Hoe vaker je de oefeningen die je tot nu toe geleerd hebt doet, des te makkelijker zal het zijn de oefeningen die later in dit hoofdstuk komen te doen, en des te makkelijker zul je weten te voorkomen dat je het punt waarop je niet meer terug kunt, passeert.

OEFENING 5

ZELFBEVREDIGING

1. Maak je penis eerst glad. Een glijmiddel zorgt voor grotere gevoeligheid. Olie is meestal beter dan lotion, want die droogt sneller op.
2. Stimuleer jezelf zoals jij het fijn vindt, en vergeet niet je hele penis, scrotum en perineum, met inbegrip van het miljoen-dollarpunt, te masseren en te stimuleren.
3. Probeer de steeds hogere niveaus van je opwinding op te merken: let op het gefintel aan de basis van je penis; let op de verschillende stadia van je erectie; let op de versnelling van je hartslag.
4. Wanneer je in de buurt komt van een ejaculatie, moet je stoppen en rust nemen. Probeer de samentrekking van je PC-spier en je anus, die optreedt bij een samentrekkingsorgasme, op te merken, maar kijk niet gek op als het lang duurt voordat je dat kunt ervaren zonder te ejaculeren. Je kunt ook proberen je PC-spier om je prostaat heen dicht te knijpen als de prostaat begint met samentrekken en je bang bent dat je door zult schieten.
5. Als je de zaak weer meester bent, kun je zo vaak als je wilt opnieuw beginnen en zo lang als je wilt doorgaan.

STOPPEN

Het eerste en belangrijkste punt is: je moet je bewust blijven van het op gang komen van je opwinding en ophouden met sti-

muleren voordat je denkt dat je gaat ejaculeren. Veel seksuologen spreken hier duur van 'de stop/start-techniek', maar het is gewoon een kwestie van gezond verstand. Beter te vroeg stoppen dan te laat. In het begin moet je het stimuleren van jezelf waarschijnlijk tien tot twintig seconden stilleggen om de drang tot ejaculeren te laten betijen.

ADEMHALEN

De diepe ademhaling die we eerder beschreven, speelt een uiterst belangrijke rol bij de beheersing van je opwindingstempo en bij het uitstellen van je ejaculatie wanneer je hevig opgewonden bent. Een techniek die uitzonderlijk succesvol is gebleken is: diep inademen en je adem enige tijd inhouden, totdat de drang tot ejaculeren wegebt. Sommige multi-orgastische mannen gaan echter juist snel ademen om hun ejaculatie uit te stellen. (Die snelle, oppervlakkige ademhaling wordt in de yogatraditie de vuurademhaling genoemd.) Diep, langzaam ademen helpt om je seksuele energie in bedwang te houden, terwijl oppervlakkig, snel ademen helpt om de energie te verspreiden. Je kunt ermee experimenteren en kijken wat bij jou het beste werkt.

DE PC-SPIER SAMENTREKKEN

Zoals gezegd omgeeft de PC-spier de prostaat, waar je zaad doorheen moet tijdens de uitstroombfase van het orgasme. Door te leren je prostaat samen te knijpen tijdens het samentrekkingsorgasme (wanneer hij zich onwillekeurig samentrekt) kun je proberen te voorkomen dat je de stap van samentrekking naar uitstroom maakt. (Tussen samentrekking en uitstroom ligt het beruchte punt waarop je niet meer terug kunt.) Een multi-orgastische man beschreef zijn ervaring zo: 'Ik houd de ejaculatie binnen door eenvoudigweg de PC-spier precies op het juiste moment samen te trekken. Het heeft nogal wat tijd gekost om dat procédé onder de knie te krijgen, maar de resultaten zijn alleszins de moeite waard.'

IN DE PENIS KNIJPEN

Veel seksuologen adviseren om in de penis te knijpen, een techniek die oorspronkelijk werd ontwikkeld voor mannen die 'voortijdig' ejaculeren. Het is heel eenvoudig. Houd de voorste twee vingers van een van beide handen tegen de onderkant van je penis, zet je duim op de bovenkant, en knijp (zie afbeelding 8a). Sommige mannen hebben ook de ervaring dat ze hun opwin-

‘Onder de vaardigheden die mannen bezitten is kennis van vrouwen onontbeerlijk,’ houdt de *Verhandeling over de hoogste Tao onder de hemel* ons voor. ‘Wanneer men een vrouw heeft, zijn alleen de bekwamen tegen hun taak opgewassen.’ De vereniging van man en vrouw vormde de grondslag van de seksuele kungfu, want middels deze oerverbintenis konden – zo geloofde men – oneindig genot en onschatbare gezondheid bereikt worden. Vanuit deze overtuiging verfijnden de taoïsten het liefdesspel tot een verheven kunst van intimiteit en extase.

Een harmonieus liefdesleven werd gezien als onmisbaar voor echtelijk geluk en pasgetrouwde stelletjes kregen ‘bedlectuur’ waarin aanschouwelijk gemaakt werd hoe ze die zaligheid deelachtig konden worden. Het zou niet in ons hoofd opkomen om te leren koken zonder enige begeleiding of een stel kookboeken, maar bij het bedrijven van de liefde, wat minstens zo ingewikkeld is als koken, worden westerse mannen en vrouwen gedwongen op eigen kracht de geheimzinnige wereld van de seks te ontdekken, alleen gestuurd door een paar hopeloos geromantiseerde beelden van de film en de televisie.

Hollywood-seks is geen goede seks, maar snelle seks. De hartstochtelijke, smachtende omhelzing die de meeste films te zien geven, waarbij de vrouw meteen vochtig is en onmiddellijk bevredigd wordt door een paar minuten coïtaal gekronkel, zou lachwekkend zijn als de toeschouwers niet in zo groten getale probeerden dit onwerkelijke beeld van het liefdesspel na te volgen. Maar de plicht van de regisseur om het verhaal aan de gang te houden en de afkeurende houding van het publiek ten opzichte van beelden van een lichaam dat geniet, maken het nu eenmaal onmogelijk om de fijne nuances van het liefdesspel stap voor stap in beeld te brengen. Candice Bergen beschreef haar formule voor een cinematografisch orgasme in het tijdschrift *Esquire*: ‘Tien seconden hijgen, je hoofd heen en weer rollen, een lichte astma-aanval spelen, en een beetje doodgaan.’ Voorspel? Nooit van gehoord.

Pornofilms, waarin het ‘verhaal’ gewoonlijk niet meer is dan celluloidlijm tussen de seksscènes, zouden ons in staat moeten stellen om een rijker seksueel repertoire te leren kennen. Maar het fanatieke, onafgebroken stoten in de meeste pornofilms heeft meer gemeen met de masturberende beweging van een mannenhand dan met de subtiele en diepe gevoelens van het ware liefdespel in levenden lijve.

Het is geen wonder dat westerse mannen, die met films, televisie en porno grootgebracht zijn, zo snel ejaculeren. Bijna tachtig

procent van de mannen die Kinsey onderzocht, ejaculeerde nog geen twee minuten nadat ze hun partner waren binnengegaan. Zowel de mannen als de vrouwen komen bij zo’n sneltreincoïtus te kort. Hartman en Fithian vermoeden dat zo’n snelle geslachtsgemeenschap de natuurlijke chemicaliën die vrijkomen bij aanraking en seksuele opwindning niet genoeg tijd geeft om in de bloedstroom terecht te komen, zodat het algehele gevoel van welbehagen dat bij het vrijen kan optreden, niet tot stand komt. De taoïsten zouden zeggen dat bij zulke haastige seks de man en de vrouw niet in staat zijn seksuele energie uit te wisselen en met elkaar in harmonie te komen, ja, dat ze wellicht zelfs elkaars energie laten weglekken. Dat betekent niet dat vluggertjes soms niet precies zijn wat je nodig had, met name als jij en je partner gewend zijn aan een extatisch liefdesspel dat jullie in staat stelt snel tot harmonie te komen en elkaar te bevredigen.

Ongeveer een kwart eeuw nadat Kinsey zijn bevindingen had gepubliceerd – in het kielzog van de seksuele revolutie en de vrouwen-bevrijdingsbeweging – kwam Morton Hunt in een vervolgonderzoek tot de ontdekking dat mannen het tien minuten in plaats van twee volhielden. Hoewel dit naar taoïstische maatstaven nog steeds aan de korte kant is, betekent deze stijging toch een verbetering van vierhonderd procent. Hoewel mannen doorgaans worden afgeschilderd als gevoelloze minnaars, die zich in bed alleen laten leiden door eigenbelang, was het verlangen om te voldoen aan de wensen van hun partners, die begonnen te ontdekken dat ze orgastisch of zelfs multi-orgastisch konden zijn, onmiskenbaar een van de belangrijkste redenen waarom mannen in de afgelopen jaren geleerd hadden het langer vol te houden in bed. Uit interviews met vierduizend mannen bleek Anthony Pietropinto dat een verrassende tachtig procent van hen de eigen seksuele bevrediging liet afhangen van de vraag of hun partner een of meer orgasmen had gehad.¹ Wanneer je multi-orgastisch bent geworden, zul je je partner bevrediging kunnen schenken, hoe lang ze er ook over doet om een orgasme te krijgen.

Maar als je wilt leren je partner te bevredigen, moet je allereerst je eigen ego aan de kant schuiven. Je ‘geeft’ haar niet een orgasme. Je probeert niet de beste minnaar te zijn die ze ooit heeft gehad. Te veel mannen laten zich leiden door hun drang om seksueel te presteren. Als je in staat bent in plaats van presteren, genieten als je doel te zien – van haar en van jou – zul je zelfs de meest wellustige minnares kunnen bevredigen. De beste minnaars zijn mannen die volkomen ontspannen zijn en zich bewust zijn van wat er gebeurt

in hun eigen lichaam en in dat van hun partner. In hoofdstuk 2 leerde je allereerst begrip te hebben voor wat er in je eigen lichaam gebeurt, en in dit hoofdstuk zul je leren hoe je erachter komt wat zich afspeelt in dat van je geliefde.

Nog één ding moet in dit verband vermeld worden. Het is veel eenvoudiger seksuele kungfu te beoefenen met een vaste partner met wie je een hechte emotionele en lichamelijke band hebt. In hun onderzoek betreffenseksuele geheimen van de mannen constateerden Dunn en Trost dat het veel makkelijker was voor mannen om multi-orgastisch te worden met een vertrouwde partner met wie een emotionele intimiteit bestond en de mogelijkheid tot een ontspannen seksuele beleving. Elke man die ze ondervroegen vermeldde dat hij niet het vooropgezette doel had om meervoudige orgasmen te bereiken, maar alleen om aangenaam en bevredigend te vrijen. Meervoudige orgasmen behoren tot de vele schatten die je zult ontdekken langs de weg naar intieme en steeds extatischer liefde.

Haar lichaam

De seksualiteit van de vrouw is in de westerse geschiedenis altijd de bron geweest van veel raadsels en geheimzinnigdoenerij

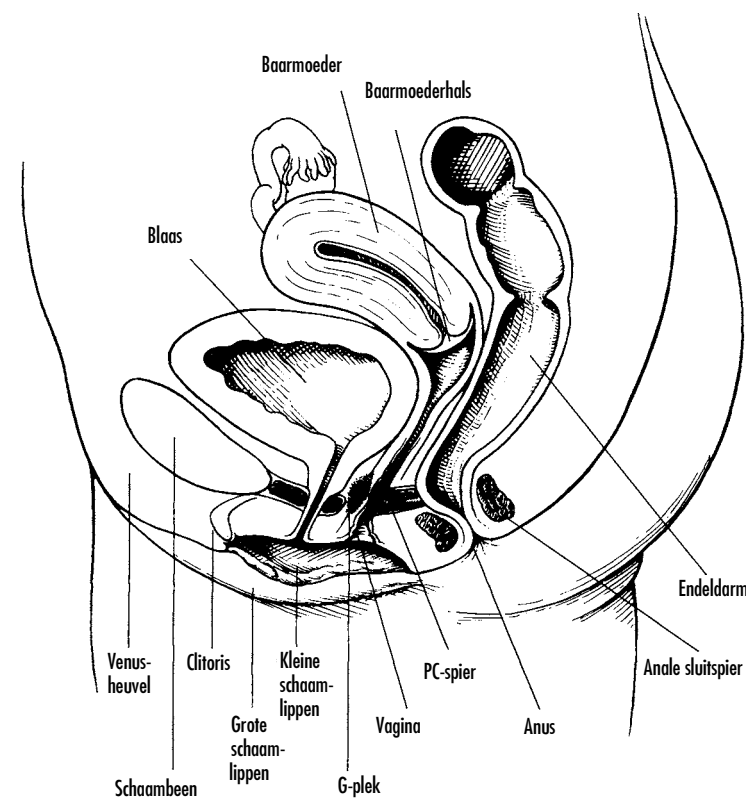
De seksualiteit van de vrouw is in de westerse geschiedenis altijd de bron geweest van veel raadsels en geheimzinnigdoenerij. De voornamelijk inwendige ligging van de vrouwelijke geslachtsorganen (tegenover de uitwendige ligging van die van de man) gaf aanleiding tot veel studie en nog meer verwarring. Iedere man (en vrouw) behoort enige basiskennis van het lichaam van de vrouw te bezitten (zie afbeelding 18).

VENUSHEUVEL

Vanaf haar buik naar beneden gaand zie je eerst de venusheuvel, een naam die stamt van het Latijnse *mons Veneris*, 'de heuvel van Venus'. Venus was, zoals bekend, de godin van de liefde. De venusheuvel is het met zacht weefsel gevulde en meestal met haar overdekte stuk huid boven op het schaambeen. Als tiener voelde je waarschijnlijk dit lichaamsdeel van je vriendinnetje als je jezelf tegen haar aan wreef met je kleren aan. De venusheuvel ligt vlak boven de clitoris; sommige vrouwen zijn gevoelig voor aanraking en druk in dit gebied, terwijl andere liever willen dat je je aandacht meer naar beneden verplaatst.

GROTE SCHAAMLIPPEN

Op het punt waar de venusheuvel tussen de dijen verdwijnt



Afbeelding 18.
De seksuele anatomie van de vrouw

splijst hij zich in twee grote lippen. Ondanks de naam 'lippen' zijn ze, als een vrouw niet opgewonden is, vrij plat en zien ze er niet erg lip-achtig uit.

KLEINE SCHAAMLIPPEN

In tegenstelling tot de buitenste of grote schaamlippen zijn de binnenste of kleine schaamlippen niet behaard; ze zijn verwant aan andere slijmvliesen, zoals de lippen van de mond. Wanneer er geen sprake is van opwinding kunnen ze in kleur uiteenlopen van rozerood tot kastanjebruin of paars. Tijdens seksuele opwinding worden ze gezwollen, donkerder en dikker. Ze kunnen soms wel opzwellen tot twee- of driemaal hun normale omvang en helder rood van kleur worden. Zulke veranderingen wijzen op grote opwinding en een naderend orgasme.

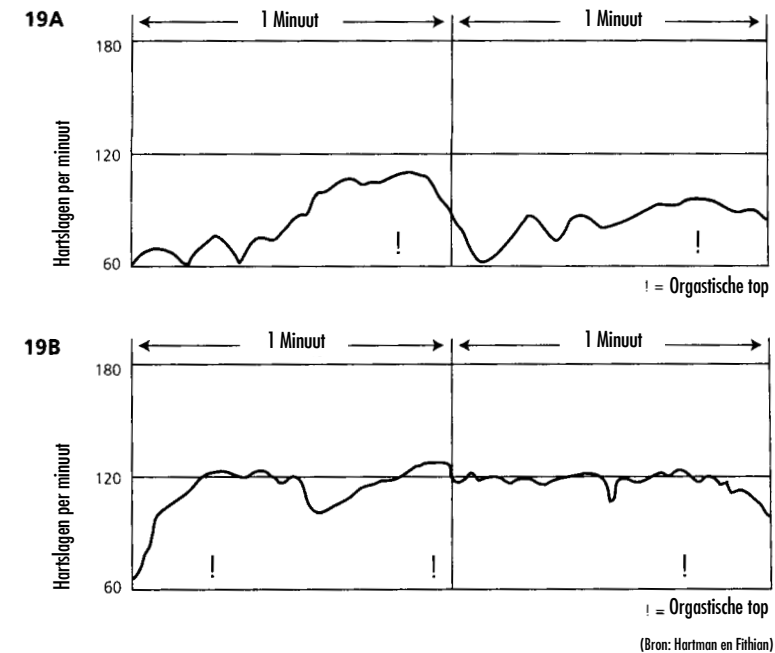
wording die zich meer over het hele lichaam verspreidt en minder duidelijk te beschrijven is – weidse golven van gevoel.’ Zoals we in hoofdstuk 2 beschreven, kan men bij mannen ook spreken van twee verschillende orgasmen: een genitaal orgasme (van de penis) en een bekkenorgasme (van de prostaat). Volgens de taoïstische seksuologie bestaan er in feite talloze soorten orgasmen, die zich kunnen afspelen in verschillende delen en, geloof het of niet, verschillende organen van het lichaam, bijvoorbeeld in je hart en lever. Als je in staat bent je seksuele energie in je hersenen te laten circuleren, kun je een ‘hersensorgasme’ ervaren. Een orgasme is immers alleen maar een samentrekken en uitzetten, een ‘pulseren’, en dat kan overal in je lichaam gebeuren.

TIJDENS HET VRIJEN HAAR CLITORIS AANRAKEN

Shere Hite gaf aan dat ongeveer zeventig procent van de vrouwen die zij had ondervraagd ten minste enige stimulans van de clitoris nodig had om een orgasme te krijgen. Zoals gezegd komt de clitoris van je partner overeen met de eikel van jouw penis. Voor de meeste mannen is de eikel het gevoeligste onderdeel van hun seksuele anatomie en voor de meeste vrouwen is het de clitoris. Van een vrouw vragen dat ze een orgasme heeft zonder haar clitoris te stimuleren, is hetzelfde als een man vragen een orgasme te hebben zonder de eikel van zijn penis te stimuleren. Het is mogelijk, maar het duurt heel wat langer.

Het is dus geen wonder dat veel vrouwen geen orgasme kunnen krijgen in de missionarishouding, want het meest gevoelige onderdeel van hun anatomie – de clitoris – wordt in die houding slechts indirect gestimuleerd. Soms wrijft het schaambeen van de man tegen de clitoris of wordt de kap van de clitoris ertegenaan getrokken tijdens de geslachtsgemeenschap, maar dat kan natuurlijk niet tippen aan directe stimulering met je penis, vingers of mond. Het is niet verbazingwekkend dat Kinsey, Hunt en Hite allemaal tot de ontdekking kwamen dat ongeveer de helft van de Amerikaanse vrouwen tijdens de geslachtsgemeenschap zelden of nooit een orgasme beleeft.

Veel vrouwen komen tijdens de geslachtsgemeenschap veel makkelijker tot een orgasme als zijzelf (of hun partner) ook hun clitoris stimuleren. Mannen kunnen doorgaans tijdens de geslachtsgemeenschap sneller een orgasme bereiken dan vrouwen (twee of drie minuten tegenover twintig), maar tijdens het masturberen lijken vrouwen even snel een orgasme te kunnen krijgen als mannen, waarschijnlijk omdat zij direct hun clitoris stimuleren en



Afbeelding 19.
Afzonderlijke (A) en
opeenvolgende (B)
orgasmen bij
vrouwen

zelf weten wat ze het prettigste vinden. Een multi-orgastische man vertelde wat er gebeurde als hij tijdens het vrijen de clitoris van zijn partner stimuleerde: ‘Wanneer ik me achter haar bevindt of zij boven op mij zit of ligt, hebben mijn handen vrij spel met haar clitoris. Dat maakt haar helemaal wild. Ze begint dan zo hard te kreunen dat we op een keer moesten stoppen om de ramen dicht te doen.’

Sommige mannen en vrouwen vinden het misschien onnatuurlijk en mechanisch om de handen te gebruiken voor het stimuleren van de clitoris van je partner. Een multi-orgastische man vertelde in dat verband: ‘Lange tijd beschouwde ik het als een teken van zwakte als een man zijn vingers moest gebruiken. Maar ik heb gemerkt dat er momenten zijn dat een vrouw je vingers of tong echt heerlijk vindt en er misschien zelfs de vookeur aan geeft, want het geeft een heel ander gevoel.’ Deze vorm van stimulering kan onmogelijk als onnatuurlijk of een teken van mannelijke zwakte beschouwd worden, als bijna driekwart van alle vrouwen er voor hun seksuele bevrediging behoefte aan heeft.

Mannen die het niet gewend zijn om hun handen te gebruiken tijdens de geslachtsgemeenschap hebben misschien enige tijd nodig om hun streel- en stootbewegingen te coördineren. Maar

gaan naar wat ze zelf prettig vindt en werken aan haar eigen seksuele energie en bevrediging.

Haar opwinding

Het kost vrouwen meestal meer tijd om opgewonden te raken dan mannen, maar als ze eenmaal zover zijn, houdt hun begeerte gewoonlijk langer stand dan die van hun partner. (Als beoefenaar van seksuele kungfu zul jij een uitzondering zijn op de tweede helft van deze regel.) Volgens het taoïsme zijn mannen als vuur en vrouwen als water. Vuur komt snel tot ontbranding, maar het kan makkelijk gedoofd worden door water. Om je geliefde bevrediging te schenken moet je haar verlangen aan de kook brengen, wat inhoudt dat je je vuur lang genoeg moet laten branden om dat te bereiken. Je hebt de sleutel tot de bevrediging van je partner in handen als je inzicht hebt in de stadia van haar opwinding en leert je eigen opwinding af te stemmen op de hare.

HOE WEET IK WANNEER DE BEGEERTE VAN EEN VROUW HET KOOKPUNT HEEFT BEREIKT? Taoïstische artsen hebben de stadia van opwinding die ze bij vrouwen opmerkten vastgelegd. Veel van die waarnemingen zijn door westers onderzoek bevestigd, met name door Kinsey in een hoofdstuk van zijn *Sexual Behavior in the Human Female*, getiteld: 'De fysiologie van de seksuele respons en het orgasme'. We vermelden die stadia hier niet om vrouwen een ongemakkelijk gevoel te geven, maar om mannen te helpen begrijpen hoe ze beter kunnen voldoen aan de verlangens van hun partner. Bij het lezen van deze algemene stadia is het belangrijk Kinsey's conclusie betreffende de uniekheid van ieders seksualiteit in het achterhoofd te houden: 'Niets is zo kenmerkend voor de seksuele respons als het feit dat ze bij geen twee individuen hetzelfde is.'

Nu dit gezegd is kunnen we ons geen betere gids indenken voor een algemene beschrijving van de vrouwelijke opwinding dan Su Nü, een van de vrouwelijke adviseurs van de Gele Keizer. De Keizer vroeg haar eens: 'Hoe kan ik uitmaken of de vrouw genot ervaart?' Su Nü antwoordde dat er Vijf Tekens, Vijf Verlangens en Tien Bewegingen zijn die laten zien dat de opwinding van een vrouw toeneemt. De Vijf Tekens en Vijf Verlangens beschrijven wat er met het lichaam van een vrouw gebeurt wanneer ze opgewonden raakt, de Tien Bewegingen beschrijven hoe wat ze doet aangeeft welke volgende stap ze van jou verlangt.

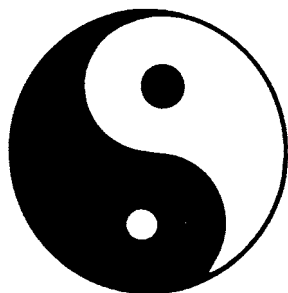
Voordat we deze geheimen van de vrouwelijke opwinding ont-hullen, is het zinvol erop te wijzen dat wij leven in een tijd van meer openheid en directheid dan Su Nü, en dat jij je niet hoeft te beperken tot kijken in de glazen bol van je partners lichaam. Je kunt haar ook vragen wat ze wil – of beter nog: misschien zegt ze het uit zichzelf. Het vuur van de hartstocht maakt het spreken echter niet altijd even gemakkelijk, laat staan dat het gelegenheid geeft tot een heldere formulering van wensen. Passie legt praten het zwijgen op, en in die situatie zal het zinvol blijken als je hebt geleerd hoe je het klimmen van je partners verlangen moet herkennen. Voor of na het vrijen kun je met je partner bespreken of Su Nü haar persoonlijke verlangens heeft begrepen. Het spreekt vanzelf dat bij elk seksueel samenkomen instemming van de ander een absolute voorwaarde is: het feit dat jij merkt dat het lichaam van de vrouw met wie je een afspraakje hebt tekenen van opwinding vertoont, betekent niets als ze aangeeft er geen gevolg aan te willen geven. 'Nee' betekent 'nee', wat haar lichaam ook zegt.

De taoïstische teksten waren soms uitzonderlijk direct en andere keren tamelijk vaag. Sommige van de stadia van opwinding zullen duidelijk zijn, zelfs zonneklaar, maar andere lijken misschien te subtiel om ze te kunnen bespeuren. De Tekens, Verlangens en Bewegingen overlappen elkaar enigszins en zijn moeilijk op een rijtje te zetten, daarom geven we ze hier in vereenvoudigde vorm weer. Vergeet niet dat dit een algemene routebeschrijving is en geen gedetailleerde wegenkaart. Verwacht niet dat je elke keer dat je de liefde bedrijft elk stadium zult tegenkomen, en wacht niet om elk stadium af te kruisen voordat je verdergaat. Het liefdesspel hoort in de allereerste plaats vloeiend en spontaan te verlopen en deze wegwijzers helpen je alleen om de juiste koers aan te houden.

DE TEKENS VAN VERLANGEN

Het begin van de beheersing van de ejaculatie ligt bij het ademen en datzelfde geldt voor de hartstocht: het eerste teken van het verlangen van je geliefde is een verandering in haar ademhaling, die sneller en oppervlakkiger zal worden. Als haar neusgaten zich opensperren en haar mond zich verbreedt en ze jou met beide armen omhelst, wil ze, volgens Su Nü, dat jouw en haar geslachtsdelen elkaar raken. Als er trillingen door haar lichaam gaan, wil ze dat je zachtjes haar geslachtsdelen aanraakt. Als haar gezicht een rode gloed krijgt, wil ze dat je met de eikel van

Volgens het taoïsme zijn mannen als vuur en vrouwen als water



Afbeelding 28.
Het symbool van de Tao

uit volgt heet “verandering”.² Volgens Su Nü ‘kan yang alleen functioneren met medewerking van yin, en kan yin alleen groeien in aanwezigheid van yang’. Ieder van ons heeft zowel mannelijke als vrouwelijke energie in zich en yin en yang zijn dynamische krachten die zelfs in elkaar kunnen overgaan. In het Westen wordt tegenwoordig

vaak de stelling verdedigd dat ‘mannelijk’ en ‘vrouwelijk’ niet meer dan door de samenleving gecreëerde geslachtsaanduidingen zijn. Maar volgens de Tao hebben mannen, hoewel er grote individuele verschillen kunnen bestaan, gewoonlijk meer yang-energie (mannelijke energie) en vrouwen gewoonlijk meer yin-energie (vrouwelijke energie). De Tao heeft altijd ingezien dat mannen ook gedeeltelijk vrouwelijk zijn en vrouwen ook gedeeltelijk mannelijk en dat elke strikte tweedeling beslist onjuist is. Deze gedachte wordt in het symbool van de Tao tot uitdrukking gebracht door een



Afbeelding 29.
Uitwisseling van energie

kleine cirkel die het mannelijke binnen het vrouwelijke symbool vertegenwoordigt en een kleine cirkel die het vrouwelijke binnen het mannelijke symbool vertegenwoordigt. Elk bevat een deel van de ander.

Hoewel we geen tweedeling moeten aanbrengen, moeten we ons wel bewust zijn van onze verschillende behoeften, vooral in de slaapkamer, anders zullen we het moeten bezuren. Yang wordt bijvoorbeeld sneller opgewonden, maar dooft ook sneller uit; yin wordt langzamer opgewonden en dooft langzamer. Omdat mannen doorgaans meer yang zijn en vrouwen meer yin, kunnen zij elkaar helpen in een beter evenwicht te komen door de uitwisseling van hun energie tijdens het liefdesspel. De ideale situatie is als beide partners zich duidelijk bewust zijn van de manier waarop deze uitwisseling plaatsvindt, en in het volgende hoofdstuk zetten we uiteen wat je partner moet weten over het sturen van haar eigen energie. Het is mogelijk met een liefhebberende partner de uitwisseling van energie te voelen zonder dat ze iets weet over taoïstische seksualiteit, maar het zal moeilijk zijn oefening 13 uit te voeren als zij er niet actief en goed voorbereid aan deelneemt. Hoe meer je met haar kunt delen, des te makkelijker en effectiever zal de uitwisseling zijn.

Als je het moeilijk vindt de energie van je partner omhoog te trekken, moet je je penis, je perineum en je anus samentrekken. Als je verscheidene keren lichtjes met deze spieren pompt, wordt het optrekken van de energie eenvoudiger. (Je kunt haar energie ook met ritmische teugjes tot je nemen door kort adem te halen, zoals bij de testikelademhaling; zie hoofdstuk 3.) Wanneer je je seksuele energie eenmaal goed in bedwang hebt en je geen zorgen meer hoeft te maken over ejaculeren, kun je je hete yang-energie vanuit je penis in je partner laten doordringen. Op haar beurt moet zij zich voorstellen dat ze haar koele yin-energie vanuit haar vagina naar jouw penis stuurt.

Jij kunt haar yin-energie niet ontvangen zonder haar jouw yang-energie te geven. Door haar je overtollige yang-energie te laten opnemen voorkom je ook dat er zich te veel energie in je geslachtsdelen ophoopt en dat je gaat ejaculeren. Als je ejaculeert is het moeilijk energie uit te wisselen, omdat jij het merendeel van de jouwe verliest. Vergeet niet dat het om de uitwisseling draait. Het zal jullie waarschijnlijk niet lukken al tijdens jullie eerste uitwisseling van seksuele energie alle punten langs de ruggengraat te openen. Daar kunnen vele keren overheen gaan – het kan zelfs maanden duren – maar uiteindelijk zullen jullie de warme

Omdat mannen doorgaans meer yang zijn en vrouwen meer yin, kunnen zij elkaar helpen in een beter evenwicht te komen door de uitwisseling van hun energie tijdens het liefdesspel

Homoseksualiteit was in China, zoals in alle beschavingen, al lang geleden een geaccepteerd verschijnsel. In het verre verleden stond het bekend als *lung-yang*, naar de naam van de minnaar van een prins uit de vierde eeuw v. Chr., of als *tuan-hsiu*, ‘de afgesneden mouw’, een verwijzing naar het verhaal over een keizer die zijn mouw afsneed om zijn slapende geliefde niet wakker te maken.¹ Hoewel seksuele verhoudingen tussen mannen door het keizerlijk hof in bepaalde perioden door de vingers werden gezien en in andere werden afgekeurd – ongetwijfeld afhankelijk van wie er in het vorstelijk bed sliep – heeft het taoïsme homoseksualiteit nooit veroordeeld. Het taoïsme spreekt over geen enkel onderdeel van de menselijke seksualiteit een oordeel uit, want het wordt allemaal beschouwd als onderdeel van de Tao. Het taoïsme probeert liever de mensen te leren hoe ze gezond kunnen blijven, wat hun seksuele voorkeuren ook zijn. Homoseksuele mannen moeten gewoon weten wat ze moeten doen om bevredigende en gezonde seksuele relaties te hebben.

Ik kan er niet genoeg van krijgen

Een homoseksuele schrijver en activist werd voor de radio geïnterviewd naar aanleiding van zijn boek over het leven in de badhuizen in de tijd dat er nog geen aids was, toen homoseksuele mannen daar vaak meerdere seksuele contacten per avond hadden. Toen hem gevraagd werd of het verlangen naar meervoudige seksuele ervaringen kenmerkend is voor homoseksuele mannen in het algemeen, antwoordde hij dat het kenmerkend is voor alle mannelijke seksualiteit, maar dat hetero’s meestal door de vrouwelijke seksualiteit binnen de perken gehouden worden. Als we, zo vervolgde hij, echt willen zien hoe de mannelijke seksualiteit eruitziet, zonder de invloed van de vrouwelijke, hoeven we alleen maar te kijken naar homoseksuele mannen.

De taoïst schrijft dit karakter van de mannelijke seksualiteit toe aan de eigenschappen van mannelijke energie of yang (zie hoofdstuk 5 voor een uitleg van de termen yin en yang). Yang is actief, kortstondig en overdadig. Tijdens heteroseksuele seks ontvangt het yin van de vrouw het yang van de man en brengt dat in evenwicht. (Zoals we in hoofdstuk 5 al zeiden, zijn yin en yang variabele eenheden die zowel bij mannen als bij vrouwen voorkomen. Sommige mannen zijn meer yin, en sommige vrouwen zijn meer yang. Volgens de taoïsten zoekt het heelal altijd naar evenwicht in relaties, zoals in de natuur.)

Wanneer twee homoseksuele mannen de liefde bedrijven, laadt normaal gesproken het yang van de een het yang van de ander op, waardoor hun seksuele begeerte eerder toeneemt dan afneemt. De homoseksuele Healing Tao-leraar B.J. Santerre legt uit hoe waardevol het voor homoseksuele mannen is om multi-orgastisch te zijn: ‘Homo’s hebben meervoudige orgasmen echt nodig. De meeste hetero’s houden het op een of twee keer per avond. Homo’s hebben gewoonlijk meer dan dat nodig. Als je deze praktijk onder de knie hebt, zul je volledig opgewassen zijn tegen de bevrediging van dat verlangen, of je nou een partner hebt of niet.’

Door haar expansieve kracht is yang-energie moeilijk te bedwingen en zal zij willen ontsnappen via de kortste weg – de penis. Het is geen wonder dat het seksuele hoofddoel van veel mannelijke homo’s gelegen is in – om de homoseksuele sekstherapeut en genezer Joseph Kramer te citeren – ‘het spul naar boven halen en naar buiten krijgen’. Deze nadruk op ejaculeren is begrijpelijk, want je kunt je seksuele begeerte ermee bevredigen; zodra een man ejaculeert, wordt hij meer yin – in andere woorden: evenwichtig, naar binnen gericht en gesloten.

Om te ontsnappen aan deze eindeloze ejaculatiecyclus, die je lichaam en je afweerstelsel echt uitmergelt, moet je je eigen yin-energie tot ontwikkeling brengen en je toenemende yang-energie over je hele lichaam verspreiden. Het beteugelen en bewaren van deze energie is bovendien, zoals we al eerder betoogden, de manier om multi-orgastisch te worden en totale lichaamsorgasmen te ervaren, die voor meer bevrediging zullen zorgen dan het ‘lozen’ vanuit de geslachtsdelen waaraan de meeste mannen gewend zijn. B.J. Santerre zegt het zo: ‘Als je je zaad bewaart, kun je weer terugkeren naar de hoogtijdagen toen de mensen naar de badhuizen gingen en de hele nacht orgasmen hadden. Wanneer je deze vaardigheid beheerst, zul je hetzelfde kunnen doen, maar je zult jezelf niet uitputten en je hoeft er niet eens de deur voor uit!’

Werken aan je seksuele energie

Homo’s moeten, net als alle mannen, leren hoe ze hun seksuele energie door hun hele lichaam kunnen laten circuleren om zo hun orgasmen uit te breiden en tevens te profiteren van de kracht en het genezend vermogen van hun seksuele energie. Bij seks zonder ejaculeren is het extra belangrijk voor mannen om

Door haar expansieve kracht is yang-energie moeilijk te bedwingen

In het taoïsme wordt ons lichaam gezien als de microkosmos van de natuur om ons heen, dus mogen we verwachten dat wijzelf en onze seksualiteit veranderingen ondergaan als die van de seizoenen: lente, zomer, herfst, winter. Maar de taoïstische meesters waren in staat de seizoenen nogmaals te laten terugkeren en op oudere leeftijd een nieuwe lente te beleven. Op hun hartstochtelijke zoektocht naar de onsterfelijkheid vonden zij in seksuele kungfu de ware bron van de jeugd. En inderdaad blijkt uit alle hedendaagse onderzoeken dat een actief seksueel leven onmisbaar is om de gevolgen van het ouder worden tegen te gaan en een goede gezondheid te behouden. We zullen nu bekijken hoe seks je werkelijk kan helpen om langer te leven en welke dingen je met name moet weten wanneer je seksualiteit verandert.

Seks en ouder worden

Je bent nooit te *jong* om te lezen over seks en ouder worden. In het Westen zien we het ouder worden meestal als iets wat zich laat in het leven afspeelt, maar het proces van ouder worden begint al bij de geboorte. Onze seksualiteit maakt elke paar jaar een verandering door. Of zoals Kinsey het zei: 'Iemand van zestig – of tachtig – die plotseling belangstelling krijgt voor de problemen van het ouder worden, is al bijna een mensenleeftijd voorbij het punt waarop hij in dat proces betrokken raakte.'¹ Hoe jonger je bent als je dit hoofdstuk leest, des te meer zul je eraan hebben.

Je bent ook nooit te *oud* om dit hoofdstuk te lezen, want volgens de Tao is seks een levenslange bezigheid, die mogelijk en wenselijk is tot op de dag dat je doodgaat. In het Westen worden oudere mannen die nog belangstelling hebben voor seks beschouwd als wellustig – 'vieze ouwe mannen'. De Tao kende dat vooroordeel niet; integendeel, seks werd gezien als extra belangrijk voor de gezondheid en levensduur van mannen en vrouwen op oudere leeftijd. De Chinezen staan niet alleen in deze overtuiging. Onderzoek bij een groot aantal culturen liet zien dat bij zeventig procent van de culturen seks van levensbelang is voor oudere mannen, en voor oudere vrouwen was dat het geval bij tachtig procent.²

Dichter bij huis laat een onderzoek van *Consumer Reports* zien hoezeer de seksuele werkelijkheid van oudere mensen verschilt van het stereotiepe beeld dat daarvan bestaat: bij de onderzochte groep bleef meer dan tachtig procent van de getrouwde mannen en vijfenzeventig procent van de ongetrouwde mannen van boven

de zeventig seksueel actief. Achtenvijftig procent had minstens één keer per week seksuele gemeenschap, vijfenzeventig procent gaf te kennen 'erg te genieten van seks' en drieënveertig procent deed nog aan masturbatie.³ Je moet er ook niet van uitgaan dat de seksuele lust van je partner afneemt na de menopauze. Veel vrouwen merken dat hun belangstelling voor seks na de menopauze juist toeneemt, misschien als gevolg van de veranderingen in hun hormoonspiegel.

In het Westen verheerlijken we de seksualiteit van de jonge volwassen man en in onze visie is het seksuele vermogen van een man op zijn hoogtepunt op de leeftijd van achttien en neemt het daarna alleen maar af. Of zoals een seksuoloog het formuleerde: 'De puberpenis is de penis op het toppunt van zijn kracht. Vanaf dat moment tot aan het einde van het leven is er sprake van een geleidelijke terugloop.' De moeilijkheden worden veroorzaakt doordat men in het Westen gewoonlijk het begrip seksueel vermogen onjuist opvat. Vanuit het oogpunt van potentie is inderdaad het vermogen van een man om sperma te produceren op zijn hoogtepunt tijdens de vroege volwassenheid, maar dat is alleen van belang als het gaat om de voortplanting. Ook de vruchtbaarheid van de vrouw en haar vermogen om een kind te dragen zijn tijdens de vroege volwassenheid op een hoogtepunt. Maar als we kijken naar genot in plaats van potentie, wordt het vermogen van een man om zijn partner en zichzelf te bevredigen alleen maar groter naarmate hij meer ervaring en beheersing krijgt. Hoewel hij misschien niet meer gelijk een erectie krijgt en zijn sperma niet meer dezelfde stuwkracht heeft als toen hij nog jong was, doen deze veranderingen nauwelijks afbreuk aan zijn kwaliteiten als minnaar. De taoïsten wisten dat wanneer een man de heftige seksualiteit van zijn jonge jaren met alle snelle ejaculaties van dien achter zich laat, zijn bedrevenheid in seksuele kungfu en het genot van zijn partner alleen maar toenemen.

WANNEER JE LICHAAM VERANDERT

Onvermijdelijk vindt er een aantal lichamelijke veranderingen plaats wanneer je ouder wordt. Bijvoorbeeld, als je boven de vijftig bent heb je waarschijnlijk meer directe stimulans van de geslachtsorganen nodig om tot een erectie te komen dan toen je jonger was: dat komt niet doordat je seksuele lust of je verlangen naar je partner verdwenen is, maar alleen door de fysiologische veranderingen die horen bij het ouder worden. Je erectie is waarschijnlijk ook minder stevig en wijst meer naar beneden dan toen

Onvermijdelijk vindt er een aantal lichamelijke veranderingen plaats wanneer je ouder wordt

zijn verbonden met *jou*.” In een taoïstische relatie is seks beter op je zestigste dan op je twintigste.’ Benen, buiken en geslachtsdelen worden ouder, maar ogen worden alleen maar wijzer.

SEKS BEGINT LANG VOOR HET AANRAKEN

Omdat seks een dynamische kracht is, moet je je goed bewust zijn van de energie die je erin legt. Seks begint eigenlijk al achtenveertig uur voordat jullie daadwerkelijk gaan vrijen; de energie en emoties die jullie gedurende die tijd hebben vergaard, gaan met jullie mee naar de slaapkamer. Probeer dus een dag of twee voordat jullie gaan vrijen een opruiming te houden wat betreft eventuele negatieve gevoelens, en met name boosheid, waardoor de uitwisseling van jullie energie belemmerd zou worden. Hoe meer rust en onderlinge verbondenheid jullie voelen wanneer jullie beginnen, des te makkelijker zal het zijn om tot grote hoogten van intimiteit en extase te komen. Natuurlijk organiseren maar weinig paren hun seksuele samenkomsten twee dagen van tevoren, dus eigenlijk moet je je altijd bewust zijn van je emoties en er zo snel mogelijk iets aan zien te doen.

Ook het voorspel begint al voordat jullie elkaar aanraken. De sfeer die jullie scheppen – kaarsen, zachte muziek, romantische, lieve woordjes – alles zal ertoe bijdragen dat jullie energievelden tot harmonie kunnen komen. Zorg dat je tijdens en na het liefdesspel in contact blijft met je partner: denk aan de ogen. Je probeert een diepere vorm van samenzijn te bereiken, niet slechts een tijdelijke climax.

Als het bedrijven van de liefde een routineus of mechanisch karakter krijgt, stop dan een tijdje. De polaire hartstocht tussen jullie krijgt dan de gelegenheid om opgeladen te worden. Maar vergeet niet hoe belangrijk aanraking en intimiteit zijn. Het feit dat jullie niet aan het vrijen zijn betekent niet dat jullie elkaar niet mogen vasthouden of emotioneel verbonden mogen zijn. De inachtneming van een ‘seksuele vastentijd’ kan er juist voor zorgen dat jullie aandacht besteden aan die andere aspecten van jullie relatie, die even belangrijk zijn. Als jullie de kwaliteit van jullie liefde bewaken, zal de kwaliteit van jullie seksuele uitwisseling vanzelf vooruitgaan.

DE CYCLI VAN VERLANGEN

Jullie zullen ook merken dat de cycli van jullie seksuele verlangen niet altijd gelijklopen. Op sommige momenten zul jij meer verlangen voelen dan je partner en op andere momenten minder.

Niemand die werkelijk voeling heeft met zijn of haar lichaam en emoties, wil altijd maar seks. Maar wat moet je doen als een van jullie zin heeft om te vrijen, maar de ander niet? Er zijn verschillende mogelijkheden, die overeenkomen met verschillende manieren om de liefde te bedrijven.

Laten we aannemen dat jij vanavond een gevoel van opwinding hebt en je partner niet. Je partner kan jou natuurlijk, als ze daarvoor voelt, met haar mond of handen bevredigen. Als ze daarvoor niet in de stemming is, is ze misschien bereid je te strelen en vast te houden terwijl jij jezelf bevredigt. Als ze daarvoor ook niet in de stemming is, wil ze misschien wel meedoen aan een uitwisseling van niet-seksuele aanrakingen. Jullie kunnen een heleboel krachtige, genezende energie uitwisselen door elkaar vast te houden en aan te raken. (De oefening meditatie door aanraking, die in hoofdstuk 8 beschreven staat, is een mogelijkheid.)

Als seks nou net het enige is waar je zin in hebt, en seks nou net het enige is waar je partner geen belangstelling voor heeft, kun je natuurlijk de liefde bedrijven met jezelf (dat wil zeggen: jezelf bevredigen). We hebben immers allemaal yin en yang, vrouwelijke en mannelijke kanten, in onszelf. Zelf-gemeenschap, dat wil zeggen: de verbinding van deze twee aspecten, is een bijzonder krachtig onderdeel van het taoïstische systeem. Michael Winn licht toe: ‘Het is mogelijk de seksuele energie van de geslachtsdelen en nieren en de emotionele energie van het hart met elkaar te verbinden door middel van meditatie. Deze vorm van mediteren, bekend als de verbinding van water en vuur (de *Lagere Kan* en *Li* genoemd), stelt je in staat letterlijk binnen jezelf de liefde te bedrijven en een nog grotere orgastische hoogte te bereiken, waarbij de grenzen tussen het lichaam en de ziel verdwijnen. Deze techniek heeft ook een groot aantal voordelen voor de gezondheid en werd traditioneel gezien als methode om het lichaam en de ziel te genezen.’

Ten gevolge van de afkeurende houding binnen de samenleving ten opzichte van masturbatie durven veel mensen zichzelf niet te bevredigen wanneer er iemand anders (ook hun partner) bij is. Maar als dit natuurlijke bestanddeel van de menselijke seksualiteit in een open seksuele dialoog besproken kan worden, zullen jullie merken dat jullie afzonderlijke seksuele cycli op een fijne manier en met veel genot in overeenstemming te brengen zijn.

DE ROL VAN SEKSUELE ENERGIE IN JE LEVEN

Mensen beginnen vaak aan seks wanneer ze eigenlijk alleen

Ook het voorspel begint al voordat jullie elkaar aanraken