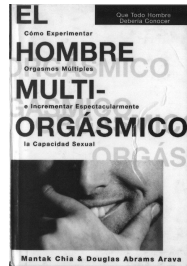


# El Hombre Multiorgásmico



**Mantak Chia**

Este libro fue pasado a formato digital para facilitar la difusión, y con el propósito de que así como usted lo recibió lo pueda hacer llegar a alguien más. **HERNÁN**



Para descargar de Internet:  
"ELEVEN" – Biblioteca del Nuevo Tiempo  
Rosario – Argentina

Adherida a: Directorio Promineo: [www.promineo.gq.nu](http://www.promineo.gq.nu)  
Libros de Luz: <http://librosdeluz.tripod.com>

## Los Secretos Sexuales.

*En este libro aprenderás a:*

**Tener orgasmos múltiples sin perder la erección**

Experimentar orgasmos más largos e intensos en todo el cuerpo

**Utilizar la energía sexual para mejorar tu salud general**

Aumentar tu energía sexual y vitalidad

**Reconocer las señales de deseo de tu compañera**

Ayudar a tu compañera a hacerse multiorgásmica

**Dominar las técnicas que la satisfarán completamente**

Utilizar la sexualidad para profundizar en la espiritualidad

**Hacer el sexo más seguro**

Acabar con la eyaculación precoz

**Superar la impotencia**

Aumentar el tamaño y la fuerza del pene

**Aumentar tu cantidad de esperma**

Prevenir y aliviar los problemas de próstata

**Aumentar la fuerza sexual en la madurez y la vejez**

Mantener viva la pasión dentro de la relación mientras envejecéis juntos

Primera edición: mayo 1997

Segunda edición: septiembre 1997

Tercera edición: abril 1998

Cuarta edición: marzo 1999

Título original: *The multiorgasmic man*

Traducción: Miguel Iribarren

© Mantak Chia & Douglas Abrams Arava, 1996

De la presente edición en castellano:

© Neo Person Ediciones, 1999

Alquimia, 6

28935 Móstoles (Madrid) .España

Tels.: 916145346 – 916145849

E-mail: alfaomega@sew.es

Depósito Legal: M. 6.232-1999

I.S.B.N.: 84-88066-41-4

Impreso en España por: Artes Gráficas COFÁS, S.A.

Este libro está impreso en papel ecológico.

Reservados todos los derechos. Este libro no puede reproducirse total ni parcialmente, en cualquier forma que sea, electrónica o mecánica, sin autorización escrita de la editorial.

**Para nuestros hijos, Max y Jesse.**

# ÍNDICE

Digital: Papel:

Agradecimientos.....	5.....	15
Introducción.....	6.....	17

## CAPÍTULO UNO

<b>Tienes la Prueba en tus Pantalones.....</b>	<b>8.....</b>	<b>23</b>
Ondas Cerebrales y Reflejos.....	9.....	24
Las Pruebas.....	10.....	25
La Pequeña Muerte.....	11.....	27

## CAPÍTULO DOS

<b>Conócete a Ti Mismo.....</b>	<b>14.....</b>	<b>33</b>
Tu Cuerpo.....	14.....	33
Tu Energía.....	17.....	38
Tu Excitación.....	21.....	44
Tu Eyaculación.....	23.....	46
Tu Orgasmo.....	24.....	48

## CAPÍTULO TRES

<b>Convertirse en un Hombre Multiorgásmico.....</b>	<b>29.....</b>	<b>57</b>
Fundamentos de la Respiración.....	29.....	57
Aumenta Tu Concentración.....	32.....	61
Fortalece Tus Músculos Sexuales.....	32.....	62
Autoplacer y Autocultivarse.....	35.....	66
Aprende a Controlar la Eyaculación.....	40.....	74
Aprende a Controlar la Energía Sexual.....	44.....	80
La Aspiración en Frío.....	45.....	82
La Gran Aspiración.....	52.....	89
El Bloqueo Dactilar.....	59.....	99
Cuándo Detenerse.....	64.....	106
Cuándo Eyacular.....	64.....	106

## CAPÍTULO CUATRO

<b>Conoce a Tu Compañera.....</b>	<b>67... 113</b>
Su cuerpo.....	68.....116
Su orgasmo.....	74.....125
Su excitación.....	77.....130

## CAPÍTULO CINCO

<b>La Pareja Multiorgásmica.....</b>	<b>79... 133</b>
Dar Placer a Tu Compañera.....	79.....133
Técnicas de Penetración.....	82.....138
El Arte Avanzado de la Penetración con Giro.....	87.....143

La Gran Aspiración para Dos.....	88....	146
Posiciones Placenteras y Saludables.....	91....	149
Sexualizar el Espíritu.....	95....	154
Cuándo Detenerse.....	100....	162
Cuándo Empezar: Algunas Palabras sobre la Práctica Sexual Segura.....	101....	164

## CAPÍTULO SEIS

<b>Satisfacción Garantizada: para las Mujeres.....</b>	<b>104..</b>	<b>171</b>
¿Orgasmos Múltiples para los Hombres?.....	104....	172
¿Por qué Yo? ¿Por qué Él? ¿Por qué Esto?.....	105....	173
Ayuda a tu Compañero a Hacerse Multiorgásmico.....	107....	176
Ayúdate a Ti Misma a Hacerte Multiorgásmica.....	112....	185
Superar las Dificultades.....	122....	198

## CAPÍTULO SIETE

<b>Yang y yang: para los Hombres Homosexuales.....</b>	<b>126..</b>	<b>205</b>
No Puedo Detenerme hasta que Tengo Bastante.....	126....	206
Cultivar Tu Energía Sexual.....	127....	207
Ser Versátil.....	128....	208
Monogamia y Compañeros Múltiples.....	129....	210
Sexo Seguro.....	129....	210
Sanación Sexual.....	129....	211

## CAPÍTULO OCHO

<b>Antes de Llamar al Fontanero.....</b>	<b>131..</b>	<b>215</b>
No Se Acaba hasta que Se Acaba: Finalizar con la Eyacuación Precoz.....	131....	216
Encantar la Serpiente: Superar la Impotencia.....	133....	218
Por Favor, Doctor, ¿Podría Hacérmela un Poco Más Grande? Alargar el Pene.....	138....	225
¿Cuánto Esperma Necesita un Hombre? Aumentar la Cantidad.....	141....	231
¿Mi Qué? Prevenir y Aliviar los Problemas de Próstata.....	142....	232
El Sexo No Es como la Pizza: Sanar los Traumas Sexuales.....	143....	234

## CAPÍTULO NUEVE

<b>Hacer el Amor Durante Toda una Vida.....</b>	<b>145..</b>	<b>237</b>
Sexo y Envejecimiento.....	145....	237
Mantener Vivo el Amor.....	148....	242
Las Estaciones de Nuestra Vida Sexual.....	149....	244
El Amor No Es Gratuito.....	152....	249
Enseñar a Nuestros Hijos.....	153....	250
Sexualidad, Secretismo y el Tao.....	155....	254
Notas.....	156....	257
Ilustraciones.....		263
Ejercicios.....		265
Apéndice.....	162....	267

## AVISO

**Éste no es simplemente otro libro más sobre sexo.** En nuestros días se habla tanto de sexo y hay tantas interpretaciones erróneas que es difícil distinguir lo que tiene valor y aplicación. Sin duda habrás visto publicidad de expertos y terapeutas sexuales que prometen hacer de ti el mejor amante del mundo, tener orgasmos que duren todo el día y alcanzar el éxtasis sexual... y todo ello sin hacer nada especial. Como este libro se basa en una tradición que cuenta con más de tres mil años de experiencias sexuales reales, los autores son muy conscientes de los esfuerzos que implica (por muy placenteros que sean) cambiar la propia vida sexual. Aprender los secretos sexuales es una cosa y usarlos otra muy distinta. Las técnicas que presenta este libro han sido probadas y refinadas por incontables amantes a lo largo de miles de años en el laboratorio de la vida real. Hemos tratado de presentarlos de la forma más clara y simple posible, pero la única forma de beneficiarse realmente de ellos es ponerlos en práctica.

Los ejercicios son muy poderosos. Las técnicas descritas en este libro pueden mejorar profundamente tu salud y tu sexualidad. Sin embargo, no ofrecemos ningún diagnóstico ni sugerimos ninguna medicación. Las personas que tienen la presión alta, enfermedades de corazón o debilidad general deben tener cuidado con estas prácticas. Si tienes algún tipo de cuadro clínico debes consultar a tu médico antes de practicar. Si tienes preguntas o dificultades relativas a las prácticas, debes ponerte en contacto con un instructor del Tao Sanador de tu área (ver apéndice: «Libros e instructores del Tao Sanador»).

## AGRADECIMIENTOS

Queremos dar las gracias a todos los hombres y mujeres multiorgásmicos de todo el mundo que han contribuido a este libro con las descripciones sinceras de sus experiencias y prácticas sexuales. Las citas reproducidas en este libro han sido tomadas directamente de entrevistas y cuestionarios, adaptándolas ligeramente para hacerlas más asequibles. Nos gustaría agradecer de manera especial a los expertos instructores del Tao Sanador que han contribuido a este libro con su sabiduría, su experiencia, su humor y su amistad: Michael Winn, Marcia Kerwit, B. J. Santerre, Mashiro Ouchi, Angela Shen, Louis Shen, Walter Beckley, Stefan Siefrest, y Karl Danskin, así como muchos otros que han trabajado a lo largo de los años para simplificar y perfeccionar las técnicas aquí ofrecidas. También queremos mostrar nuestro agradecimiento a los sexólogos cuyo trabajo pionero ha ampliado nuestra comprensión de los orgasmos múltiples y del placer sexual humano, en especial a William Hartman y Marilyn Fithian, Bernie Zilbergeld, Marion Dunn, Alan y Donna Brauer, Beverly Whipple, Alice Kahn Ladis, John Perry, Lonnie Barbach, Barbara Keesling, y por supuesto a Alfred Kinsley y William Masters, así como a Virginia Johnson. Además, nos gustaría dar las gracias a los numerosos eruditos y estudiantes de taoísmo que han contribuido a ampliar nuestros conocimientos del «*kung fu sexual*», incluyendo a Douglas Wile, cuyo magistral libro *Art of the bedchamber* ha servido como referencia a buen número de las citas de este libro. Nuestro agradecimiento también para nuestra genial agente, Heide Lange, cuya experiencia, intuición y calidez han sido una inagotable fuente de ánimo durante la elaboración del libro, y para nuestro excelente editor, John Loudon, que creyó en el libro y ayudó a elaborarlo desde el principio. Asimismo queremos expresar nuestro reconocimiento al resto de los miembros de la editorial, que han ayudado a dar forma y han cuidado del libro durante el proceso de publicación y distribución, en especial a Karen Levine, Joel Fotinos, Rosana Francescato, Carl Walesa, Ralph Fowler, Laura Beers y Peter Evers.

**Nos gustaría dar las gracias de manera especial a nuestras Compañeras en la Vida y coautoras, Maneewan Chia y Rachel Carlton Arava, que nos han enseñado el secreto real y el verdadero significado del Tao.**

## **Introducción**

A lo largo de más de tres mil años, los chinos han reconocido que los hombres pueden alcanzar múltiples orgasmos retrasando e incluso reteniendo la eyaculación. Esto es posible debido a que el orgasmo y la eyaculación son dos procesos físicos diferentes, a pesar de haber sido equiparados en Occidente durante largo tiempo. Los antiguos chinos, aunque menos precisos que los investigadores sexuales modernos, registraron sus descubrimientos en detalle para las futuras generaciones de buscadores sexuales y espirituales.<sup>1</sup>

En Occidente, Alfred Kinsey, pionero de la investigación sexual, no informó de descubrimientos similares hasta 1940.<sup>2</sup> Sin embargo, varias décadas más tarde y después de que sus hipótesis hayan sido probadas repetidamente en laboratorio, la mayoría de los hombres siguen desconociendo su potencial multiorgásmico. Sin este conocimiento y sin una técnica clara, los hombres son incapaces de sentir la diferencia entre el crescendo del orgasmo y el *estallido* de la eyaculación. La sexualidad masculina occidental sigue estando erróneamente centrada en el objetivo, inevitablemente decepcionante, de la eyaculación en lugar de en el proceso orgásmico de hacer el amor. *El hombre multiorgásmico* enseña a los hombres a separar el orgasmo de la eyaculación en sus propios cuerpos, permitiéndoles transformar la liberación momentánea que supone la eyaculación en innumerables cumbres orgásmicas en todo el cuerpo. En palabras de un hombre multiorgásmico: «En el tipo de eyaculación normal de cada día el placer se acaba enseguida. Pero no es así con los orgasmos múltiples. El placer generado por ellos permanece conmigo durante todo el día. Y este placer tampoco parece tener una cumbre final. Además esta práctica tiene la ventaja añadida de proporcionarme energía extra, por lo que nunca me encuentro cansado. Ahora puedo tener todo el sexo que quiero y puedo controlarlo en lugar de que él me controle a mí. ¿Qué más puede pedir un hombre?».

*El hombre multiorgásmico* también enseña a los hombres a satisfacer el potencial multiorgásmico de sus compañeras. Un hombre multiorgásmico, después de practicar las técnicas expuestas en este libro durante tres meses, explicó su experiencia: «Básicamente, he dormido con tres mujeres desde que empecé a practicar estas técnicas, y las tres me han dicho que la experiencia conmigo era lo mejor que habían conocido; me lo dijeron así, literalmente, estando en la cama: “Esto es lo mejor que he conocido”».

Las mujeres que lean *El hombre multiorgásmico* aprenderán secretos sobre la sexualidad masculina que pocas mujeres, e incluso pocos hombres, conocen. Las parejas que lo lean al mismo tiempo encontrarán niveles de éxtasis sexual y de satisfacción que muchas no habrían imaginado posibles. Como dijo un hombre multiorgásmico:

«Nuestra sexualidad siempre ha sido buena, pero ahora es mucho más rica y equilibrada ya que ambos experimentamos muchas olas orgásmicas. Pero los orgasmos múltiples sólo son el principio de los profundos cambios que estas prácticas han supuesto para nuestra relación. Nuestro amor es ahora mucho más íntimo y profundo».

El hecho de que los hombres puedan tener múltiples orgasmos es tan sorprendente que a la mayoría nos cuesta creerlo. Debemos recordar que los orgasmos múltiples femeninos sólo han sido reconocidos y aceptados como «normales» a lo largo de los últimos cuarenta años.

Lo que todavía resulta más sorprendente es el número de mujeres que se han hecho multiorgásmicas una vez que comprendieron que era posible.

Desde los años cincuenta cuando Kinsey estudiaba la sexualidad femenina, el número de mujeres que experimentan orgasmos múltiples se ha triplicado, pasando del 14 al 50 por ciento.<sup>3</sup> En la década de los ochenta los sexólogos William Hartman y Marilyn Fithian descubrieron que el 12 por ciento de los hombres estudiados eran multiorgásmicos. Cuando los hombres reconozcan este potencial y aprendan algunas técnicas simples, un número cada vez mayor de ellos descubrirá que puede experimentar orgasmos múltiples.

En este libro hacemos referencia a las antiguas prácticas taoístas y a los conocimientos científicos más recientes para mostrarte cómo separar el orgasmo de la eyaculación, cómo experimentar orgasmos múltiples y cómo mejorar tu salud general. Originalmente, los taoístas eran un grupo de buscadores de la antigua China (alrededor del año 500 a. C.) que estaban muy interesados en la salud y en la sexualidad. Muchas de las técnicas que desarrollaron tienen más de dos mil años pero siguen siendo tan efectivas como entonces. Como las técnicas descritas en este libro fueron introducidas en Occidente hace quince años, ha habido una revolución silenciosa entre los hombres de la calle que las han probado y han descubierto que funcionan. En cualquier caso, nosotros creemos que la única prueba real es la que se hace en el propio cuerpo. Esperamos que te bases en tu propia experiencia para aceptar o rechazar la información aquí facilitada. Los orgasmos múltiples no son sólo para los adolescentes, los hombres mayores muy afortunados o los adeptos religiosos. Un vendedor de programas informáticos de treinta años, que se llama a sí mismo «neoyorquino cínico y estrecho», se dedicó una noche a realizar los ejercicios descritos en este libro y tuvo seis orgasmos: «Los orgasmos se fueron haciendo cada vez más potentes, uno detrás de otro. No se parecían a nada que hubiera experimentado antes. Pero lo más sorprendente es que había tenido un exceso de trabajo y me sentía enfermo. A la mañana siguiente me desperté sintiéndome rebosante de salud y con más energía que nunca». Según la sexualidad taoísta, experimentar orgasmos múltiples sin eyacular puede ayudar a los hombres a alcanzar su salud óptima e incluso, lo creas o no, a vivir más tiempo.

La sexualidad taoísta, también llamada «kung fu sexual», comenzó como una rama de la medicina china (*kungfu* significa literalmente «práctica», por tanto *kung fu sexual* significa simplemente «práctica sexual»). Los antiguos taoístas eran médicos y estaban tan preocupados por el bienestar físico como por la satisfacción sexual. El kung fu sexual ayuda a los hombres a incrementar su vitalidad y longevidad permitiéndoles evitar el cansancio y el desgaste que provoca la eyaculación e impidiendo, literalmente, que se *vayan* con su semilla.

En el capítulo 1, describimos las pruebas, tanto orientales como occidentales, de la existencia de orgasmos múltiples en los hombres. También comentamos las últimas investigaciones científicas que parecen confirmar la antigua comprensión taoísta de la importancia de tener orgasmos sin eyacular. Al informar sobre estos sorprendentes estudios, el *New York Times* concluyó: «Crear esperma es mucho más complicado de lo que los científicos se habían imaginado y exige el uso de unos recursos que de otra manera asegurarían la salud del hombre a largo plazo».<sup>4</sup>

Pero la teoría sin práctica no tiene valor. Por tanto en los capítulos 2 y 3 te damos las «prácticas en solitario» que puedes usar para desarrollar tu capacidad multiorgásmica, tengas pareja o no. Muchos hombres empiezan a experimentar orgasmos múltiples en una semana o dos, y la mayoría son capaces de dominar la técnica en un período de entre tres y seis meses.

Los capítulos 4 y 5 te enseñan la «práctica a dúo» que usarás para compartir el kung fu sexual con una compañera y para proporcionarle placer de formas que probablemente nunca imaginó posibles.

Las mujeres sacarán provecho de leer el libro completo, pero el capítulo 6 está escrito especialmente para ellas y explica por qué deben aprender a ayudar a sus compañeros —y a sí mismas— a alcanzar su potencial orgásmico.

El capítulo 7 está escrito para los hombres gay y describe las prácticas específicas que han de aprender para tener una vida sexual multiorgásmica sana.

El capítulo 8 está dirigido a resolver las inquietudes de los hombres con problemas sexuales, como eyaculación precoz, impotencia o infertilidad.

La sexualidad taoísta ofrece formas completamente diferentes de pensar sobre estos problemas y de superarlos.

Finalmente, el capítulo 9 ofrece consejos para tener toda una vida de intimidad sexual extática. Comienza con una sección para los hombres mayores y de mediana edad que a menudo experimentan una disminución de su apetito sexual y de su potencia. Presentamos investigaciones sobre hombres multiorgásmicos que contradicen las creencias habituales de que la sexualidad alcanza su punto más elevado en la adolescencia y declina a partir de ese momento. Los taoístas siempre han sabido que si un hombre comprende la verdadera naturaleza de su sexualidad, no hará sino mejorar a medida que vaya madurando. Este capítulo también incluye una sección sobre cómo ayudar a nuestros hijos a desarrollar una vida sexual sana y saludable. ¡Si *nuestros* padres lo hubieran sabido!

China produjo los primeros manuales sexuales, los más completos y detallados. En *El hombre multiorgásmico* continuamos con esta larga tradición facilitando a los hombres y a sus parejas una guía práctica y directa para transformar su sexualidad. Aunque en el taoísmo la sexualidad y la espiritualidad no están separadas, nos damos cuenta de que algunos lectores están interesados exclusivamente en los consejos prácticos sobre sexualidad, mientras que otros querrán aprender más sobre la dimensión sagrada de la suya. Comenzamos con las técnicas básicas que todos los lectores necesitan para hacerse multiorgásmicos y añadimos, gradualmente, técnicas más sutiles para aquellos lectores interesados en utilizar la sexualidad como camino para mejorar su salud y profundizar en su espiritualidad.

Merece la pena mencionar que este no es un libro sobre taoísmo, ni como filosofía ni como religión (uno de los autores del libro, Mantak Chia, ha escrito más de diez libros que explican con todo detalle las enseñanzas prácticas de esta antigua tradición, a partir de la cual él desarrolló un sistema de salud muy abarcante llamado el Tao Sanador). En *El hombre multiorgásmico*, ofrecemos técnicas taoístas prácticas, confirmadas por estudios científicos, a los lectores que están buscando no un nuevo sistema religioso sino una experiencia más profunda de su propia sexualidad.

Esperamos que este libro encienda la chispa de nuevas investigaciones científicas dirigidas a confirmar o revisar la teoría y práctica aquí ofrecidas. Creemos que el tiempo del secretismo y el chauvinismo cultural ha pasado. Oriente y Occidente pueden compartir sus conocimientos para beneficio de todos los amantes modernos que buscan la plenitud sexual en esta era de confusión carnal.

## CAPÍTULO UNO

### Tienes la Prueba en Tus Pantalones

Tal vez ya hayas experimentado los orgasmos múltiples. Aunque pueda parecer algo sorprendente, muchos hombres son multiorgásmicos antes de entrar en la adolescencia y empezar a eyacular. Las investigaciones de Kinsey sugirieron que más de la mitad de los muchachos preadolescentes podían tener su segundo orgasmo poco después del primero, y que casi un tercio podían tener hasta cinco orgasmos o más, uno detrás de otro. Esto llevó a Kinsey a afirmar que «se puede alcanzar el clímax sin eyaculación».

Pero los orgasmos múltiples no están limitados a los preadolescentes. Kinsey continúa: «También hay hombres mayores, incluso de treinta años o más, que pueden igualar estos resultados».

El Dr. Herant Katchadourian, en su libro *Fundamentals of human sexuality*, añade: «Algunos hombres pueden inhibir la emisión de semen al tiempo que experimentan las contracciones orgásmicas: en otras palabras, tienen orgasmos sin eyacular. Tales orgasmos no parecen estar seguidos por un período refractario (pérdida de erección), lo que permite a estos hombres tener orgasmos múltiples como las mujeres».



¿Por qué la mayoría de los hombres pierden la capacidad de ser multiorgásmicos? Posiblemente, para muchos de ellos la experiencia de la eyaculación es tan intensa que eclipsa la del orgasmo, haciendo que no puedan distinguir entre ambas. Un hombre multiorgásmico describió así su primera eyaculación: «Todavía lo recuerdo con claridad. Estaba teniendo un orgasmo, lo que era habitual, pero esta vez salió bruscamente de mí un chorro de líquido blanco. Creí morir. Juré a Dios que no volvería a masturbarme, propósito que duró más o menos un día». Como el orgasmo y la eyaculación ocurren a los pocos segundos uno de otro, es muy fácil confundirlos.<sup>1</sup> Para hacerte multiorgásmico, debes aprender (o quizá reaprender) a separar entre las distintas sensaciones de la excitación y a disfrutar del orgasmo sin traspasar la cima de la eyaculación. Entender que el orgasmo y la eyaculación son dos cosas diferentes te ayudará a distinguirlos en tu cuerpo.

## Ondas cerebrales y Reflejos

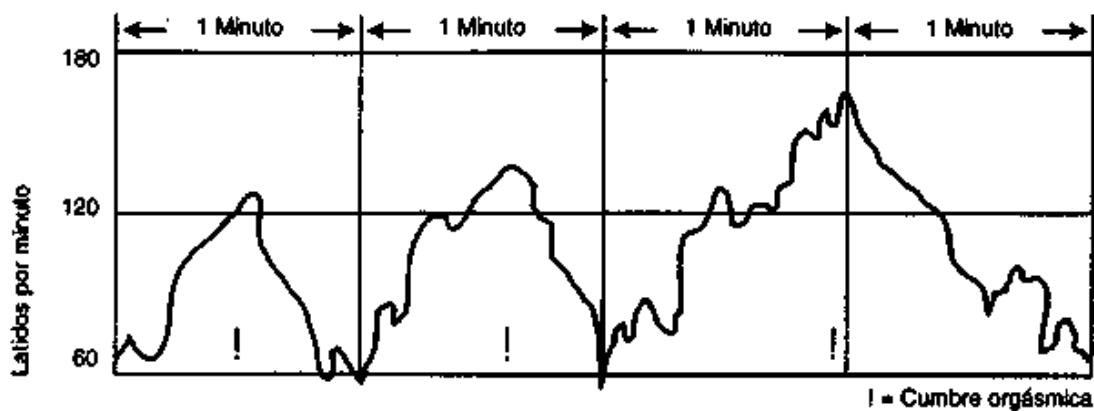
El orgasmo es una de las experiencias humanas más satisfactorias y, si alguna vez lo has disfrutado (casi todos los hombres lo han hecho), no necesitas que te lo defina. Pero no todos los orgasmos se originan de la misma forma. El orgasmo es ligeramente diferente para cada persona e incluso es distinto para la misma persona en momentos diferentes. A pesar de ello, los orgasmos masculinos comparten ciertas características comunes: movimientos corporales rítmicos, aumento del pulso, tensión muscular y, posteriormente, una repentina liberación de la tensión que incluye contracciones pélvicas. Además es muy placentero. Después de señalar que «el orgasmo es el peor entendido de los procesos sexuales», la tercera edición de *Smith's general urology* explica que el orgasmo incluye «contracciones rítmicas involuntarias del esfínter anal, hiperventilación (aumento del ritmo respiratorio), taquicardia (aumento del ritmo cardíaco) y una elevación de la presión sanguínea».

Los cambios descritos en estas definiciones se producen en todo el cuerpo. Sin embargo, durante mucho tiempo el orgasmo ha sido (y para muchos hombres sigue siendo) un asunto estrictamente genital. Wilhelm Reich, en su controvertido libro *La función del orgasmo*, fue el primer occidental en afirmar que el orgasmo afecta a todo el cuerpo y no sólo a los genitales.<sup>2</sup> En Oriente, los taoístas han sabido desde hace mucho tiempo que el orgasmo afecta a todo el cuerpo y desarrollaron técnicas para extender el placer orgásmico.

Actualmente, muchos investigadores dentro del campo de la sexualidad afirman que el orgasmo tiene más que ver con el cerebro que con la fuerza muscular. La investigación de las ondas cerebrales está empezando a revelar que el orgasmo podría ocurrir fundamentalmente en ese órgano. El hecho de que se puedan tener orgasmos estando dormido (sin que medie contacto corporal) parece confirmar esta teoría, y el neurólogo Robert J. Heath de la Universidad Tulane ha presentado otras pruebas que también la apoyan: descubrió que la estimulación mediante electrodos de ciertas zonas cerebrales produce un placer sexual similar al producido por la estimulación física. A muchos terapeutas sexuales les gusta decir que el sexo ocurre en el cerebro. Hay cierta verdad en esta afirmación, particularmente cuando hablamos del orgasmo.

A diferencia del orgasmo, que es una experiencia cumbre a nivel físico y emocional, la eyaculación es un simple reflejo que ocurre en la base de la columna y da como resultado la expulsión del semen. Michael Winn, veterano instructor del Tao Sanador y coautor de *Secretos taoístas del amor: cultivando la energía sexual masculina*, explica: «Muchos hombres se quedan fríos ante la idea de un orgasmo sin eyaculación porque llevan mucho tiempo, a veces décadas, viviendo el sexo con eyaculación. Lo primero que tienen que hacer es desmitificar ésta, ya que no es más que un espasmo muscular involuntario».

Con la práctica es posible aprender a experimentar el sentimiento cumbre del orgasmo sin activar el reflejo de la eyaculación. En los dos próximos capítulos explicaremos, paso a paso, cómo separar exactamente el orgasmo de la eyaculación y cómo extenderlo por todo el cuerpo. Pero comprobemos primero que los hombres, al igual que las mujeres, pueden tener orgasmos múltiples.



**FIGURA 1. GRÁFICO DEL HOMBRE MULTIORGÁSMICO**

## Las Pruebas

Probablemente las investigaciones más extensas realizadas en laboratorio sobre la capacidad multiorgásmica masculina sean las llevadas a cabo por William Hartman y Marylin Fithian. Estos investigadores hicieron pruebas a treinta y tres hombres que afirmaban ser multiorgásmicos, es decir, capaces de tener dos o más orgasmos sin perder la erección.

Así, mientras estos hombres mantenían relaciones sexuales con sus parejas en el laboratorio, Hartman y Fithian registraron su ritmo cardíaco, que es, a juicio de los investigadores, el mejor método para identificar los orgasmos. En reposo, el ritmo cardíaco masculino tiene una media de unas 70 pulsaciones por minuto; durante el orgasmo el ritmo casi se dobla, elevándose a 120 pulsaciones; y después del orgasmo, el corazón recupera el ritmo de reposo (ver figura 1). También midieron las contracciones pélvicas (más obvias en el movimiento de tensión involuntaria del ano), que coinciden con el aumento del ritmo cardíaco durante el orgasmo. Sus hallazgos fueron sorprendentes: los gráficos de excitación sexual de estos hombres eran idénticos a los de las mujeres multiorgásmicas.

Quizá los hombres y las mujeres sean más parecidos de lo que solemos pensar. Evolutivamente, esta similitud tiene sentido ya que los genitales masculinos y femeninos proceden del mismo tejido fetal. En su conocido libro *The G spot and other recent discoveries about human sexuality*, Alice Ladas, Beverly Whipple y John Perry, afirman que la sexualidad masculina y femenina son casi idénticas. Además de su conocido descubrimiento del «punto G» (del que hablaremos en el capítulo 4), también sugieren que los hombres pueden experimentar orgasmos múltiples, como las mujeres.

En la investigación dirigida por Hartman y Fithian, la media de orgasmos de los hombres multiorgásmicos fue de cuatro. Algunos tenían un mínimo de dos, y uno de ellos llegó a tener hasta dieciséis! En otro estudio llevado a cabo por Marion Dunn y Jan Trost, la mayoría de los hombres declaraban haber tenido entre dos y nueve orgasmos por sesión.<sup>3</sup>

Llegados a este punto, es importante mencionar que la sexualidad taoísta no se basa en llevar la cuenta de los orgasmos, sino que más bien trata de cultivar una sexualidad sana y satisfactoria.

Así, puedes sentirte satisfecho con uno, con tres o con dieciséis orgasmos: *cultivar* la sexualidad significa profundizar en el placer corporal y aumentar la capacidad de intimar con tu pareja. Cada persona y cada experiencia sexual es diferente, por lo que el número «justo» de orgasmos dependerá del deseo que tú y tu compañera tengáis en ese momento. Cuando te hagas multiorgásmico, no tendrás que preocuparte por *durar* más tiempo o por cuántos orgasmos tiene tu compañera porque ambos podréis tener todos los orgasmos que queráis.

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

