

Tantryczny
masaż
lingam

Michaela Riedl
Klaus Jürgen Becker

Tantryczny masaż lingam

Odkryj źródło
męskiej rozkoszy

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Aneta Trybulska

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8168-520-7

Tytuł oryginału: *Lingam Massage: Die Kraft männlicher Sexualität neu erleben*
– Michaela Riedl und Klaus Jürgen Becker

© 2006 by Hans-Nietsch-Verlag Alle Rechte vorbehalten
Zdjęcia: Bernd Eidenmuller, Mitwirkung von Frank Fleuchaus
Ilustracje: Devam Will

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

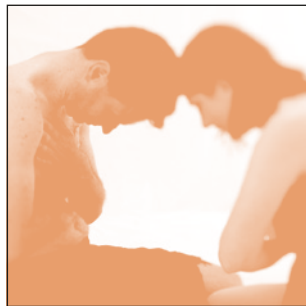
Przedmowa	7
Wprowadzenie	13
Rozdział 1: Męska seksualność	17
Lingam symbolem	19
Eksplorowanie lingam	23
Anatomia męskich narządów płciowych	31
Tajemnica erekcji	75
Fizyczne przyczyny zaburzeń erekcji	81
Ejakulacja	87
Męski orgazm	103
Menopauza u mężczyzny	109
Rozdział 2: Podstawy energetyczne i duchowe	113
Filozofia taoistyczna pięciu żywiołów	115
Drewno – siła rozprężania	121
Ogień – siła afirmacji	127
Ziemia – siła otwarcia	135
Metal – siła odwagi	143
Woda – siła spokoju	155
Rozdział 3: Masaż lingam i prostaty	169
<i>Adoracja Śiwy</i>	180
<i>Przygotowujący masaż całego ciała</i>	186
<i>Wzbudzenie rozkoszy</i>	194
<i>Od korzenia do kwiatu</i>	198
<i>Pobudzanie lingam</i>	201
<i>Jazda na fali</i>	204
<i>Finiał</i>	210

<i>Odczucia i pożegnanie</i>	214
<i>Uwagi końcowe Michaeli</i>	216
O błogosławieństwie masażu analnego i prostaty	217
<i>Masaż analny: źródło pożądania i oddania</i>	218
<i>Prostata a punkt G</i>	223
<i>Duchowość naszego dna miednicy</i>	225
<i>Masaż analny i prostaty a wrażliwość tych miejsc</i>	227
Masaż analny i prostaty krok po kroku	229
<i>Wskazówki dla osoby wykonującej masaż analny i prostaty</i> . .	230
<i>Wskazówki dla osoby otrzymującej masaż analny i prostaty</i> . .	231
Załącznik	239
Doświadczenia	241
<i>Masaż lingam z Michaelem</i>	241
<i>Masaż lingam z Berndem</i>	250
<i>Masaż lingam z Wolfgangiem</i>	257
Uwagi	263
Posłowie Josepha Kramera	265
O Autorach	269
<i>Michaela Riedl</i>	269
<i>Klaus Jürgen Becker</i>	273

Klaus Jürgen Becker

Jakiś rok temu razem z moją partnerką życiową odwiedziłem niedaleko Monachium pewną grupę praktyków prowadzoną przez Pamelę Behnke, była uczennicą Michaeli Riedl, w międzyczasie właścicielki Centrum życiowej pasji i zmysłowości „Taste of Touch”¹. Poruszył mnie pełny wycucia, miłości i profesjonalizmu sposób, w jaki Pamela wprowadzała nas w temat tydzień po tygodniu. W przeciwieństwie do seksualności, jaką dotychczas znałem, w tej grupie zgłębiającej tajniki masażu lingam i yoni nie chodziło w pierwszej kolejności o stymulację i kosmiczny orgazm (choć są cudowne), ale o świadomość seksualną. Tam nabrałem zupełnie innego spojrzenia nie tylko w stosunku do mojego lingam, ale również do mojej męskości w ogóle.

Przeczuwałem, że zostanę skonfrontowany z taką formą seksualności, która nie jest zależna od presji hormonalnej i pobudek zewnętrznych, ale taką, która będzie mogła mnie żywić i wspierać aż do późnej starości. Z tego powodu zrodziła się we mnie chęć udokumentowania tej jakże wspaniałej możliwości zbadania swojej własnej seksualności z męskiego punktu widzenia w tej oto książce. W tym celu nawiązałem kontakt z prowadzącą seminarium oraz autorką



Przedmowa

książki pt. „Tantryczny masaż yoni”, Michaelą Riedl, i jestem wdzięczny za to, że zgodziła się towarzyszyć mi w mojej sprawie.

Zanim zetknąłem się z masażem lingam, mój lingam był czymś, co miało działać. Tkwiąc w takim przekonaniu, wychodziłem z założenia, że jego zadanie polega na sprawianiu przyjemności mnie i mojej partnerce. Dzisiaj odkrywam, że lingam dla mnie to coś więcej niż tylko członek. Nasz sposób obchodzenia się z lingam oraz nasze pożądanie odzwierciedlają w pewnym stopniu nasze zewnętrzne życie. Kiedy o nie świadomie dbamy i pielęgnujemy z miłością, odkrywamy również nowe możliwości postępowania w ramach naszych relacji.

Wcześniej nigdy nie rozumiałem, dlaczego w dalekowschodnich tradycjach panował kult adoracji lingam. Dla mnie było to jak mieszanka zabobonów i obyczajów. Dzisiaj wiem, że w lingam chodzi o coś więcej. Chodzi o uczczenie męskiej siły płodności i mocy stwórczej, a nawet o znacznie więcej: chodzi o uczczenie faktu bycia mężczyzną. O uczczenie mężczyzny we mnie i w innych osobach tej samej płci.

To zmienione nastawienie do mojego lingam wyraża się również w mojej seksualności. Kiedy wcześniej głaskałem mojego lingam, miało to na celu zaspokojenie popędu – a nie „adorację”. Tak samo było, gdy dotykałem yoni – celem był stosunek płciowy albo orgazm partnerki. Teraz oduczyłem się „zmierzać do czegoś”. Dotykam mojego lingam albo yoni partnerki, aby uczcić moją męskość lub jej kobiecość. Swoim dotykiem jestem „tu i teraz” i wyczuwam dłońmi, co lingam/ yoni chcą mi powiedzieć, przyjmuję zaproszenie w tę podróż, w której myśli, dotyk i odczucia łączą się ze sobą.

Na co dzień doświadczam rosnącej „świadomości lingam”. Odczuwam ją jako obecność, jako uspokajającą moc, która kiedyś nie była obecna w takiej formie. Ciągłe oddycham, wprowadzam

oddech do mojego lingam, odczuwam jego ciepło niczym piecyka, który mnie ogrzewa. Mój lingam, niegdyś obecny w świecie rozpusty, coraz bardziej wraca do mnie, do domu. Ja sam stałem się źródłem moich doznań seksualnych.

Już od wielu lat porusza mnie cytat życiowego nauczyciela Barry'ego Longa, który powiedział: „Istnieją dwie możliwości pobudzenia penisa – emocją lub miłością”. Dopiero teraz w pełni rozumiem przekaz tej wiadomości i pobudzenie mnie miłością jest dla mnie czymś wspaniałym, upajam się tym. Moje pozytywne nastawienie do spełnionej seksualności przekazuję w swoim gabinecie doradczym w pojedynkę lub razem z moją partnerką innym mężczyznom, kobietom i parom.

Seefeld, lato 2008 roku

Klaus Jürgen Becker

Michaela Riedl

Kiedy w 1995 roku miałam wykonać swój pierwszy masaż lingam, byłam niesamowicie podniecona, a przede wszystkim zaskoczona tym, na jak wiele sposobów można dotykać i adorować lingam. Do tamtej chwili nie miałam zbyt dużego doświadczenia z męską seksualnością, podobnie jak z samym obchodzeniem się z lingam.

Uzbrojona w notatnik i ołówek, z bezpiecznego miejsca śledziłam demonstrację masażu lingam w ramach mojego kształcenia tantrycznego, bo jako uważna uczennica nie chciałam nic przegapić. Moje myśli kłębiły się, mój puls przyspieszał i w obliczu tak wielu różnych technik masażu walczyłam z zawrotami głowy, bo wydawało mi się wręcz niemożliwe to, żebym wszystko spamiętała.

Kiedy przyszła moja kolej, pocieszała mnie myśl, że teraz dam z siebie wszystko, co najlepsze, nawet jeśli nie było to doskonałe.

Otworzyłam się na mojego Śiwę i nawiązałam kontakt. Długo i głęboko patrzyłam mu w oczy i nagle poczułam wyraźnie, że przede mną nie siedział ktoś, kto oczekiwał doskonałego masażu, lecz mężczyzna, który po prostu chciał być dotykany, wielbiony i kochany.

Zaczął się masaż. Dałam z siebie wszystko, a mój Śiwa w czasie całego masażu nie miał erekcji. Zastanawiałam się w myślach: „Co robię źle? Nie podoba mu się mój dotyk? To, co mu robię, musi być okropne. Mam nadzieję, że nikt nie widzi, jak jestem słaba”.

Następnie położyliśmy się obok siebie i zaczęliśmy rozmawiać. Zapewnił mnie, że mój dotyk bardzo mu się podobał, ale był zbyt podniecony, by doszło do erekcji. Dla mnie jako kobiety było to coś zupełnie nowego, że mężczyzna może czerpać przyjemność z dotykania lingam, ale nie będzie miał wytrysku. Rozmowa z nim dużo mi dała, wyzbyłam się zakotwiczonych wyobrażeń na temat tego, czym ma być seks.

Od tamtej pory zadaję mężczyznom wiele pytań i wiem już, że wiele z moich wyobrażeń o męskiej seksualności i byciu mężczyzną w ogóle było błędnych. Aczkolwiek ich zmiana wcale nie jest prosta, gdyż stwierdzam, że stare uprzedzenia i wyobrażenia mają ogromną moc, tkwią gdzieś głęboko w naszym wnętrzu i dają o sobie znać, kiedy tylko czujemy się niepewnie. To miłość do mężczyzn, miłość do ludzi są tym, co nam zawsze na nowo pozwala pozbyć się starych obrazów i przekonań i otwiera nas na nieznaną; na to, czym to „jest”. Odżywcza seksualność potrzebuje poczucia bezpieczeństwa, akceptacji, zrozumienia i miłości. Odnosi się to zarówno do mężczyzn, jak i kobiet.

Mężczyźni, tak jak kobiety, potrzebują spójnych ram, aby móc rozwinąć swoją seksualność, a te obejmują nie tylko warunki zewnętrzne, ale również na przykład drugą osobę, zrelaksowaną i akceptującą, która oczywiście nie jest „perfekcyjna”, lecz po prostu kochająca i współczująca.

W ramach naszego podstawowego i rozszerzonego programu nauczania w AnandaWave®, a także w czasie seminariów AnandaWave® dotyczących masażu yoni i lingam, które prowadzę wspólnie z Gittą Arntzen, ciągle trapi nas pytanie, w jaki sposób możliwe jest przekazanie tak wielu różnych pod względem jakościowym rodzajów dotyku bez wywoływania żadnych nadmiernych oczekiwań czy ograniczającego myślenia nastawionego na konkretne świadczenie. I za każdym razem otrzymujemy na to pytanie tylko jedną odpowiedź. To miłość do tego, co robię i sposób, w jaki to robię. To przekonanie, że jesteśmy uczniami, którzy w ramach masażu dają z siebie wszystko, nawet jeśli czasem coś się nie udaje od razu. Do tego potrzeba solidnej dawki humoru, miłości i tolerancji.

To jest oczywiście pewien proces, gdyż nasze „zatwardziałe” wyobrażenia nie chcą ustąpić ot tak, z dnia na dzień. Ale przecież życie nie jest aż takie poważne i trudne, jak często nam się wydaje. Śmiejemy się przecież z całego serca, kiedy dziecko próbuje nauczyć się chodzić i często ląduje wtedy na pupie (pod warunkiem oczywiście, że nic mu się wtedy nie dzieje). To jest śmieszne, tak jak samo życie. Nasza seksualność może w wielu przypadkach przyprowadzić nas o taki naprawdę szczerzy śmiech.

Masaże yoni i lingam dają parom wspólną szansę poznać się na nowo z humorem i jasno określonymi względem siebie ramami, bez żadnych uprzedzeń czy oczekiwań. Pozyskane dzięki nim doświadczenia i wiedzę można później wykorzystać przy „uprawianiu miłości”. Pary uczą się w ten sposób dużo o sobie, gdyż zyskują możliwość przeżycia nowych doznań, niezależnie od potrzeb i oczekiwań partnera/ partnerki. Dobrym kochankiem można być tylko wtedy, gdy zna się siebie nawzajem i swoje potrzeby.

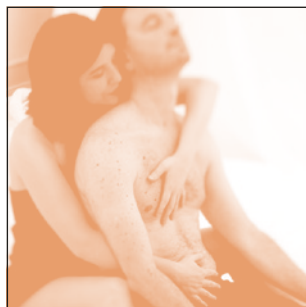
Kolonia, lato 2008 roku

Michaela Riedl

W języku niemieckim niestety nie istnieje żadne słowo na określenie adoracji lingam: ani „penis” (z łaciny „członek”), ani „fiut” czy „siusiak” nie oddają tego podniosłego znaczenia, jakie lingam może mieć dla mężczyzny. Pokazują jedynie, że nie podchodzimy do tej części naszego ciała świadomie i z miłością.

„Lingam” to też coś innego niż „wacek”, nawet jeśli mamy na myśli tę samą część naszego ciała. Tymi słowami wywołujemy pewnego rodzaju stan umysłu, zatem kiedy zapytamy naszego kochanego, czy chciałby, abyśmy „adorowały jego lingam”, to ogólne doświadczenie będzie całkowicie różne od tego, gdybyśmy zapytały, „czy mamy pocierać jego wacka”. Słowo lingam jest zatem wybierane świadomie, gdyż historycznie zawiera w sobie już cześć, uwagę, szacunek i czułą sympatię i ułatwia nam okazanie uznania. Budzimy w ten sposób zupełnie inne energie i stany świadomości.

„Masaż lingam” jest, jak się jeszcze przekonamy, świętą i uzdrawiającą czynnością, mimo że chodzi w nim oczywiście o seksualność. Wyraża czułe i bezcelowe oddanie swojej uwagi lingam, co za pierwszym razem może nam się wydawać obce albo nietypowe. Lingam czci się i rozpieszcza, wykonując zróżnicowane ruchy pełne



Wprowadzenie

czułości i uznania. Jak niedługo się dowiemy, mężczyzna dzięki temu często „surfuje” po oceanie wzniosłych odczuć – albo też po prostu tylko wzmacnia i odnajduje w sobie swoją męskość.

Odkrycie i zaakceptowanie męskiej mocy seksualnej jest niezależne od potencji i erekcji. Żadnego znaczenia nie ma to, czy masowany mężczyzna jest młody czy stary, czy jest impotentem, czy ma doświadczenie w tych sprawach czy też nie. To, co się liczy, to gotowość do zapuszczenia się w nowy, nieznany obszar seksualności i świadome jego odczuwanie. Świadomość seksualna zaczyna się od samoakceptacji, czyli gotowości przyjęcia siebie takim, jakim się jest. To jest prawdziwa podróż odkrywczą, w czasie której porzucamy wszystkie wcześniejsze opinie i dotychczasowe doświadczenia i przeżywamy wszystko na nowo.

To, co możemy odnaleźć w czasie tej naszej podróży, to zupełnie nowe nastawienie do życia. Odkrywamy naszą męskość, wolność, niezależność od bodźców zewnętrznych i prawdziwą zdolność do miłości. Mężczyzna, który zna samego siebie i swojego lingam, ma głęboki kontakt ze sobą, wie, co jest dla niego dobre, a co nie i potrafi się wyrazić w swojej męskości, jednocześnie pozostając otwarty na kobiecość. W świadomym kontakcie ze swoją męskością, do którego dąży się w masażu lingam, mężczyzna może stworzyć pomost łączący go z kobiecością – bez bycia maminsynkiem czy macho. Nie potrzebuje już w żaden sposób odcinać się od kobiecych emocji czy sztuki uwodzenia, ani też chronić się przed nimi. Zamiast tego potrafi pozostać w pełnym miłości, być może nawet pożądaną, kontakcie z kobiecością.

Masaż lingam jest jednocześnie tajemnicą. W zen istnieje określenie „umysłu początkującego”, przez które rozumie się umiejętność przeżywania danej rzeczy bez uprzedzeń, jak gdybyśmy doświadczali jej po raz pierwszy. Jako symbol możemy sobie wyobrazić oczy dziecka, które po raz pierwszy w swoim

życiu widzi jakiś kwiat i podziwia go. Jeśli do każdego masażu lingam podejdziemy w ten sam sposób, bez żadnych uprzedzeń (mimo wszelkiej posiadanej w tym zakresie wiedzy), to każdy jeden masaż będzie wprawiał nas w zdziwienie. Wtedy, wolni od oceny i porównywania, doświadczamy wyjątkowego wydarzenia, które za każdym razem ukazuje się nam na nowo; cudu, który sam w sobie jest wyrazem stworzenia.

Jesteśmy istotami czującymi. Wszyscy chcielibyśmy być szczęśliwi. Wszyscy szukamy szczęścia i źródła szczęścia. To sprawia, że jesteśmy dogłębnie ludzcy i wszyscy ze sobą połączeni. Masaż lingam jest krokiem w tym właśnie kierunku.

Rozdział 1



Męska seksualność

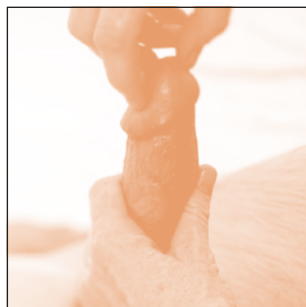
*Spójrz na lingam Śiwy
piękny jak stopione złoto,
mocny jak Himalaje,
czuły jak zawiązek liścia,
dający życie jak słoneczna kula;
podziwiaj urok jego potyskującego klejnotu!*

Lingua Purana

Słowo lingam pokazuje najbardziej wewnętrzną istotę męskości. Pochodzi z sanskrytu, świętego języka Indii, i oznacza „kolumna światła”, „ściana światła”, „miecz lotosu”. W Indiach lingam jest czczony jako wyraz jasności Śiwy, która potrafi przenikać zasłonę iluzji, błędnych wyobrażeń i stereotypów. Lingam symbolizuje doskonały miecz rozróżniający między spójnością a jej brakiem, jak również naszą kreatywną energię i moc stwórczą.

Za przedstawicieli lingam w Indiach uznaje się dwukolorowe kamienie, które można znaleźć w rzece Narada. Uważa się je za święte i w obróbce ręcznej nadaje im się owalny kształt. Forma kamienia symbolizuje męską energię, bordowe segmenty oznaczają energię żeńską. O tych kamieniach mówi się, że są generatorami energii, mającymi harmonizujący wpływ na ciało, umysł i duszę oraz symbolizującymi „doskonałe zjednoczenie w powiązanej z sercem energii miłości”. Ponadto, taki kamień, kiedy się go nosi albo na nim medytuje, ma zwiększać męską potencję i moc miłości.

Tym, czym dla Hindusów jest Shivalingam, tym dla Tybetańczyków jest wadźra (lub dordże). „Wadźra”, zwany także „dordże” oznacza „silny”, „potężny”, „belemnit”, „diamentowe berło”. Wadźra jest



Lingam symbolem

kojarzony z takimi pojęciami, jak niezłomny, niepodzielny, niezniszczalny, nieprzezwyyczajony. Uchodzi za symbol najwyższej, umysłowej mocy, której nic się nie przeciwstawi. „Umysł wadźry” to stan oświecenia: czysty i mocny niczym diament, zdolny do przecięcia wszystkiego co materialne, bez szkody dla samego siebie. Z tego względu wadźra jest widocznym symbolem tego, który posiada największą, umysłową moc. Jest on utożsamiany z wytrzymałością, świadomym dążeniem do celu, mocą sprawczą, gotowością do rezygnacji na rzecz wyższych celów oraz poświęceniem.

Zdolność lingam do bycia sztywnym była postrzegana przez ludy pierwotne jako coś magicznego. Dzisiaj nie mamy już w zwyczaju właściwie doceniać cudów natury. Ale czyż to nie jest cudowne, kiedy lingam się wznosi? I czy nie przypomina on wtedy królewskiego berła albo czarodziejskiej różdżki magika?

U Maorysów czarnoksiężnicy kładą dłoń na lingam, kiedy wypowiadają zaklęcie, by nadać mu nadprzyrodzone siły. Z kolei pisma święte donoszą o zwyczaju kładzenia dłoni na lingam (jądrach) w czasie składania przysięgi, aby wyrazić podniosły charakter tej chwili. Nawet dzisiaj w niektórych częściach Maroka ten zwyczaj obowiązuje.

Wiele tradycji przyjmuje, że męski aspekt Boga łączy nas z naszą niezmiennością i wiecznością, podczas gdy żeński jego odpowiednik permanentnie się zmienia.

Tym samym adoracja lingam łączy nas z tym, co stałe, z tym, co wieczne.

W taoistycznych Chinach lingam nazywany jest „igłą Jade” albo „ptakiem karmazynowym”. W tej kulturze lingam i yoni były uznawane za święte i ważne części ciała, które tak samo potrzebują dotyku, pielęgnacji i miłości, jak pozostałe części ciała człowieka. Stare źródła taoistyczne stały się inspiracją do opracowania masażu lingam. Jest on leczniczy i energetyzujący, stanowi także jedno

z najgłębszych, wewnętrznych doświadczeń, jakie człowiek może w ogóle zdobyć.

Lingam jest „czarodziejską różdżką” mężczyzny. Aczkolwiek należy się nim obchodzić tak jak z rośliną albo zwierzęciem domowym – potrzebuje czułości i troski, w przeciwnym razie kurczy się. Kiedy otrzymuje od nas uznanie, szacunek i dotyk, uczy nas nowej formy

sztuki miłości i mocy stwórczej. W naszych kręgach kulturowych lingam często jest „używany” jedynie jako narząd zaspokojenia i nie jest „kochany”. Seksualność pod wpływem dogmatów kościoła uległa silnej dewaluacji, a wraz z nią kobieta stała się nosicielką tajemnej wiedzy. Z tego też powodu kobiecie coraz trudniej przychodzi czczenie mężczyzny i jego lingam. Mężczyźni z kolei utracili świadomość w odniesieniu do znaczenia lingam jako narządu miłości i wykorzystują go wyłącznie do celu osiągnięcia orgazmu. Kobiety często się go bały, zamiast okazywać mu miłość, na jaką zasługuje, a tym samym za jego zasługą doświadczyć czegoś wzbogacającego.



Rzeźba Shivalingam,
Mahabalipuram, Indie.

Zanim przejdziemy do omówienia poszczególnych faz masażu lingam, dobrze byłoby najpierw zapoznać się z kompleksową anatomią lingam. Większość elementów znajduje się w obszarze widocznym – trzon, żołądz, napletek, wędzidełko, ujście cewki moczowej, moszna i krocze. Pozostałe – czyli prostatę, jądra, odbyt – da się wymacać.

Coraz więcej ludzi, kobiet jak i mężczyzn, staje się coraz bardziej świadomych tego, że lingam chce być rozumiany jako „narząd miłości”. Przestają ograniczać rolę penisa wyłącznie do „narządu funkcyjnego”, który służy do erekcji i osiągania orgazmu. Dużo bardziej chodzi o samo podejście do niego niż o to, by stanął i wchodził oraz wychodził. Masaż lingam wspiera tę świadomość oraz całą naszą wiedzę w tym zakresie. Tą świadomością możemy się podzielić z innymi i dzięki temu doznać nowej jakości bycia. To jest nowy sposób kochania i życia.

Jeśli chcesz, możesz teraz na spokojnie zbadać swojego lingam. Zorganizuj sobie jakieś miłe, piękne i ciepłe pomieszczenie i zadbaj o to, by przez następne dwie godziny nikt ci nie przeszkadzał. Daj sobie chwilę czasu, by na spokojnie obejrzeć swojego lingam i poznać go. W tym celu potrzebne ci będzie lustro i najlepiej odrobina lubrykantu.



Eksplorowanie lingam

Alternatywnie możesz go eksplorować również wspólnie ze swoją partnerką lub partnerem. Ma to tę zaletę, że możesz na bieżąco informować swoją drugą połówkę o swoich odczuciach, uczuciach i myślach. Dla niej może się to okazać bardzo wartościowe, gdyż w ten sposób mimochodem zyskuje możliwość nawiązania kontaktu z twoim lingam. Pamiętajcie jednak o tym, by niczego nie oceniać, nie komentować ani w ogóle nie dyskutować. Ważne jest, byście mieli do siebie wystarczająco dużo zaufania, aby uniknąć uczucia wstydu.

W pojedynkę czy we dwoje podejdźcie do tego z miłością i w przyjemnym, zmysłowym oczekiwaniu.

Jeśli stoisz przed dużym lustrem i obserwujesz siebie od przodu, możesz zobaczyć swój owłosiony wzgórek łonowy, który na kartach tej książki z ogromną chęcią będę nazywał wzgórkim lingam. Jeśli natomiast chcesz poznać lepiej lingam swojego partnera, poproś go o pozwolenie na obserwowanie i dotykanie tego miejsca.

Lingam

Przy ciele poniżej wzgórka lingam zaczyna się trzon prącia. Kończy się on wystającym żołądkiem (*glans penis*), który niczym okrągły korek siedzi na trzonie. Skóra wokół trzonu prącia jest miękka i ruchoma i przechodzi w skórę żołądka, która przeważnie jest nieco bardziej czerwona niż skóra trzonu. Jeśli mężczyzna nie był obrzezany, męska żołądź jest zakryta napletkiem. Kiedy ostrożnie ściągniesz napletek, możesz zobaczyć i poczuć, że skóra między trzonem a żołądźką jest wyraźnie cieńsza i też bardziej wrażliwa niż pozostała jej część. Z przodu przy żołądźki znajdują się tam wędzidełko łączący tylną część prącia z żołądźką.

Żołądź w stanie spoczynku jest bardzo wrażliwa, zwłaszcza w przypadku niedelikatnego dotyku. Dlatego też na początku

mężczyzna woli być dotykany po trzonie prącia, a nie od razu po żołądzu. Kiedy penis ma erekcję, żołądź przestaje być tak wrażliwa. Bardzo wrażliwe stają się także zakończenia nerwów przy wędzidełku, przez co odpowiedni dotyk tego miejsca, zwłaszcza w stanie pobudzenia, może być dla mężczyzny bardzo przyjemny.

Po prawej i po lewej stronie obok wędzidełka oraz bezpośrednio pod koroną żołądź znajduje się tak zwana „męska łechtaczka”, obszar odpowiadający żeńskiej łechtaczce. Ten delikatny obszar dla większości mężczyzn w dalszym ciągu pozostaje niezbadany, gdyż męski wytrysk czy też orgazm są przeważnie wywoływane przez pocieranie napletka o żołądź. „Męska łechtaczka” wprawdzie homologicznie odpowiada żeńskiej łechtaczce, ale wywoływane przez nią orgastyczne uniesienia są dużo bardziej subtelne niż u kobiety. Kiedy to miejsce jest odpowiednio masowane i rozpieszczane, może stać się źródłem ogromnej, seksualnej przyjemności dla mężczyzny.

Na czubku żołądź znajduje się ujście cewki moczowej, które pełni szczególną, podwójną funkcję: przepływa przez nie zarówno płyn nasienny – mieszanka wydzielin z jąder, pęcherzyków nasennych, prostaty i gruczołów Cowpera – jak i mocz z pęcherza moczowego, ale nigdy jednocześnie.

Jądra

Pod lingamem znajduje się połączona z podbrzuszem wyraźnie widoczna moszna, która po lewej i po prawej stronie zawiera jajowate jądra. Pod względem ewolucji moszna jest odpowiednikiem żeńskich warg sromowych większych, jest względem nich homologiczna. Z kolei same jądra stanowią odpowiednik żeńskich jajowodów. Jądra, zwłaszcza kiedy mężczyzna nie jest podniecony, są bardzo wrażliwe na ból wywołany uciskiem i zmiążdżeniem.

Ale za to uwielbiają czuły dotyk palcami i delikatne pieszczoty czy głaskanie. W dotyku są jak małe morele, niezwykle wrażliwe na delikatny dotyk, zwłaszcza gdy jednocześnie pieści się lingam.

Bardzo interesującą możliwością jest utworzenie z kciuka i palca wskazującego pierścienia wokół moszny nad jądrami (ale bez ich ściskania) tak, aby stała się naprawdę jędrna. Wielu mężczyzn uważa ten „pierścień” za niezwykle stymulujący, co też zwykle przyspiesza erekcję. Kiedy rozluźnisz uścisk wokół moszny, możesz wziąć w palce powrózki nasienne i wymasować delikatnie skórę moszny.

Dla niektórych panów taki masaż jest wspaniały, dla innych z kolei raczej nieprzyjemny. Potrzeba odrobiny wyczucia, by sprawdzić, która forma dotyku jest pobudzająca, a która niekonieczna. Kiedy masujesz jądra swojego partnera, pozwól mu wyrazić swoją opinię na ten temat. „Och”, „taak” albo jęki oznaczają „tak, rób tak dalej”. Milczenie natomiast oznacza „nieszczególnie mnie to podnieca”. Lekki wyraz dezaprobaty, potrząsanie głową czy odmowny gest dłoni należy interpretować jako „ewidentnie nieprzyjemne”.

Dotykanie, pocieranie i delikatne pociąganie za jądra pobudzają produkcję testosteronu i zwiększają liczbę plemników.

Krocze, prostata i „punkt miliona dolarów”

Na tym etapie eksploracji potrzebne ci będzie podręczne lustro. A jeszcze lepiej byłoby, gdybyś kucnął nad nieco większym lustrem, abyś mógł obiema rękami dotykać obszar pod jądrami.

Między odbytem a moszną znajduje się krocze (*perineum*), które jest niezwykle ważne dla sztuki kochania oraz męskiej przyjemności.

Kiedy dotykasz palcem to miejsce, zaraz za jądrami wyczuwasz wyraźny guzek, który jest początkiem lingam. Nieco dalej

w kierunku odbytu znajduje się punkt miliona dolarów, miękkiej, podatny obszar, w który możesz wcisnąć palec na długość do drugiej kostki. Za nim wewnątrz znajduje się prostata, którą można z tego miejsca odpowiednio wyczuć i wymasować. Większość mężczyzn i kobiet jest zaskoczona tym, jak niezwykle wrażliwa na stymulację erotyczną jest prostata.

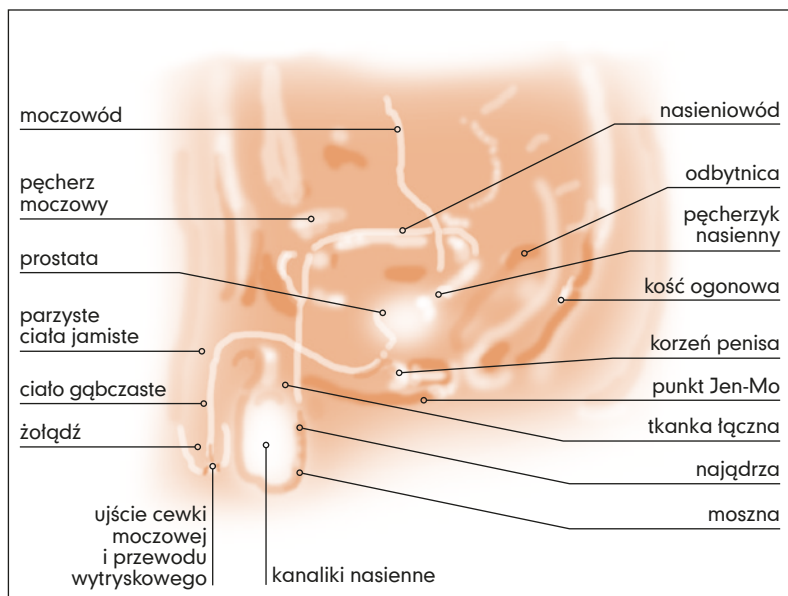
Prostata jest gruczołem wielkości kasztana. Znajduje się bezpośrednio nad kroczem, zaraz za kością łonową pośrodku miednicy. Obecnie coraz więcej osób odkrywa, że prostata pod względem homologicznym jest równa punktowi G u kobiet. Z tego powodu często jest też określana jako „męski punkt G”. Podobnie jak punkt G u kobiet, prostata dostarcza głębszych i dłużej utrzymujących się wrażeń podczas orgazmu u mężczyzny. Orgazmy prostaty łączą mężczyznę z jego stroną receptywną, podczas gdy orgazmy lingam z jego mocą dynamiczną.

Odbyt

Kiedy już się odpowiednio zajęliśmy peniszem i wszelkimi, dobrze widocznymi strefami erogennymi mężczyzny, przeniesiemy teraz naszą uwagę na raczej nieznaną, zwykle również „zakazaną” czy lekceważony obszar – a mianowicie odbytu.

Dzięki bliskiemu umiejscowieniu w stosunku do prostaty oraz mnogości wrażliwych zakończeń nerwowych odbytu stanowi nad wyraz erogenną strefę. Wielu mężczyzn nie ma kompletnie żadnego doświadczenia lub posiada niewielkie doznania w zakresie dotyku i stymulacji tej właśnie partii ciała. Zapewne wynika to z faktu, że obszar ten jest w dalszym ciągu tabuizowany i oceniany jako brudny i brzydko pachnący. U niektórych panów dochodzi do tego jeszcze lęk przed homoseksualizmem. Nie chcą stać się „kobietą” w związku. Oczywiście bardzo ważna jest

właściwa higiena odbytu, by nie przenosić żadnych bakterii, ale gdyby służył on wyłącznie do wypróżniania się, to jak byśmy wyjaśnili fakt, że jest on tak niezwykle wrażliwy i czuły na stymulację. Totalnym nieporozumieniem jest, że poświęcanie mu uwagi uchodzi za „perwersyjne” albo „nieczyste”. Tymczasem odbyt – przy założeniu odpowiedniej higieny – zasadniczo jest „czysty” i zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn stanowi obszar godny poznania. Aby jednak to uczynić, musimy pozbyć się starych uprzedzeń, porzucić wstyd i skierować naszą uwagę na to źródło pożądania i oddania.



Rys. 1: Budowa lingam.

W tym celu przygotowałem ćwiczenie: położyć się wygodnie, najlepiej nago, na łóżku. Zamknij oczy i skieruj swoją uwagę na swoją miednicę, zwłaszcza na odbyt. Połóż dłoń na kroczu

i odbycie i oddychaj głęboko, prowadząc oddech w głąb, przez miednicę, aż do odbytu. Wyobraź sobie, jak powoli zaczniesz smarować rozetę wazeliną albo tłuszczem mlecznym i masujesz ją dokładnie i czule. Następnie zwizualizuj sobie, jak ostrożnie – aczkolwiek zdecydowanie – wchodzisz w odbyt i zaczniesz go eksplorować. Jak oceniasz tę podróż?