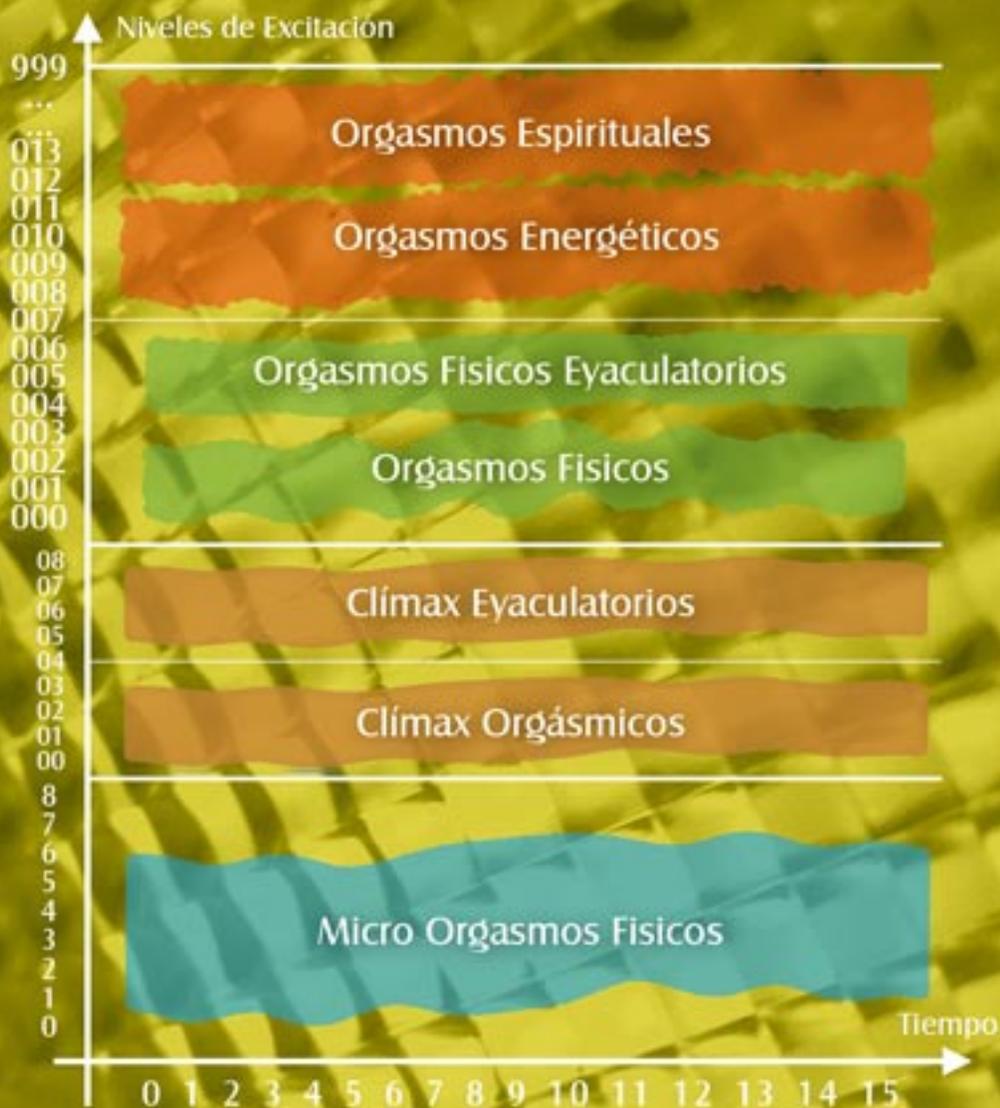


Método Fazsufu para el control de los niveles de excitación y la experimentación físico-energético-espiritual de los procesos orgasmo-eyaculatorios masculinos

Tomo 1



Educación

Fazsufu
Ingeniero en sexualidad



Método Fazsufu
**para el dominio orgasmo-
eyaculatorio masculino**
Tomo I

Fazsufu

Colección
Educación



www.librosenred.com

Dirección General: Marcelo Perazolo
Dirección de Contenidos: Ivana Basset
Diseño de cubierta: Emil Iosipescu
Diagramación de interiores: Abel Auste

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro, su tratamiento informático, la transmisión de cualquier forma o de cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, registro u otros métodos, sin el permiso previo escrito de los titulares del Copyright.

Primera edición en español en versión digital
© LibrosEnRed, 2005
Una marca registrada de Amertown International S.A.

Para encargar más copias de este libro o conocer otros libros de esta colección visite www.librosenred.com

ÍNDICE

Capítulo 1. Sexualidad femenina y masculina: "Conocimientos sexuales especiales"	8
1.1) Introducción	9
1.2) Conocimientos sexuales especiales masculinos	18
1.3) Conocimientos sexuales especiales femeninos	27
1.4) El músculo más importante del cuerpo humano	35
Capítulo 2. Dominio de los diferentes niveles de excitación y la experimentación fisico-energetico-espiritual de los procesos orgasmo-eyaculatorios masculinos. Conocimientos teóricos-prácticos, principios y técnicas de control	44
2.1) Fortalecimiento del músculo PC	45
2.2) Creación del programa de respuesta sexual inconsciente	54
2.3) Metodología control de la sexualidad masculina	64
1) Objetivo: Conexión mente-cuerpo	72
2) Objetivo: Reconocimiento de: Sensación orgasmo apremiante y punto climáxico	92
3) Objetivo: Reconocimiento de: Zona de clímax orgásmicos	94
4) Objetivo: Reconocimiento de: Sensación de emisión seminal y punto orgasmo-eyaculatorio inminente	98
5) Objetivo: Reconocimiento de: Zona de clímax eyaculatorios	101
6) Objetivo: Reconocimiento de: Punto de clímax eyaculatorio máximo	103
7) Objetivo: Dominio teórico: Orgasmo y eyaculación. Definiciones, diferencias y tipos	105

8) Objetivo: Dominio teórico: Zonas determinantes en el proceso de intensificación de los niveles de excitación, hasta el desencadenamiento de los procesos orgasmo-eyaculatorios masculinos	115
9) Objetivo: Dominio teórico: Factores determinantes en el proceso de respuesta sexual masculina	132
10) Objetivo: Dominio teórico: Relación entre las diferentes zonas de excitación y los factores que determinan la respuesta sexual masculina	137
11) Objetivo: Dominio teórico: Relación del músculo PC con sus diferentes tipos de movimientos sus tiempos de ejecución	140
12) Ley fundamental	143
13) Macro-contracción del PC con estimulación	144
14) Micro contracción-dilatación sucesiva del PC	147
15) Objetivo: Dominio teórico: Relación entre los movimientos de penetración y el músculo PC	153
16) Contracción del PC en el impulso positivo del movimiento	154
17) Contracción del PC en el impulso negativo del movimiento	158
18) PC constante básico en la zona de excitación uno	164
19) Objetivo: Relación en la zona uno de los niveles de excitación con los diferentes movimientos del PC y las diferentes velocidades de penetración	169
20) Microeyaculaciones	172
21) Multi-microeyaculaciones	179
22) Intensidad de eyaculación más alta	182
23) Clímax orgásmicos	186
24) Proceso orgásmico físico	195
25) Clímax eyaculatorios	207
26) Proceso orgásmico físico eyaculatorio	217
27) Proceso orgásmico físico retardado	244
28) Diferentes intensidades del proceso orgásmico físico	279
29) Separación del orgasmo físico de la eyaculación	281

30) Multiorgasmos físicos	284
31) Eyaculación de desbordamiento	290
32) Microeyaculaciones basadas en la retención de eyaculacion	296
33) Densidades de eyaculación investigación	300
INVITACIÓN	308
Acerca del Autor	310
Editorial LibrosEnRed	311

Dedicatoria

Muy especialmente a mi Familia: Ufito, Gatuno, Caito e Ibli.

Y con cariño a todas las mujeres preciosas, sensuales y sexis de corazón, para que con la compañía de un hombre capacitado, puedan desarrollar su máximo potencial sexual.

Capítulo 1

Sexualidad femenina y masculina:
"Conocimientos sexuales especiales"

1.1) INTRODUCCIÓN

“LA SEXUALIDAD ES UNA REALIDAD QUE ACTÚA, INFLUYE Y ESTÁ PRESENTE EN NUESTRAS VIDAS, MUCHO MÁS DE LO QUE TAL VEZ NOSOTROS PODRÍAMOS IMAGINAR. LA GENTE ANHELA TENER CONOCIMIENTOS SEXUALES, AL FIN Y AL CABO, A TODOS NOS GUSTA EL SEXO, TODOS SOMOS HUMANOS Y TODOS TENEMOS SEXO.”

A medida que el ser humano ha ido progresando en su civilización y cultura, ha comprendiendo cada vez mejor la importancia y el valor, de disfrutar de una vida sexual sana y satisfactoria.

Los conocimientos sexuales que la mayoría de personas que forman parte del mundo occidental (América y Europa) tienen, son el resultado de los estudios realizados por nuestros doctores e investigadores sobre este tema, cuyos primeros descubrimientos importantes, recién llegaron alrededor del año 1950.

Los conocimientos que en relación a la sexualidad humana, disponen las culturas Orientales (Asia y algunos países Africanos), están basados en estudios e investigaciones que comenzaron hace miles de años, y desde entonces han sido transmitidos, generación tras generación a sus descendientes.

En los países orientales, los grandes conocedores de los temas sexuales, manifiestan que el sexo es un tema supremamente complejo y que la mayoría de la gente, especialmente los que forman parte de los países occidentales, vive en una inmensa ignorancia. La fisiología del sexo, dominada por los médicos, es solo la superficie, en el sexo existen planos más profundos que el plano Físico, tales como el plano Energético, Sentimental (afecto) y el Espiritual.

Debido a la desigualdad en el campo de la sexualidad humana, entre la cultura Oriental y Occidental en lo que a los conocimientos sexuales se refiere, llegan a nuestros oídos muchos temas que no sabemos si son reales o no, tales como:

En la sexualidad femenina: Orgasmos físicos, orgasmos energéticos, multiorgasmos clitoridianos y vaginales ya sea experimentados eventualmente o de forma sucesiva, orgasmos peritoneales, la eyaculación femenina, el punto de Gräfenberg (tradicionalmente llamado punto G), etc.

En la sexualidad masculina: Separación del orgasmo y la eyaculación, microeyaculaciones, orgasmos secos, orgasmos físicos, orgasmos energéticos, multiorgasmos eventuales o sucesivos, crecimiento del pene, etc.

Para los conocimientos sexuales Orientales, estos temas así como muchos otros, son completamente reales y naturales. Es más, desde hace mucho tiempo los estudios sexuales que ellos han ido desarrollando, les ha llevado a experimentar los llamados orgasmos espirituales (estudiados especialmente por el Tantra en la india y el taoísmo en la china), caracterizados por la transferencia de energía (desde los centros de energía del cuerpo, los llamados chakras) sexual entre el cuerpo masculino y femenino, llevando a la pareja a experimentar el éxtasis del placer. Los orgasmos espirituales son el objetivo máximo, lo más sublime que podemos experimentar. Se trata de una sexualidad a nivel integral en el que se conjugan simultáneamente los planos físico, energético, sentimental y espiritual de la pareja, llevando a los amantes a la experimentación de orgasmos de intensidades inimaginables.

Sin embargo para poder acceder a esta experiencia espiritual, hombre y mujer, primero tienen que trascender la experiencia física (experimentando diferentes intensidades eyaculatorias) y luego trascender la experiencia energética del sexo (experimentando diferentes intensidades orgásmicas), para lo cual deberán aprender a dominar completamente sus niveles de excitación y sus procesos orgasmo-eyaculatorios.

En los países Occidentales no se tiene una idea clara de lo que son los orgasmos espirituales (sexo tántrico) y peor aún no se sabe exactamente como controlar los procesos sexuales (niveles de excitación y procesos orgasmo-eyaculatorios físico-energéticos dentro del coito) de forma voluntaria.

Los últimos descubrimientos que se han dado a conocer en los países occidentales, en lo que al campo de la sexualidad femenina y masculina se refiere, ya eran conocidos desde hace mucho tiempo, por la inmensa mayoría de las culturas orientales, la cultura china con la filosofía del tantra, la india con el taoísmo y algunas culturas africanas, las cuales generación tras generación fueron transmitiendo estas enseñanzas de padres a hijos.

En el occidente solo se conoce el placer físico del sexo, mientras que en el oriente se experimenta el placer energético y el éxtasis en el sexo (orgasmo espiritual).

Hoy en día, en la mayoría de países europeos y americanos se desconoce toda esta información, por lo que en la actualidad son catalogados (en Occidente) con el nombre de **“conocimientos sexuales especiales (mediante los cuales se obtiene un control completamente voluntario, de los diferentes**

niveles de excitación y experimentación física-energética de los procesos orgasmo-eyaculatorios masculinos y femeninos)”.

Dentro de los conocimientos sexuales especiales, todavía no conocidos por la mayoría de personas, tenemos en el caso de la mujer por ejemplo: el tema de la eyaculación femenina, hay que saber que las mujeres sí eyaculan (líquido similar al que expulsa el hombre pero sin esperma). De la misma manera, en el caso del varón tenemos que decir por ejemplo, que todo hombre sin excepción tiene la capacidad de ser multiorgásmico (simplemente hay que aprender a serlo).

La amplia gama de estudios realizados, demuestran que el placer sexual lo obtienen ambos miembros de la pareja, sin embargo parecería que la mujer lleva la delantera en lo que a satisfacción sexual se refiere, dada la gran cantidad de información que existe referente a las grandes capacidades femeninas para llegar a niveles increíbles y variables de excitación, además de la experimentación de diferentes tipos de orgasmos.

La sexualidad masculina ha quedado relegada a un segundo plano, comparada con los niveles altos de satisfacción sexual femenina. La mayoría de los sexólogos tradicionales coinciden en afirmar que la riqueza y la variedad del clímax femenino, no tienen comparación con la experiencia orgásmica masculina, que normalmente es mucho más precipitada y monótona.

“Sin embargo los conocimientos sexuales especiales masculinos enseñan al hombre a separar el orgasmo de la eyaculación, para poder acceder a niveles muy intensos de satisfacción sexual, igual que los de la mujer”.

Por esta razón podemos manifestar que en la actualidad, los conocimientos orientales referentes al campo sexual femenino se encuentran un poco nivelados, con los conocimientos occidentales (aunque no han sido muy difundidos).

No así en el caso de los hombres, dado que los conocimientos sexuales especiales referentes a la sexualidad masculina, son temas muy poco conocidos y promocionados.

Por lo general, los hombres occidentales no suelen plantearse interrogantes, en torno a su respuesta sexual, porque no tienen la más mínima idea, de las diferentes gamas de sensaciones y niveles de placer que pueden llegar a sentir, conocimientos que en este campo, si poseen las culturas orientales.

El hombre y la mujer, necesitan llegar a conocer de forma consciente, los diferentes factores que intervienen en sus procesos de excitación, desde el

momento de la penetración hasta el desencadenamiento de sus respectivos procesos orgasmo-eyaculatorios, para lograr no solamente el completo dominio del proceso, sino también para controlar voluntariamente los niveles de intensidad, en la experimentación de sensaciones nuevas, que incrementarán su placer. Brindándoles la posibilidad de cambiar, renovar y enriquecer su vida sexual.

Sólo así el hombre estará capacitado, para que mientras hace el amor con su pareja, él pueda decidir cuantos orgasmos experimentará y el momento en el cual desencadenará su proceso eyaculatorio, liberándose de esta manera y para siempre, de los fantasmas de la eyaculación precoz e impotencia (psicológica). Al mismo tiempo el sexo femenino se sentirá gratamente beneficiado, porque tendrá a su disposición el tiempo necesario (pudiendo ser horas), para poder desarrollar el gran potencial sexual, que poseen todas las mujeres.

Los conocimientos sexuales especiales masculinos y femeninos, dan la posibilidad de experimentar una gran gama de sensaciones, hasta ahora desconocidas para una persona con conocimientos normales de sexualidad (sensaciones físicas y energéticas). Pero este solamente será el primer paso, para luego en pareja, poder acceder al éxtasis de los orgasmos espirituales, nuestro mayor objetivo.

Existe gran cantidad de información referente a la forma de controlar los niveles de excitación y experimentar los procesos orgasmo-eyaculatorios masculinos y femeninos, normalmente encontramos explicaciones en libros, revistas, reportajes y especialmente en Internet, pero la gran variedad de temas, hace que los conceptos sean superficiales e incompletos.

Para un dominio integral de este tema, tendríamos que realizar una muy amplia investigación, brindándonos el tiempo necesario para buscar, encontrar, estudiar, aprender, practicar y dominar todos los factores que intervienen en el proceso, desde la penetración hasta la eyaculación, al mismo tiempo tendríamos que averiguar cuales son cada uno de los temas que comprenden los conocimientos sexuales especiales y sus ventajas. Nos tocaría después profundizar teóricamente cada tema, encontrar información sobre la forma de entrenarse en la práctica mediante los diferentes tipos de ejercicios y técnicas. Todas las nuevas interrogantes que la investigación baya presentando deberán también ser respondidas.

Este proceso tomaría mucho tiempo, necesitando de altas dosis de paciencia y perseverancia, sin llegar en la mayoría de los casos a profundizarlos debidamente. El problema mas grave es la existencia de gran cantidad de información equivocada, que puede llegar a detener el normal proceso de aprendizaje, confundiéndonos más.

El dominio de todos los temas sexuales especiales, (control voluntario de los diferentes niveles de excitación y experimentación física-energética de los procesos orgasmo-eyaculatorios masculinos y femeninos) cuando se sabe cual es el "VERDADERO CAMINO", es "PAULATINO" y "SUMAMENTE SENCILLO", necesitándose simplemente de disciplina (brindarnos de 10 a 15 minutos diarios para aprenderlos) y práctica. Es decir, no se necesita nada más que de la sincera intención de querer aprenderlos y dominarlos. Cualquier hombre o mujer puede incrementar su capacidad sexual con solo aprender unas simples técnicas.

En la actualidad existen muchos libros enfocados en el tema sexual, y da mucha pena constatar que la mayoría de ellos, se han quedado rezagados, con conceptos totalmente antiguos, brindando a sus lectores solamente ideas muy generales sobre los procesos sexuales masculinos y femeninos.

En lo que al idioma español se refiere, hay muy pocos textos que exponen algunos temas especiales de la sexualidad masculina, pero su explicación no se encuentra debidamente detallada, ya sea porque se basa en un estudio netamente teórico o porque el tema es tratado como una mezcla de las filosofías oriental y occidental.

En el campo sexual masculino, el mundo occidental se encuentra sumamente atrasado (hay muchos temas, referentes a la sexualidad masculina que son consideradas un mito) en relación a los conocimientos sexuales orientales, a diferencia de la gran cantidad de bibliografía existente que enseña a las mujeres a entender y controlar su sexualidad. La bibliografía en el caso del hombre es escasa, incompleta y muy poco explicativa.

Este texto propone una enseñanza, desde un punto de vista completamente occidental y está dirigido especialmente hacia un público masculino, en el cual cada principio teórico es llevado a la práctica, con la ejecución de diferentes ejercicios y técnicas sencillas, explicando profunda y detalladamente todo lo necesario, para que cada conocimiento sexual especial, poco a poco sea dominado. El público femenino también tendrá en este manuscrito la oportunidad de conocer con detalle la forma en la que funcionan los diferentes procesos sexuales masculinos, para ayudar a su pareja a dominarlos y luego disponer del tiempo necesario para lograr la plenitud sexual en compañía de su hombre.

Con este método, hombres de todas las edades podrán aplicar las técnicas, en la comodidad de su propia casa.

Para que este objetivo pueda ser cumplido, es necesario conocer, practicar y dominar los conocimientos teóricos y las técnicas necesarias, comenzando con un entrenamiento diario de 10 a 15 minutos por el lapso de cuatro a

cinco semanas, con el objetivo de fortalecer el llamado músculo PC (se lo explicará con detalle más adelante), luego se practicará por separado cada técnica y principio, y dependiendo del individuo, se podrá completar el entrenamiento básico (que contempla el control de los niveles de excitación y la experimentación de los procesos físicos orgasmo-eyaculatorios) en las seis semanas siguientes. La experimentación energética (básica) de los procesos orgásmicos, puede tomar seis semanas más. El acercarse más rápidamente al dominio completo de su sexualidad, dependerá de la práctica que se realice (dependiendo de cada persona pueden ser dominado más rápidamente); con el tiempo el hombre irá mejorando su control, llegando a dominar completamente la totalidad de sus procesos sexuales.

Para el dominio consciente de los diferentes conocimientos sexuales especiales femeninos se recomienda leer el libro **“Método fazsufu para el dominio orgasmo-eyaculatorio femenino”**.

De igual manera para el dominio consciente de los diferentes conocimientos sexuales especiales en pareja, se recomienda leer el libro **“Método fazsufu para el dominio orgasmo-eyaculatorio en pareja”** (en donde se explica con detenimiento el sexo tántrico, que tiene como objetivo fundamental la experimentación de los orgasmos espirituales), para que practicando juntos los conocimientos sexuales especiales, a través de una gran cantidad de ejercicios y técnicas, dominen sus respectivas sexualidades, llegando a disfrutar de “orgasmos múltiples sucesivos simultáneamente” (niveles altísimos de placer), para luego acceder a las puertas del objetivo máximo en lo que a la sexualidad se refiere, **los orgasmos ESPIRITUALES**.

El objetivo de estos tres textos (método fazsufu para “hombres”, “mujeres” y “en pareja”) es concienciar a nivel personal, a todas las personas en general, la existencia de los temas sexuales especiales, y la importancia de investigarlos y aprenderlos. Los conocimientos que se ponen a disposición en estos escritos, mediante los diferentes ejercicios y técnicas empleadas, para lograr dominar los niveles de excitación, son algo muy valioso, dado que existe muy poca información al respecto.

Es supremamente importante para cualquier hombre y mujer común, que se enteren de la existencia de los conocimientos sexuales especiales, que brindan la oportunidad de acceder a las más placenteras, intensas y variadas sensaciones que pueden ser experimentadas en pareja. Los conocimientos sexuales especiales tanto para el hombre como para la mujer, son indispensables cuando se desea llevar una vida sexual ampliamente satisfactoria.

Podemos decir entonces, que los pasos que tanto el hombre como la mujer deben seguir, para poder llegar a tener relaciones sexuales fantásticas en

pareja (que enriquecerán su relación y los hará sentirse más estrechamente unidos), haciendo uso de los conocimientos especiales sexuales, son:

1) El Hombre:

Dominio teórico de los conocimientos sexuales "especiales": (Los hombres son eyaculatorios por naturaleza debido al tipo de energía sexual que disponen, la energía masculina o energía Yan). Para lo cual deberán reconocer teóricamente las diferentes zonas y puntos importantes mientras se elevan sus niveles de excitación y se experimentan los procesos orgasmo-eyaculatorios masculinos, así como también los conceptos teóricos que permitan el control de la excitación masculina, desde el momento de la penetración hasta la llegada del clímax.

2) La Mujer:

Dominio teórico de los conocimientos sexuales "especiales": (Las mujeres son orgásmicas por naturaleza debido al tipo de energía sexual que disponen, la energía femenina o energía Yin). Para lo cual deberán reconocer teóricamente las diferentes zonas y puntos importantes mientras se elevan sus niveles de excitación y se experimentan los procesos orgasmo-eyaculatorios femeninos, así como también los conceptos teóricos que permitan el control de la excitación femenina, desde el momento de la penetración hasta la llegada del clímax.

3) El Hombre:

Control completo de su sexualidad individual (de forma práctica).

-Dominio eyaculatorio.

-Dominio orgasmos físicos (el hombre eyaculatorio por naturaleza, debe aprender a ser orgásmico).

-Dominio orgasmos energéticos.

-Dominio micro-orgasmos físicos antes del clímax (un placer muy sutil que da como resultado, que el coito sea realizado por tiempos largos).

4) La Mujer:

Control completo de su sexualidad individual (de forma práctica).

-Dominio micro-orgasmos físicos antes del clímax (un placer muy sutil que eleva el nivel de excitación femenino).

-Dominio orgasmos físicos.

-Dominio orgasmos energéticos.

-Dominio eyaculatorio (la mujer orgásmica por naturaleza, debe aprender a ser eyaculatoria).

5) Conocimiento "teórico" sobre los conocimientos sexuales especiales del sexo opuesto.

La forma en que el hombre controla su intensidad de excitación, provoca mayor placer sexual en la mujer, y viceversa; esto se debe a que la sexualidad masculina y femenina es complementaria. (Por ejemplo, si el hombre luego de la penetración realiza alguna técnica para su control eyaculatorio en base al movimiento de su músculo PC, estará estimulando con el cuerpo del pene directamente el punto G de su compañera. Si este punto previamente es estimulado hasta llenarlo de sangre, se conseguirá sensibilizarlo, con lo cual cada vez que el hombre mueva su músculo PC para disminuir sus niveles de excitación, al mismo tiempo estará estimulando el punto G femenino, aumentando los niveles de excitación de ella).

Por esta razón, a más de tener los conocimientos y lograr controlar nuestra sexualidad, es necesario conocer y entender la forma en que nuestra pareja controla sus niveles de excitación, los tipos de orgasmo que ella o él puede llegar a tener, y en general, los puntos más importantes de la sexualidad de nuestra pareja. De esta manera, en pareja, por ejemplo, podrán llegar juntos a niveles de excitación, orgasmos y eyaculación de una intensidad muy elevada.

6) Dominio en pareja de sus respectivas sexualidades.

Luego de haber seguido este proceso, hombre y mujer serán capaces de alcanzar juntos niveles supremamente altos de excitación y desencadenar orgasmos y eyaculaciones simultáneos de increíble intensidad.

El orgasmo simultáneo es uno de los mayores placeres, normalmente los sexólogos no recomiendan a una pareja tratar de realizarlo, porque es difícil conseguirlo y al no lograrlo en los primeros intentos, provoca tensión e inseguridad en la pareja. Si el hombre y la mujer controlan sus niveles de excitación, entonces ambos podrán ser capaces, con toda facilidad y tranquilidad, de obtener un orgasmo simultáneo.

7) En pareja experimentación de los orgasmos espirituales.

Solo las parejas que se aman, podrán acceder a conocer el éxtasis de los orgasmos espirituales, que en las sociedades occidentales se los estudia bajo el tema de sexo tántrico.

El presente manuscrito explica profundamente y paso a paso, todos los puntos relacionados con la enseñanza hacia un público masculino, satisfaciendo completamente los objetivos que se persiguen. El requisito indis-

pensable para todos los conocimientos que abarcan este estudio, es que cada uno de ellos pueda ser comprobado por ustedes de forma práctica.

Relacionado al punto 7, hacer el amor comprende muchos factores, no es solamente compartir un coito o conseguir el desahogo físico de una necesidad sexual. El tema de la sexualidad humana abarca un espacio muy grande, llama la atención que en la sociedad, este tema no es conocido profundamente por las personas adultas, por lo que no llega a enseñarse a los jóvenes, que al crecer contarán con las mismas carencias del tema.

Nos daremos cuenta a medida que transcurra nuestro aprendizaje, que el intercambio sexual en pareja no tiene como finalidad la eyaculación, sino el llamado orgasmo espiritual, que solamente puede darse cuando la pareja que realiza el acto sexual, se ama. Los orgasmos espirituales son tan poderosos que ella y el llegan al éxtasis, y luego de hacer el amor se sienten revitalizados por la gran cantidad de energía que recorre sus cuerpos, manteniéndose cargados de vitalidad por semanas.

La condición para alcanzar este éxtasis, es haber trascendido las diferentes experimentaciones físicas y energéticas en pareja, para luego tratar de buscar algo más grande (la palabra trascendencia implica dominar un tema y realizarlo hasta aburrirse, para luego tener la necesidad de acceder a una experimentación más intensa y elevada).

Este texto describe el método Fazsufu (que textualmente se pronuncia "método FASUF") enseñando al hombre mediante una gran cantidad de ejercicios y técnicas, a dominar su sexualidad, para luego en pareja practicar los diferentes conocimientos sexuales especiales y acceder al orgasmo espiritual.

CONSIDERACIÓN IMPORTANTE: El orden en el cual es tratado cada tema y explicado cada ejercicio, está diseñado para que el proceso de aprendizaje sea el más sencillo. Por tanto, es importante que el texto sea leído en orden, de principio a fin y los ejercicios sean ejecutados también en el orden establecido, por cuanto los objetivos de cada ejercicio son la base del ejercicio siguiente. Se recomienda además, leer de corrido saltándose los paréntesis hasta llegar a un punto, luego regresar a analizar el interior de los paréntesis pues en ellos se dan detalles para entender mejor la idea.

1.2) CONOCIMIENTOS SEXUALES ESPECIALES MASCULINOS

Las estadísticas actuales señalan que en todo el mundo, la mayoría de hombres están siendo perseguidos por los fantasmas de la eyaculación precoz e impotencia, y otros factores que los llenan de inseguridades, dando como resultado un altísimo índice de insatisfacción sexual femenina. El coito que debería durar normalmente alrededor de 15 a 25 minutos según algunos autores, se lo realiza en tan poco tiempo, que es insuficiente para que la mujer pueda desarrollar el gran potencial sexual que todas poseen.

El hombre desea obtener satisfacción mediante su eyaculación, pero también es muy importante para él sentirse un buen amante. La mayoría de ellos por más que se empeñan, no pueden controlarse y terminan el acto sexual al poco tiempo, con una eyaculación no deseada, o lo que es peor eyaculan apenas realizada la penetración. Para este tipo de hombre, hacer el amor, en vez de ser una fuente de satisfacción y entrega total, es motivo de intensa preocupación, por no sentirse lo suficientemente competente en la cama con su pareja.

Por esta razón algunos hombres se vuelven impotentes (impotencia psicológica), otros egoístas concentrándose solamente en su orgasmo, sin importar la satisfacción de su esposa. El ego masculino se siente herido, resquebrajándose su auto confianza, llegando en algunos casos a producirse engaños o destruirse matrimonios debido a la insatisfacción sexual femenina.

Inclusive el goce sexual del varón cuando la mujer le realiza el sexo oral por ejemplo, se ve afectado, pues el hombre en vez de relajarse y gozar de las suaves estimulaciones, se encuentra en ese momento preocupado y esforzándose para evitar una eyaculación precoz. Además, las presiones psicológicas que experimenta el varón para poder conducir a la mujer a su completa realización sexual y no conseguirlo, lo hacen cada día más infeliz.

Con el objetivo de alargar el tiempo de eyaculación, normalmente los hombres recurren a todo tipo de soluciones, que no dan resultado. El método mas utilizado para el control de la eyaculación, es el llamado método de la presión (método de Seman, que se lo mencionará más detalladamente

en las páginas posteriores), en el cual es indispensable contar, con la ayuda incondicional de una compañera comprensiva, dotada de mucho tiempo y paciencia, con el objetivo de ayudar a controlar el tiempo de eyaculación, llegando a mejorar más o menos pero nunca a dominar completamente el proceso eyaculatorio y peor aún los procesos orgásmicos.

El objetivo de este escrito no es solamente tener el completo control de la eyaculación, se trata de llegar a dominar los niveles de excitación y experimentar de forma física y energética los procesos orgasmo-eyaculatorios masculinos, de tal forma que tengamos acceso a la experimentación de sensaciones nuevas de placer, hasta ahora desconocidas para un hombre que no accedió a los conocimientos sexuales especiales. Posteriormente luego de que haya aprendido a desencadenar experiencias físicas y energéticas, estará capacitado para experimentar el verdadero éxtasis, por medio del desencadenamiento de los orgasmos espirituales en pareja.

La ventaja de este texto es que la totalidad de los conocimientos que se ponen a disposición, dan la pauta para que el proceso de aprendizaje en el control de los conocimientos sexuales especiales masculinos, dependa solamente de usted y de nadie más.

De la misma manera en que un gran porcentaje de varones sufren problemas en el control consciente de los procesos orgasmo-eyaculatorios, también se encuentran en escena un número reducido de ellos, que dominan su proceso eyaculatorio (tenemos el caso por ejemplo de hombres que pueden realizar el coito, por largos períodos de tiempo, con un ritmo acelerado y con movimientos vigorosos de penetración) y un grupo todavía más reducido que ha logrado tener un control satisfactorio sobre sus procesos orgásmicos. Los que lo consiguieron, por lo general controlan sus experiencias eyaculatorias y orgásmicas de forma completamente inconsciente, de tal manera que no les será posible explicar en palabras exactamente como lo hacen.

También tenemos el caso de jóvenes que se encuentran en su mejor etapa sexual, alrededor de los 16 a 18 años, tienen la capacidad de ser multieyaculatorios, es decir que en una sola relación sexual obtienen algunas eyaculaciones; estos jóvenes, tienen la capacidad de no perder la erección luego de haber eyaculado, reanudando inmediatamente el acto sexual, tras la eyaculación. Esta capacidad desaparece en pocos años. Normalmente una vez realizada la eyaculación, el miembro masculino pierde su rígida erección, necesitando necesariamente de un intervalo de tiempo, comprendido entre 10 a 40 minutos (depende de la edad del individuo), luego del cual, al seguir siendo estimulado, vuelve a recuperarla, continuando con la relación sexual. Mientras la edad va aumentando, ineludiblemente requerirá

de mayor tiempo de recuperación, para repetir una erección fuerte luego de haber eyaculado.

Uno de los conceptos importantes que se estudiarán tiene que ver con la pérdida de energía que el hombre sufre después de haber experimentado una eyaculación (para la gran mayoría de los sexólogos tradicionales, y muy especialmente para las sexólogas, la pérdida de energía en el varón luego de la eyaculación es un mito). La energía es sinónimo de salud y vitalidad, por esta razón el hombre tiene que aprender a ser orgásmico, con lo cual tendrá la posibilidad de experimentar y reconocer las sensaciones muy placenteras que estos orgasmos provocan, llegando a ser mucho más intensas que las producidas por la eyaculación.

Las mujeres son capaces de obtener en una sola relación sexual, gran cantidad de orgasmos, para la mayoría de hombres el orgasmo parecería estar unido a la eyaculación (es por esa razón que muy pocos varones, saben la diferencia entre orgasmo y eyaculación. Los hombres jóvenes por ejemplo, no suele encontrar variedad en la intensidad orgásmica, para ellos todas las eyaculaciones son iguales y tienen el mismo tiempo de duración), por lo que una vez llegado a ella, termina el coito sin que el hombre tenga la posibilidad de experimentar multiorgasmos. Parecería ser que la sexualidad masculina no dispone de tantas variables como la femenina. Pero esto es falso, en la actualidad, algunas investigaciones han determinado que solamente 1 de cada 150 hombres, tienen la capacidad de ser multiorgásmicos (es decir que en una sola relación sexual que termina con la eyaculación, el hombre tiene la capacidad de experimentar varios orgasmos). El número de hombres multiorgásmicos es muy pequeño, porque la mayoría no sabe como lograrlo. Con los conocimientos que brinda este texto, todos los hombres aprenderán con facilidad a desencadenarlos.

Muy pocos varones que llegaron a saber que existen este tipo de sensaciones, normalmente hombres maduros y viejos de mucha experiencia, lograron ser multiorgásmicos a base de paciencia, disciplina y entrenamiento, encontrado sensaciones orgásmicas prolongadas, más intensas y sumamente placenteras. Algunos inclusive han manifestado llegar a obtener, orgasmos pequeños acompañados de microeyaculaciones (este texto enseñará posteriormente la experimentación de la totalidad de estos conceptos).

Los hombres que desean potenciar su capacidad sexual y brindar el máximo placer a sus preciosas mujeres, deberán llegar a conocer los diferentes factores que intervienen en el proceso de excitación en el cuerpo masculino, desde la penetración hasta la eyaculación, de forma consiente y lógica, logrando no solamente dominar el control del proceso eyaculatorio, sino

también el control de los diferentes niveles de intensidad en la experimentación de sus procesos orgásmicos físicos y energéticos.

Los conocimientos sexuales especiales masculinos, dan la posibilidad de experimentar una gran gama de sensaciones, hasta ahora desconocidas para un hombre con conocimientos normales de sexualidad.

Para lograrlo, partiremos mencionando los conocimientos sexuales especiales masculinos y sus ventajas.

Antes de proseguir debemos manifestar que la gran mayoría de varones, no creen que puedan lograr el control de su sexualidad, lo ven tan distante y difícil que no dan el primer paso. Todas las lecturas sobre este tema piensan que no merece el esfuerzo. Solamente los hombres que se encuentran en problemas serios con este tema son los que se arriesgan, los hombres que más o menos salen bien librados en sus relaciones no tienen interés en superarse.

Todos los hombres pesimistas, deben saber que la forma en la cual su cuerpo reacciona y desencadena sus procesos orgasmo-eyaculatorios es el resultado de las diferentes experiencias que tuvieron en el transcurso de su vida sexual (especialmente las primeras experiencias sexuales ya sea con el coito o con la masturbación), ustedes en cada una de sus experiencias sexuales enseñaron a reaccionar su cuerpo de la manera en que funciona ahora, por tanto ustedes son los únicos responsables de la aparición de sus conflictos sexuales.

El objetivo es cambiar el patrón de comportamiento del cuerpo para que reaccione diferente, esto se logra mediante los conocimientos que se ponen a disposición y mediante la práctica. Cualquier hombre de cualquier edad puede conseguirlo. Se trata de ejercicios y técnicas sencillas que cualquier persona sana los podrá realizar sin problema.

No está por demás recalcar que la confianza y autoestima que le brindará el control consciente de los conocimientos sexuales especiales, provocara que el sexo con su pareja se convierta en la mayor satisfacción tanto para ella como para usted. Llegando a integrar el grupo de hombres en el cual el sexo (eyaculación y orgasmos) son un verdadero placer y no una preocupación frustrante.

Los conocimientos sexuales especiales masculinos hacen posible el control completamente voluntario de los diferentes niveles de excitación y experimentación física-energética de los procesos orgasmo-eyaculatorios en el hombre.

*Apenas se produzca la penetración, el varón habrá ingresado en la zona UNO de excitación, en ella el hombre realizará movimientos de penetra-

ción dentro de la cavidad vaginal, gozando de las sensaciones de forma tranquila sin ningún deseo de eyaculación, pero subiendo su excitación cada vez más.

*Un poco antes del momento en el que siente que la eyaculación está por llegar, habrá alcanzado la zona DOS de excitación.

*Y cuando el hombre experimenta su proceso eyaculatorio u orgásmico habrá alcanzado la zona de excitación número TRES.

“El principio fundamental que rige los conocimientos sexuales especiales, se basa en el movimiento del músculo PC (Músculo Levator ani o Músculo Pubococcígeo) en relación con los factores que determinan el aumento del nivel de excitación masculino, dentro de cada una de las tres zonas de excitación, que el hombre recorre desde el momento de la penetración hasta la eyaculación”.

Es importante, para poder movilizarnos dentro de las zonas de excitación, conocer los diferentes puntos y sensaciones características que rigen cada zona, por lo que posteriormente mediante ejercicios prácticos se realizará el reconocimiento de cada una de ellas (entre las principales tenemos las siguientes: sensación orgasmo apremiante, punto climáxico, zona de clímax orgásmicos, sensación de emisión seminal, punto orgasmo-eyaculatorio inminente, zona de clímax eyaculatorios y punto de clímax eyaculatorio máximo), además se estudiará con detalle los diferentes factores que determinan el aumento del nivel de excitación masculina dentro del coito.

El control de la sexualidad masculina, por medio del dominio de los conocimientos sexuales especiales, hace que el hombre sea capaz de:

1) Control de los niveles de excitación masculina en la zona de excitación UNO.

*Controlar en la zona de excitación UNO, su nivel de excitación mientras hace el amor, aumentándolo o disminuyéndolo, para gozar de las sensaciones, sin riesgo inminente o urgencia de eyaculación.

*Mantenerse en la zona UNO con un nivel de excitación constante, independientemente del tipo de movimiento, ritmo empleado o fuerza de penetración y por el tiempo que El decida.

*Experimentar Micro-orgasmos físicos en la zona uno (hiper sensibilización de las micro semi-contracciones involuntarias del músculo PC, que se estudiará posteriormente), un placer muy sutil cuando el coito es realizado por largos períodos de tiempo.

*Disminuir el nivel de excitación de la zona DOS a la zona UNO.

2) Dominio eyaculatorio (proceso orgasmo-eyaculatorio).

*En la zona de excitación DOS, obtener clímax eyaculatorios de diferentes intensidades. La intensidad de un clímax eyaculatorio alcanzado, será directamente proporcional a la intensidad del proceso eyaculatorio experimentado.

*Experimentar microeyaculaciones al pasar del nivel de excitación UNO al nivel DOS, de intensidades pequeñas o grandes, lo que provocará que el nivel de excitación descienda hasta la zona UNO para continuar con el acto sexual por mayor tiempo, sin perder el deseo, ni la erección. Se podrá también experimentar microeyaculaciones esporádicas y sucesivas, que en este escrito toman el nombre de multimicro-eyaculaciones.

*Experimentar en la zona de excitación TRES diferentes intensidades de eyaculación, desde la baja o mediana intensidad (intensidad 1 o intensidad 2, para que luego de pocos segundos o minutos, volver a la acción) hasta la más alta intensidad de eyaculación normal (intensidad 4, para quedar totalmente exhausto dando por terminado el coito).

*Experimentar la intensidad de eyaculación más alta que se pueda experimentar, el objetivo será mantenerse en el nivel de excitación DOS a base de microeyaculaciones, acompañadas de algunos multiorgasmos físicos sucesivos, para luego culminar con la más alta intensidad de eyaculación normal (intensidad 4, vista anteriormente). En esta práctica se podrán experimentar sensaciones intensas producidas por el rozamiento del glande en una zona (suaves paredes vaginales) excesivamente lubricada con semen, producto de las microeyaculaciones; sensaciones limitantes entre el placer y el dolor. Las sensaciones de este tipo son muy poco conocidas por el varón; la mujer por lo general tiene experiencias parecidas en su clítoris. El hombre podrá comprender por que las mujeres necesitan una estimulación muy delicada de su clítoris en los primeros momentos de la estimulación (especialmente cuando el clítoris se encuentra excesivamente lubricado).

* Experimentar eyaculaciones de desbordamiento, en la cual la expulsión del semen se lo realizará suavemente en forma de desbordamiento más o menos constante, en este tipo de eyaculaciones, el semen que sale del pene se deslizará sobre el glande y luego chorreará sobre el cuerpo del pene para terminar su recorrido en la base del mismo. En una eyaculación normal, la expulsión del semen se realiza con gran fuerza, el semen sale disparado alcanzando gran distancia en su recorrido.

* Experimentar diferentes densidades de eyaculación. (Un ejemplo de lo que se puede llegar a realizar cuando se controla los procesos sexuales masculinos).

Experimentar eyaculaciones de baja densidad, caracterizada por ser bastante líquida producto de una gran cantidad de líquidos seminales y prostáticos mezclados con el espermatozoides, el semen expulsado será más abundante y recorrerá mayor longitud.

Experimentar eyaculaciones de alta densidad, caracterizada por ser espesa, producto de la poca cantidad de líquidos seminales y prostáticos mezclados con el espermatozoides, el semen expulsado será de menor cantidad y recorrerá menor longitud.

3) Dominio orgasmos físicos.

*La zona de excitación DOS será dividida en dos subzonas, la zona de clímax orgásmicos y la zona de clímax eyaculatorios. Si alcanzamos la zona de clímax orgásmicos e inmediatamente nos detenemos, logremos separar el orgasmo físico de la eyaculación.

*Experimentación de los orgasmos físico. Se trata de la descarga de energía sexual acumulada en el músculo PC, por intermedio de las contracciones involuntarias del mismo.

*En la zona de excitación DOS obtener clímax orgásmicos de diferentes intensidades. La intensidad de un clímax orgásmico alcanzado será directamente proporcional, a la intensidad del proceso orgásmico físico experimentado, es decir se experimentará diferentes intensidades en las contracciones involuntarias del músculo PC.

*Experimentar multiorgasmos físicos esporádicos (orgasmos con tiempo refractario grande, orgasmos eventuales en la misma relación sexual) masculinos. Es decir en el transcurso de un mismo encuentro sexual, se podrá experimentar contracciones involuntarias de baja intensidad del músculo PC, para luego descender a bajos niveles de excitación (volver a la zona de excitación uno) y si continúan los estímulos, poder nuevamente experimentarlos y así sucesivamente.

*Experimentar multiorgasmos físicos sucesivos (orgasmos con tiempo refractario pequeño, orgasmos consecutivos en la misma relación sexual) masculinos. Es decir luego de unos segundos de haber experimentado un orgasmo físico (contracciones involuntarias de baja intensidad del músculo PC), se experimentará un segundo y luego un tercero y así sucesivamente se seguirán experimentando en cadena, todos los orgasmos físicos que tú vayas creando.

*Orgasmo físico retardado (llamados también orgasmos secos producidos luego de realizar una retención de eyaculación). Se trata de la experimentación de los orgasmos físicos de más alta intensidad que podemos experimentar, estamos hablando entonces de contracciones involuntarias de alta intensidad (iguales a las experimentadas en la eyaculación, pero sin expulsión de semen) que realiza nuestro músculo PC.

*Multiorgasmos físicos retardados esporádicos y sucesivos. Es decir luego de algunos segundos de haber experimentado un orgasmo físico retardado (contracciones involuntarias de alta intensidad del músculo PC), se experimentará un segundo y luego un tercero y así sucesivamente se seguirán experimentando en cadena (con tiempos refractarios grandes y pequeños respectivamente), todos los orgasmos físicos retardados que tú vayas creando.

4) Dominio orgasmos energéticos.

*La zona de excitación DOS será dividida en dos subzonas, la zona de clímax orgásmicos y la zona de clímax eyaculatorios. Si mientras alcanzamos la zona de clímax orgásmicos realizamos la técnica correspondiente e inmediatamente nos detenernos, logremos separar el orgasmo energético de la eyaculación.

*Experimentación de los orgasmos energéticos. Se trata de la transferencia de la energía sexual acumulada (que da como resultado la experimentación de estremecimientos o calores) hacia el resto del cuerpo. Con la práctica estas sensaciones orgásmicas serán más placenteras, intensas y prolongadas que las conocidas sensaciones eyaculatorias.

*En la zona de excitación DOS obtener clímax orgásmicos de diferentes intensidades. La intensidad de un clímax orgásmico alcanzado acompañado de la técnica correspondiente, será directamente proporcional a la intensidad del proceso orgásmico energético experimentado, es decir se experimentará diferentes intensidades en la transferencia de la energía sexual acumulada hacia el resto del cuerpo.

*Experimentar multiorgasmos energéticos esporádicos (orgasmos con tiempo refractario grande, orgasmos eventuales en la misma relación sexual) masculinos. Es decir en el transcurso de un mismo encuentro sexual se podrá experimentar la transferencia de energía hacia el resto del cuerpo, para luego descender a bajos niveles de excitación (volver a la zona de excitación uno), y si continúan los estímulos poder nuevamente experimentarlos y así sucesivamente.

*Experimentar multiorgasmos energéticos sucesivos (orgasmos con tiempo refractario pequeño, orgasmos consecutivos en la misma relación sexual)

masculinos. Es decir luego de unos segundos de haber experimentado un orgasmo energético (transferencia de la energía sexual hacia el resto del cuerpo), se experimentará un segundo y luego un tercero y así sucesivamente se seguirán experimentando en cadena, todos los orgasmos energéticos que tú vayas creando.

*Mantenerse en la subzona de excitación DOS (zona de clímax orgásmicos) el mayor tiempo posible, experimentando orgasmos energéticos inmediatamente seguidos de orgasmos físicos.

5) Experimentación de eyaculaciones y orgasmos físicos o energéticos SIMULTANEOS en pareja.

Una vez experimentados, dominados y trascendidos los diferentes conocimientos sexuales masculinos, se podrá acceder al verdadero éxtasis en pareja mediante la experimentación de los orgasmos espirituales.

6) El máximo objetivo: El éxtasis de los orgasmos espirituales, resonancia entre la energía del Amor con la energía Sexual. (Tantra y Taoismo).

Como complemento de los conocimientos sexuales especiales, se estudiarán también los siguientes temas:

*Los tiempos REC, la adaptación en el coito y la excelencia micro orgásmica, en relación con el secreto del mejor amante masculino.

Los tiempos REC son una interpretación de lo que sucede desde el momento de la penetración en el proceso sexual masculino, de acuerdo a las diferentes capacidades de control que posea el individuo, sobre sus niveles de excitación. La letra R representa el llamado tiempo de Remolino, la letra E representa el tiempo de Estabilización y la letra C el tiempo de Control.

*Salud del Pene.

Para conseguir un pene saludable es importante ejercitar su cuerpo cavernoso interno, mediante la realización de ejercicios sencillos, con el objetivo de alcanzar una excelente circulación de sangre, beneficiando la salud de nervios y tejidos, obteniendo erecciones más potentes.

*Agrandamiento del pene (Para un pene que no ha desarrollado su máximo potencial de crecimiento).

Se estudiará la técnica (basada en los conocimientos orientales) para la ejercitación regular del cuerpo cavernoso interno del pene, con el objetivo de expandir de forma paulatina y natural el tejido eréctil masculino, obteniéndose como resultado el crecimiento paulatino y normal del miembro sexual de forma PERMANENTE.

1.3) CONOCIMIENTOS SEXUALES ESPECIALES FEMENINOS

La gran mayoría de mujeres, podrían formar parte de dos grupos: El primer grupo son aquellas que no sienten la necesidad de estar informadas en relación al funcionamiento sexual de sus cuerpos, saben que se excitan, que logran experimentar un orgasmo y ahí termina todo. El segundo grupo, son las que debido a factores tales como el desconocimiento, la timidez, los complejos, miedos o prejuicios sociales, no consiguen desarrollar completamente, el gran potencial sexual que poseen; siendo alarmante el hecho de que un alto porcentaje de ellas, no conocen lo que es un orgasmo.

A muchas de ellas, se las puede encontrar ejerciendo su profesión, compartiendo al mismo tiempo las fuertes presiones que se manifiesta en su vida laboral y en sus hogares, de tal forma que no disponen del tiempo necesario para ocuparse de si mismas y poder ANALIZAR sincera y detenidamente, si su vida sexual es satisfactoria.

A veces casi sin sentirlo, la rutina hace que el desinterés por el sexo, crezca peligrosamente y como consecuencia de ello, en muchos casos, sobreviene la indiferencia o la infidelidad de su esposo.

El gran potencial sexual que tienen las mujeres, debe ser conocido y despertado por cada una de ellas, siendo más que un derecho, una responsabilidad el conseguirlo, y de esta manera disfrutar de una vida sexual sana, completa y madura.

De acuerdo a las estadísticas un porcentaje sumamente bajo de mujeres tienen orgasmo en el coito. La mayor parte de ellas logran el orgasmo sólo a través del contacto manual directo con el clítoris o mediante el sexo oral que le practica su pareja, mientras que durante el coito les es imposible experimentar un orgasmo. Estas mujeres incorporan la masturbación o la estimulación oral a sus relaciones íntimas, o bien, prueban al mismo tiempo distintas posturas, hasta encontrar la que más produce roce con su clítoris.

En realidad se puede disfrutar de esta manera los diversos placeres que el sexo proporciona. Pero así mismo un porcentaje alto de mujeres expresan el deseo de experimentar un orgasmo, con su hombre dentro de ella. Cualquier mujer que se lo proponga puede lograr intensos orgasmo a través del coito,

accediendo a los conocimientos sexuales especiales, lo que les permitirá controlar conscientemente los diferentes niveles de excitación y experimentación física-energética de los procesos orgasmo-eyaculatorios femeninos.

Por tanto todas las mujeres tienen la capacidad de experimentar un orgasmo vaginal con penetración, tan intenso y emocionante que de acuerdo a algunas sexólogas y terapeutas sexuales que trabajan como suplentes profesionales (trabajan como si fueran la pareja del cliente durante la terapia), se trata de la máxima expresión del placer.

Las mujeres a lo largo de la historia han sufrido de anorgasmia y frigidez, gran número de autores han mostrado a las mujeres el camino para llegar al clímax sexual, camino que contemplaba seguir primero un proceso psicológico y luego un proceso físico para poder experimentar las delicias del sexo. Tuvieron que aprender a liberarse de sus sentimientos de culpabilidad, a aceptar su cuerpo y su sexualidad, a abandonar sus inhibiciones sexuales, a alcanzar el orgasmo por su propio esfuerzo, aprendieron a eyacular para luego alcanzar su primer orgasmo fruto del encuentro sexual con un hombre. Posteriormente, por medio del conocimiento, práctica y perseverancia han logrado experimentar orgasmos múltiples y orgasmos sucesivos con penetración en pareja.

Si a las mujeres se les preguntara ¿que persona es la responsable de sus orgasmos, que piensan ustedes que responderían? La mayoría de mujeres contestarían que el responsable de sus orgasmos es su pareja. "Las sexólogas actuales, que si saben de sexualidad humana manifiestan que el objetivo supremo que cada mujer debe tener en el campo sexual, es aprender a dominar de forma consciente y total sus diferentes niveles de excitación", de tal forma que ella sea la única responsable de sus orgasmos, permitiéndose, sin mayor esfuerzo, crear el número de orgasmos que desee y en el momento que ella lo decida, sin depender de su pareja.

Logrando experimentar diferentes tipos de orgasmos de origen clitoriano, vaginal o peritonial (orgasmo interno caracterizado por contracciones en zonas cercanas al útero), los llamados multiorgasmos físicos y energéticos de forma esporádica y sucesiva, el dominio en la estimulación de su punto G y el desencadenamiento de eyaculaciones femeninas fantásticas; todo esto, con la persona que ella elija.

La gran cantidad de información existente en estos momentos, sobre la sexualidad femenina, enseña a la mujer, este objetivo fundamental, "que es ella la única responsable de alcanzar su propio orgasmo (deben tener el control de su sexualidad cuando hace el amor, controlando sus diferentes niveles de excitación)".

Esto es una gran verdad, no se trata de un capricho sexista, simplemente no hay ningún hombre que pueda hacer sentir orgasmos a una mujer si ella no lo desea, la única persona que valiéndose de las estimulaciones masculinas eleva sus niveles de excitación, es la mujer, aunque la mayoría lo hace de forma involuntaria.

El dominio de la sexualidad femenina en el siglo XXI, para todos los sexólogos que disponen de conocimientos sexuales especiales, significa responsabilidad sexual, es decir, que nadie puede proporcionar un orgasmo a la mujer, lo conseguirá ella misma APRENDANLO.

Tal como en el caso del hombre, las mujeres deben saber que la forma en la cual su cuerpo reacciona y desencadena sus procesos orgasmo-eyaculatorios, está marcado por las diferentes experiencias que tuvieron en el transcurso de su vida sexual (especialmente las primeras experiencias sexuales ya sea con el coito o con la masturbación), ustedes en cada una de sus experiencias sexuales, enseñaron a reaccionar su cuerpo de la manera en que funciona ahora, por tanto ustedes son las únicas responsables de la aparición de sus conflictos sexuales.

El objetivo es cambiar el patrón de comportamiento del cuerpo para que reaccione diferente, esto se logra al hacer uso de los diferentes conocimientos sexuales especiales femeninos y mediante la práctica. Cualquier mujer de cualquier edad puede conseguirlo. Se trata de ejercicios y técnicas sencillas que cualquier persona sana los podrá realizar sin problema.

El objetivo de la mujer no será solamente llegar a tener el completo control orgásmico, se trata de llegar a dominar los niveles de excitación y los procesos orgasmo-eyaculatorios femeninos, de tal forma que tenga acceso a la experimentación de sensaciones nuevas de placer, hasta ahora desconocidas para una mujer que no accedió a los conocimientos sexuales especiales. Posteriormente luego de que haya aprendido a desencadenar experiencias físicas y energéticas, estará capacitada para experimentar el verdadero éxtasis por medio del desencadenamiento de los orgasmos espirituales en pareja.

El estudio de los conocimientos sexuales especiales femeninos, darán como resultado el desarrollo de su máxima capacidad sexual y el completo control de forma consiente y lógica, de los factores que intervienen en su proceso de excitación. Y lo que es más importante, dando la pauta para que todo el proceso de aprendizaje dependa solamente de ella y de nadie más.

De esta manera, la mujer, se brindará el derecho y el deber que tiene consigo misma, de conocer las delicias de una sexualidad sana, mediante el conocimiento de zonas no conocidas de sensibilidad en el interior de la

vagina, que hace posible la experimentación de diferentes intensidades y tipos de sensaciones, llegando a los mas altos niveles de placer.

Al experimentar cada una de estas sensaciones, fruto de los conocimientos sexuales especiales, la capacidad que tendrá la mujer, con el paso del tiempo de volver a disfrutarlas, serán las mismas, pues estas capacidades, una vez aprendidas, se las puede conservar de manera indefinida.

La mayoría de hombres americanos que han visitado los países orientales, especialmente desde el comienzo de la guerra de Vietnam hasta la época actual, relatan las grandiosas experiencias sexuales que tuvieron con las mujeres de ese lugar; ellos, eran conscientes de la inmensa diferencia que existía el realizar el coito con una mujer americana (no conocedora de los temas sexuales especiales) o hacerlo con una mujer oriental (conocedora de estos temas, enseñados por su madre en la adolescencia).

En Estados Unidos, las pocas mujeres que se dedican al negocio de damas de compañía (first class), y que dominan estas artes, son consideradas en un nivel de 6 estrellas; normalmente una mujer de primera clase, dotada de una excelente figura, precioso rostro, con un alto nivel sociocultural y dominando al menos dos idiomas, llega solamente a un nivel de 5 estrellas.

Todo hombre desea conocer y sentir este tipo de placer especial, reservado para pocos (que va acompañado de sensaciones nuevas y agradables), que solamente una mujer que domine los conocimientos sexuales especiales siendo capaz de controlar sus músculos internos (músculo PC en el interior de su vagina), puede brindar a su pareja. Este tipo de servicio en el negocio de damas de compañía llega a ser muy solicitado llegando a pagar tarifas muy altas.

Con los conocimientos normales de sexualidad, una mujer se encontraría en desventaja, pues no sería tan apreciada, protegida y codiciada, por la mayoría de los hombres, como sí lo son, las mujeres que disponen de estos conocimientos.

El dominio completo de su sexualidad femenina, brinda en el plano personal un sentimiento de poder y auto confianza tan grande, que son fuentes de una inmensa satisfacción y paz interior, liberándose de todos los miedos y preocupaciones sobre el tema, y llegando la preciosa dama a desarrollar una sensualidad tan atrayente, que será expresada en todas sus actividades cotidianas, mas aún cuando se trata de ser la compañía femenina ideal, del hombre que ella ama.

El acercarse más rápidamente al dominio completo de su sexualidad, dependerá de la práctica que ella realice; con el tiempo irá mejorando

su control, llegando a dominar completamente sus niveles de excitación, hasta ser capaz de alcanzar un orgasmo físico o energético ella sola, sin necesidad de que sus manos toquen su cuerpo.

Las mujeres que se encuentren leyendo este manuscrito deberán estar conscientes que es una gran ventaja que a más de dominar su sexualidad femenina, conozcan los secretos de la sexualidad masculina y puedan ayudar a su compañero, brindándole conocimientos que él ni siquiera tenía idea de su existencia. Se convertirán en la mujer cuyo hombre llevará muy en alto su nombre.

El control de la sexualidad femenina, por medio del dominio de los conocimientos sexuales especiales, hace que la mujer sea capaz de:

*Controlar de forma consciente su nivel de excitación mientras hace el amor, aumentándolo a voluntad para acceder lo más pronto posible al nivel máximo del placer, con el solo movimiento de sus músculos pélvicos, sin depender de la cantidad de tiempo y sin la necesidad de exigir del hombre repetidos e insistentes movimientos o balanceos de penetración, que la mayoría de las mujeres necesitan (inconscientemente) para llegar al orgasmo.

*Experimentar micro-orgasmos físicos antes del clímax, un placer sutil que eleva progresivamente el nivel de excitación femenina.

*Realizar suaves movimientos circulares de caderas, y mediante la contracción de sus músculos perineales, imprimir una deliciosa sensación de absorción con diferentes presiones alrededor del miembro sexual masculino. Estas sensaciones que experimenta el hombre y que muy pocas mujeres son capaces de brindarle, hacen de la mujer que tenga esta capacidad, una mujer privilegiada alrededor de muchas otras, puesto que tendrá la completa atención del sexo masculino.

*Experimentación de los orgasmos físicos de origen clitoridiano y vaginal. Se trata de la descarga de energía sexual acumulada en el músculo PC, por intermedio de las contracciones involuntarias del mismo.

*Obtener clímax de diferentes intensidades. La intensidad de un clímax alcanzado será directamente proporcional a la intensidad del proceso orgásmico físico de origen clitoridiano o vaginal a ser experimentado, es decir se experimentará diferentes intensidades en las contracciones involuntarias del músculo PC, llegando de esta forma a desarrollar al máximo el gran potencial sexual femenino, creando con facilidad el número de orgasmos físicos que lo deseen y en el momento en que ellas lo decidan, sin depender de su pareja.

*Experimentar multiorgasmos físicos esporádicos (orgasmos con tiempo refractario grande, orgasmos eventuales en la misma relación sexual) de origen clitoridiano y vaginal. Es decir en el transcurso de un mismo encuentro sexual se podrá experimentar contracciones involuntarias de alta intensidad del músculo PC para luego descender a bajos niveles de excitación, y si continúan los estímulos, poder nuevamente experimentarlos y así sucesivamente.

*Experimentar multiorgasmos físicos sucesivos (orgasmos con tiempo refractario pequeño, orgasmos consecutivos en la misma relación sexual) de origen clitoridiano y vaginal. Es decir luego de algunos segundos de haber experimentado un orgasmo físico de origen clitoridiano o vaginal (contracciones involuntarias de alta intensidad del músculo PC), se experimentará un segundo y luego un tercero y así sucesivamente se seguirán experimentando en cadena (picos orgásmicos continuados como disparos en metralleta), todos los orgasmos físicos que tú vayas creando.

*Poder localizar, estimular y disfrutar de las intensas sensaciones del punto de Gräfenberg, diferenciando un orgasmo clitoridiano de uno producido por la estimulación del punto G; en el primer caso se conseguirán orgasmos rápidos e intensos, mientras que en el segundo, el orgasmo tomará mas tiempo pero llegará a tal intensidad que algunas mujeres han manifestado temores, cuando acceden a grados de placer demasiado elevados, (sensaciones parecidas a encontrarse a un paso del desmayo, debido a la agonía producida por el intenso éxtasis).

*Experimentación de los orgasmos energéticos de origen clitoridiano y vaginal. Si mientras alcanzas el clímax de excitación realizas la técnica correspondiente, lograrás experimentar un orgasmo energético. Se trata de la transferencia de la energía sexual acumulada (que da como resultado la experimentación de estremecimientos o calores) hacia el resto del cuerpo.

* Obtener clímax de diferentes intensidades. La intensidad de un clímax alcanzado acompañado de la técnica correspondiente, será directamente proporcional a la intensidad del proceso orgásmico energético de origen clitoridiano o vaginal a ser experimentado, es decir se experimentará diferentes intensidades en la transferencia de la energía sexual acumulada hacia el resto del cuerpo, llegando de esta forma a desarrollar al máximo el gran potencial sexual femenino, creando con facilidad el número de orgasmos energéticos que lo deseen y en el momento en que ellas lo decidan, sin depender de su pareja.

*Experimentar multiorgasmos energéticos esporádicos (orgasmos con tiempo refractario grande, orgasmos eventuales en la misma relación

sexual) de origen clitoridiano y vaginal. Es decir en el transcurso de un mismo encuentro sexual se podrá experimentar la transferencia de energía hacia el resto del cuerpo, para luego descender a bajos niveles de excitación, y si continúan los estímulos, poder nuevamente experimentarlos y así sucesivamente.

*Multiorgasmos energéticos sucesivos (orgasmos con tiempo refractario pequeño, orgasmos consecutivos en la misma relación sexual) de origen clitoridiano y vaginal. Es decir luego de algunos segundos de haber experimentado un orgasmo energético (transferencia de la energía sexual hacia el resto del cuerpo), se experimentará un segundo y luego un tercero y así sucesivamente se seguirán experimentando en cadena, todos los orgasmos energéticos que tú vayas creando.

*Mantenerse en el clímax de excitación el mayor tiempo posible, experimentando orgasmos energéticos de origen clitoridiano y vaginal inmediatamente seguidos de orgasmos físicos.

*Experimentar orgasmos físicos y energéticos de origen interno o peritoneal.

*Experimentar orgasmos físicos y energéticos tú sola, sin que tus manos toquen tu cuerpo.

*Experimentar las "eyaculaciones femeninas". Todas las mujeres tienen la capacidad de desencadenarlas, se producirá la expulsión por la uretra, de una cantidad de líquido claro e incoloro, cuyo análisis químico, demuestra que sus componentes son similares a los del líquido prostático masculino (sin esperma) y no se trata de orina.

*Obtener eyaculaciones de diferentes intensidades (intensidad 1 o intensidad 2) hasta la más alta intensidad de eyaculación normal (intensidad 4). La intensidad del clímax de excitación alcanzado será directamente proporcional a la intensidad del proceso eyaculatorio experimentado.

*Experimentación multiorgasmos físicos sucesivos antes de culminar con una eyaculación femenina de alta intensidad. Cuando la mujer se encuentre en el nivel máximo de placer podrá aguantar el clímax final por unos momentos mas, entrando a experimentar el llamado estado orgásmico continuo, que se caracteriza por presentar una especie de orgasmos muy intensos repetidos uno tras otro, como una sucesión de varios estallidos, dando como resultado el disparo de varios clímax antes de la explosión final, algo para enloquecerse.

* Experimentación de eyaculaciones y orgasmos físicos o energéticos, SIMULTANEOS en pareja.

*Una vez experimentados, dominados y trascendidos los diferentes conocimientos sexuales femeninos, se podrá acceder al verdadero éxtasis en pareja mediante la experimentación de los orgasmos espirituales (resonancia entre la energía del amor y la energía sexual).

Para el aprendizaje y el dominio consciente de los diferentes conocimientos sexuales especiales femeninos se recomienda leer el libro **“Método fazsufu para el dominio orgasmo-eyaculatorio femenino”** en donde se explica en detalle (paso a paso) la forma en la que se puede acceder al desencadenamiento, de todo este tipo de experimentaciones.

1.4) EL MÚSCULO MÁS IMPORTANTE DEL CUERPO HUMANO

En los países occidentales, los primeros resultados importantes dentro de las investigaciones realizadas en el campo de la sexualidad humana, dieron sus frutos alrededor de los años 1950, en donde la mayoría de los descubrimientos fueron débilmente difundidos en Europa y América. Se trataba de descubrimientos en el campo sexual femenino (tales como la sensibilidad clitoridiana, el punto de Gräfenberg, la eyaculación femenina y principalmente el funcionamiento del músculo PC), las primeras reacciones fueron de incredulidad e inclusive motivo de burlas entre colegas científicos. En la actualidad estas investigaciones se han profundizado y se conoce mucho más al respecto, pero inclusive hasta hoy, existen algunos profesionales médicos que por desconocimiento o estudios mal realizados, no aceptan la existencia de algunos temas.

El principal descubrimiento de todos los tiempos en el campo de la sexualidad humana, lo realizó el doctor Arnold H. Kegel y fue "El funcionamiento del músculo PC y su relación directa con los niveles de excitación masculina y femenina". Al músculo PC se lo conoce también con el nombre de músculo pubococcígeo, levator ani, músculo del amor, y otros nombres más (el músculo PC cuando se contrae es el encargado de cortar el flujo de la orina). Se trata del músculo cuyo potencial orgásmico es tan fuerte, que es la puerta a la plenitud sexual, por cuanto hace posible el control de los diferentes niveles de excitación y la experimentación física y energética de los procesos orgasmo-eyaculatorios masculinos y femeninos.

Los primeros estudios realizados por médicos occidentales sobre la fisiología del músculo PC se remontan hasta luego de la segunda guerra mundial, en donde se aprovecharon los partos para realizar estas investigaciones. Los estudios concluyeron afirmando que el músculo PC no era importante (al pasar los años se supo que esta conclusión estaba equivocada, producto de que en esa época, los médicos habían comenzado a emplear rutinariamente la anestesia en los partos, y nunca vieron los movimientos del músculo). Posteriormente, el PC fue estudiado mediante disección, en cuerpos sin vida, y en esas condiciones el músculo tampoco podía mostrar su poder de contracción y dilatación. El músculo pubococcígeo por largo tiempo fue considerado estático, ni siquiera se pensó que podía estar bajo control voluntario.

No fue hasta el año de 1952, cuando el doctor tocólogo Arnold H. Kegel dio a conocer las conclusiones de sus estudios referentes al tema. Dichos estudios tuvieron su comienzo por casualidad, cuando luego de prescribir ejercicios del PC, a mujeres que sufrían de incontinencia urinaria, especialmente luego de un parto (durante el alumbramiento la dilatación que ocurre en los músculos PC, los debilita), momento en el cual los músculos se encuentran mas débiles. Kegel descubrió que los ejercicios tenían efectos secundarios en sus pacientes, las mujeres tenían ahora mayor facilidad en la experimentación orgásmica dentro del acto sexual, algunas inclusive lograron experimentar un orgasmo por primera vez y en general todas las mujeres que realizaban los ejercicios manifestaban mayor satisfacción sexual.

En esas épocas los investigadores Master y Jonson concluían equivocadamente que en el interior de la vagina y en el útero no existía sensación orgásmica y que todo orgasmo tenía como punto de origen la estimulación del clítoris (conceptos que hasta hoy son difundidos por algunos sexólogos). Los informes publicados del doctor Kegel con resultados contrarios a las conclusiones de Master y Jonson, haciendo énfasis en la sensibilidad del músculo PC quedaron relegados y no fueron dados a conocer, pues en esa época se ofrecía al público poca información de carácter sexual.

Con el paso del tiempo desde aquel descubrimiento del doctor Kegel, la investigación ha revelado que:

“El grupo de músculos pubococcígeo está provisto de terminaciones nerviosas llamadas nervios propioceptivos que son sensibles a la presión y no a la fricción”.

Concluyéndose definitivamente:

1) Que en el caso de la sexualidad **femenina**, la excitación sexual en la vagina está mucho más relacionada con la sensibilidad a la presión que con la sensibilidad a la fricción. Es decir, cuando el pene está dentro de la vagina la mujer presionará firmemente sobre el pene contrayendo sus fortalecidos músculos PC, para que con la presión ejercida (del músculo femenino sobre el pene) con un mínimo de fricción, ella pueda lograr que sus niveles de excitación sexual se intensifiquen. Cuando la mujer no tiene la capacidad de presionar con fuerza su músculo PC y lograr que se contraiga, los niveles de excitación no subirán, por mas fricción que se realice en el interior de la vagina (por ejemplo por penetración de un pene de gran diámetro y gran longitud, o de dispositivos sexuales de grandes dimensiones), ya que el aumento de la excitación femenina depende directamente de la contracción de su músculo PC.

De acuerdo a este principio, para elevar el nivel de excitación se necesita dos partes, primero, un 95% la capacidad que tenga la mujer de contraer su músculo PC y segundo es necesario un mínimo de rozamiento, para esto está tu pareja, el 5% restante depende del rozamiento del pene en tus paredes vaginales, esta estimulación puede incrementarse dependiendo de la fuerza, velocidad y tipo de movimiento de penetración. Por tanto este principio reafirma el concepto tratado anteriormente, "que la mujer es la única responsable de sus propios orgasmos". Tiene un 95% de control que depende solo y exclusivamente de ella.

Las mujeres en general, tienen dificultad en elevar sus niveles de excitación hasta alcanzar un orgasmo, por lo que al realizar los ejercicios del músculo PC y llegar a fortalecerlos de forma satisfactoria, con el simple hecho de contar con un músculo fuerte, podrán elevar sus niveles de excitación y experimentar orgasmos de mayor intensidad y con mucha más facilidad que antes.

2) De igual manera en el caso de la sexualidad **masculina**, cuando el pene está dentro de la vagina, el hombre contraerá firmemente su músculo PC, para que con la presión ejercida del músculo sobre el pene con un mínimo de fricción, él pueda lograr que sus niveles de excitación sexual se intensifiquen. Si el hombre no tiene la capacidad de presionar con fuerza su músculo PC (en la gran mayoría de los casos por lo general el hombre dispone de un músculo PC medianamente fuerte) y lograr que se contraiga, los niveles de excitación no subirán con facilidad por mas fricción que se realice en el interior de la vagina (por ejemplo penetrando una vagina lubricada y estrecha que produzca una intensa fricción), ya que el aumento de la excitación masculina también depende de la contracción del músculo PC masculino.

De acuerdo a este principio, para elevar el nivel de excitación necesitamos de dos partes, primero, en un 95% la capacidad del hombre de contraer su músculo PC y segundo necesitamos un mínimo de rozamiento, para esto está tu pareja, el 5% restante depende del rozamiento de tu pene en las paredes vaginales, esta estimulación puede incrementarse dependiendo de la fuerza, velocidad y tipo de movimiento de penetración. Por tanto este principio reafirma análogamente al concepto femenino tratado anteriormente, "que el hombre es el único responsable de sus propias eyaculaciones". Tiene un 95% de control que depende solo y exclusivamente de él.

El problema de algunas mujeres que no logran experimentar un orgasmo, es provocado por su propia incapacidad de elevar sus niveles de excitación, para lograrlo deberán ejercitar su músculo PC hasta fortalecerlo. El simple

hecho de contar con un músculo PC fuerte y la capacidad de mantenerlo contraído, la mayor parte del tiempo en el transcurso del coito, le bastará para aumentar sus niveles de excitación y disminuir el tiempo para acceder al clímax.

Los hombres en general, contrario a lo que sucede con las mujeres, logran experimentar la eyaculación muy rápidamente, este problema es provocado por su propia incapacidad de disminuir sus niveles de excitación. El hombre necesita mantener un nivel de excitación más o menos constante, para poder brindar a su compañera el tiempo necesario para acceder al clímax. De igual manera, el varón al llegar a fortalecer satisfactoriamente su músculo PC realizando los ejercicios correspondientes, con el simple hecho de contar con un músculo fuerte, **NO** le bastará para controlar sus niveles de excitación y alargar el tiempo del coito. Es imprescindible que una vez conseguido un músculo PC tonificado y fuerte, emplee la técnica inversa a la utilizada por la sexualidad femenina. Es decir, que el hombre deberá mantener dilatado su músculo PC mientras realiza el coito, para evitar que su nivel de excitación se incremente.

Este es uno de los grandes errores que se comente en una extensa bibliografía existente en Internet y en algunos libros sobre todo femeninos, en donde después de explicar que con un PC fuerte las mujeres pueden elevar sus niveles de excitación, recomiendan al varón también realizar los ejercicios para que ellos puedan controlar su proceso eyaculatorio, **pero en ningún momento se les explica la importancia de emplear la técnica inversa**. Los hombres que mediante los ejercicios obtienen un PC fuerte, y para controlar su eyaculación realizan las mismas técnicas que la sexualidad femenina, manteniendo contraído su músculo PC mientras exista un mínimo de rozamiento, llegarán más rápidamente a la eyaculación, objetivo contrario a lo que ellos perseguían.

Resumiendo vemos que:

La mujer para incrementar su nivel de excitación, debe mantener contraído su músculo PC y con un mínimo de rozamiento del pene en las paredes vaginales, su nivel de excitación se elevará rápidamente.

En este caso el conocimiento para la mujer se resume en lo siguiente:

- Manteniendo dilatado el músculo PC y con cualquier tipo de rozamiento, se mantienen constantes los niveles de excitación. (Lo que la mujer hace normalmente sin darse cuenta)
- Contando con un músculo PC fuerte y manteniéndolo contraído (a voluntad) acompañado con un mínimo de rozamiento, se elevan los niveles de

excitación. (Lo que la mujer con este conocimiento lo realizará de ahora en adelante).

Los conocimientos para el hombre son los mismos, pero los objetivos son diferentes (el hombre por su parte no desea incrementar su nivel de excitación, más bien necesita estabilizarlo o disminuirlo). Debido al hecho de que estamos hablando de sexualidades complementarias. La mujer debe mantener contraído su músculo PC mientras realiza el coito, para que su nivel de excitación se eleve rápidamente. El hombre deberá entonces mantenerlo dilatado en el transcurso del coito, para que su nivel de excitación se mantenga constante o se eleve con suavidad.

Contrario al caso de la mujer en el cual la contracción consciente del músculo PC femenino en el coito no tiene grandes complicaciones, la dilatación consciente del músculo PC masculino en el transcurso de la relación sexual, no es sencillo lograrlo (las reacciones automáticas de su cuerpo, producto del tipo de energía sexual que poseen los hombres, energía Yan y a la repetición prolongada de la contracción de su PC desde los propios inicios de su vida íntima, han hecho que su energía sexual se vuelva incontrolable. Se deberá mediante la realización de ejercicios sencillos, ir dominando la cantidad de energía sexual y cambiando las respuestas sexuales inconscientes, para que el cuerpo aprenda a reaccionar de forma diferente).

La estimulación tanto en hombres como en mujeres del músculo PC de forma manual realizada en el área perineal, puede también provocar un orgasmo o una eyaculación, tal como lo veremos posteriormente.

Músculo PC femenino

El músculo PC, es el músculo principal de la pelvis, colgado como una hamaca desde el pubis hasta el cóccix, entretejido con cuatro series de otros músculos pélvicos que en su trayecto sostienen y rodean el tercio externo de la vagina, el cuello de la vejiga, la uretra y parte del recto (básicamente un músculo del esfínter, pasa a través del tercio medio de la vagina, formando parte de la uretra y del ano). Las mujeres al contraerlo, lo sienten moverse en la zona perineal, entre la vagina y el ano.

El músculo del amor forma una franja circular con bordes anulares, de una anchura de 20 a 25mm. Cuando esta sano y en plena forma, se sostiene en una línea tensa recta, las adolescentes tienen por lo general un músculo fuerte. Especialmente después de un parto, la mujer tiende a cansarse más fácilmente y a no disfrutar del sexo, esto se debe a un músculo PC débil. El músculo pubococcígeo puede recuperar su función después de años de inactividad, en cuestión de 1 mes.

Para poder localizar y tocar tu músculo, comienza a introducir tu dedo en la vagina (luego de que esta se encuentre lubricada), el tejido general tendrá un tacto blando, introdúcelo hasta aproximadamente una articulación y detente, hazlo girar, notarás un tejido ondulado o acanalado de forma alargada, si lo contraes (apretando el músculo como si estuvieras conteniendo el flujo de orina), estas ondulaciones musculares oprimirán tu dedo (estarás tocando el músculo PC).

Trata de contraer solamente el músculo, sin utilizar los músculos vecinos como, los poderosos músculos de las nalgas, los llamados músculos uterinos (músculos abdominales más cercanos al pubis), o los músculos de los muslos. Para garantizar esto, simplemente trata de relajar conscientemente estos músculos y realiza la contracción del PC, abriendo las piernas alrededor de 60cm de rodilla a rodilla (de esta forma se aíslan los músculos que no se desea utilizar).

Posteriormente después de realizar tu programa de ejercicios (para obtener un músculo fuerte), podrás repetir nuevamente esta exploración y darte cuenta de las diferencias.

La totalidad del músculo va desde el cóccix hasta el hueso del pubis. Si pudiéramos ver al músculo de forma lateral, diríamos que al observarlo tenso se encuentra en buena forma, mientras que si está colgado el músculo estará débil.

En los países orientales las bondades del músculo PC ya eran conocidas, puesto que desde tiempos ancestrales las madres de algunas comunidades, tenían la costumbre generación tras generación de enseñar a sus hijas los diferentes secretos sexuales, con el objetivo que las niñas de una edad aproximada de 13 años dominaran todos estos conocimientos (obteniendo por ellas mismas el completo control de sus niveles de excitación y variadas sensaciones de orgasmos, con la ventaja adicional de brindar a sus parejas mayor placer), requisito indispensable en esa época, para poder salir de su casa y reunirse con su futuro esposo.

Muchos soldados en la guerra de Vietnam tuvieron relaciones sexuales con esas chicas y todos se dieron cuenta de la inmensa diferencia existente al experimentar un coito con una mujer americana que no dominaba su sexualidad, o realizarlo con una mujer oriental que si gozaba de este tipo de conocimientos.

Entre los hindúes, los taoistas y los japoneses, el arte del amor se ha desarrollado también basándose en el control de los músculos pélvicos, lo mismo sucedía en la cultura hindú, en donde a la mujer que domina sus músculos vaginales se le da el nombre de constriñidora o retenedora, siendo muy

codiciada por los hombres. Todas las mujeres poseen este poder, pero la mayoría no lo sabe o lo descuida.

Entre las tribus africanas, la joven solo puede casarse si logra ejercer una fuerte presión con sus músculos vaginales. En otras, la mujer deberá ser capaz de retener con firmeza un dedo entre sus músculos **(esta prueba se recomienda a todas las mujeres, para confirmar que su PC se encuentre completamente fuerte y tonificado, en estas condiciones no tendrás límites en el desarrollo de tus capacidades sexuales, para obtener y dar placer).**

Un texto sexual hindú dice:

“Su pareja la apreciará a ella por encima de las demás mujeres, y no querrá cambiarla nunca, ni por la reina más bella del mundo. Tan agradable y fascinante para el hombre es la mujer que constriñe”.

La palabra constriñe (apretar fuertemente), hace referencia al movimiento del músculo PC mediante el cual se puede obtener y brindar placer, así como también garantizar una buena salud sexual.

El control de los músculos internos hace que a la mujer le sea posible conducir al hombre (si el hombre no sabe controlar sus niveles de excitación, su eyaculación estará ineludiblemente en manos de la mujer) a la eyaculación, en poco tiempo, sin realizar movimientos de cadera exigentes, sino mas bien mediante el control de presión que puede efectuar en el interior de su vagina, haciendo que las paredes vaginales se tensen contra el pene a diferentes presiones como si lo estuviera apretando con la mano, pudiendo realizar desde un contacto sumamente suave, hasta retenerlo con gran firmeza. Controlando el músculo, dilatándolo y contrayéndolo cuando ella desee, brindará a su compañero un placer único, al mismo tiempo que ella también obtendrá el conocimiento y el dominio de las sensaciones femeninas, haciendo posible aumentar su placer sexual y conseguir variedad en la intensidad orgásmica, además de la capacidad de acceder a su proceso eyaculatorio cuando ella lo desee.

En la actualidad estar en buena forma física, incluye también los músculos internos. Durante milenios las mujeres han experimentado un sin número de problemas pélvicos, realizando tratamientos difíciles y costosos, incluyendo en la mayoría de los casos recurrir a la medicina o a intervenciones quirúrgicas, que pudieron ser evitadas. Un músculo fuerte puede curar o evitar las siguientes afecciones:

Entre las más importante tenemos: Incontinencia urinaria, micción frecuente, menstruación dolorosa, falta de lubricación vaginal, vaginitis cró-

nica, cistitis crónica, quistes desde la vejiga hasta la vagina, histerectomías, prolapso del útero, evita los partos difíciles, reduce el tiempo de alumbramiento, aumenta la seguridad en el niño durante su nacimiento y hace que la recuperación post parto sea mas rápida.

Los resultados tanto para mejorar cualquiera de estas afecciones, como también para experimentar mayor capacidad orgásmica, comienzan a mostrarse alrededor de las tres semanas luego de comenzados los ejercicios del músculo, y esta es la razón por la cual la mayoría de mujeres al esperar resultados rápidos, antes de las tres semanas se desaniman y dejan de realizar los ejercicios.

“Un músculo PC fuerte es uno de los componentes imprescindibles, para hacer realidad el control de los niveles de excitación y la experimentación física-energética de los procesos orgasmo-eyaculatorios femeninos”.

Músculo PC masculino

El músculo PC es una banda muscular que se extiende desde el hueso del pubis en la parte anterior del cuerpo, hasta el cóccix. Los hombres al contraerlo, lo sienten moverse en la zona perineal, justo detrás de los testículos y delante del ano. Este músculo es el responsable de las contracciones rítmicas de la pelvis y del ano durante la eyaculación.

Un músculo PC en óptimas condiciones, es decir tonificado y fuerte, se lo consigue mediante una ejercitación continua (la forma de hacerlo, se lo profundizará posteriormente) haciendo posible de esta manera, acceder a las siguientes ventajas:

- Es el primer paso para que conjuntamente con la aplicación de las técnicas correctas, se pueda superar el problema de la eyaculación precoz. Situación muy embarazosa y decepcionante.
- Una vez realizada la técnica necesaria, tendrá la capacidad de separar el orgasmo físico o energético de la eyaculación y obtener posteriormente orgasmos múltiples.
- Podrá aumentar la intensidad de eyaculación y acceder a la experimentación de los orgasmos secos (producto de haber realizado una retención de eyaculación), así como también será capaz de experimentar eyaculaciones de desbordamiento.
- Regular el levantamiento del pene con diferentes niveles de fuerza para estimular directamente el punto G (dilatado) de la mujer a diferentes presiones, dando como resultado el desencadenamiento de la eyaculación

femenina. Siempre que el pene se encuentre en erección y se realice una contracción del músculo PC, el pene se moverá hacia atrás acercándose a la cavidad abdominal masculina. Este movimiento es muy vigoroso cuando el músculo PC es fuerte, y comúnmente se lo utiliza para estimular directamente el punto G femenino por medio de la penetración, especialmente cuando el punto de Gräfenberg se encuentre sensibilizado (dilatado), completamente colmado de sangre.

-Sus eyaculaciones alcanzarán mayores distancias, lo que puede ser muy agradable para las mujeres, dado que se lo considera un síntoma de buena salud y fertilidad en el hombre (existen mujeres que les causa gran satisfacción sentir la eyaculación, en su rostro).

-Un músculo tonificado y fuerte, dará como resultado una próstata sana y bien desarrollada. Mientras más orgasmos físicos se experimenten en el transcurso de nuestra vida sexual, más se alejará la posibilidad de contraer cáncer a la próstata (la estimulación de la próstata mediante el movimiento del músculo PC impide su endurecimiento), una de las causas principales de muerte en los hombres (según las estadísticas, uno de cada diez hombres tiene cáncer de próstata). Lo más importante es que lo hará de forma natural, sin la utilización de medicamentos. Considere esto, en todo el mundo los hombres que casi no presentan cáncer de próstata son los orientales, dado que ellos conocedores de los secretos de su sexualidad, siempre mantienen saludable su músculo PC.

-Mejorar la circulación sanguínea en el interior de los cuerpos cavernosos de su pene, dando como resultado la capacidad de alcanzar erecciones más fuertes mientras realiza el coito. Erecciones débiles son sinónimo de baja presión de sangre en el pene, lo que puede disminuir la sensación sexual.

-Ayudará a prevenir muchos problemas sexuales que se presentan normalmente por la edad.

En definitiva:

“Un músculo PC fuerte es uno de los componentes imprescindibles, para hacer realidad el control de los niveles de excitación y la experimentación física-energética de los procesos orgasmo-eyaculatorios masculinos”.

Capítulo 2

Dominio de los diferentes niveles de excitación y la experimentación físico-energetico-espiritual de los procesos orgasmo-eyaculatorios masculinos

Conocimientos teóricos-prácticos, principios y técnicas de control

UNA DE LAS MAYORES SATISFACCIONES QUE PUEDE EXPERIMENTAR UN HOMBRE, ES LA SEGURIDAD DE PODER SATISFACER SEXUALMENTE A SU MUJER, PERMITIENDOLE LLEGAR AL NIVEL MAS ALTO DEL PLACER PRIMERO A ELLA, PARA LUEGO ACCEDER AL SUYO.

2.1) FORTALECIMIENTO DEL MÚSCULO PC

Para que el hombre pueda acceder al control completo y voluntario de sus niveles de excitación y a la experimentación físico-energética-espiritual de sus procesos orgasmo-eyaculatorios, es imprescindible primero tonificar y ejercitar su músculo PC, por tanto:

La Primera condición imprescindible para comenzar nuestro programa de aprendizaje, es: poseer un músculo PC "Fuerte". Si realizamos las técnicas posteriormente descritas, con un músculo PC débil, no será posible verificar en la práctica los diferentes objetivos propuestos. Al lograr fortalecer el músculo PC satisfactoriamente tal como se lo explicará a continuación, estaremos listos para sacar el mejor provecho de estas técnicas.

Los hombres por lo general tienen un músculo medianamente fuerte, pero nuestro objetivo es tonificarlo a un 100%. Si tomamos el caso extremo de un músculo débil e inutilizado, por ejemplo en el caso de una mujer sometida a una operación quirúrgica, normalmente ejercitándolo mejorará notablemente alrededor de las 4 semanas, estamos hablando entonces del músculo del cuerpo, que se encuentra mejor equipado para repararse a sí mismo.

A medida que lo ejercitamos, poco a poco el PC aumentará su masa muscular, concentrándose más sangre en esta zona, haciendo que la excitación sea más intensa y que se produzca una mayor sensación de liberación, cuando el músculo se contraiga durante el proceso orgásmico o el proceso eyaculatorio.

El primer paso será localizarlo, para luego sentirlo en funcionamiento contrayéndolo y dilatándolo conscientemente.

El músculo PC es el músculo que usted mantiene apretado cuando tiene deseos de orinar y no hay un baño a disposición, es el que impide que la orina salga hacia su ropa interior, es el mismo músculo que al contraerlo corta el flujo de la orina mientras usted realiza la micción (orinar).

Para entrar en un primer contacto con él, efectuar el siguiente ejercicio:

Mientras realiza la micción, se deberá contraer el PC poco a poco hasta apretarlo fuertemente (a veces un principiante puede sentir un pinchazo

en la zona perineal en el momento de detener el flujo de orina, esta reacción es normal y el dolor pasará en un tiempo, luego del cual hay que proseguir con el ejercicio), repetir el movimiento hasta memorizar la sensación. Si usted dispone de un músculo lo suficientemente fuerte, deberá ser capaz de interrumpir el flujo de orina sin problema, para después continuar con la micción. Si cuesta trabajo hacerlo, no hay que preocuparse, ejercitándolo en poco tiempo aumentará su vigor.

Los ejercicios que vamos a realizar, son llamados comúnmente los ejercicios "Kegel", en honor del médico que los perfeccionó en el año de 1948, el doctor Arnold Kegel.

Existe gran cantidad de bibliografía referente a la forma de ejercitar el músculo PC. Por ejemplo algunos autores recomiendan:

*Realizar los ejercicios mientras se realiza la micción: Se sugiere cada vez que se vaya a orinar, retener la micción las veces que se pueda. Se deberá soltar un poco de orina por un tiempo de alrededor de dos segundos, luego se contraerá el músculo PC reteniendo la orina al rededor de cuatro segundos, inmediatamente se dilatará el músculo para dejar salir otro chorro de orina y así sucesivamente se repetirá el proceso hasta que la vejiga esté completamente vacía, el número de chorros variará mucho de una micción a otra, en general de cinco a diez.

Otros autores recomiendan:

* Realizar los ejercicios del PC con el pene en erección, levantando una toalla (pequeña, del tipo que se utiliza para secar las manos) colocada sobre él. Se sugiere practicar diariamente tres series de 15 repeticiones cada una.

Por último algunos autores recomiendan:

*Contrae el músculo PC por un tiempo total diario de alrededor de 5 minutos, en los cuales se realizarán de 50 a 100 repeticiones al día.

Con el objetivo de encontrar la mejor forma de ejercitar nuestro músculo PC, vamos a realizar un rápido análisis de cada una de estas tres recomendaciones, que se encuentra más comúnmente en la amplia bibliografía sobre este tema.

*La primera forma recomendada para ejercitar el músculo PC, basado principalmente en la interrupción de la micción, es incómoda, lleva tiempo y no brinda el trabajo necesario para obtener un músculo fuerte. Sin embargo, detener la micción con facilidad y por unos segundos es una prueba que se recomienda realizar cada cierto tiempo, para saber rápidamente en que condición se encuentra tu músculo PC.

*La segunda forma, basada en la resistencia de oposición proporcionada al funcionamiento del músculo PC aprovechando el peso de una toalla (debemos saber que cada vez que el pene se encuentre en erección y se realiza una contracción del músculo PC, el pene se moverá hacia atrás acercándose a la parte abdominal, con este ejercicio simplemente se intenta oponer resistencia a este movimiento para que el músculo PC se esfuerce más), puede ser peligrosa al exagerarse por ejemplo el peso, utilizando una toalla demasiado grande (pudiendo inclusive de forma inconsciente contraer otros músculos como los abdominales, para tratar de levantar la toalla más fácilmente, lo cual impide el verdadero trabajo del músculo) siendo mayor los peligros que los beneficios. Se trata también de un método incómodo y debido a que se realiza un total de 45 repeticiones diarias, no se obtendrá el músculo fuerte que necesitamos para comenzar nuestro aprendizaje.

*La tercera recomendación es la más acertada, pero su error radica en que el número de repeticiones diarias es insuficiente. Para nuestro aprendizaje utilizaremos este método pero tomando algunas consideraciones importantes en la ejecución de la técnica.

Comenzar el programa de ejercicios, es la parte mas difícil para formar un nuevo hábito, pero si consideramos los objetivos a alcanzar, vale la pena el esfuerzo.

En el comienzo de este aprendizaje, con el objetivo de lograr una tonificación básica del músculo PC se utilizarán los siguientes dos tipos de ejercicios:

1) Contracción-Dilatación del PC: Contraer (apretar) el músculo con fuerza y profundidad, apenas se lo consiga se procederá inmediatamente a dilatarlo (aflojarlo) completamente, realizarlo a un ritmo muy lento. Es importante que de la misma manera que al contraer el músculo lo realizamos con mucha fuerza y profundidad, en el momento de dilatarlo debemos dejar al músculo completamente relajado, antes de volver nuevamente a contraerlo con fuerza.

Al principio se recomienda contraer el músculo ligeramente (apretar suave), luego se incrementara gradualmente esta tensión, lo que permitirá que le PC vaya aumentando poco a poco su tono muscular y cada vez sea más fácil ejecutar la contracción.

2) Macro contracción del PC: Contraer fuertemente el PC y mantenerlo en una contracción prolongada, por un tiempo de 2 segundos, luego del cual comprimir otra vez el PC rápidamente, con más fuerza y profundidad e inmediatamente soltarlo. Al finalizar la contracción, dejar que el músculo

se dilate completamente para luego volver nuevamente ha contraerlo en la forma indicada anteriormente.

Tal como en el ejercicio anterior (contracción-dilatación del PC), la relajación completa del músculo entre cada contracción es importante para su descanso y para aprovechar mejor las contracciones subsiguientes. El tiempo de contracción prolongada empezará con 2 segundos, cuando los ejercicios se los realice con comodidad, (luego de alrededor de dos semanas) se deberá aumentar gradualmente hasta una contracción continua de 10 segundos.

En la ejecución de este ejercicio mientras realiza la contracción prolongada, usted se dará cuenta especialmente cuando se trata de una contracción continua de 10 segundos, que su músculo PC a pesar de que usted lo trata de mantener contraído, tiende a aflojarse (esto es normal, simplemente haga su mayor esfuerzo en esa contracción) por esta razón el ejercicio luego de culminada la contracción prolongada, termina comprimiendo una vez más el músculo PC antes de proceder a dilatarlo.

El músculo responde mejor, si se lo trabaja por series, intercalando descansos (el tiempo que dure su serie de ejercicios seguidos antes de un descanso, dependerá de usted), poco a poco esfuércese más para gradualmente llegar a series mas duras. Es muy importante que luego de realizada cada serie de contracciones, relaje el músculo por completo por un tiempo mínimo de 30 segundos, este tiempo se lo llama tiempo de recuperación y es importante para lograr que el músculo adquiera masa.

Realizar los ejercicios en tres sesiones diarias, 5 minutos en la mañana, 5 en la tarde y 5 minutos por la noche. Recordar la importancia de realizarlos por un tiempo total de 15 minutos diarios.

Al principio cuando se comienza a ejercitar un músculo PC debilitado, puede ser difícil completar los 15 minutos diarios de entrenamiento, en ese caso bastará realizarlos por un total de alrededor de 6 minutos diarios (dividido en tres sesiones de 2 minutos cada una) en la primera semana (con el transcurso del tiempo el músculo se irá fortificando cada vez más), aumentando el tiempo de ejecución en los siguientes días hasta alcanzar los 15 minutos diarios necesarios.

La tonificación básica para poder comenzar nuestro aprendizaje mediante la ejecución de los principios y técnicas que se explican posteriormente, tomará un tiempo de alrededor de cuatro semanas, en ese tiempo los ejercicios se realizarán de la siguiente manera:

*La primera semana, deberá realizar solamente el ejercicio "1" Contracción-Dilatación del PC por un tiempo de 5 minutos 3 veces al día (en la mañana, en la tarde y por la noche).

*En la segunda semana, deberá realizarse el ejercicio "1" Contracción-Dilatación del PC por un tiempo de 5 minutos (en la mañana y en la noche) y el ejercicio "2" Macro contracción del PC (utilizando un tiempo de contracción prolongada de 2 segundos) también por 5 minutos, en la tarde (antes de ejecutar este ejercicio caliente el músculo realizando un minuto de contracción-dilatación del PC).

*En la tercera semana, deberá realizarse el ejercicio "1" Contracción-Dilatación del PC por un tiempo de 5 minutos (en la mañana y en la noche) y el ejercicio "2" Macro contracción del PC (utilizando un tiempo de contracción prolongada de 6 segundos) también por 5 minutos, en la tarde (antes de ejecutar este ejercicio caliente el músculo realizando tres minutos de contracción-dilatación del PC).

*En la cuarta semana, deberá realizarse el ejercicio "1" Contracción-Dilatación del PC por un tiempo de 5 minutos (en la mañana y en la noche) y el ejercicio "2" Macro contracción del PC (utilizando un tiempo de contracción prolongada de 10 segundos) por 5 minutos, en la tarde (antes de ejecutar este ejercicio caliente el músculo realizando cinco minutos de contracción-dilatación del PC).

Se recomienda ejecutar los ejercicios en la posición sentado o acostado (con las plantas de los pies sobre la cama), es importante también que en cada ejecución se trate de contraer solamente el músculo PC, sin utilizar los músculos vecinos como son los poderosos músculos de los glúteos, los músculos del estómago y los músculos de los muslos. Para garantizar esto, simplemente trate de relajarlos conscientemente y realizar las contracciones abriendo las piernas alrededor de 40 a 60cm de rodilla a rodilla, de esta forma se aíslan los músculos que no se desean utilizar.

Hay muchas oportunidades para ejercitar el músculo PC, nadie se dará cuenta de su ejecución a menos que usted se los diga, los ejercicios pueden ser realizados en cualquier lugar y mientras nos dedicamos a las actividades cotidianas de nuestra vida. Se los puede ejecutar mientras nos encontramos descansando, viendo televisión, mientras manejamos y nos toca el semáforo en luz roja, sentados en la oficina, en clases, se puede aprovechar las prolongadas reuniones o juntas de trabajo y hasta se puede realizarlo parado o mientras caminamos (no se recomienda porque es incómodo, pero si a usted le gusta hágalo).

Si se ejercita al PC en exceso, el músculo se fatigará tal como sucede con cualquier músculo del cuerpo humano (no hay ningún peligro), usted sentirá que toda esa zona se encuentra adolorida, si este es el caso, se dejará de realizar los ejercicios hasta que la sensación haya desapareciendo, para retomar nuevamente el entrenamiento.

En las primeras dos semanas es preferible evitar molestias realizando los ejercicios con tranquilidad, **mientras que al comenzar la tercera semana de prácticas se recomienda forzar el músculo conscientemente al máximo para experimentar ese dolor característico de un músculo fatigado**, esta experiencia será de gran ayuda para perder el miedo (a esta sensación especial que se experimenta cuando el músculo se encuentra cansado) y para saber a ciencia cierta, hasta que punto usted podrá exigir a su músculo PC en la ejecución de los posteriores ejercicios.

Es importante sin embargo para lograr que su cuerpo responda de la mejor forma posible, que no siga ciegamente las instrucciones que se imparten en este escrito, siga a su propio ritmo y tómesese el tiempo que necesite (si no logra cumplir el entrenamiento básico de su músculo en cuatro semanas, bríndese con tranquilidad una o dos semanas más para lograrlo, pero recuerde que nada se consigue sin esfuerzo y disciplina), adaptando los ejercicios en el horario y en la forma que más le convengan, sin embargo cuando observe que puede ir mas de prisa, hágalo.

Al realizar sus primeras contracciones es posible que ni siquiera logre sentir al músculo claramente cuando se contrae, la ejercitación del PC hará posible el reconocimiento paulatino de la sensación de la totalidad del músculo desde el cóccix al perineo, cuando se lo contraiga. Por tanto no se desaliente ante su poca capacidad de movimiento, el PC como cualquier músculo del resto de tu cuerpo, deberá ser ejercitado muy lentamente y mientras recorremos el camino podremos realizar una ejecución cada vez más exigente.

Las mujeres al realizar los ejercicios experimentan cierta excitación (normalmente cada vez que el hombre o la mujer tiene un orgasmo físico, su músculo PC se tensa contrayéndose de forma involuntaria), es muy importante para las mujeres lograr relacionar la sensación de las contracciones del PC con el "placer sexual" (de esta forma será más fácil que la energía sexual femenina YIN se eleve con rapidez), de tal forma que el ejercicio debe significar satisfacción y no trabajo, para ello se recomienda que (las veces que le sea posible) simultáneamente mientras ejercita su músculo, recree en su mente fantasías (de índole sexual) que la exciten (si puede cerrar sus ojos mejor).

En el caso de los hombres dado que ellos no tienen problemas en elevar sus niveles de excitación, no es importante que mientras realicen los ejercicios tengan algunas fantasías, pero si ha usted le produce placer, hágalo.

Luego de ejecutar los ejercicios por el lapso de unas cuatro semanas, su músculo PC se fortalecerá, y a diferencia de las mujeres, que casi inmedia-

tamente comienzan a sentir las primeras ventajas de poseer un músculo PC fuerte, experimentando orgasmos de mayor intensidad en el coito. Los hombres en cambio, debido a que por años fomentaron inconscientemente en cada relación sexual el hábito de llegar rápidamente a la eyaculación, imprescindiblemente tendrán que realizar las técnicas que forman parte del control de sus niveles de excitación, para luego de practicadas, recién poder experimentar los primeros resultados en lo que al control eyaculatorio se refiere.

Estamos manifestando entonces que al hombre en un principio, le tomará más tiempo que a la mujer llegar a sentir las ventajas de poseer un músculo PC fuerte, pero luego de realizadas las primeras técnicas necesarias para el control de la eyaculación, el aprendizaje será muy rápido.

Los ejercicios Kegel para los hombres con el objetivo de controlar la eyaculación precoz y la disfunción eréctil, son recomendados por muchos profesionales de la salud. El problema se presenta, tal como lo manifestamos anteriormente, cuando en los diferentes textos sobre el tema, se les hace creer que con el solo hecho de obtener un músculo PC fuerte, les será posible controlar de forma satisfactoria su eyaculación, necesariamente debe indicárseles las técnicas que deben ser empleadas, lo que lamentablemente no se les explica, causándoles de esta manera una gran decepción y lo que es más grave aún, profundizándoles indirectamente la idea de que el control consciente de la eyaculación, es complicada o imposible de lograr.

Los mejores textos dedicados al control orgásmico femenino, recomiendan a la mujer que luego de obtener un músculo fuerte, realicen diariamente 300 apretones del PC, para garantizar siempre su capacidad de lograr orgasmos intensos y mantener una excelente salud pélvica.

En el caso de la sexualidad masculina, luego de transcurridas las cuatro semanas del entrenamiento básico, no será necesario de ahora en adelante registrarse al programa de ejercicios (recuerde que se lo realizaba tres veces al día), se deberá mezclar los ejercicios y realizarlos en base a un número de apretones diarios de la siguiente manera (pero siempre trabajándolo por series e intercalando descansos de 30 segundos como mínimo entre ellas):

Se realizará diariamente (de ahora en adelante dependerá de usted decidir de acuerdo a su conveniencia personal, si la ejecución de los ejercicios los realiza tres, dos o una vez al día) 250 contracciones del ejercicio "1" contracción-dilatación del PC (de acuerdo a sus preferencias por ejemplo podrá realizar en una sola sesión, series de 50 contracciones intercalando descansos de alrededor de un minuto entre ellas, para luego volver a repetir las hasta completar las 250 contracciones diarias, otra opción podría ser la rea-

lización de series de 30 contracciones intercalando entre ellas descansos de 30 segundos o las opciones que usted decida, lo importante es completar al final del día el total de 250 contracciones), seguidas de 20 ejecuciones del ejercicio "2" macro contracción del PC (no olvidar que antes de ejecutar las contracciones prolongadas, el músculo PC deberá estar caliente, por esa razón siempre es preferible, realizar este ejercicio inmediatamente después de culminado el ejercicio 1 contracción-dilatación del PC) con un tiempo de contracción prolongada de 10 segundos (de acuerdo a sus preferencias por ejemplo podrá realizar series de 10 contracciones intercalando descansos entre ellas de alrededor de un minuto para luego volver a repetirlas hasta completar las 20 contracciones diarias, otra opción podría ser la realización de series de 5 contracciones intercalando descansos de 30 segundos entre ellas, o las opciones que usted decida, lo importante es completar al final del día el total de 20 macro contracciones), hasta que en lo posterior mientras usted avanza en su aprendizaje se le indique la realización de otros ejercicios del PC, que tendrán como objetivo brindarte el camino más fácil, a medida que se van experimentando todas las técnicas que este texto ofrece y alcanzado los objetivos que se persiguen.

Recordar que es "indispensable" contar con un músculo PC en su mejor estado, de esta manera la ejecución de cada técnica fomentará poco a poco la obtención del control de los niveles de excitación y la experimentación de los procesos orgasmo-eyaculatorios, hasta transformarlo en un control completamente espontáneo y automático.

Una vez que obtenga un completo dominio de sus niveles de excitación y procesos orgasmo-eyaculatorios, no será necesario realizar 270 contracciones diarias (de las cuales 20 son macro contracciones del PC por un tiempo de contracción prolongada de 10 segundos), por lo que si usted deja de ejercitar su músculo por ejemplo por el lapso de dos semanas no tendrás ningún problema en el dominio de sus niveles de excitación, por que su cuerpo ya lo aprendió por lo tanto su nuevo programa de respuesta automática se estará manifestando.

Sin embargo para el control de sus procesos orgasmo-eyaculatorios, siempre será necesario que su músculo PC disponga de fuerza, por lo que es necesario ejercitar su músculo de vez en cuando. Si usted tienes relaciones sexuales habituales, su músculo se ejercitará en cada encuentro sexual, pero aún así cuando detecte que el PC se debilita, deberá ejercitarlo por su cuenta, de lo contrario un músculo débil dificultará el control de sus procesos orgasmo-eyaculatorios, especialmente las experimentaciones que se encuentran relacionadas con las técnicas en las que se utiliza la retención de eyaculación.

En definitiva, el programa de ejercicios se lo llevará a su propio ritmo, pero en general requerirá de un tiempo de alrededor de 4 semanas para que su músculo PC se encuentre listo, dando inicio a la experimentación de los diferentes principios y técnicas que rigen el dominio de los procesos sexuales masculinos, explicados más adelante.

2.2) CREACIÓN DEL PROGRAMA DE RESPUESTA SEXUAL INCONSCIENTE

Por medio del sistema nervioso, llegan al cerebro las diferentes señales producidas por la estimulación de los cinco sentidos, es aquí en donde las estimulaciones se transforman en sensación (en el caso de las estimulaciones sexuales, el cerebro las procesa como nivel de excitación). La excitación es amplificada o disminuida debido a la intensidad de estimulación que recibe el individuo, las estimulaciones físico-emocionales continuas, elevarán el nivel de excitación hasta llegar al nivel máximo, el llamado clímax, en donde a nivel inconsciente el cerebro despliega una respuesta sexual automática (programa de respuesta sexual inconsciente), dando como resultado el desencadenamiento de los procesos orgasmo-eyaculatorios tanto en el hombre como en la mujer.

En nuestras primeras experiencias sexuales dentro del coito, los diferentes tipos de estimulaciones hacen que el cuerpo humano capte por primera vez, una infinidad de gamas de sensaciones en cada parte del cuerpo masculino (muy especialmente en el glande y en el cuerpo del pene), elevando nuestro nivel de excitación hasta el clímax, desencadenándose automáticamente un proceso orgásmico o un proceso eyaculatorio. La continua repetición de estos patrones, o para expresarnos mejor, el hábito en la experimentación de las mismas sensaciones, da la pauta para que nuestro cerebro vaya creando una memoria sensorial, que siempre disparará en cada encuentro sexual que experimentemos, la misma respuesta sexual automática aprendida. De tal forma que si en nuestras primeras experiencias sexuales, ya sea mediante el coito o la masturbación, logramos desencadenar la experimentación de una gran variedad de orgasmos y eyaculaciones (procesos orgasmo-eyaculatorios), la habilidad de volver a experimentarlas en algún encuentro sexual futuro, nos acompañará por el resto de nuestra vida.

La respuesta sexual automática que ha sido definida por nuestras primeras experiencias sexuales, toma el nombre de "programa de respuesta sexual inconsciente", presentándonos siempre las mismas reacciones sexuales y por tanto el mismo desenlace en cada encuentro sexual. Esto quiere decir, que nuestras primeras experiencias sexuales marcan de manera decisiva, la habilidad de controlar nuestros procesos sexuales. Del tipo de programa

que tengamos en el cerebro, dependerá la capacidad de controlar nuestros niveles de excitación y los procesos orgasmo-eyaculatorios, y por tanto la calidad de nuestra vida sexual futura dependerá de ello.

Cuando una persona experimenta sus primeras relaciones sexuales basadas en el amor, considera a su pareja algo tan valioso, que manifiesta su cariño por medio de besos, caricias y movimientos suaves y delicados. Dadas estas condiciones la relación sexual proseguirá con lentitud, el nivel de excitación se elevará suavemente, con naturalidad, brindando la posibilidad de acceder a una amplia gama de sensaciones, que terminarán desencadenando experimentaciones primero orgásmicas y luego eyaculatorias, experiencias que serán grabadas en el cerebro, como nuestro programa de respuesta sexual inconsciente.

Resulta diferente cuando una persona experimenta sus primeras relaciones sexuales, basadas en la pasión (como es el caso de la gran mayoría de adolescentes, especialmente varones que desde su pubertad fueron reprimidos sexualmente por la sociedad, el deseo se vuelve incontrolable, su pareja se convierte solamente en una herramienta para descargar su incontenible energía sexual), los besos, caricias y movimientos son realizados con fuerza y brusquedad. Dadas estas condiciones, la relación sexual toma una velocidad vertiginosa, el nivel de excitación se elevará muy rápidamente, de forma antinatural, negando la posibilidad de acceder a una amplia gama de sensaciones, el objetivo será alcanzar rápidamente al mayor de los climaxes, (en el camino se sobrepasará sin saberlo la zona de clímax orgásmicos) llegando directamente a desencadenar la eyaculación. En estas primeras experiencias el hombre nunca conocerá lo que es experimentar un orgasmo, este tipo de comportamiento sexual también será grabado en su programa (el nacimiento de un programa erróneo, creado por el mismo individuo) de respuesta sexual inconsciente.

Cualquier comportamiento sexual que en nuestras primeras experiencias mediante el coito o la masturbación sea repetido (hábito), irá creando poco a poco nuestro programa de respuesta sexual inconsciente, que con el paso del tiempo se fijará más profundamente en el cerebro. Será entonces difícil cambiar un programa de respuesta sexual inconsciente "averiado" por otro programa "sano", la situación se complica más cuando al consultar gran cantidad de textos sobre el tema, ninguno de estos documentos presenta un camino, objetivo y directo para conseguirlo.

La única forma de sustituir nuestro programa de respuesta sexual inconsciente, es experimentando las sensaciones que pasaron desapercibidas (lo que en este texto se conocerá con el nombre de zona de clímax orgásmicos, en donde se desencadenan los orgasmos físicos y energéticos) y que

por tanto no fueron conocidas por el cerebro. El presente texto enseña el camino a seguir mediante la aplicación de diferentes técnicas y tomando como base fundamental al "entrenamiento solitario" (o masturbación, ejercicio genital, auto cultivo o auto placer) como medio por el cual será posible, conocer de forma fácil y paulatina las sensaciones que alguna vez sobrepasamos sin darnos cuenta.

Mediante una estimulación LENTA (la sensibilidad sexual es importante para lograr dominar nuestros procesos orgasmo-eyaculatorios, debe ser adquirida mediante la masturbación bien realizada. La masturbación rápida no ayuda a desarrollar la sensibilidad) nuestra memoria sensorial irá experimentando sensaciones nuevas, que a su vez cambiarán las respuestas sexuales automáticas erróneas que estaban grabadas, formando poco a poco un nuevo hábito, hasta que a nivel de los ejercicios masturbatorio, los diferentes niveles de excitación sean controlados conscientemente, pudiendo desencadenar respuestas controlables como es el caso de la experimentación de diferentes intensidades orgásmicas. Necesariamente luego de aprendido a controlar nuestros procesos sexuales a nivel masturbatorio, tendremos que repetir cada ejercicio y técnica con nuestra pareja.

Es posible que dentro del aprendizaje que vamos a llevar a cabo, existan personas que no estén interesadas en utilizar ningún proceso masturbatorio, sino mas bien, deseen ejecutar las técnicas directamente en el coito. Si este es tu deseo pues adelante. Sin embargo, es necesario que estés consciente de las desventajas que acarrea esta decisión.

Cada sensación que experimentes con la masturbación o el coito, hará que tu nivel de excitación se eleve poco a poco, como no conoces el funcionamiento de tu cuerpo en este aspecto, necesitarás repetirás las prácticas algunas veces, tomándote el tiempo necesario, más tiempo en algunas y menos en otras. Necesitarás percibir cada sensación y ejecutar simultáneamente la técnica necesaria, para controlar conscientemente el aumento o la disminución de tu nivel de excitación. Deberás verificar por tu propia cuenta que las técnicas funcionan.

Los niveles de excitación están directamente relacionados con las estimulaciones que experimentas mientras te masturbas o haces el amor. Es mucho más fácil controlar los movimientos de tu mano, que los movimientos del cuerpo femenino en el coito. Por más que tu pareja tenga la buena intención de ayudarte, tus avances en el aprendizaje serán mucho más lentos que mediante la realización del ejercicio solitario.

Si los resultados no llegan con rapidez, es posible que empieces a presionarte y tu progreso no evolucionará. Mientras realizas el coito estarán pre-

sententes tensiones y preocupaciones generadas, por la presión de cumplir los objetivos que persigue cada técnica y tu relación sexual lejos de convertirse en un beneficio posiblemente se deteriorará.

A las únicas personas que se les recomienda aprender a dominar sus diferentes niveles de excitación directamente en el coito, son a las parejas vírgenes que se aman, que nunca se masturbaron y que además no se encuentran contaminados por ideas preconcebidas, difundidas por los medios de comunicación respecto a como se debería realizar un encuentro sexual. Siendo realistas estas personas no existen (en todo caso si existiera, hombre y mujer no tendrían ningún programa erróneo de respuesta sexual inconsciente en su cerebro, pudiendo tranquilamente aprender juntos, poco a poco desde cero, a obtener primero clímax orgásmicos y luego clímax eyaculatorios).

Referente al tema de la Masturbación, debemos mencionar que en la actualidad todos los grandes sexólogos de nuestra época, como conclusión de los numerosos estudios realizados, saben que el entrenamiento solitario (llamado así en las culturas orientales desde hace miles de años), es la puerta para la comprensión y la experimentación de las diferentes sensaciones que percibimos en nuestro proceso de excitación (sensaciones que muchas de las veces pasamos por alto debido a que estamos invadidos por la pasión, que nos impide tomarnos el tiempo y la tranquilidad necesaria para experimentarlas) y en el desencadenamiento de experiencias orgásmicas o eyaculatorias.

Por tanto deberíamos primero conocer y experimentar varias veces, luego, sentir, comprobar y dominar por nuestra propia cuenta incluso después de algunos intentos, los diferentes principios que gobiernan los niveles de excitación de nuestro cuerpo. Para luego sí, una vez dominados todos los objetivos mediante el entrenamiento solitario, estemos en la capacidad de compartirlos con nuestra pareja en el coito, llegando después de algunos intentos, a dominar los diferentes niveles de excitación y los procesos orgasmo-eyaculatorios de forma consciente, dentro de una relación sexual normal en pareja.

En definitiva, tienes que sacar tus propias conclusiones para saber como funcionas, luego puedes compartirlo con tu pareja.

La ventaja que la Masturbación nos brinda, es la de poder tomarnos el tiempo necesario, sin ninguna presión y en un ambiente de paz, para poder descubrir los diferentes tipos de reacciones que nuestro cuerpo presenta, condiciones muy favorables para conocernos a nosotros mismos.

“El camino más fácil para lograr dominar nuestra sexualidad, se consigue utilizando al ejercicio masturbatorio como arma fundamental”.

La masturbación llamada también práctica solitaria, era esencial para los maestros taoistas (expertos en el control de procesos sexuales), pues de esta forma podían llegar a comprender su cuerpo y aprender a controlarlo. Tal como lo confirmarás posteriormente.

Mediante la masturbación se aprende a controlar los diferentes niveles de excitación y los procesos orgasmo-eyaculatorios. Las personas que desean llegar a estos objetivos, en pareja sin recurrir a la masturbación, demorarán mucho más tiempo en aprender, siempre y cuando no se les transforme en obsesión. Si por cualquier razón no aceptas a la masturbación como un proceso normal dentro del desarrollo de la sexualidad humana, puedes realizar las técnicas directamente con tu pareja (realízalas muy lentamente tratando de evitar que se manifiesten las desventajas antes mencionadas).

Te recomiendo que busques información sobre este tema, para que mediante tu educación puedas superar el rechazo hacia esta práctica, en las líneas siguientes hablaremos más detenidamente sobre este tema.

Los conceptos referentes a la sexualidad humana a nivel mundial, en el transcurso de los tiempos han ido cambiando de forma dramática, los pensamientos en torno al tema sexual que antes se aceptaban como una verdad ineludible defendida a capa y espada por las sociedades que nos antecedieron, en la época actual estos mismos pensamientos son considerados como una gran mentira.

Para darnos cuenta de esto, remontémonos por ejemplo a fines del siglo diecinueve, en esa época especialmente en los países occidentales (Europa y América) la sociedad mantenía el pensamiento común y aceptado por todos, de que los hombres eran los únicos que obtenían placer en las relaciones sexuales, se pensaba que las mujeres no experimentaban placer sexual en ellas y a las pocas mujeres que expresaban sensaciones placenteras, se les decía que no debían tenerlas. El acto sexual estaba aceptado para único beneficio del varón. La religión tomaba un papel preponderante en estos conceptos, pues alimentaban la creencia de que la mujer no debía tener derecho al placer sexual, por considerarle responsable de haber convencido a Adán de probar del fruto prohibido.

Otro ejemplo de este tipo lo tenemos algunas décadas más tarde, alrededor de los años 1900, cuando la reina de algún país Europeo, aconsejaba a todas las mujeres que en su noche de bodas, noche en la que debían experimentar su primera relación sexual, simplemente se relajen y cuando sean penetradas, piensen en su país. Pensamiento que plasmaba la realidad de aquellos tiempos "el placer sexual de la mujer no era aceptado", convirtiéndose el acto sexual en sinónimo de sacrificio para ellas.

En la actualidad, estas ideas han sido rechazadas por completo, con el paso del tiempo, las diferentes investigaciones especialmente en el campo femenino, fueron descubriendo que las mujeres no solamente eran capaces de experimentar el clímax del orgasmo, sino que tenían la capacidad de desencadenar en una misma relación sexual, gran cantidad de ellos y con variados niveles de intensidad. Paralelamente el Dr. Ernest Gräfenberg descubrió las bondades del punto G (aunque no fueron muy difundidas en un principio) y se llegó a la conclusión por parte de algunos investigadores de que el clítoris se encontraba presente en su anatomía femenina con el único objetivo de brindar placer.

Fueron estos conocimientos los que motivaron a desarrollar una educación sexual dirigida hacia el placer de la pareja, e inclusive presionando al hombre para que en base a una buena educación sexual, pueda lograr el desarrollo del gran potencial sexual que dispone su mujer (objetivo que hasta la fecha no se ha cumplido). Con el paso del tiempo y en base a las investigaciones y al mejoramiento de nuestra educación sexual, las falsas creencias, mitos y tabús se han ido eliminando.

La masturbación en el transcurso de la historia no fue aceptada de la misma manera que no fue aceptado en un principio el derecho al placer sexual femenino. En la época actual la masturbación es considerada unánimemente por los Doctores especialistas en la salud, como parte normal en el desarrollo de nuestra sexualidad.

A pesar de esto, existe todavía gran cantidad de gente que se avergüenza de la masturbación, o al menos se muestran incómodos cuando se menciona el tema. Hasta poco se educaba a los jóvenes haciéndoles creer que la masturbación conducía a la locura, a quedarse ciego y a otros tipos de males, siendo considerada un pecado durante siglos. La masturbación a lo largo de la historia ha sido perseguida por tratarse de algo tan placentero (la religión católica también influyó directamente para que el placer en general sea considerado como algo maligno), este pensamiento tiene repercusiones hasta el tiempo presente, puesto que todavía gran cantidad de personas a pesar de continuar masturbándose regularmente, siguen sintiéndose avergonzados de hacerlo. Según las estadísticas prácticamente todos los hombres, en algún momento de sus vidas se han masturbado al menos una vez, aunque no lo confiesen abiertamente.

Si nos remontamos a épocas anteriores, las mujeres perdieron mucho tiempo en comenzar a dominar su sexualidad, como se manifestó anteriormente, se mantenía la idea de que la masturbación era causa de locura, pero este mensaje estaba dirigido solamente para los hombres, dado que la gran mayoría de las mujeres en esa época no la practicaban, debido tanto

al desconocimiento de su anatomía genital, como también a la represión sobre su sexualidad presente en esa época, representada por la educación restrictiva de la que ha sido víctima la mujer por siglos, no permitiendo el desarrollo de su potencial sexual y pisoteando su legítimo derecho al placer.

En los años 50 de acuerdo a las estadísticas de algunos investigadores de la sexualidad humana, en EEUU el porcentaje de hombres que se masturbaron alguna vez en su vida, llegaba al 98% mientras que el de las mujeres apenas alcanzaba un 35%.

En los años 80 luego de la publicación del libro escrito por la investigadora Shere Hite referente al comportamiento sexual femenino, en el que se relata con detalle las diferentes maneras por las cuales las mujeres alcanzaban el clímax del orgasmo y el placer por medio de la masturbación, las estadísticas comenzaron a cambiar dramáticamente. Desde entonces los índices de masturbación femenina en los países desarrollados, superaron el 85% y en los tercermundistas el 70% y sigue en ascenso de manera que según algunos sexólogos en estos momentos se habrá llegado al 99%.

No hace mucho, la ciencia descubrió que a través de la masturbación se aprende a tener un orgasmo. Según estudios el 94% de las mujeres llegan al orgasmo el 95% de las veces con la masturbación y requieren de menos tiempo que en un coito. Además, las mujeres que se masturban tienen orgasmos con una facilidad tres veces mayor con su pareja, que aquellas que no se masturban.

Mediante la masturbación, se obtiene un alivio físico, como medio para disminuir la tensión sexual y el stress.

Hoy los médicos manifiestan unánimemente que la masturbación se la considera como parte normal en el desarrollo y conocimiento del propio cuerpo, sin embargo, existen algunas consideraciones que se deben tomar en cuenta.

Hay que considerar también que en sí, la Masturbación no tiene nada de malo, pero la mayoría de la gente no sabe que "la forma en la que nos masturbamos" puede ir en contra de nuestra habilidad futura dentro del coito para controlar nuestros procesos sexuales, si mientras la realizamos no respetamos el proceso normal de excitación. El proceso de excitación normal para ambos sexos es lento (en el caso de la mujer es más lento debido a que la energía sexual femenina Yin, tiene esa característica), en el caso del hombre si la masturbación se lo realiza demasiado rápido y de forma repetitiva, poco a poco crearemos un hábito incorrecto, por lo

que nuestro programa automático de respuesta sexual inconsciente en el desencadenamiento de los procesos orgasmo-eyaculatorios será rápido, dando como resultado un hombre que sufre de eyaculación precoz.

Uno de los principales miedos con respecto a la masturbación, es el miedo a pensar que se están masturbando demasiado, es imposible masturbarse demasiado. Si se siente excitación experimentando una erección y luego se desea tener una eyaculación, pues adelante. Si se desea experimentar múltiples masturbaciones seguidas, adelante, cuando tu cuerpo tenga suficiente, simplemente no será posible conseguir una erección.

Explorar la propia sexualidad es una experiencia profunda. La masturbación bien realizada es el ensayo previo a la relación de pareja. Con la masturbación, se conocen las propias respuestas de tu cuerpo sin la distracción que la otra persona implica, aprendiendo lo que luego vas a compartir con tu pareja y experimentarlo con todos tus sentidos. De esta forma una vez que conoces tu sexualidad, puedes concentrarte en la sexualidad de tu pareja para brindarle el mejor placer, ella hará lo mismo contigo.

Dentro del proceso de aprendizaje en este texto, luego de haber experimentado mediante el entrenamiento solitario las diferentes técnicas para el control de tu sexualidad, se deberá experimentar las mismas técnicas haciendo el amor con tu pareja, esto implicará la necesidad de un proceso de adaptación a las nuevas sensaciones experimentadas en el coito (dado que las sensaciones experimentadas en la masturbación son un tanto diferentes a las experimentadas en el coito), poco a poco todas tus habilidades para controlar los niveles de excitación y para desencadenar variedades de orgasmos físicos y energéticos se volverán automáticos (tu programa de respuesta sexual automática habrá sido cambiado).

Terminaremos este tema, manifestando que una de las principales resistencias hacia el tema de la masturbación se debe a las creencias religiosas. La inmensa mayoría de las religiones en el mundo, no tiene problemas con la masturbación, mas bien se la considera como la puerta para acceder en pareja a la experimentación de altos niveles de placer

La iglesia católica es una de las que más se opone a la masturbación. Los pensamientos de la Iglesia Católica referente a muchos temas con el paso del tiempo "NO has sido definitivos", la historia demuestra que muchos de sus pensamientos que antes defendían ferozmente, con el transcurso del tiempo han ido cambiando. Tenemos, por dar un ejemplo los siguientes casos:

-Antiguamente la Iglesia Católica defendía el hecho de que todos los planetas de nuestro sistema solar incluyendo al sol, giraban en torno a la tierra.

- Se oponía también al concepto de la evolución y
- Negaba la posibilidad de vida fuera de nuestro planeta.

En la época actual se sabe que todos los planetas de nuestro sistema solar giran alrededor del sol, la iglesia acepta el concepto de la evolución y no niega la posibilidad de vida fuera de la tierra.

Las enseñanzas y ejemplos prácticos que Jesús nos enseñó merecen nuestro MAS GRANDE RESPETO, pero debemos estar conscientes también que dentro de la iglesia católica se toman gran cantidad de decisiones humanas, está por ejemplo el caso de que antiguamente estaba permitido que los sacerdotes fueran casados, no existía el celibato, en algún momento de la historia esta idea fue cambiada por conveniencias de la iglesia (al parecer cuando un sacerdote fallecía se generaban problemas entre la iglesia y los hijos del sacerdote, por cuanto no se sabía a nombre de quién pasaría la herencia, por tanto la iglesia para librarse de problemas instituyó el celibato).

Si abrimos un poco la mente e investigamos, existe pruebas de que dentro de las decisiones humanas tomadas dentro de la iglesia católica, en la mayoría de los concilios realizados en el transcurso del primer siglo fueron suprimidos y cambiados muchos de los textos bíblicos originales, con el solo objetivo de beneficiar a la iglesia católica, cambios que en la actualidad acentúan las diferencias de creencias entre la iglesia católica y el resto de religiones en el mundo.

El ejemplo más fuerte de cómo pueden llegar a ser tan equivocadas las decisiones humanas tomadas por los representantes de la Iglesia católica se dio en la época de la inquisición, en donde la Iglesia torturaba, mataba y cometía grandes atrocidades en nombre de Dios (el Papa Juan Pablo Segundo pidió perdón a toda la humanidad por esos hechos) actos repudiados hasta nuestros días.

De la misma manera que el pensamiento netamente humano, a hecho de las suyas dentro de la iglesia católica apostólica y romana, también sus interpretaciones en los diferentes textos bíblicos, dejan mucho que desear (a lo largo de la historia y hasta nuestros días, algunos pasajes bíblicos fueron interpretados de forma errónea, con el objetivo de ir en contra del placer sexual y la masturbación), en tiempos anteriores la iglesia católica defendía el hecho de que el pasaje bíblico referente a la creación del hombre en donde se habla de Adán y Eva debía ser interpretado de manera textual, mientras que ahora manifiestan que este pasaje debe ser tomado de forma simbólica, dado que en estos tiempos la iglesia católica ya acepta la evolución.

La iglesia católica en el transcurso del tiempo sufrió una separación por diferencias internas y posteriormente se formaron algunas congregaciones, grupos y sectas que con base en la misma Biblia, interpretan en la época actual los mismos pasajes bíblicos cada uno a su manera.

Existen muchos aspectos positivos en todas las religiones del mundo, pero abramos los ojos, informémonos, busquemos la verdad, "REVELÉMONOS A ACEPTAR CIEGAMENTE LO QUE NOS DICEN", dado que los representantes de esas religiones utilizando un pensamiento humano, realizan interpretaciones bíblicas tratando de imponernos conceptos humanos, la mayoría conceptos dirigidos hacia sus propios intereses y por tanto equivocados.

En suma la Iglesia Católica y muchas otras religiones "en muchos casos" no representan las ideas de Dios, sino las ideas de sus representantes. Pensemos dos veces antes de aceptar ciegamente sus preceptos.

RESUMIENDO:

La masturbación bien realizada nos brinda tantas ventajas, que lo verdaderamente dañino al practicarlas son los sentimientos negativos que se generan en las personas al sentirse culpables, debido al pensamiento "El placer es malo", pensamiento que nos ha sido inculcado desde la niñez.

La mayoría de religiones en el mundo consideran al placer ya sea en el coito o de forma solitaria (masturbación) como algo positivo y como uno de los mayores derechos que tiene el ser humano.

2.3) METODOLOGÍA CONTROL DE LA SEXUALIDAD MASCULINA

DOMINIO DE LOS DIFERENTES NIVELES DE EXCITACIÓN Y LA EXPERIMENTACIÓN FÍSICA-ENERGÉTICA-ESPIRITUAL DE LOS PROCESOS ORGASMO-EYACULATORIOS MASCULINOS.

El presente programa de enseñanza considera el caso más extremo de incapacidad de una persona, para controlar conscientemente sus diferentes niveles de excitación, por tanto todas las consideraciones y explicaciones que se darán de ahora en adelante, serán presentadas desde el punto de vista, de que el lector es un eyaculador precoz (individuo que normalmente al comenzar los primeros movimientos de penetración, desencadenan automáticamente su programa de respuesta sexual inconsciente, cuyo eje principal es desplegar su energía sexual totalmente descontrolada en pos de lo único que conoce y desea experimentar, la eyaculación, que la consigue luego de unos segundos de haber efectuado la penetración). Los lectores que no se incluyan en este caso, podrán realizar solamente los ejercicios que les interesen, como complemento a su buen grado de control eyaculatorio u orgásmico.

Desde el momento de la penetración hasta la eyaculación, el proceso de elevación de los diferentes niveles de excitación y el desencadenamiento de nuestros procesos orgasmo-eyaculatorios, se encuentran grabados en nuestro cerebro, mediante el programa de respuesta sexual inconsciente, programa determinado por la repetición de los mismos patrones de comportamiento en las diferentes experiencias sexuales, que hemos tenido en el transcurso de nuestra vida. El hábito inconsciente que se ha desarrollado a lo largo de todo este tiempo, han marcado la pauta de tus reacciones orgasmo-eyaculatorias presentes. Por tanto al comenzar a realizar los ejercicios y técnicas que serán explicadas en su momento, no siempre resultarán tan sencillas, por lo que no debes impacientarte si no te sale bien la primera vez que lo intentes.

En la práctica se encuentra el éxito, dado que es el medio por el cual se realiza la SUSTITUCION DEL HABITO.

Nuestro objetivo será:

1) Conocer teóricamente los principios que rigen el movimiento del músculo PC y su relación directa con el aumento de nuestros niveles de excitación.

2) Experimentar de forma práctica la realidad de este principio utilizando las técnicas recomendadas.

3) "Practicar" para que con cada repetición, logremos sustituir el programa de respuesta sexual erróneo que se encuentra grabado en nuestro cerebro, por uno nuevo.

4) Cuando domines tus diferentes niveles de excitación y tus procesos orgasmo-eyaculatorios mediante el ejercicio solitario, estarás listo para repetir cada técnica en compañía de tu pareja, es importante hacerlo puesto que las sensaciones y estimulaciones en el coito son un tanto diferentes a las experimentadas por intermedio de la masturbación, por lo que necesariamente hay que pasar por este acoplamiento de sensaciones. En un capítulo posterior de este texto se tratará el tema con mayor profundidad.

Hay que tomar muy seriamente dos condiciones importantes, que serán necesarias considerar para el momento en que se des comienzo a tu aprendizaje

PRIMERA: La totalidad de los ejercicios que incluyen este texto deben ejecutarse con la mayor LENTITUD que te sea posible realizar, de esta manera seremos capaces de concentrarnos en las sensaciones presentes que nos provoca cada movimiento, lo que a su vez nos dará la posibilidad de obtener un control básico, en el desencadenamiento de nuestros procesos orgasmo-eyaculatorios.

SEGUNDA: Mientras se ejecutan los ejercicios, la mente debe estar completamente concentrada en las sensaciones que vas experimentando, de ser posible se recomienda realizarlos con los ojos cerrados y por ningún motivo se deberá utilizar la imaginación para recrear fantasías sexuales y peor aún la utilización de revistas o películas de alto contenido sexual (posteriormente en el momento indicado, especialmente cuando nos encontremos estudiando las llamadas semi-contracciones automáticas en la zona uno, la imaginación y las visualizaciones de alto contenido sexual, nos servirán como una herramienta importante, para sensibilizar nuestro músculo PC y alcanzar nuestros objetivos).

Si no tenemos la prudencia de realizar los ejercicios bajo estas dos consideraciones, los niveles de excitación se acelerarán debido a que tu programa de respuesta sexual inconsciente se estará manifestando, con lo cual se perderá todo el control que necesitas para conocer las diferentes sensaciones que por muchos años tu programa las ha pasado desapercibidas, sensaciones que en estos momentos vas a comenzar a conocerlas.

Lo importante es verificar por medio del ejercicio práctico cada principio teórico que se baya estudiando. A medida que el tiempo transcurre, el

hombre podrá experimentar gradualmente, un poco cada vez los beneficios de cada técnica, cuando al fin lleguemos a dominar las técnicas en su totalidad, el placer será todavía más intenso. Será muy gratificante conseguir el control sobre lo que parecía una reacción involuntaria.

Al comenzar este proceso de aprendizaje, el dominio de cada principio se lo realizará de forma mecánica, dado que se necesitará de tiempo hasta asimilar cada sensación, al final de este proceso podrás controlar tu sexualidad sin pensar, se volverá completamente automático.

Es muy importante señalar, que en el cumplimiento de cada principio, puede haber una notable ansiedad de desempeño o demasiada auto observación que tense al individuo, provocándole sentimientos de fracaso o de obsesión, ya que es muy posible que en buena parte del inicio de estas prácticas, las expectativas no se verán cumplidas en el primer intento, esto se debe a que las sensaciones que estamos aprendiendo a sentir las son muy sutiles, pero por medio de la repetición y la práctica, se logrará.

La información que se pone a disposición, deben servirnos para enriquecer nuestra vida sexual, no para crearnos complicaciones. De estos conceptos, toma lo que te sirva, lo que puedas llevar a cabo de acuerdo a tu gusto y convicción. Eso es lo más importante.

Al terminar de realizar los ejercicios propuestos, en cada sesión, no es recomendable que eyacules, por cuanto una eyaculación diaria, te hará perder energía física y sexual, lo que provocará que en los siguientes ejercicios no te encuentres con el nivel de energía normal, impidiendo sacar el máximo de provecho de los ejercicios.

En las prácticas por lo general se llegan a niveles altos de excitación, por lo que al terminar de realizar los ejercicios, es posible que se te presente una sensación decepcionante por no haber eyaculado. Una solución puede ser que todos los días antes de comenzar tus prácticas, tengas pequeñas ganas de orinar, con lo cual al terminar los ejercicios sin eyaculación, bayas al baño y realices la micción, sintiendo un gran desahogo al hacerlo, eliminando de esta forma la sensación molesta de no haber eyaculado.

La MASTURBACIÓN es la herramienta fundamental para la comprensión y la experimentación de las diferentes sensaciones que percibimos en nuestro proceso de excitación. Antes de comenzar el estudio de cada principio y técnica que rige el dominio consciente de los diferentes niveles de excitación y la experimentación de los procesos orgasmo-eyaculatorios, debemos saber que existen una amplia variedad de ejercicios solitarios a nuestra disposición, que nos ayudarán en el proceso de aprendizaje, de los cuales entre los más importantes solamente vamos a utilizar los siguientes:

Ejercicios masculinos para el dominio de la técnica

Todos los ejercicios que ha continuación se exponen, se encuentran explicados de acuerdo a los objetivos que se persiguen, existen muchas formas en los que pueden ser realizados, por tanto cualquier cambio en cualquiera de ellos, que ustedes considere necesario en pro de su comodidad, estará bien.

Ejercicio A (Pene no circuncidado): Manual Cuerpo-Glande con prepucio

Este ejercicio es el método tradicional de masturbación, utilizado por la mayoría de hombres en el mundo.

La mayoría de los ejercicios que tienen el nombre de manuales, hacen referencia a que tienen que ser realizados exclusivamente con la mano. En este caso, se trata de tomar al pene erecto en la palma de la mano y cerrarla, para luego realizar movimientos de arriba hacia abajo a lo largo del pene. La mano se fijará en la mitad del cuerpo del pene permaneciendo cerrada y al realizar los movimientos de arriba hacia abajo, lo único que se moverá será la piel del órgano masculino. El objetivo es subir y bajar la piel del pene tal como la mayoría de los hombres se masturban y este movimiento es una simulación de lo que sucedería si se estuviera realizando el movimiento de entrada y salida del pene en el interior de la vagina.

Para lograrlo, el ejercicio se lo realizará de la siguiente manera:

Al bajar la mano (hacia la base del pene), la piel del pene se dirija hacia atrás, como si se estuviera retirando el prepucio que cubre al glande (simulación de la entrada del pene en el interior vaginal o también llamado impulso positivo del movimiento), y al subir la mano (en dirección al glande), la piel del pene se dirija hacia adelante, de tal forma que el prepucio llegue a cubrir en su totalidad al glande (simulación de la salida del pene del interior vaginal o también llamado impulso negativo del movimiento).

Llamaremos "ciclo del movimiento" al tiempo total que se ocupa en realizar el movimiento de arriba hacia abajo de la piel del pene. Por ejemplo, un ciclo de movimiento igual a 2 segundos quiere decir, que el movimiento de la piel del pene hacia arriba durará 1 segundo y el movimiento de la piel del pene hacia abajo durará 1 segundo, con lo que el ciclo total del movimiento será igual a 2 segundos.

En el caso del coito, un ciclo de movimiento igual a 2 segundos quiere decir, que los movimientos de entrada y salida del pene en el interior vaginal durarán un total de 2 segundos, 1 segundo en la entrada del pene y 1 segundo en la salida del pene.

Para los demás ejercicios se utilizará el mismo criterio.

Ejercicio A (Pene circuncidado): Manual Cuerpo-Glande sin prepucio.

Para los hombres circuncidados, se aplica el mismo ejercicio explicado anteriormente. La diferencia será que al no disponer del prepucio (porción de piel que cubre por delante al glande), al realizar los movimientos de la piel del órgano masculino de arriba hacia abajo, el glande no será estimulado por el prepucio.

Ejercicio B: Manual Glande.

En este caso se utilizará principalmente los dedos índice y pulgar cerrados tocándose sus puntas entre ellos, con lo que se formará un círculo. Los otros tres dedos tomarán la misma posición del dedo índice. El diámetro de este círculo será adaptado por los dedos de acuerdo al diámetro del glande. En este ejercicio se trata de tomar al glande con los dedos índice y pulgar cerrados en una circunferencia del mismo diámetro que el glande y mover la mano de arriba hacia abajo a lo largo de todo el glande. El cuerpo del pene no será estimulado.

El objetivo será subir y bajar los dedos cerrados en circunferencia sobre el glande (tal como sucedería si se estuviera realizando el movimiento de entrada y salida del glande en el interior de la vagina, cuando la mujer contrae completamente su músculo PC bien fortificado).

Se recomienda usar lubricante para realizar este ejercicio, pudiendo inclusive utilizar sin ningún problema, un poco de saliva (el lubricante hará que aumenten tus sensaciones, el aceite es mejor que la loción, que suele secarse más rápidamente, la saliva es uno de los mejores lubricantes naturales que tenemos a nuestra disposición, dado que no produce ningún tipo de alergias, algunos lubricantes comerciales si lo hacen). A medida que realizamos el ejercicio para el cumplimiento de un determinado objetivo, el propio órgano masculino realizará la expulsión de una a dos gotas de un líquido incoloro producido por las llamadas glándulas de Cowper (cuya función es preparar el camino para que posteriormente el semen pueda ser expulsado, neutralizando cualquier acidez en la uretra dejada por la orina) y algunas veces del mismo semen, que deberá ser utilizado para la lubricación del glande, ayudando a la experimentación de una intensa pero al mismo tiempo suave estimulación.

Ejercicio C: Manual Cuerpo.

En este caso, se trata de tomar al pene erecto en la palma de la mano y cerrarla, para luego realizar movimientos de arriba hacia abajo a lo largo del pene. La mano estará fija en la base del cuerpo del pene y al realizar

los movimientos de arriba hacia abajo lo único que se moverá será la piel del órgano masculino, la mano permanecerá cerrada y no se desplazará a lo largo del pene. El objetivo es subir y bajar la piel del pene tal como sucedería si se estuviera realizando el movimiento de entrada y salida del pene en el interior de la vagina. Este ejercicio es parecido al ejercicio A, con la diferencia de que el prepucio no debe llegar a tocar el glande, esto en el caso de los NO circuncidados, por que en el caso de los circuncidados, ellos no poseen prepucio por lo que no se preocuparán en tomar en cuenta esta consideración. El ejercicio se lo realizará de la siguiente manera:

Al bajar la mano (hacia la base del pene), la piel del pene se dirija hacia atrás, como si se estuviera retirando el prepucio del glande (simulación del impulso positivo del movimiento o entrada del pene en la vagina), y al subir la mano (en dirección al glande), hace que la piel del pene se dirija hacia adelante, pero de tal forma que el prepucio NO llegue a cubrir el glande (simulación del impulso negativo del movimiento o salida del pene de la vagina). Por tanto el movimiento de la mano será de menor alcance que en el ejercicio A, dado que estará concentrado solamente en el cuerpo del pene.

En las prácticas posteriores, cuando se pida realizar un ejercicio masturbatorio, utilizando el ejercicio A (en el cual el prepucio estimula al glande), si eres un eyaculador precoz y tus niveles de excitación se elevan rápidamente, tienes que sustituir el ejercicio A por el ejercicio C (en el cual el prepucio no estimula al glande) para que los niveles de excitación se eleven suavemente y obtengas el mejor provecho de las diferentes prácticas.

Ejercicio D: Por rozamiento.

En este ejercicio no se utilizan las manos, se trata simplemente del rozamiento del pene erecto en una superficie suave por medio del movimiento de la pelvis.

Este ejercicio lo realizaremos en la cama (normalmente antes de levantarnos, en las mañanas o al acostarnos), acostados en posición recta boca abajo, la pierna derecha estirada completamente, mientras que la pierna izquierda estará levemente contraída, de tal manera que el talón del pie izquierdo toque a un lado de la rodilla derecha, se supone que te encuentras con tu ropa de dormir ligera, cómoda y flexible y con tu respectiva ropa interior. En estas condiciones, tomar el pene erecto y dirigir el cuerpo del pene ligeramente hacia la izquierda, de tal forma que el glande apunte hacia la dirección de tu hombro izquierdo.

Los brazos se ubicarán a los lados de tu cuerpo, de tal forma que tus manos se encuentren junto a tus caderas con las palmas hacia arriba, y la meji-

Ila derecha apoyada sobre el colchón (no utilizar almohada); otra opción sería, subir los dos brazos al nivel de tu cabeza de tal forma que las dos manos se junten con la palma hacia abajo, una sobre la otra y se deposite tu rostro encima de ellas; en general podemos realizar cualquier cambio en la posición para que esta resulte lo mas cómoda para ti.

A continuación deja que la totalidad de tu cuerpo descanse sobre el colchón, comienza a mover tu pelvis como si estuvieras penetrando a una mujer con movimientos hacia arriba y hacia abajo, de tal forma que: Al dirigirte hacia arriba, se simule una entrada a la cavidad vaginal y al dirigirte hacia abajo una salida.

El pene se encuentra presionado entre el colchón y tu cuerpo, por tanto al mover tú pelvis hacia arriba, el pene se quedará en la misma posición pero la piel del órgano sexual masculino, se dirija hacia atrás, retirándose el prepucio del glande (simulando el impulso positivo del movimiento). De igual forma al mover tu pelvis hacia abajo el pene se quedará en la misma posición, pero su piel se dirija hacia adelante, casi como tratando de cubrir con el prepucio al glande (simulando el impulso negativo del movimiento).

Mientras realizas el ejercicio, pueden suscitarse emisiones de las glándulas de Cowper o semen, por lo que se recomienda abajo del pene depositar una tela suave que evite manchar la ropa interior o sábanas.

Ejercicio E: Manual Glande + Rozamiento.

Este ejercicio es la unión de los ejercicios B y D con algunas diferencias.

Se trata de asumir la misma posición explicada en el ejercicio D, con la diferencia de que tu mejilla derecha estará apoyada sobre tu mano izquierda, con la palma hacia abajo, y tu mano derecha pasará por debajo de tu abdomen hasta tomar el glande con los dedos índice y pulgar cerrados tocándose sus puntas entre ellos, con lo que se formará un círculo, de la misma forma explicada en el ejercicio B. (Si eres zurdo invierte la posición de las manos).

Este ejercicio buscará tomar al glande con los dedos índice y pulgar cerrados en una circunferencia del mismo diámetro que el glande y mover la PELVIS de arriba hacia abajo, de tal forma que sea estimulado solamente el glande con los dedos cerrados, la mano apoyada sobre el colchón no se mueve en lo absoluto. El movimiento de la pelvis realiza la simulación del movimiento de entrada y salida del glande en el interior vaginal, y la presión de la circunferencia formada por los dedos índice y pulgar simularían la presión que el glande sentiría cuando la mujer contrae completamente su músculo PC bien fortificado.

Es muy importante que el glande se encuentre bien lubricado, por esta razón, al igual que en el ejercicio B, se recomienda usar lubricante para realizar este ejercicio, pudiendo inclusive utilizar sin ningún problema, un poco de saliva. A medida que se realiza este ejercicio para el cumplimiento de un determinado objetivo, el propio órgano masculino realizará la expulsión de pequeñas cantidades de líquido producido por las glándulas de Cowper o semen, que deberá ser utilizado para la lubricación del glande.

Ejercicio F: Con Pareja.

Este ejercicio contempla la realización del coito con la pareja, normalmente será utilizado luego de que por medio del ejercicio solitario aprendas a controlar tus diferentes niveles de excitación. Pero para las personas que no deseen emplear un proceso masturbatorio en su aprendizaje, tendrán necesariamente que utilizar el ejercicio F.

Deberá realizarse el coito con la pareja en la posición más conveniente. Este ejercicio se caracteriza por movimientos longitudinales de entrada y salida del pene dentro de la vagina de la mujer.

En el momento en que el pene ingresa a la vagina, el rozamiento del órgano masculino con las paredes vaginales, hace que la piel del pene se dirija hacia atrás, retirándose el prepucio del glande (impulso positivo del movimiento).

En el momento en que el pene es retirado de la vagina, el rozamiento del órgano masculino con las paredes vaginales, hace que la piel del pene se dirija hacia adelante, casi como tratando de cubrir con el prepucio al glande (impulso negativo del movimiento).

No se recomienda utilizar dispositivos sexuales como vaginas artificiales o muñecas inflables en la ejecución de las prácticas, porque estos dispositivos no brindan las ventajas que los ejercicios antes explicados si las tienen.

Principios y técnicas

“Principio” es la norma o idea fundamental que rigen los niveles de excitación y los procesos orgasmo-eyaculatorios. Técnica es la pericia o habilidad para plasmar el principio en una realidad. El objetivo se cumplirá cuando por medio de la ejecución práctica de un ejercicio efectuado con la técnica correspondiente, se confirme la validez de un “principio”.

De ahora en adelante, las definiciones de los términos y conceptos que serán utilizados en la explicación de los diferentes principios y técnicas serán realizadas de forma repetitiva. Es mejor repetir algunas veces los concep-

tos aunque suenen mal con el objetivo de garantizar que sean entendidos, antes que hacerlo una sola vez y correr el riesgo de quedar con dudas o no entenderlos. Recordar la recomendación manifestada en páginas anteriores, leer de corrido saltándose los paréntesis hasta llegar a un punto, luego regresar a analizar el interior de los paréntesis pues en ellos se dan detalles para entender mejor la idea.

El objetivo de este escrito es transmitir los diferentes conocimientos que rigen el control de nuestros niveles de excitación y procesos orgasmo-eyaculatorios de forma que cualquier persona pueda entenderlo con facilidad, sin embargo al mismo tiempo se emplearán términos técnicos (es muy cómodo tratar los diferentes conceptos y técnicas, utilizando los diferentes términos técnicos, pues en ellos se encuentran resumidos algunos conceptos, por lo que en la discusión de un tema, se empleará un menor número de palabras) que resumen los conceptos, para las personas que desean intercambiar con sus amigos ideas y conocimientos con más propiedad.

Además de dar a conocer cada principio y técnica que debe ser utilizado para el control de nuestros procesos sexuales, también se explica de forma lógica las razones por las cuales los diferentes principios, hacen que sea posible el control consciente de nuestros niveles de excitación.

Cada principio será explicado de forma teórica para posteriormente utilizando la técnica recomendada, realizar los respectivos ejercicios solitarios (o si lo deseas en pareja) con el objetivo de confirmar prácticamente la realidad de cada principio. Pero entender completamente las diferentes explicaciones del funcionamiento de los diferentes principios, no es lo más importante,

“LO IMPORTANTE ES LA REALIZACION DE CADA PRACTICA Y LAS CONCLUSIONES PERSONALES QUE EN PRO DE TU BENEFICIO SEXUAL PUEDAS SACAR DE CADA UNA DE ELLAS”.

1) Objetivo: Conexión mente-cuerpo

Teoría

Principio masculino:

“La conexión mente-cuerpo es la condición imprescindible para que los niveles de excitación se intensifiquen al momento de realizar la técnica correspondiente.”

Explicación:

Este principio nos explica que debemos tener la capacidad de sentir placer y concentrarnos en las sensaciones que experimentamos cuando nuestro cuerpo es estimulado, para que al emplear la técnica necesaria los niveles de excitación se intensifiquen y podamos desencadenar nuestros procesos orgasmo-eyaculatorios.

La conexión mente-cuerpo hace referencia a un estado psicológico que impide el desarrollo normal del nivel de excitación y por tanto la imposibilidad de desencadenar a voluntad los procesos orgasmo-eyaculatorios. Las razones por las cuales un individuo no cuenta con una satisfactoria conexión mente-cuerpo son muy numerosas y variadas.

En general las personas de acuerdo a la relación mente-cuerpo que dispongan, pueden ser divididas en tres grupos. Personas que en su conexión mente-cuerpo sufren de un bloqueo psicológico permanente, otras que sufren de bloqueos temporales y por último existen personas que disponen en todo momento de una muy buena conexión mente-cuerpo.

***Bloqueo psicológico mente-cuerpo permanente:**

Lo sufren las personas que en el transcurso de sus vidas experimentaron experiencias extremadamente desagradables.

Tenemos el caso por ejemplo de individuos que vivieron algún tipo de abuso o maltrato sexual. Estas personas cuando comparten un encuentro sexual les será muy difícil experimentar sensaciones placenteras, porque la mente recordará ante cualquier indicio sexual, las mismas sensaciones que les hicieron sufrir en el pasado. La mente tratará de olvidar las experiencias que les han causado dolor. Las personas que tienen un bloqueo permanente de mente-cuerpo podrán tener deseos sexuales y posiblemente excitarse con facilidad, pero cuando experimenten las primeras estimulaciones físicas, no les es posible continuar. Existen un sinnúmero de casos diferentes. La única solución para poder vivir una sexualidad sana, es enfrentar el problema y superarlo, si no podemos solos o necesitamos ayuda, pues adelante. "Hay que hacer lo que hay que hacer en pro de su beneficio, sea fuerte y busque ayuda".

***Bloqueo psicológico mente-cuerpo temporal:**

Lo sufren las personas que en las etapas previas al coito y dentro del mismo, son invadidos por diferentes pensamientos que reflejan preocupaciones y ansiedades que no permiten la relajación de su mente. La ansiedad es el fruto de temores, inseguridades y preocupaciones que a nivel psicoló-

gico impedirán tener la tranquilidad necesaria, para concentrarse en el momento presente y vivir todas las sensaciones.

Entre las preocupaciones más importantes que nos impiden concentrarnos, tenemos:

-Dudas referentes a temas tales como: Tamaño del pene (temor de tener un pene demasiado pequeño), eyaculación precoz o impotencia.

-Rechazo a nuestro cuerpo: Los medios de comunicación han tratado de vendernos la idea equivocada de que un cuerpo espectacular es sinónimo de placer sexual, lo que ha provocado en las personas un rechazo inconsciente hacia sus cuerpos, porque no cumplen con esas exigencias. Este problema es mucho más notorio en las mujeres.

-Sentimientos de culpa: Es interesante ver que en los diferentes medios de comunicación y a nivel mundial, son más aceptadas las historias e imágenes de asesinatos y muertes, que las historias o imágenes de una pareja haciendo el amor o expresando alguna fantasía sexual. La represión sexual a la que fuimos sometidos por muchos años, nos ha hecho preferir y tolerar en la televisión por ejemplo, escenas que describen a una persona siendo maltratada y asesinada antes que soportar ver como dos personas gozando de placer en el acto más bello del mundo, desnudos haciendo el amor (posiblemente generando una nueva vida). La mayor parte de la sociedad, basándose en la idea religiosa de que el placer es malo, nos bombardeó con mensajes negativos referente a nuestra sexualidad, se nos manifestaba que era pecado mostrar algún tipo de comportamiento sexual, he inclusive el solo hecho de pensar en el placer nos condenaba eternamente. La idea de que la sexualidad era algo sucio y vergonzoso ha generado a través de los años, un rechazo inconsciente hacia la experimentación del placer, ideas que nos siguen influenciando hasta los días presentes. Las personas son esclavos de sus pensamientos y si no se liberan, no podrán explorar el placer que brinda una sexualidad sana e integral.

-Razones Varias: Como por ejemplo, preocupación referentes a obtener un buen desempeño sexual con la pareja, miedo a ser descubiertos, preocupaciones de un posible embarazo, enfermedades venéreas y otras preocupaciones a nivel mental, que se convertirá en un aislante, un freno, que impedirá al cerebro captar debidamente las diferentes sensaciones físicas.

En general cualquier persona sana con una relación mente-cuerpo normal, dadas las condiciones de nuestra vida, podrá en algún momento presentar un bloqueo psicológico temporal por encontrarse con preocupaciones y problemas de la vida diaria, que impidan tener una mente completamente

relajada. Hasta el stress puede ser la causa que impida un debido relajamiento en el intercambio sexual.

Hablando de casos extremos, existen personas que no tienen ningún tipo de deseo sexual, problema generado por que algunos de ellos se convencieron con la idea de que el placer es malo, otros porque no terminan de aceptar que sus cuerpos pueden dar o recibir placer, existen muchas razones por lo que la lista sería interminable.

Todas las enseñanzas de este escrito están dirigidas hacia los principios y técnicas a utilizar para aprender a conocernos y a controlar de forma consciente nuestros procesos sexuales, si las personas que comienzan este curso no disponen de una conexión mente-cuerpo, por favor, no continúen porque les será imposible sacar algún provecho de este método. Es imprescindible primero superar este problema, por lo que se les recomienda consultar la gran cantidad de bibliografía que existe al respecto y de no poder hacerlo por su propia cuenta, será muy conveniente la ayuda de un psicoterapeuta que podrá ayudarle a afrontar la situación.

Una conexión mente-cuerpo saludable se da cuando:

- 1) El individuo tiene la capacidad de experimentar placer en el momento en que su cuerpo es estimulado. Y
- 2) Cuando la persona tiene la capacidad de relajar su mente enfocando su pensamiento solamente a la experimentación de cada sensación y en el tiempo presente. Mente relajada (cuando la persona no presenta un bloqueo psicológico temporal) quiere decir: sin pensamientos, dudas o preocupaciones, que impiden experimentar las estimulaciones y gozarlas.

La totalidad de estímulos recibidos por las terminaciones nerviosas en todo el cuerpo, se dirigen al cerebro, si la mente se encuentra completamente relajada, el resultado será una sensación intensa de placer, que permitirá luego de realizada la técnica necesaria ejercer el control consciente y voluntario sobre los diferentes nivel de excitación, de tal forma que el nivel de excitación siga subiendo hasta alcanzando su punto más alto, dándose como resultado el desencadenamiento de los procesos orgasmo-eyaculatorios.

Debemos tomar conciencia de la importancia que implica la tranquilidad mental para nuestro óptimo funcionamiento sexual. La conexión mente-cuerpo como ya dijimos, representa la capacidad que tiene una persona de sentir placer y concentrarse en las sensaciones que se experimentan cuando el cuerpo es estimulado, por tanto la PRIMERA CONDICION, para poder aprender a controlar que los niveles de excitación y poder acceder a los procesos orgasmo-eyaculatorio, es que el individuo a nivel psicológico se encuentre tranquilo y relajado.

Si las sensaciones llegan al cerebro pero la mente no se encuentra relajada, lista para sentir las y gozarlas, los niveles de excitación no podrán elevarse, por lo que cualquier estimulación física, por más que se aplique la técnica necesaria no será capaz de provocar el aumento en el nivel de excitación y por tanto no se podrán desencadenarse los procesos orgásmo-eyaculatorios.

En el caso de las mujeres, las dos principales causas por las cuales no pueden experimentar orgasmos, son en primer lugar porque su relación mente-cuerpo es deficiente y en segundo lugar, porque las que si tienen una buena relación mente-cuerpo, no saben controlar sus niveles de excitación por lo que no pueden acceder a sus procesos orgásmo-eyaculatorios. Para las mujeres la conexión mente-cuerpo es de vital importancia para poder obtener placer, y en el proceso, aprender a controlar conscientemente su sexualidad.

En el caso de los hombres la conexión mente-cuerpo no es el principal problema en torno a su sexualidad, dado que la mayoría casi siempre llega sin problema a la eyaculación. El principal problema de los hombres se da porque desconocen las técnicas necesarias que controlan sus niveles de excitación, afectando indirectamente a sus compañeras porque ellos no son capaces de brindarle el tiempo necesario, para que pueda desarrollar su gran potencial sexual femenino.

Un hombre que no domina sus niveles de excitación pero que se preocupa que su pareja llegue al orgasmo, por lo general tiene problemas en su relación mente-cuerpo porque en cada encuentro sexual se presionará por sostener su eyaculación un tiempo más largo. Las preocupaciones que en esos momentos afectan la relación mente-cuerpo en el hombre, son principalmente tres: el tamaño del pene, la eyaculación precoz y la impotencia. Analicémoslas una a una.

Inseguridades y miedos masculinos

Tamaño del pene

La relación entre el tamaño del pene y la satisfacción femenina ha sido uno de los temas más discutidos durante años. Desde la más remota antigüedad las diferentes culturas han tallado penes de grandes dimensiones relacionándolos con la fertilidad y en los tiempos actuales la sociedad de consumo, a través de la pornografía, observa a hombres que poseen penes con exageradas medidas, presentándolos erectos en fotos y videos, de tal manera que hombres y mujeres, tienden a asociar el placer con el tamaño del miembro masculino.

El pene es un órgano cilíndrico, compuesto en su mayoría por tejido eréctil (cuerpos cavernosos). La erección se hace presente cuando a consecuencia de una excitación sexual, el tejido eréctil del pene se llena de sangre, endureciéndolo y haciéndolo crecer. Establecer una comparación del tamaño entre penes en estado flácido es muy dificultoso, pues existen variaciones notables según la circulación de la sangre, del calor, del frío o el estado de ánimo que presente la persona. Los penes deben ser comparados cuando se encuentran en estado de erección, midiéndoles desde el pubis hasta la punta del glande.

A través de las diferentes investigaciones, se ha concluido que cuanto más longitud tiene el pene en estado de reposo, menos longitud alcanza en estado de erección, esto quiere decir que un pene grande que se encuentran flácido, no gana mucho tamaño cuando alcanzan la erección, a diferencia de un pene pequeño en estado flácido, que al alcanzar la erección crecerá mucho más.

Las consideraciones referentes a las dimensiones máximas y mínimas normales del pene, son muy variadas dependiendo inclusive del país en donde nos encontremos, pero en general se considera que el tamaño normal del pene de un adulto, en estado de erección, se encuentren entre las dimensiones de 12 a 19 cm. Pero se ha reportado por parte de algunas mujeres que un pene de hasta 8cm es suficiente para que ellas puedan experimentar sus orgasmos. El tamaño máximo que alcanza un pene se da en el momento de la eyaculación, (siempre y cuando antes de haber llegado a la eyaculación el pene estuvo completamente erecto, puesto que sí es posible llegar a la eyaculación con un pene semi erecto) en donde aumenta de tamaño alrededor de un centímetro más de longitud.

Algunas mujeres manifiestan su preferencia por los penes grandes debido a que están verdaderamente influenciadas por la creencia popular y psicológicamente están convencidas que un pene de grandes dimensiones es capaz de satisfacerlas sexualmente. Sin embargo, el tamaño del pene no es una preocupación central en la mayoría de las mujeres, pues saben por experiencia que pueden ser igualmente satisfechas por un pene de cualquier tamaño, en la medida que el hombre lo sepa utilizarlo correctamente (que no sufra de eyaculación precoz). De todas maneras, un porcentaje bastante alto de mujeres prefieren un amante cariñoso y hábil, que un egoísta con miembro grande.

La capacidad orgásmica de una mujer hace referencia a su habilidad para hacer posible el desencadenamiento de orgasmos (físicos y energéticos), tanto de origen clitoridiano (por medio de la estimulación directa del clítoris) como de origen vaginal (por medio de la penetración).

En el caso correspondiente al desencadenamiento de los orgasmos clitoridianos, el pene no cumple un papel preponderante puesto que el hombre puede estimular muy satisfactoriamente el clítoris mediante estimulaciones de rozamiento o succión utilizando delicadamente sus manos, dedos, labios, lengua o boca.

En el caso correspondiente al desencadenamiento de los orgasmos vaginales, se han realizado algunas investigaciones con el objetivo de confirmar, si el tamaño del pene tiene una importancia trascendental en la experimentación de este tipo de orgasmos. De las investigaciones realizadas sobresale la siguiente:

Tres mujeres con diferentes capacidades orgásmicas, el sujeto "A" una mujer que nunca había experimentado orgasmos mediante la penetración, el sujeto "B" una mujer que en algunas ocasiones logra experimentar un orgasmo vaginal y en otras no, y por último el sujeto "C" una mujer que en cada encuentro sexual siempre experimentaba orgasmos vaginales.

El experimento consistía en facilitar dispositivos sexuales a cada una de ellas, para que en un tiempo determinado y mediante la masturbación lograran experimentar un orgasmo vaginal.

Para las pruebas los dispositivos sexuales ha ser utilizados, eran tres consoladores que tenía un diámetro correspondiente a las dimensiones normales de un pene, pero con diferentes longitudes, de la siguiente manera:

El dispositivo "U" un consolador de longitud pequeña 10cm, el dispositivo "V" un consolador de una longitud correspondiente a las dimensiones normales medias de un pene 15cm y el dispositivo "W" un consolador de longitud grande 20cm.

Prueba 1: Al sujeto "A" se le facilitó el dispositivo "U", al sujeto "B" se le facilitó el dispositivo "V", al sujeto "C" se le facilitó el dispositivo "W".

Resultados: El sujeto "A" no consiguió experimentar un orgasmo vaginal, el sujeto "B" no experimentó un orgasmo vaginal, el sujeto "C" si experimentó un orgasmo vaginal.

Prueba 2: Al sujeto "A" se le facilitó el dispositivo "W", al sujeto "B" se le facilitó el dispositivo "V", al sujeto "C" se le facilitó el dispositivo "U".

Resultados: El sujeto "A" no consiguió experimentar un orgasmo vaginal, el sujeto "B" si experimentó un orgasmo vaginal, el sujeto "C" si experimentó un orgasmo vaginal.

Los Hechos:

El sujeto "A" (mujer que nunca había experimentado un orgasmo vaginal) no experimentó un orgasmo vaginal ni con el dispositivo sexual de longitud pequeña 10cm, ni con el dispositivo sexual de longitud grande 20cm.

El sujeto "B" (mujer que a veces experimentaba un orgasmo vaginal y a veces no) con el mismo dispositivo sexual de una longitud de 15cm en el primer caso no experimentó un orgasmo vaginal y en el segundo caso con el mismo dispositivo, sí lo hizo.

El sujeto "C" (mujer que siempre experimentaba orgasmos vaginales) si experimentó un orgasmo vaginal tanto con el dispositivo sexual de longitud grande 20cm, como también con el dispositivo sexual de longitud pequeña 10cm.

Análisis:

La mujer que nunca experimentó un orgasmo vaginal (sujeto "A") tampoco lo pudo experimentar mediante la utilización de dispositivos sexuales de diferentes longitudes.

La mujer que a veces experimentaba un orgasmo vaginal y a veces no (sujeto "B") en la prueba uno no lo experimentó y en la prueba dos sí lo hizo, a pesar de que en ambas pruebas utilizó el mismo dispositivo sexual.

La mujer que siempre experimentaba orgasmos vaginales (sujeto "C") lo pudo experimentar en ambas pruebas y lo hizo a pesar de que en la prueba uno utilizó un dispositivo sexual de longitud grande 20cm y en la prueba dos utilizó un dispositivo sexual de longitud pequeña 10cm.

Las dos pruebas fueron repetidas varias veces con diferentes mujeres que tenían las mismas características que los sujetos "A", "B" y "C" de la prueba anterior, y los resultados arrojaron exactamente los mismos resultados.

Conclusión:

La capacidad femenina para lograr orgasmos vaginales no depende del largo del órgano sexual masculino.

Pruebas similares se efectuaron variando esta vez el diámetro del dispositivo sexual (con un largo constante normal de 15cm), con resultados similares, por lo que la investigación arrojó la siguiente conclusión:

"La capacidad de la mujer para experimentar orgasmos vaginales no depende ni del largo ni del diámetro del órgano sexual masculino".

La incapacidad de la mayoría de las mujeres, de elevar sus niveles de excitación, debido al desconocimiento que tienen referente a sus procesos sexuales, a dado como resultado que en un intercambio sexual no se sientan lo

suficientemente estimuladas por el pene de su compañero, necesitando inclusive de movimientos vigorosos de penetración por tiempos prolongados, para conseguir un orgasmo.

Esta investigación confirma lo que se manifestó anteriormente, que la propia mujer es la única responsable del desencadenamiento de sus propios orgasmos, para lo cual tiene a disposición el funcionamiento de su músculo PC como herramienta principal, simplemente deberán saber la técnica para lograrlo.

Sin embargo, si profundizamos nuestro pensamiento, referente a la investigación antes detallada, nos daremos cuenta que su conclusión parecería estar incompleta, puesto que si tomamos textualmente la parte en la que manifiesta que los orgasmos vaginales de una mujer no depende del largo del pene, nos estaría sugiriendo pensar que una mujer tendría la posibilidad de experimentar un orgasmo vaginal utilizando un pene de ocm de largo, es decir estaríamos manifestando que una mujer puede experimentar un orgasmo vaginal sin penetración, lo cual es difícil (dado que un orgasmo vaginal es el resultado de la elevación de los niveles de excitación generados por la presión del músculo PC femenino en alguna superficie, en el caso del coito en la superficie del pene, dando como resultado las contracciones involuntarias del PC y otros efectos propios del orgasmo vaginal).

Por tanto, concluiremos de forma definitiva que necesariamente debería existir una longitud mínima del órgano sexual masculino que pueda (estimular al músculo PC femenino) brindar a la mujer dentro del coito, la condición mínima para que ella mediante la realización de la técnica correspondiente pueda crear y desencadenar su orgasmo vaginal.

Analicemos detenidamente este tema. ¿Cuál es el tamaño mínimo necesario del pene, para brindar a la mujer la posibilidad de crear y desencadenar su propio orgasmo vaginal?

La vagina es un órgano cilíndrico y elástico que al contraerse durante el acto sexual, se adapta a cualquier tamaño y diámetro peneal. El músculo PC de la mujer, no se encuentra presente en todo lo largo del canal vaginal, si dividimos al canal vaginal en tres partes, desde la entrada de la vagina hasta las paredes del útero, la mayor parte de este músculo se encuentra ubicado en el tercio mas cercano a la entrada vaginal. Es decir que toda la función sensorial de la vagina se encuentra concentrada en los cinco o seis primeros centímetro solamente (las sensaciones más placenteras de la mujer únicamente pueden percibirse aquí) y no en el resto del canal vaginal. Mientras más profundizamos en el canal vaginal menos sensible es la

vagina, tanto así que el canal vaginal cercano a las paredes del útero, es tan insensible que algunos médicos han manifestado que podrían realizar una intervención quirúrgica en esa zona sin anestesia y no producir molestias a la paciente.

La vagina solamente será sensible, excitable y susceptible de placer en la parte en la que se encuentra presente el músculo PC. Los niveles de excitación de una mujer están directamente relacionados con la capacidad que ella tenga en contraer su músculo, al hacerlo, el pene será atrapado en el interior de la vagina, el resultado de este contacto es lo que hace posible que los niveles de excitación femenino se incrementen hasta llegar al orgasmo. Por esta razón es importante saber que un pene logra la satisfacción femenina cuando es capaz de estimular los puntos más sensibles del interior de ella, tales como la superficie superior de la vagina, donde se encuentra el punto G y principalmente la estimulación de la totalidad del músculo PC femenino, por esta razón el pene necesariamente debe tener las dimensiones mínimas, necesarias que puedan cumplir con estos requisitos.

Pongamos un ejemplo concreto: una mujer normalmente en estado de excitación tiene una vagina con una profundidad de alrededor de quince centímetros. Si esta profundidad la dividimos en tres partes, el tercio del canal vaginal más cercano a la entrada vaginal mide 5 centímetros y es justamente en donde se encuentra la totalidad del músculo PC femenino, por lo que concluiremos diciendo que para que el acoplamiento sexual pueda ser satisfactorio y gratificante para la mujer, el pene de su pareja debe tener un mínimo de cinco centímetros, medida que brindará a la mujer las condiciones necesarias para que ella mediante la fortaleza y el control de su músculo PC, pueda mediante su contracción ejercer presión sobre el pene logrando elevar sus niveles excitación y creando sus propios orgasmos.

La idea antigua de que la eficiencia para producir placer, depende de la habilidad del dueño del pene (es verdadera en el caso de una mujer que no sepa controlar sus procesos sexuales, el hombre mediante sus movimientos de penetración, especialmente cuando son realizados intensamente, puede estimularla de cierta forma que induzca en ella la contracción inconsciente de su músculo PC desencadenando un orgasmo vaginal), queda en el pasado, pues la única responsable de los orgasmos femeninos es la propia mujer, que los consigue al incrementar sus niveles de excitación mediante la constante contracción del músculo PC siempre y cuando el hombre disponga de un tamaño de pene que cumpla con la longitud mínima necesaria (normalmente alrededor de los 6 centímetros).

Los penes grandes cumplen también esta función, estimulando además las dos terceras partes del conducto vaginal o pudiendo llenar todo el conducto, sin que esto traiga mayor diferencia, dado que la intensificación de los niveles de excitación femenina depende de la presión que ella pueda ejercer sobre el pene, mediante la contracción de sus músculos PC.

Nota: Algunas mujeres manifiestan que los penes de grandes dimensiones estimulan las zonas más cercanas al útero, por lo que el roce del glande con las paredes uterinas desencadenan contracciones en esa zona (el poder de la sugestión es muy poderoso, si ella cree firmemente esta aseveración, cuando se encuentre compartiendo un coito con un hombre que disponga de un pene de grandes dimensiones, ella estará predispuesta a que esto suceda y por tanto existirán grandes posibilidades de que las contracciones uterinas se manifiesten). Los conocedores del sexo energético saben que este tipo de contracciones que toman el nombre de orgasmos peritoniales (u orgasmos internos) no se debe a la estimulación del pene en esa zona, sino más bien están relacionadas directamente a la capacidad de la mujer en hipersensibilizar la totalidad de su zona genital (lo cual es fácil de aprenderlo, se recomienda leer el texto "método fazsufu para el dominio orgasmo-eyaculatorio femenino"). Además algunas mujeres experimentan contracciones de su útero, cuando se encuentran siendo estimuladas con los dedos masculinos en su punto G, en cuyo caso no existe penetración profunda.

La profundidad normal de la vagina (de la entrada vaginal hasta las paredes del útero) cuando la mujer no se encuentra excitada, se encuentra alrededor de los nueve centímetros, mientras que su profundidad aumenta cuando la mujer se encuentra excitada alrededor de los cuatro centímetros.

En los libros cama sutra se contempla que así como los hombres poseen penes grandes, medianos y pequeños, las mujeres también poseen vaginas cuya longitud total varía desde longitudes también grandes, medianas o pequeñas. Por tanto para definir si un pene tiene el tamaño necesario para estimular las zonas importantes del interior de la vagina, que fueron mencionadas anteriormente. Habría que saber también la longitud que tiene la vagina de la mujer con la cual nos relacionamos. Si pertenece al grupo de mujeres cuya longitud vaginal es pequeña, sin duda un pene pequeño de longitudes de alrededor de los 5 centímetros desempeñará muy bien su función, pero si pertenece al grupo de mujeres cuya longitud vaginal es mediana o grande tendría necesariamente que confirmarse si el pene, es capaz de estimular las zonas necesarias.

Resumiendo: Se necesita como mínimo, solamente cubrir el tercio exterior (más cercano a la entrada vaginal) del conducto vaginal. Y la medida total

del conducto vaginal depende de la mujer, pudiendo ser más corto o más largo, por tanto solamente un pene muy pequeño menor a los cinco centímetros que se introduzca en conductos vaginales largos, y que no cumpla esta condición, no podrá dar la posibilidad a la mujer de crear sus propios orgasmos.

En conclusión:

Mientras el pene cumpla con sus dimensiones mínimas necesarias para estimular la totalidad del músculo PC femenino, la eficiencia y capacidad para producir placer y una completa satisfacción sexual a la mujer, depende de la capacidad que posea la mujer de contraer su músculo PC y de ninguna manera está relacionada con el tamaño del pene masculino.

Pero eso sí, la fuerza de erección es más importante que el tamaño, para una mujer será más fácil conseguir al clímax orgásmico con un pene pequeño de gran firmeza que con uno muy grande pero blando.

Los hombres que dispongan de un pene con dimensiones menores a los cinco centímetros deben saber que es posible hacer crecer el órgano sexual masculino de forma completamente natural, empleando técnicas que en un principio posterior dentro de este texto, se explican con detalle. Además como complemento tienen a su disposición sus manos, dedos, labios, lengua y boca (para succionar), que sabiendo utilizarlos, se convertirán en grandiosos instrumentos de placer en la estimulación del cuerpo femenino, llevando a la mujer a sentir magníficos orgasmos clitoridianos, así como orgasmos y eyaculación femenina por la estimulación directa del punto de Gräfenberg.

En algunos países de América Latina la medida promedio del tamaño del pene erecto es de 14 centímetros (el pene siempre deberá ser medido desde el pubis hasta la punta del glande, cuando el pene se encuentre posicionado a 90 grados respecto a la zona del pubis), por lo que todos sin dudar lo tienen el suficiente tamaño para satisfacer sexualmente al sexo femenino.

La naturaleza "es sabia" de tal forma que si la mujer necesitara de un pene con dimensiones más largas o anchas para llegar a su plenitud sexual, los hombres ya los tuviéramos. Existen técnicas naturales que se detallarán posteriormente, para el agrandamiento progresivo y permanente del pene, de tal forma que los interesados (**en aumentar su ego**), podrán realizarlas y desarrollar su miembro hasta las dimensiones deseadas.

Según algunos datos informativos, el pene más pequeño del que se tiene constancia mide alrededor de 1,2 centímetros y el más grande mide 35,5

centímetros, estas medidas son muy raras y los hombres con miembros de longitudes demasiado grandes no pueden tener una verdadera erección (un pene de grandes dimensiones por lo general no dispone de suficiente cantidad de sangre, para llenar su cuerpo cavernoso y mantener la presión, por lo que el pene queda blando).

Como veremos posteriormente, el tamaño del pene no está relacionado con la capacidad sensitiva que posea el varón, por lo que la intensidad en la experimentación física y energética de los procesos orgasmo-eyaculatorios del hombre, tampoco dependen del tamaño del pene.

Eyaculación precoz

En el mundo entero, la mayoría de hombres sufren de eyaculación precoz, inclusive algunos de ellos piensan que es normal. Es un problema muy grande y a medida que pasan los años, va en aumento.

Los eyaculadores precoces pueden ser divididos en cuatro grupos, de acuerdo a su grado de precocidad en la manifestación involuntaria de su eyaculación y son:

Hombres que antes de la penetración, eyaculan ante la menor estimulación de su pene.

Hombre que apenas realizan la penetración eyaculan.

Hombres que duran pocos segundos luego de realizada la penetración y eyaculan.

Hombres que dependiendo de ciertas condiciones del momento, a veces duran el tiempo suficiente para satisfacer a su pareja y otras veces eyaculan rápidamente.

Una de las mayores satisfacciones femeninas es llegar al orgasmo mientras tienen el pene en su interior, si el hombre eyacula demasiado rápido niegan a su pareja la posibilidad de cumplir este objetivo. El hombre podrá hacer alcanzar el clímax a su mujer utilizando sus manos y su boca, pero ninguno de los miembros de la pareja podrán obtener el altísimo placer sexual que se experimenta, al desencadenar los llamados súper orgasmos simultáneos (que se estudian en el método fazsufu para el dominio orgasmo-eyaculatorio en pareja) que requieren de penetración.

La incapacidad del hombre de contener la eyaculación el tiempo suficiente para satisfacer a su mujer, no le causa ningún trauma real. Incluso algunos hombres piensan que son unos grandiosos amantes, el problema para ellos llega cuando la mujer (con justa razón) les llama la atención, exigiendo

sus derechos en pro de su satisfacción sexual. Desde este momento si el hombre no resuelve el problema, su relación mente-cuerpo va ha deteriorarse rápidamente, provocando más bien que su tensión y ansiedad desencadenen la eyaculación de forma aún más rápida. Los constantes reclamos de su pareja, empeorarán más el problema, pudiendo llegar a producirse una verdadera impotencia de tipo psicológico (se explicará luego) en el hombre.

Normalmente las personas que sufren de este problema, pone en acción un sinnúmero de métodos y trucos con el objetivo de lograr prolongar el coito, algunas por ejemplo: se masturban unos momentos antes de hacer el amor (con el objetivo de disminuir su ímpetu sexual), otros se rocían el pene con un anestésico local o usan uno o dos preservativos al mismo tiempo para disminuir las sensaciones, hay algunos que solicitan a su compañera que evite cualquier tipo de contacto con su pene hasta el momento de la penetración, los más osados tratan de distraerse de las sensaciones placenteras, enfocando su mente en ideas que no tengan que ver con el sexo, pudiendo llegar a morderse, pellizcarse, tirarse del cabello, etc.

Sus esfuerzos por lo general son infructuosos, y es mejor que así sea, pues si estas fueran las soluciones, sería terrible una experiencia sexual de este tipo. La totalidad de estos métodos impiden experimentar placer, dado que tratan de desconectarnos de la experiencia. Muy por el contrario, el hombre desea que su pene sea estimulado, para gozar de las sensaciones placenteras que se le presenten. La unión sexual debe ser vista como un acto sagrado de placer, en donde la mente, el cuerpo y el espíritu se complementen mutuamente.

La eyaculación precoz está muy ligada a las primeras experiencias sexuales que experimentó el joven, la mayoría de las cuales fueron realizadas con el único objetivo de eyacular, por lo que utilizando la masturbación o el coito llegaron a hacerlo en un muy corto período de tiempo (sobrepasando inconscientemente lo que en este texto se conoce con el nombre de "zona de clímax orgásmicos"). Por ejemplo:

-Cuando un adolescente se masturba, generalmente lo hace en el baño para estar a solas; pero cuando son muchos los miembros de la familia y se dispone de pocos baños en casa, tiene que darse prisa y terminar rápido.

-Sucede lo mismo con sus primeras experiencias en el coito, que ha menudo tienen lugar en un automóvil (donde pueden ser descubiertos por sus amigos o la policía), o en la casa de uno de ellos (donde en cualquier momento pueden llegar los padres o los hermanos); por lo tanto tienen que hacerlo rápido.

-De igual manera, los jóvenes cuyas primeras experiencias sexuales las experimentan con prostitutas, realizan el coito rápidamente con el único fin de eyacular.

La ansiedad generada por situaciones de este tipo, sirve como condicionante para el patrón de la eyaculación rápida en los jóvenes. Dado estos factores muchos hombres desde la adolescencia realizan el acto sexual con el único objetivo de llegar a la eyaculación, sin el menor deseo de experimentar las etapas intermedias, enseñando a sus cuerpos a funcionar rápidamente, convirtiéndose en un hábito. El eyaculador precoz está a merced del monstruo que el mismo creó (monstruo = programa erróneo de respuesta sexual inconsciente, que siempre se manifestará de forma automática, hasta que el varón haga algo para cambiarlo).

El hombre que sufre de eyaculación precoz no ha aprendido a controlar sus niveles de excitación, ni tampoco ha logrado identificar las sensaciones que preceden a la eyaculación (sensación orgasmo apremiante y punto orgasmo-eyaculatorio inminente, que serán estudiados posteriormente). La ansiedad creada por la preocupación de este problema (relación mente-cuerpo con bloqueo parcial) constituye un factor importante en el bloqueo de la percepción de la sensación que precede a la eyaculación. Pero a diferencia de la erección que no puede ser controlada a voluntad, la eyaculación y el orgasmo sí pueden ser regulados y dominados.

Esto quiere decir que la eyaculación precoz constituye un fenómeno reversible, es decir, con el entrenamiento adecuado, los hombres pueden aprender a descubrir las sensaciones que anuncian el orgasmo y luego aprenderlas a controlar regulando así el tiempo de eyaculación.

Hasta nuestros días gran cantidad de consejeros sexuales recomiendan a los hombres que sufren de este problema, recurrir al psicoanalista, por cuanto consideran que la eyaculación es un problema psicológico.

Podemos comparar la eyaculación precoz con una persona excedida de peso. La persona excedida de peso para solucionar su problema, tiene como objetivo bajar de peso, para lo cual necesita realizar tres cosas, primero cambiar sus hábitos alimenticios, segundo saber los alimentos que debe ingerir y tercero necesita perseverancia. Análogamente, una persona que sufre de eyaculación precoz para solucionar su problema, tiene como objetivo controlar de forma consciente sus niveles de excitación para lo cual necesita de tres cosas, primero cambiar sus hábitos en el coito (la forma en que hace el amor o se masturba), segundo saber las técnicas que debe utilizar y tercero necesita perseverancia (realización de ejercicios).

Este ejemplo nos sirve para plasmar el concepto de eyaculación precoz. Y manifestar de una vez por todas que la eyaculación precoz **NO ES UN PROBLEMA PSICOLOGICO**, si así lo fuera podríamos por medio de la voluntad y el pensamiento eyacular en cualquier momento. El cerebro necesita imprescindiblemente de una señal del cuerpo (señal completamente física) para poder desencadenar el proceso eyaculatorio, la señal se manifiesta cuando los niveles de excitación se han elevado y se ha alcanzado el clímax.

Mientras más rápidamente se llegue al clímax, más rápidamente se eyaculará, para solucionar el problema, debemos controlar los niveles de excitación para que estos no se eleven con rapidez, para lo cual es necesario conocer los principios y técnicas netamente físicas que rigen el control de los niveles de excitación masculinos. En este proceso **NO** hay que controlar la mente, por lo que hay que entender de una vez por todas que la eyaculación precoz es un problema físico más no un problema psicológico. Es un problema producido por la falta de conocimiento del funcionamiento sexual masculino, en el cual debido a la forma errónea en la que la mayoría de los hombres experimentan sus primeras eyaculaciones (mediante el coito o la masturbación), caracterizadas por la rapidez, se malacostumbran a saltarse etapas en sus procesos de excitación, lo que provocará la pérdida consciente de su control sexual.

Simplemente hay que volver a educar a nuestros cuerpos, reconociendo las diferentes etapas por la cual pasamos desde la penetración hasta la eyaculación y los principios que rigen cada una de ellos (sustitución del programa erróneo de respuesta sexual inconsciente por un programa correcto).

Al pasar de los tiempos, en las primeras definiciones referente a la eyaculación precoz, se tomaba en cuenta solamente el tiempo que un hombre lograba sostener la relación coital antes de eyacular, se sostenía que el tiempo normal que una pareja debería ocupar haciendo el amor, desde el momento de la penetración hasta el fin del coito, sería de 15 a 25 minutos.

Posteriormente un hombre era considerado eyaculador precoz si su pareja no alcanzaba el orgasmo, al menos en el cincuenta por ciento de los contactos sexuales.

Luego, el concepto de eyaculación precoz adoptada por la Asociación Norteamericana de Psiquiatría, mantenía que un eyaculador precoz es aquel que no ejerce un control voluntario razonable sobre el momento de la eyaculación, pero tomando en cuenta los factores que afectan a la duración de la fase de excitación, tales como la edad, o la frecuencia y duración del coito.

A pesar de que no ha sido sencillo encontrar una definición totalmente aceptable por parte de los estudiosos de la sexualidad humana, es fácil detectar cuando la eyaculación precoz representa un problema en el marco de una relación sexual.

“Un eyaculador precoz es aquel que no ejerce un control voluntario sobre el momento de la eyaculación”

Esta es la definición tratada en este texto. Es la misma definición vista anteriormente adoptada por la Asociación Norteamericana de Psiquiatría, con la única diferencia en que ellos utilizan el término “razonable”. Este término abre la puerta para que los hombres que tuvieron una eyaculación precoz, hagan aparecer un gran cúmulo de razones supuestamente justificadas y quieran formar parte del grupo de hombres que verdaderamente tienen control de sus procesos sexuales.

Todo hombre que conozca como reacciona su cuerpo y domine de forma consciente sus diferentes niveles de excitación, ejercerá el control con el 100% de seguridad sobre el momento de su eyaculación.

El método más empleado para la solución de la eyaculación precoz, es la llamada técnica de la compresión de Master y Johnson. Para realizarlo se debe contar con la ayuda de una compañía femenina muy sensible y comprensiva que no demande nada, para que paso a paso nos ayude a superar el problema.

El método es el siguiente: La mujer se colocará frente al hombre y comenzará a estimular su pene con sus manos, tan pronto como el hombre experimente las primeras sensaciones de eyaculación, avisará a su mujer, para que ella inmediatamente aplique sobre su pene la técnica de la presión, la cual consiste en colocar su dedo pulgar sobre el frenillo del pene (que es la parte opuesta a la cabeza del glande) y sus dedos índice y medio al otro lado, en el límite del glande con el comienzo del cuerpo del pene, apretará con fuerza por alrededor de 8 segundos, desapareciendo en él la urgencia de eyacular, perdiendo inclusive su erección si el tiempo del apretón se prolonga más de 10 segundos pues debido a la presión ejercida, se bloquea la presión de sangre que llega al glande, con lo que el nivel de excitación disminuye.

Ella continuará estimulando el pene hasta que él vuelva a sentir ganas de eyacular, repitiéndose el mismo proceso algunas veces y en diferentes sesiones. Poco a poco el hombre aprenderá a durar un poco cada vez, hasta que podrá realizar una penetración sin movimiento, y ante la menor sensación de eyaculación, se procederá a retirar el pene pidiendo a su compañera que vuelva a aplicar la presión en la zona del frenillo, repitiendo el mismo procedimiento algunas veces y en diferentes sesiones.

Luego de varias semanas de paciencia por parte de su compañera, el eyaculador precoz mediante la utilización de este método, logrará aumentar el tiempo del coito, pero en ningún momento llegará a tener la capacidad de dominar su proceso eyaculatorio de forma consciente (peor dominar sus procesos orgásmicos), dado que no conoce en teoría como hacer para que sus niveles de excitación se mantengan constantes. En estas condiciones, si la mujer realiza movimientos vigorosos y rápidos de su pelvis, con el pene dentro de ella, el hombre llegará a la eyaculación con notable rapidez, obligándose a realizar esta técnica por un tiempo mas largo, hasta que el eyaculador precoz pueda volver a adaptarse a las nuevas sensaciones que producen estos movimientos vigorosos.

Como hemos visto, el hombre tendrá que depender todo este tiempo de la buena voluntad de su mujer y solamente para mejorar un poco en su problema, algunas mujeres no dispondrán de esa paciencia, y algunos hombres tampoco la tendrán. El eyaculador precoz se sentirá presionado a realizar mejoras más rápidamente, por lo que a nivel psicológico su relación mente-cuerpo puede sufrir de forma severa.

El proceso que se sigue con la utilización de este método es extremadamente largo, lográndose simplemente una mejoría leve, que estará muy lejos de hacer posible que el hombre domine su proceso eyaculatorio.

Con los conocimientos que veremos posteriormente, este método quedará en el olvido. El eyaculador precoz dejará de serlo dependiendo solamente de si mismo y de nadie más.

El control eyaculatorio va en beneficio directo de nuestra compañera, pues podemos brindarle el tiempo necesario para que alcance su plenitud sexual, lo cual también será muy satisfactorio para nosotros. Sin embargo, el hombre que controla satisfactoriamente su proceso eyaculatorio no debería sentirse completamente complacido, pues solo ha llegado a la mitad del camino, en realidad si no sabe como controlar a voluntad sus procesos orgásmicos, no será capaz de acceder a niveles altos de placer, por lo que sus experiencias eyaculatorias serán siempre las mismas, además no tendrá la posibilidad de separar el orgasmo físico y energético de la eyaculación, ni de experimentar microeyaculaciones u orgasmos sucesivos, por lo que estará perdiendo la experimentación de sensaciones profundas y nuevas.

El objetivo de este escrito es INTEGRAL, por lo que el hombre aprenderá a controlar sus niveles de excitación y a conocer las delicias que ofrece el control de sus procesos orgasmo-eyaculatorios.

Impotencia

La erección del pene depende de mecanismos de tipo psicológico, neurológico y circulatorio, los llamados neurotransmisores (sustancias químicas) que deben activarse para conectar el sistema nervioso con los conductos sanguíneos. Los estados psicológicos negativos, tales como la ansiedad, trastornan momentáneamente los procesos neurológicos necesarios para que se produzca la erección.

Un hombre puede estar completamente sano en todos los mecanismos físicos que gobiernan la erección (ver principio N° 51 "pene saludable"), pero si sufre de tensión o ansiedad sexual causadas por miedo, premonición de fracaso, angustia, susto o preocupación, puede presentar una falla eréctil ocasional, a veces intermitente, que de ninguna manera se la puede considerar como impotencia.

La mayoría de fallas eréctiles ocasionales, son de causa emocional circunstancial y por esta razón, casi todos los hombres han tenido alguna vez en su vida una falla eréctil. Existen mujeres que están convencidas de que la erección es el resultado del amor, y no comprenden que aunque el hombre ame a su mujer, si la excitación sexual es interferida por algún tipo de tensión sexual psicológica, por más amor y fidelidad que haya, la erección no se podrá dar.

Todos los hombres saben que su intercambio sexual será todo un éxito, si ellos tienen la capacidad de mantener la erección lo suficiente como para conseguir un coito mutuamente satisfactorio. Como se manifestó anteriormente, casi todos los hombres se enfrentan en algún momento de sus vidas, a uno o mas episodios de impotencia, las causas son diversas, pero perfectamente naturales (nervios, miedo a ser descubiertos, exceso de alcohol). Si los hombres no son conscientes de esto, puede darse el caso que ante la primera experiencia de este tipo, la interpreten mal y se obsesionen demasiado.

Es posible que el hombre nunca haya tenido problemas con su erección, pero basta una sola mala actuación, para que comience a preocuparse y presionarse demasiado en sus posteriores encuentros sexuales. Si algunas de estas causas de tensión y ansiedad sexual se repiten, se darán nuevas fallas eréctiles que con el tiempo incrementarán su tensión sexual, dando como resultado la incapacidad de conseguir la erección de forma permanente (relación mente-cuerpo con bloqueo total).

También es muy común el caso en el cual el hombre es un eyaculador precoz pero su esposa nunca se lo dijo, llega un momento en la cual ella pierde la paciencia y expresa de forma brusca y desacertada su demanda de satisfacción, siendo muy específica en su reclamo. Si el hombre no soluciona su pro-

blema, cada encuentro sexual se convertirá en una situación amenazante, siendo posible que invente excusas para evitar el sexo (algunos hombres en este estado se dedican a satisfacerse por medio de la masturbación, o realizar el coito con una prostituta, ya que para él estas situaciones no son amenazantes), manifestando que se encuentra cansado, cuando en verdad se encuentra asustado al pensar que es un amante desastroso, aterrizándose y provocándose una retroalimentación psicológica negativa, que en la mayoría de los casos culmina en una verdadera impotencia de causa psicológica permanente, tan grave y severa (físicamente, no tiene ningún problema, pero psicológicamente la combinación de sus temores, bloquearon de forma total y permanente su relación mente-cuerpo) que ni siquiera la mujer mas comprensiva y cálida, será capaz de ayudarlo a superar el miedo al fracaso y a su disgusto por el sexo.

Por esta razón, si un hombre en algún momento tiene algún ligero problema de impotencia, debe entender que esto a veces sucede, no se ponga nervioso, es posible que su mente se encuentre distraída por un acontecimiento no sexual, o que usted se encuentre exhausto o haya bebido demasiado. En suma cualquier cosa que lo distraiga del sexo podrá ser motivo para que en un momento dado no consiga la erección. Pensar demasiado en la impotencia puede hacer que se preocupe por ella, y la preocupación es precisamente la causa de la impotencia psicológica.

A diferencia de la impotencia psicológica, la disfunción eréctil causada por problemas orgánicos (físicos), requiere de ayuda médica con el fin de obtener el tratamiento más indicado. En el aspecto orgánico, afecciones como el alcoholismo, tabaquismo, intoxicaciones, diabetes, hipertensión, arteriosclerosis, adicciones toxicómanas y diversas enfermedades del sistema nervioso así como medicamentos (sedantes, antidepresivos, diuréticos, etc.) pueden impedir de manera transitoria o definitivamente los mecanismos de erección, dado que la firmeza y calidad de la erección depende de la cantidad de sangre, que se encuentre en el interior de los cuerpos cavernosos del pene.

Para lograr una erección no se puede concentrarse o poner mas empeño para conseguirla, cuanto mas se preocupe en forzar una erección, menos será la probabilidad que lo consiga. El hombre consigue una erección sin ningún esfuerzo de forma completamente natural cuando se excita sexualmente, no hay nada que se pueda hacer para fabricar una erección, la única manera es aprendiendo a relajarse y que la naturaleza siga su curso. Esto significa que para librarse de la impotencia, usted deberá liberarse de todos los miedos y actitudes negativas que provocan su ansiedad (establecer una conexión mente-cuerpo satisfactoria).

La causa de la impotencia psicológica es el estado mental del varón al no considerarse un buen amante. Normalmente para la solución de este problema se necesitará de la ayuda de compañía femenina muy sensible y comprensiva que no demande nada, para que le ayude paso a paso a superar su problema.

Una solución mucho mas completa a este problema, es que usted se sienta seguro en el terreno sexual, para lo cual deberá aprender a controlar por completo el funcionamiento de su sexualidad masculina, por medio de los conocimientos que se estudiarán en un momento, de esta manera usted podrá depender de si mismo, para su completa reivindicación en el terreno sexual. El proceso de aprendizaje es sencillo. Siga leyendo.

Notas importantes:

La conexión mente-cuerpo hace referencia a un estado psicológico que impide el desarrollo normal de los procesos sexuales. Cuando los problemas no son psicológicos sino netamente físicos, se debe resolver primero este problema consultando un médico antes de intentar seguir adelante con las enseñanzas de este escrito.

Los requisitos indispensables para poder dominar el nivel de excitación y los procesos orgasmo-eyaculatorios son primero conexión mente-cuerpo y segundo experimentación física basadas en la práctica de los conocimientos sexuales especiales, lo cual vamos ha comenzar de inmediato.

2) Objetivo: Reconocimiento de: Sensación orgasmo apremiante y punto climáxico

Teoría

Todos los hombres en el momento en que su excitación llega al clímax y eyaculan, experimentan siempre un proceso orgásmico y un proceso eyaculatorio simultáneos. Los procesos orgásmicos y los procesos eyaculatorios son diferentes, por lo que pueden ser separados, por tanto el hombre cuando llegue a su clímax tendrá la posibilidad de elegir la experimentación de un proceso orgásmico o de un proceso eyaculatorio, por esta razón de ahora en adelante cuando hagamos referencia a los procesos que un hombre puede experimentar, nos referiremos siempre con el término general de:

“Procesos orgasmo-eyaculatorios masculinos” y utilizaremos la abreviatura “poem”.

Desde el momento de la penetración hasta el desencadenamiento de los procesos orgasmo-eyaculatorios masculinos (poem), el hombre pasa por tres etapas fundamentales, que para este estudio las hemos denominado zonas, las cuales son vitales para facilitar el entendimiento de los diferentes fenómenos, que se manifiestan en el cuerpo masculino dentro del coito. Las zonas son:

Zona 1: zona de experimentación y sensaciones, Zona 2: zona climáxica o zona de decisión de clímax y Zona 3: zona de resolución o zona de manifestación de procesos.

Una vez efectuada la penetración, habremos ingresado a la zona uno, daremos entonces inicio a los primeros movimientos de entrada y salida del pene en el interior vaginal, sintiéndonos sumamente cómodos. Con el paso del tiempo elevaremos progresivamente la velocidad de penetración, nuestra excitación se irá incrementando poco a poco, hasta que se nos manifieste la sensación característica (sentida por todos los hombres) que te indica que se viene la eyaculación. Apenas percibida esta sensación, si dejas de moverte (o retiras el pene del interior vaginal) no eyacularás, pero si continúas realizando los movimientos de penetración, eyacularás en unos segundos.

La sensación a la que nos referimos, está caracterizada por la experimentación de una especie de calor en los músculos que forman la base del pene y en el pene mismo, y toma el nombre de "Sensación orgasmo apremiante" y de ahora en adelante nos referiremos a ella con las siglas "soa" (el término apremiante hace referencia simplemente a un fenómeno que está por venir).

Siempre que experimentemos la "soa", los testículos tenderán a elevarse dentro del escroto en dirección al pubis, desde una elevación casi imperceptible hasta como máximo ingresar ligeramente en la cavidad pubiana.

En el preciso momento que experimentamos la soa nos encontraremos sobre el llamado "Punto Climáxico". El punto climáxico, es el punto en el que termina la zona de excitación uno y comienza la zona de excitación dos, toma este nombre porque de este punto en adelante, se pueden experimentar a voluntad clímax orgásmicos o clímax eyaculatorios.

Ejercicios

Práctica a: Utilizando el ejercicio masturbatorio "A": Manual Cuerpo-Glande, realizar una masturbación de la siguiente manera:

Apenas empieces con el ejercicio, te sentirás cómodo realizando los movimientos de arriba hacia abajo de la piel del órgano masculino a lo largo del

pene, luego de un tiempo, tus niveles de excitación se elevarán, llegando a experimentar la sensación característica que te indica que se viene tu eyaculación (la sensación orgasmo apremiante "soa"), apenas la experimentes (estarás posicionado sobre tu punto climáxico), debes detener los movimientos de tu mano por completo hasta dejarla de sentir. Luego de un minuto de descanso repite el ejercicio 4 veces más. Toma conciencia que cada vez que detienes tu mano luego de sentir la soa, no eyaculas. En este ejercicio no es importante el tiempo que demores en llegar hasta tu punto climáxico, pues en esta ocasión solamente estamos reconociendo su existencia.

Mientras efectuabas el ejercicio, tus niveles de excitación realizaron un recorrido sobre tus zonas de excitación, de la siguiente manera:

Al iniciar la masturbación te encontrabas en la zona de excitación uno, mientras proseguías con el ejercicio cómodamente seguías en la zona uno, apenas experimentaste la sensación orgasmo eyaculatoria apremiante llegaste hasta el punto climáxico, por lo que en ese preciso momento entraste a la zona de excitación dos, al detenerte y dejar de sentir la soa, descendiste nuevamente hasta la zona de excitación número uno.

Práctica b: Repetir el mismo ejercicio pero esta vez utilizar el ejercicio masturbatorio "B": Manual Glande. Es importante para la realización del ejercicio B que tu glande se encuentre bien lubricado (puedes usar tu saliva o el lubricante que desees).

3) Objetivo: Reconocimiento de: Zona de clímax orgásmicos

Teoría

Una vez efectuada la penetración, habremos ingresado a la zona de excitación uno, daremos inicio a los primeros movimientos de entrada y salida del pene en el interior vaginal, poco a poco nuestra excitación se irá incrementando al aumentar progresivamente la velocidad de penetración, hasta alcanzar el punto climáxico (experimentación de la soa) y pasar a la zona de excitación dos, si en este momento detienes los movimientos de penetración (o retiras el pene del interior vaginal), tu nivel de excitación descenderá nuevamente a la zona uno.

Hasta ahora nos hemos detenido apenas experimentamos la soa (es decir cuando estamos encima del punto climáxico) y no hemos eyaculado, pero

que sucedería si apenas experimentamos la soa decidimos seguir realizando movimientos de entrada y salida del pene en el interior vaginal pero a un ritmo sumamente lento, es decir tomamos la decisión de continuar con nuestros movimientos de penetración, con el único objetivo de sentir por un poco más de tiempo (de uno a dos segundos), la sensación orgasmo apremiante.

Ejercicios

Para la ejecución de este ejercicio no importa si el tiempo que utilizas en llegar a tu punto climáxico es grande o pequeño, pero es muy importante que el momento que te encuentres sobre él (punto climáxico) utilices GRAN LENTITUD en los movimientos de tu mano.

Práctica a: Utilizando el ejercicio masturbatorio "A": Manual Cuerpo-Glande, comienza a masturbarte normalmente, a medida que el tiempo pasa eleva progresivamente la velocidad de tu mano, tus niveles de excitación se elevarán llegando hasta el punto climáxico caracterizado por la experimentación de la soa, apenas la experimentes, debes detener los movimientos de tu mano por completo hasta dejar de sentirla. Descansa por un minuto.

Vuelve a realizar el ejercicio pero esta vez cuando experimentes la soa, experimentala por un poco más de tiempo (alrededor de 0,5 segundos), para luego detener tu mano completamente hasta dejar de sentirla. Te darás cuenta que tampoco eyaculas. Luego de descansar por un minuto.

Vuelve a realizar el ejercicio experimentando la soa, por un tiempo más largo que el anterior (alrededor de 1 segundo), para luego detener tu mano completamente hasta dejar de sentirla. Te darás cuenta que tampoco eyaculas. A sí mismo luego de un minuto de descanso.

Vuelve a realizar el ejercicio experimentando la soa, por un tiempo más largo que el anterior (alrededor de 1,5 segundo), para luego detenerte completamente hasta dejar de sentirla. Te darás cuenta que tampoco eyaculas. Luego de un minuto de descanso.

Vuelve a realizar el ejercicio experimentando la soa, por un tiempo más largo que el anterior (un tiempo igual o mayor a 2 segundos), para luego detenerte completamente. Te darás cuenta que en esta ocasión, por más que detengas los movimientos de tu mano, la eyaculación se hará presente.

Resumiendo, hemos dicho lo siguiente: Desde el momento que experimentaste las primeras soa, cada vez mantenías los movimientos de tu

mano un tiempo mayor, por lo que cada vez sentías por mayor tiempo la soa (de 0 segundos hasta un tiempo cercano a los 2 segundos), luego del cual te detenías y no eyaculabas. Pero llegó un momento en el cual luego de experimentar la soa por un tiempo más largo (igual o mayor a los 2 segundos), por más que te detuviste eyaculaste.

Con esta experiencia puedes darte cuenta, que el tiempo que pasó desde el momento en que experimentas las primeras sensaciones orgasmo apremiantes (o sea, apenas te situaste en el punto climáxico) hasta el momento que eyaculaste, es de alrededor de 2 segundos. Este tiempo es el llamado tiempo "X".

La zona que recorreremos mientras transcurre el tiempo "X" (medido en segundos) se la llama "Zona de clímax orgásmicos", la cual comienza en el punto climáxico (o sea desde el momento en que experimentamos las primeras soa o dicho de otra manera, desde que ingresamos en nuestra zona de excitación número dos) y termina al transcurrir alrededor de los dos segundos. Para las explicaciones futura dentro de este aprendizaje, se considerará exactamente un tiempo "X" = 2 segundos, como el punto final de la zona de clímax orgásmicos.

Hay que tener paciencia en este ejercicio, pues el tiempo "X" es muy pequeño, como para experimentarlo con facilidad las primeras veces, tomar en cuenta que por lo general este tiempo a pasado desapercibido por la mayoría de hombres. Puede darse el caso entonces, que en tus primeras experiencias en la realización de estas prácticas, en el momento en el cual debías utilizar el tiempo sugerido de 0,5 segundos, en la realidad utilizaste un tiempo "X" = 1,5 segundos y por tanto después, al momento que debías utilizar el tiempo sugerido de 1 segundos, utilizaste realmente un tiempo "X" = 2 segundos y eyaculaste. Por esta razón deberás repetir los ejercicios, tratando de utilizar tiempos más pequeños, no importa los resultados, lo único que interesa es que entiendas que este tiempo "X" existe y es pequeño. Posteriormente se enseñarán las técnicas para poder alcanzar tiempos "X" muy cortos, en estos momentos solo interesa que entiendas la teoría de algunas definiciones, que serán imprescindibles para las enseñanzas posteriores.

Al día siguiente o luego de algunos días más (lo que te resulta más cómodo) repite el mismo ejercicio anterior. Recuerda que apenas alcancemos el punto climáxico es decir apenas experimentemos la soa y detengamos el movimiento de nuestra mano, habremos utilizado un tiempo "X" = 0 segundos, luego comienza a experimentar la soa cada vez por un tiempo "X" mayor (en cada ejecución auméntalo cada vez 0,5 segundos) para luego detenerte y confirmar que no has eyaculado. Llegará un momento en el

cual por más que te detengas la eyaculación se hará presente (esto ocurrirá cuando hayas utilizado un tiempo "X" = de 2 segundos o más).

Práctica b: Al día siguiente o luego de algunos días, repite la misma práctica "a", pero esta vez utilizando el ejercicio masturbatorio "B": Manual Glande, no olvidar que apenas se experimente la soa es decir apenas alcances tu punto climáxico, los movimientos de tu mano deben ser realizados de la forma más lenta que te sea posible hacerlo (considerar también que cada vez que realices el ejercicio B, tu glande debe contar con una muy buena lubricación).

Al día siguiente o luego de algunos días, repite la práctica b.

Para poder reconocer más fácilmente el tiempo "X" = 2 segundos que generalmente nos toma recorrer la zona de clímax orgásmicos, debemos efectuar movimientos muy lentos desde el momento en que alcanzamos el punto climáxico. La soa es una de las sensaciones intensas que preceden a la eyaculación, por lo que los movimientos de tu mano deberán ser muy suaves, para lograr mantenerte dentro del tiempo "X" = 2 segundos y no eyacular.

En el coito, la estimulación se encuentra relacionada principalmente con la fuerza y velocidad de penetración, si en el momento en que llegamos al punto climáxico, la fuerza o velocidad de penetración es muy lenta, será mucho más fácil reconocer la totalidad de la zona de clímax orgásmicos. La mayoría de hombres cuando acceden al punto climáxico, realizan movimientos muy intensos de penetración, con el objetivo de alcanzar la eyaculación rápidamente, por lo que su tiempo de permanencia en la zona de clímax orgásmicos, es demasiado pequeño como para darse cuenta de todos los fenómenos que se presentan en esa zona. Es por esa razón que la mayoría de hombres, acostumbrados a alcanzar rápidamente su proceso eyaculatorio, piensan que no existe manera de experimentar nuevas sensaciones, dado que inconscientemente sobrepasan la zona de clímax orgásmicos.

Nos podemos dar cuenta entonces, de la importancia de utilizar el ejercicio masturbatorio como herramienta fundamental de aprendizaje (cualquier movimiento extra de tu mano, impulsará a que sobrepases la zona de clímax orgásmicos y se desencadene la eyaculación), puesto que estamos hablando que la soa la podemos experimentar por un tiempo pequeño (alrededor de los 2 segundos). Si realizamos los presentes ejercicios dentro del coito, cualquier mínimo movimiento involuntario de penetración (producido por cualquiera de los dos) te hará eyacular, tornándose dificultoso el aprendizaje de los conceptos, que por medio de estas dos prácticas se persigue verificar.

Alcanzar el punto climáxico provoca que las terminaciones nerviosas ubicadas principalmente en el glande y a lo largo del músculo PC, se encuentren sumamente sensibles. El músculo PC entrará en su etapa crítica de carga, comenzando a cargarse con energía sexual muy rápidamente (si nos encontramos en el punto climáxico y continuamos con la estimulación un tiempo de alrededor de dos segundos, se alcanzará el llamado punto orgasmo-eyaculatorio inminente, luego del cual inevitablemente se experimentará la eyaculación. Este punto será detallado en el siguiente principio), por esta razón se recomienda efectuar las diferentes prácticas por intermedio del ejercicio masturbatorio (es más fácil controlar el movimiento de tu mano, que cualquier mínimo movimiento de penetración involuntario producido en el coito).

4) Objetivo: Reconocimiento de: Sensación de emisión seminal y punto orgasmo-eyaculatorio inminente

Teoría

Una vez efectuada la penetración, habremos ingresado a la zona de excitación uno, daremos entonces inicio a los movimientos de entrada y salida del pene en el interior vaginal, poco a poco nuestra excitación se irá incrementando al aumentar progresivamente la velocidad de penetración, hasta alcanzar el punto climáxico, con lo que habremos ingresado a la zona de excitación dos, si en estos momentos nos detenemos, nuestro nivel de excitación descenderá nuevamente a la zona uno.

Si luego de acceder a la zona dos (punto climáxico) continuamos con los movimientos de penetración muy lentamente, estaremos recorriendo la zona de clímax orgásmicos (el tiempo "X" irá creciendo, seguiremos experimentando la soa y nuestra excitación también se incrementará poco a poco), en el preciso momento en que lleguemos a experimentar la soa por un tiempo "X" = 2 segundos, se nos manifestará la sensación característica (sentida por todos los hombres) que nos indica, que por más que detengamos completamente el movimiento de penetración, la eyaculación se hará presente. De tal manera que apenas percibida esta sensación, aunque dejes de moverte, eyacularás.

La sensación a la que nos referimos está caracterizada por la certeza que tienes, al sentir que por más que detengas todo movimiento de penetración (o retires el pene del interior vaginal), la eyaculación ineludiblemente se manifestará. Esta sensación toma el nombre de "Sensación de emisión seminal" y de ahora en adelante nos referiremos a ella con las siglas "ses".

Siempre que experimentemos la "ses", los testículos (se habrán elevado hasta salir del escroto) se encontrarán en el interior de la cavidad pubiana (o casi por ingresar a ella).

En el preciso momento que experimentamos la ses nos encontraremos sobre el llamado "Punto orgasmo-eyaculatorio inminente" (de forma resumida se escribe: "poei". También conocido con los nombres de "punto detonante", "punto de inevitabilidad eyaculatoria", "punto de umbral" o "punto de no retorno"). En este punto termina la zona de clímax orgásmicos y comienza la zona de clímax eyaculatorios, toma este nombre porque se trata del punto límite entre estas dos zonas.

Esto quiere decir que partiendo del punto climáxico y continuando con la estimulación (movimientos de penetración) por un tiempo "X" = 2 segundos, hemos llegado hasta un punto (punto orgasmo eyaculatorio inminente) detonante del proceso eyaculatorio.

Recordar que la única señal inequívoca de que te encuentras posicionado sobre el punto orgasmo-eyaculatorio inminente (o lo atravesaste), es cuando luego de pasar por el punto climáxico y continuar con la estimulación por un tiempo "X" = 2 segundos, sientes la sensación de emisión seminal.

Si nos encontramos en el punto climáxico y continuamos con la estimulación (movimientos de penetración) por un tiempo "X" comprendido entre los 0 segundos y un tiempo menor a los 2 segundos, nos estaremos moviendo sobre la zona de clímax orgásmicos, sintiendo en todo ese tiempo la soa, si en ese momento detenemos el movimiento de penetración, la eyaculación no se manifestará. La única forma que disponemos para que la eyaculación se haga presente, será sobrepasando el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, para lo cual partiendo del punto climáxico hay que mantener los movimientos de penetración (la estimulación) un tiempo "X" de 2 segundos o más.

La zona de clímax orgásmicos se encuentra comprendida entre el punto climáxico y el punto orgasmo-eyaculatorio inminente. El tiempo "X" es el tiempo que demoramos en recorrer la totalidad de la zona de clímax orgásmicos y es de 2 segundos.

Resumiendo: Para obtener una eyaculación, debemos elevar nuestros niveles de excitación (mediante movimientos de penetración) hasta alcanzar el punto climáxico (en el cual experimentaremos la soa) y seguir efectuando movimientos de penetración, mientras recorremos la zona de clímax orgásmicos (mientras continuamos experimentando la soa) por un tiempo de dos segundos, luego del cual sentiremos la sensación de emisión semi-

nal (sensación inequívoca que nos indica que por mas que detengamos nuestros movimientos de penetración, ineludiblemente la eyaculación se manifestará), momento en el cual habremos alcanzado el punto orgasmo-eyaculatorio inminente.

Nota: Mientras experimentamos la sensación orgasmo apremiante por el tiempo de dos segundos, progresivamente se produce una sobre presión de sangre hacia el glande, que lo hace crecer más. Cuando hemos experimentado la soa por dos segundos, habremos alcanzado un clímax de erección, llegando el pene a crecer alrededor de un centímetro más de longitud, comparado con el largo que presentaba cuando nos encontrábamos en la zona de excitación uno. Este crecimiento paulatino nos indicará que estamos recorriendo la zona de clímax orgásmicos. Y el crecimiento máximo que el pene alcanza luego de dos segundos de experimentar la soa, nos indicará que estamos posicionados justamente en el punto orgasmo-eyaculatorio inminente o lo hemos sobrepasado.

Ejercicios

Para la ejecución de este ejercicio, no importa si el tiempo que utilizas en alcanzar la zona de excitación dos (punto climáxico) es grande o pequeño, pero es muy importante insistir en la necesidad de utilizar gran lentitud en los movimientos de tu mano, cada vez que accedas hasta el punto climáxico.

Práctica a: Utilizando el ejercicio masturbatorio "A": Manual Cuerpo-Glande, comienza a masturbarte normalmente, a medida que el tiempo pasa eleva progresivamente la velocidad de tu mano, tus niveles de excitación se elevarán hasta alcanzar el punto climáxico (experimentarás la soa), continúa realizando los movimientos de tu mano muy lentamente hasta que experimentes la sensación de emisión seminal (habrá pasado un tiempo "X" = 2 segundos o más), en ese momento detén el movimiento de tu mano y disfruta de tu eyaculación.

Todos los hombres tienen un tiempo "X" ligeramente diferente, pero en general disponen de un tiempo "X" de alrededor de los 2 segundos, en este texto con el objetivo de realizar las diferentes explicaciones teóricas se ha determinado un tiempo "X" fijo de 2 segundos. El objetivo de este ejercicio es que apenas llegues al punto climáxico (experimentes la soa) seas consciente del tiempo "X" que pasa hasta que experimentes la sensación de emisión seminal, señal inequívoca de que atravesaste el punto orgasmo-eyaculatorio inminente. (No se trata de que averigües cual es tu tiempo "X" real necesario para llegar al punto orgasmo-eyaculatorio inmi-

nente, en estos momentos solo interesa que entiendas en teoría estas definiciones y simplemente **seas consciente de que luego de recorrer el tiempo "X"=2 segundos, llegarás a experimentar la sensación de emisión seminal y que apenas la sientas, te encontrarás sobre el punto orgasmo-eyaculatorio inminente).**

Práctica b: Al día siguiente o en los días posteriores (según tu conveniencia) repite la misma práctica anterior pero utilizando el ejercicio masturbatorio "B": Manual Glande.

5) Objetivo: Reconocimiento de: Zona de clímax eyaculatorios

Teoría

Una vez efectuada la penetración, daremos inicio a los movimientos del miembro masculino en el interior vaginal, nuestra excitación se incrementará poco a poco hasta alcanzar el punto climáxico. Partiendo de este punto, continuaremos con la estimulación (movimientos de penetración) para movilizarnos sobre la zona de clímax orgásmicos, al momento que lleguemos a experimentar la soa por un tiempo "X"= 2 segundos, habremos accedido al punto orgasmo-eyaculatorio inminente (la única manera de saber si estamos sobre este punto o si lo atravesamos, será mediante la experimentación de la sensación de emisión seminal, sensación inequívoca de que la eyaculación se manifestará, aunque detengamos los movimientos de penetración).

Hasta ahora nos hemos detenido apenas atravesamos el punto orgasmo-eyaculatorio inminente y hemos experimentado una eyaculación, pero que sucedería si luego de sobrepasar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, decidimos seguir sintiendo la sensación de emisión seminal y seguimos efectuando movimientos de penetración. Es decir tomamos la decisión de continuar con los movimientos del pene en el interior vaginal, luego de haber experimentado la sensación de emisión seminal.

Ejercicios

Práctica a: Utilizando el ejercicio masturbatorio "A": Manual Cuerpo-Glande.

Masturbarte normalmente, hasta llegar al punto climáxico, continúa con la estimulación (movimiento de la mano) recorriendo la zona de clímax

orgásmicos alrededor de un tiempo "X" de 2 segundos, hasta llegar al punto orgasmo-eyaculatorio inminente (experimentación de la sensación de emisión seminal), apenas la experimentes, debes detener los movimientos de tu mano por completo, relajarte y eyacular.

Al siguiente día o luego de algunos días (lo decidirás de acuerdo a tus conveniencias).

Vuelve a realizar la misma práctica anterior, pero esta vez cuando experimentes la sensación de emisión seminal (es decir cuando hayas llegado al punto orgasmo-eyaculatorio inminente), continúa con los movimientos de tu mano un poco más de tiempo (alrededor de 1 segundo, todo este tiempo estarás experimentando la ses), para luego detener los movimientos de tu mano completamente y eyacular.

Al día siguiente o luego de algunos días.

Vuelve a realizar la misma práctica anterior, pero esta vez cuando experimentes la sensación de emisión seminal (es decir cuando hayas llegado al punto orgasmo-eyaculatorio inminente), continúa con los movimientos de tu mano un poco más de tiempo que el anterior (alrededor de 2 segundos, todo este tiempo estarás experimentando la ses), para luego detener los movimientos de tu mano completamente y eyacular.

Al día siguiente o luego de algunos días más.

Vuelve a realizar la misma práctica anterior, pero esta vez cuando experimentes la sensación de emisión seminal (es decir cuando hayas llegado al punto orgasmo-eyaculatorio inminente), continúa con los movimientos de tu mano un poco más de tiempo que el anterior (alrededor de 3 segundos, todo este tiempo estarás experimentando la ses), para luego detener los movimientos de tu mano completamente y eyacular.

Al día siguiente o luego de algunos días más.

Vuelve a realizar la misma práctica anterior, pero esta vez cuando experimentes la sensación de emisión seminal (es decir cuando hayas llegado al punto orgasmo-eyaculatorio inminente), continúa con los movimientos de tu mano un poco más de tiempo que el anterior (un tiempo de 4 segundos o más, todo este tiempo estarás experimentando la ses). Mientras realizas esta experiencia vas a darte cuenta que llega un momento en el cual o bien eyaculas mientras tu mano sigue moviéndose, o bien ya no puedes seguirla moviendo más y te detienes para eyacular.

Nos daremos cuenta entonces que el tiempo transcurrido desde el momento en que sobrepasaste el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, hasta el momento que eyaculaste mientras tu mano seguía moviéndose (o cuando

ya no podías seguirla moviendo más y te detuviste para eyacular) es de alrededor de 4 segundos. Este tiempo es el llamado tiempo "XX". La zona que recorremos mientras transcurre el tiempo "XX" (medido en segundos) se llama "Zona de clímax eyaculatorios", la cual comienza en el punto orgasmo-eyaculatorio inminente (en el momento que experimentas la sensación de emisión seminal, señal inequívoca de que la eyaculación se manifestará) y termina al transcurrir alrededor de cuatro segundos, en el momento que eyaculas mientras tu mano sigue moviéndose (o cuando ya no podías seguirla moviendo más y te detuviste para eyacular).

Para las explicaciones teóricas futuras dentro de este aprendizaje, se considerará exactamente un tiempo "XX" = 4 segundos, como el punto final de la zona de clímax eyaculatorios.

Trata de utilizar los tiempos sugeridos en esta práctica, tiempo "XX" = 1, 2, 3 y 4 segundos y repite el ejercicio. Deberías lograr captar la diferencia en la intensidad de eyaculación que experimentas cuando eyaculas variando el tiempo "XX". Mientras mayor sea el tiempo "XX" utilizado, mayor será el nivel de intensidad de eyaculación experimentado, mayor el cansancio que sentirás luego de esta experiencia y por tanto mayor el tiempo de recuperación para que tu energía sexual vuelva a los niveles normales (depende también de la edad que posea el individuo al ejecutar esta práctica, mientras mayor sea la edad, más fácil resultará darse cuenta que con las intensidades de eyaculación más altas, el cuerpo pierde más energía).

En estos momentos no importa si notas o no la diferencia en las intensidades eyaculatorias, pues en lo posterior vamos a utilizar la técnica correspondiente para notarlo con facilidad. Por el momento lo único que interesa es que conozcas el tiempo "XX" como base teórica imprescindible, para los conceptos posteriores.

Esta práctica no la vamos a repetir efectuando el ejercicio masturbatorio "B": Manual Glande, puesto que en el futuro nuevamente trabajaremos con el tiempo "XX".

6) Objetivo: Reconocimiento de: Punto de clímax eyaculatorio máximo

Teoría

Una vez efectuada la penetración, daremos inicio a los movimientos del miembro masculino en el interior vaginal hasta alcanzar el punto climáx-

tico, continuaremos con los movimientos de penetración mientras experimentamos la sensación orgasmo apremiante y recorreremos la zona de clímax orgásmicos. Al momento que lleguemos a experimentar la soa por un tiempo "X" = 2 segundos, habremos accedido al punto orgasmo-eyaculatorio inminente (la única manera de saber si estamos sobre este punto o si lo atravesamos, será mediante la experimentación de la sensación de emisión seminal). Continuaremos con los movimientos de penetración mientras experimentamos la sensación de emisión seminal y recorreremos la zona de clímax eyaculatorios. Al momento que lleguemos a experimentar la ses por un tiempo "XX" de alrededor de los 4 segundos, no podremos aguantar más y eyacularemos mientras seguimos efectuamos los movimientos de penetración (o nos veamos obligados a detenernos para eyacular).

Luego de haber experimentado la ses por un tiempo "XX" de alrededor de 4 segundos y eyaculemos (ya sea mientras continuamos con los movimientos de penetración o nos veamos obligados a suspenderlos para eyacular). Habremos llegado hasta un nivel máximo en el proceso eyaculatorio, este nivel se lo conoce con el nombre de "Punto de clímax eyaculatorio máximo".

La zona de clímax eyaculatorios se encuentra comprendida entre el punto orgasmo eyaculatorio inminente y el punto de clímax eyaculatorio máximo. El tiempo "XX" es el tiempo que demoramos en recorrer la zona de clímax eyaculatorios y se encuentra alrededor de los cuatro segundos. Como se manifestó anteriormente, para las explicaciones futura dentro de este aprendizaje, se considerará exactamente un tiempo "XX" = 4 segundos, como punto final de la zona de clímax eyaculatorios o final de la zona de excitación DOS (o punto de clímax eyaculatorio máximo).

Una conclusión muy importante a considerarse luego de revisar los conceptos desde el principio 2 al 6 es la siguiente: La zona de excitación DOS se encuentra dividida en dos subzonas, la zona de clímax orgásmicos y la zona de clímax eyaculatorios.

Ejercicios

Práctica a: Utilizando el ejercicio "A": Manual Cuerpo-Glande.

Masturbarte normalmente, a medida que el tiempo pasa aumenta progresivamente la intensidad de movimiento de tu mano, tus niveles de excitación se elevarán hasta alcanzar el punto climáxico, continúa con los movimientos de tu mano mientras experimentas la sensación orgasmo apremiante y recorres la zona de clímax orgásmicos. Al momento que llegues a experimentar la soa por un tiempo "X" = 2 segundos, habrás accedido al

punto orgasmo-eyaculatorio inminente. Continúa con los movimientos de tu mano mientras experimentas la sensación de emisión seminal y recorres la zona de clímax eyaculatorios. Al momento que llegues a experimentar la ses por un tiempo "XX" de alrededor de los 4 segundos, no podrás más y eyacularas (ya sea mientras sigues efectuando los movimientos de tu mano o te veas obligado a detener tu mano para eyacular).

Todos los hombres tienen un tiempo "XX" ligeramente diferente, pero en general disponen de un tiempo "XX" de alrededor de los 4 segundos, en este texto con el objetivo de realizar las diferentes explicaciones teóricas se ha determinado un tiempo "XX" fijo de 4 segundos. No se trata de que averigües cual es tu tiempo "XX" real necesario para llegar al punto de clímax eyaculatorio máximo, en estos momentos solo interesa que entiendas en teoría estas definiciones (no olvides que luego de recorrer el tiempo "XX"=4 segundos, también habrás terminado la zona de excitación DOS) y simplemente **seas consciente de que luego de recorrer el tiempo "XX"=4 segundos, alcanzarás el punto de clímax eyaculatorio máximo.** Posteriormente al acceder a este punto mientras simultáneamente ejecutamos la técnica correspondiente, se experimentará el máximo nivel de intensidad eyaculatoria que el hombre pueda experimentar.

Esta práctica no la vamos a repetir efectuando el ejercicio masturbatorio "B": Manual Glante, puesto que en el futuro nuevamente trabajaremos con el tiempo "XX".

7) Objetivo: Dominio teórico: Orgasmo y eyaculación. Definiciones, diferencias y tipos

Teoría

El orgasmo y de eyaculación son dos procesos completamente distintos, la eyaculación depende del sistema simpático y el orgasmo del sistema parasimpático, por lo que cada uno se encuentran caracterizado por una serie de reacciones corporales diferentes entre sí.

Cuando un hombre llega al clímax e inmediatamente expulsa el semen hacia el exterior, la generalidad de las personas considera que el hombre ha experimentado una eyaculación. La verdad del caso es que el hombre experimentó simultáneamente (al mismo tiempo) un orgasmo físico y una eyaculación.

Por otro lado, cuando a la mayoría de personas en el mundo se les pregunta ¿que es un orgasmo?, las respuestas son muy generales, dado que no

tienen conocimientos teóricos profundos sobre el tema o porque nunca lo han experimentado (especialmente los hombres). Los varones tratarán de definir el orgasmo pensando en su eyaculación, algunos han manifestado erróneamente que el orgasmo es la expulsión del semen en un intercambio sexual con la pareja (es decir cuando se eyacula mientras se experimenta un sentimiento por su pareja), mientras que la eyaculación es la expulsión del semen mediante la masturbación (cuando se eyacula sin experimentar un sentimiento).

Las mujeres por su parte tratarán de definir el orgasmo basándose en sus experiencias personales, las definiciones femeninas sobre el orgasmo son las que más se acercan a la realidad, dado que las mujeres por el tipo de energía sexual que poseen "energía femenina o Yin" son orgásmicas por naturaleza, pero sus definiciones también carecerán de profundidad porque tienden a confundir el orgasmo físico del orgasmo energético y no tienen claro la diferencia entre orgasmo y eyaculación. Por tanto, es difícil también escuchar en las mujeres respuestas específicas sobre la definición de orgasmo.

La mayoría de personas que no saben mucho del tema o que nunca han experimentado uno, expresarán definiciones muy generales como las siguientes: El orgasmo es lo más bonito del mundo, se trata de la experiencia más gratificante que existe, etc.

Las personas que saben un poco más del tema o lo han experimentado, expresarán definiciones más cercanas a la realidad, como las siguientes: El orgasmo es como un calor que me inunda, los músculos sexuales se contraen rítmicamente, se siente como un estremecimiento interno de la piel, es como una corriente eléctrica que circula por mi cuerpo, etc.

De igual manera, cuando la mujer llega al clímax e inmediatamente expulsa un líquido blanquecino hacia el exterior, la generalidad de las personas considera que la mujer ha experimentado una eyaculación. En este caso también la mujer experimentó simultáneamente un orgasmo físico y una eyaculación. Hay que manifestar también que la mayoría de personas en el mundo desconoce que la mujer SI EYACULA.

Cuando a hombres y mujeres se les pregunta que es una eyaculación, también las respuestas son muy generales, por no tener conocimientos teóricos profundos o posiblemente porque nunca han experimentado una eyaculación (especialmente las mujeres). Las mujeres tratarán de definir la eyaculación pensando en sus orgasmos.

Los hombres por su parte tratarán de definir la eyaculación basándose en sus experiencias personales, las definiciones masculinas sobre la eyaculación

son las que más se acercan a la realidad, dado que los hombres por el tipo de energía sexual que poseen "energía masculina o Yan" son eyaculatorios por naturaleza, pero sus definiciones también carecerán de profundidad porque tampoco tienen claro la diferencia entre orgasmo y eyaculación. Por tanto, es difícil también escuchar respuestas específicas por parte del hombre sobre la definición de una eyaculación.

En general cuando se habla de eyaculación o de orgasmo, hombres y mujeres cruzan las definiciones, confundiéndolas cada vez más. Como las definiciones en las que se basa su conversación no son específicas, cada persona busca explicar sus teorías pudiendo pasar horas conversando sobre el tema, dando la impresión de ser un tema demasiado difícil, pero esto no es cierto. Si se parten de definiciones específicas, las conclusiones serán simples y la conversación sobre el tema sería corta.

Para poder dar una definición correcta y específica de lo que es una eyaculación y un orgasmo, estudiémoslos uno a uno.

Orgasmo

Las personas orgásmicas son individuos contentos, dinámicos, que refuerzan cada vez más los sentimientos positivos respecto a sí mismos, con una actitud positiva y optimista frente a la vida. Mientras que las personas no orgásmicas tienden a ser negativas, críticas y pesimistas.

En términos generales el orgasmo significa placer y mantiene nuestra salud física y emocional. Las experiencias orgásmicas presentan una gran gama de sensaciones placenteras por lo que son únicas para cada persona, pero en términos más específicos podemos decir que el orgasmo es:

"La transferencia de la energía sexual acumulada"

El Orgasmo se divide en Orgasmo físico, Orgasmo energético y Orgasmo espiritual.

*El orgasmo físico contempla las contracciones involuntarias del músculo PC luego de haber llegado al clímax.

*El orgasmo energético contempla la transferencia de la energía sexual desde la zona perineal hacia el resto del cuerpo, en el momento en que recorremos la zona de clímax orgásmicos.

*El orgasmo espiritual es la transferencia entre los dos amantes de la energía resultante entre la resonancia de la energía espiritual con la energía sexual (unión de la energía Yin con la energía Yan), lo que los llevará a experimentar el éxtasis del verdadero amor incondicional, al sentirse fun-

didios físico-energético-sentimental y espiritualmente con su pareja, sintiéndose uno con todo lo que existe. Es imprescindible para acceder a esta experimentación, contar con la presencia de la energía del amor mutuo.

El orgasmo puede ser controlado de forma completamente voluntaria, su experimentación dependerá de nosotros mismos. El orgasmo es un hábito (que forma parte de nuestro programa de respuesta sexual inconsciente), es decir nuestra manera de responder sexualmente es una respuesta aprendida, todo hábito malo puede ser olvidado y aprendido de nuevo. La fuerza del nuevo hábito dependerá de la perseverancia en la realización de los ejercicios y técnicas que se detalla en este escrito, para que tu cuerpo aprenda a experimentar las diferentes sensaciones e intensidades, y el orgasmo se transforme en una respuesta automática (el orgasmo es un proceso aprendido por repetición).

Los pasos a seguir son: conocimiento (principios de la excitación masculina), práctica de las técnicas, experiencia individual con respuesta manual (en la masturbación realizar la técnica de forma mecánica para obtener un orgasmo), experiencia individual con respuesta automática (en la masturbación realizar la técnica de forma inconsciente para obtener un orgasmo), experiencia con la pareja con respuesta manual (realizar la técnica en pareja de forma mecánica para obtener un orgasmo), experiencia con la pareja con respuesta automática (se obtendrá un orgasmo de forma inconsciente en el coito). Cuando una persona reconoce sus procesos corporales, puede controlarlos mediante un esfuerzo consiente.

***El orgasmo físico:**

La energía acumulada en nuestro músculo PC puede ser liberada por medio de las contracciones (movimientos automáticos, de semi-contracción y semi-dilatación sucesiva del músculo) involuntarias del mismo. Estas contracciones fomentan el desahogo de la tensión muscular presente en el PC, generado por la energía sexual acumulada. Cuando aprendamos a desencadenar de forma voluntaria este tipo de orgasmo, tendremos la posibilidad de repetirlo indefinidamente sin eyacular, experimentando luego los llamados multiorgasmos físicos y los multiorgasmos sucesivos, sin eyacular.

***El orgasmo energético:**

La energía acumulada en nuestra zona genital (centro energético sexual o chakra ubicado alrededor de la zona del perineo) puede ser transferida hacia el resto del cuerpo masculino.

En el camino para la experimentación de un orgasmo energético se darán sensaciones físicas tales como:

-Aumento de la tensión arterial y el aumento de la frecuencia respiratoria y cardiaca.

-Movimientos involuntarios (espasmos) en las diferentes áreas corporales (al nivel de la pelvis, espalda, cuello, etc. zonas que dependerán de cada persona) provocado por las sensaciones de calor o intenso estremecimiento, así como la experimentación en algunas ocasiones de algo parecido a una corriente eléctrica que circula desde el área genital, transportándose por la columna vertebral y desembocando en la parte posterior de la cabeza.

Este tipo de orgasmo, no es muy conocido por la mayoría de hombre en el mundo. Cuando la pequeña cantidad de energía presente en el músculo PC, es liberada por intermedio del orgasmo físico, se produce una sensación placentera. Pero cuando la gran cantidad de energía presente en el centro energético sexual, es transferida hacia todo el cuerpo, la sensación de placer se intensifica mucho más.

La capacidad para transferir la energía debe ser aprendida, tal como lo veremos posteriormente, dependerá en gran medida de la relajación, respiración y del nivel de excitación en el momento en el que se alcance el punto climáxico, mientras se realiza la técnica adecuada. Una vez conseguida, tendremos la posibilidad de repetir estas sensaciones indefinidamente sin eyacular, sensaciones parecidas a descargas o estremecimientos eléctricos (experimentar los llamados multiorgasmos energéticos y los multiorgasmos sucesivos sin eyacular).

Es más fácil, separar el orgasmo de la eyaculación y controlar los niveles de excitación, cuando se experimentan orgasmos con liberación de energía en todo el cuerpo. Suena difícil pero es sumamente sencillo.

Una vez que se logra experimentar por primera vez un orgasmo energético (separándolo de la eyaculación), la práctica continua al experimentar algunos orgasmos antes de cada eyaculación, hará que poco a poco las sensaciones orgásmicas sean cada vez más intensas, con lo que la cantidad de energía sexual transferida será cada vez mayor, alcanzando la experimentación de orgasmos energéticos de tan alta intensidad, que las sensaciones eyaculatorias quedarán en un nivel extremadamente bajo.

***El orgasmo espiritual:**

Solamente las parejas que se AMEN pueden acceder a la experimentación de los orgasmos espirituales.

Cuando tanto el hombre como la mujer tienen la capacidad de transferir una alta intensidad de su energía hacia el resto de su cuerpo y por medio del amor cerrar el circuito energético, de tal forma que la energía fluya del

cuerpo masculino hacia el cuerpo femenino, para luego regresar, y si por medio de la meditación logramos intensificar la transferencia de esta energía, se logrará desencadenar un proceso orgasmo-espiritual. Cuya característica principal será la experimentación de la transferencia entre los dos amantes, de la energía resultante entre la resonancia de la energía espiritual con la energía sexual. Llevando al hombre a experimentar primero el éxtasis de sentirse fundido físico-energético-sentimental y espiritualmente con su mujer, para luego experimentar el éxtasis de sentirse uno con todo lo que nos rodea (se trata de la experimentación del verdadero amor, el amor incondicional).

El orgasmo espiritual es el objetivo del Tantra (estudio del éxtasis por medio del sexo en la India) y del Taoismo (estudio del éxtasis por medio del sexo en la China).

Este es el objetivo máximo del sexo en pareja, pero para llegar ha este estado de placer, primero deberemos trascender los orgasmos energéticos, a su vez para llegar a dominar los orgasmos energéticos deberemos trascender los orgasmos físicos sin expulsión de semen y a su vez para lograr dominar los orgasmos físicos sin expulsión de semen, deberemos trascender los orgasmos físicos con expulsión de semen (lo que conocemos con el nombre de eyaculación).

La palabra trascender hace referencia a llegar a dominar la experimentación de cada tipo de eyaculación (microeyaculaciones y eyaculaciones de diferente intensidad), para luego dominar la experimentación de cada tipo de orgasmo (orgasmos físicos y energético de forma esporádica y sucesiva), de tal forma que nos sea tan fácil y satisfactorio experimentarlos, que en algún momento llegáramos a aburrirnos, sintiendo la necesidad de experimentar algo más elevado, algo que nos brinde más placer.

No se puede recomendar a un hombre que evite eyacular con el objetivo de conservar su energía vital en pro de su salud y simplemente experimente el placer que brindan los orgasmos energéticos, cuando este hombre ni siquiera es capaz de controlar su energía sexual, sus niveles de excitación y peor aún no sabe separar el proceso orgásmico del proceso eyaculatorio.

Primero se dominará las experimentaciones más bajas para trascenderlas, luego se pasará a las más altas. Este texto presenta el camino para poder acceder paso a paso desde los conocimientos más básicos, en el control de los procesos sexuales hasta la experimentación del éxtasis del orgasmo espiritual, por medio de técnicas sencillas y prácticas. Se trata de un método netamente occidental, que culminará tal como lo podrán comprobar al final del texto con conclusiones IMPACTANTES, que motivará a

que la mayoría de las personas que todavía ven al sexo como algo malo y antinatural, se opongan radicalmente a las conclusiones que presenta este manuscrito en su parte final.

Uno de los mayores problemas en el estudio tradicional del orgasmo, se da precisamente en las contradicciones sobre su concepto, presentes en la amplia bibliografía existente a nivel mundial sobre el tema. Por ejemplo, en los países occidentales se denomina orgasmos a los movimientos involuntarios del músculo PC, mientras que en los países orientales orgasmo es la descarga de energía hacia el resto del cuerpo. Esta diferencia de concepto no es muy alarmante puesto que ambas definiciones son verdaderas, lo verdaderamente alarmante es tratar de experimentarlas a la vez. Para un principiante es muy difícil experimentarlas simultáneamente, pues estas dos formas orgásmicas se desencadenan normalmente en tiempos diferentes, dentro de nuestro proceso de excitación. Es así como la transferencia de energía o llamado orgasmo energético se da en el camino hacia el clímax orgásmico, mientras que las contracciones automáticas del músculo PC se desencadenan después de haber llegado al clímax orgásmico.

El afecto que sentimos por nuestra pareja produce y contempla la experimentación de sensaciones emocionales, que serán más intensas mientras mayor sea el sentimiento de amor que les una, este sentimiento permanece luego de haber culminado la relación sexual, sintiéndonos muy a gusto con la compañía de nuestra pareja, pudiendo luego en algunas ocasiones, desnudar íntimamente sus pensamientos y emociones y compartirlas.

Estas sensaciones emocionales están relacionadas con el intercambio de energía sexual, que se produce cuando se hace el amor, al efectuarse una transferencia de energías entre la energía masculina llamada por los orientales YAN y la energía femenina llamada YIN por intermedio de los (orgasmos energéticos) diferentes centro de energía de nuestros cuerpos. Por ello, las sensaciones emocionales son mas poderosas, cuando la transferencia de energía sexual fue mayor y esto se da cuando la pareja hace el amor, es decir cuando comparten algo mucho más grande que solo la realización de un coito.

Por tanto, cada vez que experimentemos cualquier tipo de orgasmo mediante el coito, las sensaciones emocionales que acompañarán su desencadenamiento estarán en relación directa al grado de afecto que exista en la pareja. De tal forma que:

Si desencadenamos uno o varios orgasmos con una mujer por la cual no se siente ningún grado de afecto, se experimentará solamente una transferencia de energía, pero si desencadenamos uno o varios orgasmos con

una mujer por la cual se siente algún grado de afecto, se experimentará la transferencia de energía acompañada de una gama de sensaciones emocionales, muy placenteras (en realidad mediante el coito siempre se amplifican las emociones que estuvieron presentes antes de comenzarlo).

Eyaculación

Tanto en Hombres como en Mujeres, la eyaculación en general consta de dos partes, primero la orden de emisión del semen dictada por el cerebro, y segundo la expulsión de un líquido hacia el exterior (en el caso del hombre el semen, mientras que en el de la mujer de un líquido similar pero sin esperma) aprovechando el desencadenamiento de las contracciones involuntarias realizadas por el músculo PC.

La expulsión de líquido hacia el exterior es una forma de descargar nuestra energía sexual, desde la zona genital hacia fuera. Por tanto la eyaculación es la descarga de energía sexual hacia el exterior, por medio de la expulsión del semen (en el preciso momento en el que se desencadena el orgasmo físico).

Por esta razón siempre que el hombre experimente una eyaculación perderá energía de su cuerpo (las explicaciones detalladas sobre este tema se presentan más adelante), sentirá la necesidad de descansar, posiblemente se de la vuelta inmediatamente luego de haber eyaculado y desee dormir. Los jóvenes poseen gran cantidad de energía sexual, por lo que es difícil que se den cuenta de este hecho, pero mientras más años pasen, poco a poco sentirán la necesidad de descansar luego de eyacular.

Normalmente la mujer cuando experimente una eyaculación perderá también energía de su cuerpo, pero esta será mucho menor (dadas las características de la energía Yin, energía que posee la mujer) comparando con la pérdida de energía masculina.

El hombre por el tipo de energía sexual que posee (energía Yan), es eyaculatorio por naturaleza, por lo que siempre tendrá la tendencia a alcanzar eyaculaciones de alta intensidad, pero la razón fundamental por la cual el hombre pierde gran cantidad de energía en sus eyaculaciones, se debe a que no sabe experimentar orgasmos energéticos, por lo que no tiene la capacidad de transferir la energía sexual desde su zona genital, hacia el resto de su cuerpo, por lo que toda su energía se encuentra atrapada en su zona genital y una vez que experimenta la eyaculación la descargará completamente.

En cambio la mujer por el tipo de energía sexual que posee (energía Yin), es orgásmica por naturaleza, por lo que siempre tendrá la tendencia a

alcanzará eyaculaciones de baja intensidad, pero la razón fundamental por la cual la mujer pierde poca energía en sus eyaculaciones, se debe a que sabe instintivamente experimentar orgasmos energéticos, tiene la capacidad natural que le brinda su energía femenina, para transferir la energía desde su zona sexual hacia el resto de su cuerpo, por lo que toda su energía se moviliza y no se encuentra atrapada en su zona genital como pasa con el varón, y una vez que experimenta la eyaculación, la intensidad de esta será pequeña, expulsando poca cantidad de líquido (las mujeres que dominan la eyaculación, podrán desencadenar a voluntad eyaculaciones de altísima intensidad, de tal forma que expulsarán gran cantidad de líquido y su zona sexual quedará tan sensible que ella impedirá que su pareja la siga estimulando, dando por terminado el encuentro sexual, este tipo de mujeres aprendieron en sus experiencias sexuales, a acceder a altos clímax eyaculatorios y conocer la interesante sensación eyaculatoria, todas las mujeres pueden aprenderlo, se recomienda leer el libro método fazsufu para el dominio orgasmo-eyaculatorio femenino) comparado con lo que expulsaría el varón.

Hombres y mujeres que desencadenen en sus encuentros sexuales orgasmos energéticos y no culminen con la eyaculación, quedarán cargados de energía vital en sus organismos. Decimos energía vital, porque la energía sexual que se transfiere de la parte genital hacia el resto del cuerpo al momento de recorrerlo, deja de ser energía sexual y se convierte en energía vital (energía de la salud) o "Energía Chi".

Mientras más orgasmos energéticos se experimente, más energía sexual será convertida en energía vital y si el hombre llega a experimentar una eyaculación, esta será de baja intensidad puesto que la energía sexual presente en la zona genital, no será muy alta dado que mediante los orgasmos energéticos, gran parte de la energía disponible fue transferida, tanto así que con el paso del tiempo, ella o él no tendrán ninguna gana de acceder hasta la eyaculación, puesto que entenderá que existe más placer en los orgasmos energéticos.

Una mujer que nunca ha experimentado orgasmos energéticos pero que en un intercambio sexual se sintió cómoda con su pareja y logró llegar hasta la eyaculación, descargará en la eyaculación toda su energía sexual contenida en su área perineal (chakra energético en donde se acumula la energía sexual, antes de un orgasmo o una eyaculación).

En el caso particular del hombre, si aprendiera a desencadenar orgasmos energéticos, podrá transferir toda su energía sexual hacia el resto de su cuerpo, revitalizándolo, pudiendo continuar su acto sexual por mucho tiempo, para luego llegar a decidir si termina el encuentro sexual con una

eyaculación o no. La satisfacción de los orgasmo energéticos es tan grande que los hombres que los experimentan, por lo general deciden no eyacular, se sentirán energizados, listos para sostener un encuentro sexual el tiempo que deseen y con el número de mujeres que ellos elijan.

***Un comentario:**

Ha medida que efectuemos la gran cantidad de ejercicios y técnicas prácticas contempladas en el presente estudio, poco a poco vamos ha ser más conscientes de los diferentes procesos que experimenta nuestro cuerpo. La experiencia práctica (la experimentación de las sensaciones) es lo que va ha permitir el dominio de tus procesos sexuales, las razones por las cuales sucede lo que tú estás experimentando NO SON IMPORTANTES.

Pongamos un ejemplo: Consideremos el caso del fenómeno de la gravedad, desde pequeños comenzamos a tener una idea de esta ley, especialmente cuando algún objeto cae sobre nuestros pies. A medida que crecemos logramos reconocer que los objetos más pesados caen más rápidamente (a veces realizamos experimentaciones parecidas a soltar al mismo tiempo una moneda y una pluma para ver cual cae primero). Mucha gente que llega a la edad adulta, no sabe, y a veces ni siquiera le interesa saber, el porque de este fenómeno. No les interesa conocer, que la gravedad es el resultado de la atracción que ejercen las masas de los cuerpos. Puede ser interesante saber la razón (y hasta profundizarla), pero lo verdaderamente importante es experimentar sus efectos de forma práctica, para entender por ejemplo que no debemos saltar de un edificio porque nos haremos daño.

De igual manera, lo verdaderamente importante para lograr el dominio de tus procesos orgasmo-eyaculatorios masculinos, es experimentar de forma PRÁCTICA la totalidad de los principios y técnicas explicados en este escrito, de tal forma que puedas sacar tus propias conclusiones.

Este comentario se lo realiza debido a que en la totalidad del presente manuscrito, se da ha conocer las técnicas ha utilizar para lograr este objetivo (el control de tus procesos sexuales), pero simultáneamente se presentan detalles y explicaciones sobre las razones por las cuales se producen estos procesos (para satisfacción de las mentes objetivas e investigadoras). Si no te interesan estas razones, entonces revisa solamente la información concerniente a la técnica, para que luego de ejecutada, experimentes sus efectos de forma práctica, e incluyas los beneficios que puedas sacar de esa experimentación en tus futuros encuentros sexuales.

8) Objetivo: Dominio teórico: Zonas determinantes en el proceso de intensificación de los niveles de excitación, hasta el desencadenamiento de los procesos orgasmo-eyaculatorios masculinos

Teoría

Desde el momento de la penetración hasta el desencadenamiento de los procesos orgasmo-eyaculatorios masculinos, los niveles de excitación del hombre se desplazan a lo largo de tres zonas fundamentales de excitación. Anteriormente se explicó algunos conceptos referentes a ellas, la información que ha continuación se presenta explicará más profundamente las características de cada una de estas zonas.

Para realizar las diferentes explicaciones de la mejor manera, de ahora en adelante, vamos a utilizar el gráfico cartesiano como referencia para la ubicación de nuestros diferentes niveles de excitación dentro de las tres zonas.

(Debemos tratar de entender teóricamente la explicación de cada zona, no te preocupes si no lo entiendes en su totalidad, posteriormente cada concepto será tratado individualmente, y en ese momento tendrás que volver a leer nuevamente estas explicaciones utilizando el gráfico cartesiano, hasta dominar completamente los conceptos).

Las tres zonas fundamentales son:

Zona de excitación 1:

Zona de experimentación y sensaciones: Una vez efectuada la penetración, habremos ingresado a esta zona (en estos primeros momentos e inclusive en algunos casos, aún antes de producirse la penetración, cuando el pene se encuentra erecto, se produce la expulsión por la uretra de una a dos gotas de un líquido incoloro, producidas por las llamadas glándulas de Cowper, cuya función es preparar el camino para que posteriormente el semen pueda ser expulsado, neutralizando cualquier acidez en la uretra dejada por la orina. Este líquido no contiene semen pero puede tener algunos espermatozoides, pudiendo provocar un embarazo aún sin llegar a la eyaculación).

La zona de excitación uno, se caracteriza principalmente por la experimentación de diferentes niveles de excitación que normalmente se irán incre-

mentando cada vez más y mas, hasta llegar al llamado punto climáxico, que nos indicará que hemos pasado a la zona de excitación dos.

El punto climáxico, es el punto en el que termina la zona uno y comienza la zona dos, nos encontramos en este punto, en el preciso momento que experimentamos la sensación orgasmo apremiante (soa).

Normalmente luego de la penetración, daremos inicio a los primeros movimientos de entrada y salida del pene dentro del canal vaginal, poco a poco nuestra excitación se irá incrementando hasta que comenzamos a sentir la llamada "sensación orgasmo apremiante". La soa es la puerta para acceder al desencadenamiento de orgasmos (físicos o energéticos) o eyaculaciones de diferentes niveles de intensidad.

Revisando el gráfico cartesiano (expuesto en las siguientes páginas), veremos que en el momento de la penetración estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona uno en el número "0", el punto climáxico estará ubicado dentro de la escala correspondiente a la zona uno en el número "8" (o lo que es lo mismo, el punto climáxico estará ubicado dentro de la escala correspondiente a la zona dos en el número "00").

Por tanto la zona de excitación uno estará comprendida entre el número "0" y el número "8". Por lo que al efectuar la penetración, nos encontraremos posicionados dentro de la escala de la zona uno, en el punto "0", si continuamos con la estimulación (movimientos de penetración), nuestro nivel de excitación se irá incrementando hasta posicionaremos en el punto "1". Si continuamos con una estimulación progresiva, nuestro nivel de excitación se irá incrementando cada vez más, hasta posicionarnos sobre el punto "2" y así sucesivamente nuestro nivel de excitación se elevará alcanzando los punto "3", "4", "5", "6", "7" hasta alcanzar dentro de la escala de la zona uno, el punto "8", que justamente es el mismo punto "00" de la zona dos, por lo que habremos llegado a posicionarnos sobre el punto climáxico, experimentando nuestras primeras sensaciones orgasmo apremiantes.

Los hombres que no saben como controlar sus niveles de excitación (especialmente un eyaculador precoz), por lo general sobrepasan esta zona tan rápidamente, que en primer lugar niegan la posibilidad a su mujer de ser estimulada el tiempo necesario, para satisfacerla sexualmente, y en segundo lugar este hombre no tendrá la oportunidad de experimentar los diferentes tipos de sensaciones, provocadas por las variadas formas e intensidades de penetración, o de las sensaciones muy gratificantes que nos proporciona por ejemplo el sexo oral, dado que apenas experimentan un poco de placer, el eyaculador precoz pasa rápidamente hacia la zona dos y termina eyaculando.

Cuando logramos controlar conscientemente los diferentes niveles de excitación, el hombre experimentará en esta zona una gran gama de sensaciones, producidas por los más variados tipos e intensidades de movimientos desde los más sutiles hasta los más vigorosos, diferentes ritmos, velocidades y fuerza de penetración, gozando de las sensaciones de forma relajada y tranquila, sin ningún deseo de eyaculación.

La zona número uno, es la zona específica para el placer de la mujer, pues mientras el varón se mantenga dentro de esta zona, podrá brindar a su pareja el tiempo necesario para que ella pueda descubrir una gran diversidad de sensaciones, producidas por las diferentes formas de estimulación masculina (variación en las intensidades de movimientos, velocidades, ritmos y fuerzas de penetración) que al mismo tiempo elevarán los niveles de excitación femeninos.

Zona de excitación 2:

Zona climáctica o zona de decisión de clímax: En el momento que se experimentan las primeras sensaciones orgasmo apremiantes "soa", nos encontraremos en la zona 2.

La zona dos se encuentra dividida principalmente en dos subzonas, la zona de clímax orgásmicos y la zona de clímax eyaculatorios.

El tiempo "X" necesario para que partiendo desde el punto climáctico, alcancemos el punto orgasmo-eyaculatorio inminente es de dos segundos. Por tanto la zona de clímax orgásmicos se encuentra comprendida entre el punto climáctico y el punto orgasmo-eyaculatorio inminente (todo el tiempo que nos encontremos deslizándonos por esta zona, experimentaremos la sensación orgasmo apremiante).

Revisando el gráfico cartesiano, veremos que el punto climáctico está ubicado dentro de la escala correspondiente a la zona dos en el número "00", el punto orgasmo-eyaculatorio inminente estará ubicado dentro de la escala correspondiente a la zona dos en el número "04". Por tanto la zona de clímax orgásmicos estará comprendida dentro de la escala correspondiente a la zona dos, entre el número "00" y el número "04".

Por lo que al acceder hasta el punto climáctico, es decir al experimentar las primeras soa nos encontraremos posicionados dentro del gráfico cartesiano, en el punto "00" de la zona dos. Si continuamos con la estimulación (experimentando las soa) un tiempo "X" = 0,5 segundos, dentro del gráfico cartesiano nos habremos posicionado sobre el punto "01" de la zona dos. Si continuamos con la estimulación (experimentando las soa) un tiempo

"X" = 1 segundo, dentro del gráfico cartesiano nos habremos posicionado sobre el punto "02" de la zona dos. Si continuamos con la estimulación (experimentando las soa) un tiempo "X" = 1,5 segundos, dentro del gráfico cartesiano nos habremos posicionado sobre el punto "03" de la zona dos y si continuamos con la estimulación (experimentando las soa) un tiempo "X" = 2 segundos, dentro del gráfico cartesiano nos habremos posicionado sobre el punto "04" de la zona dos, es decir nos encontraremos encima del punto orgasmo-eyaculatorio inminente.

El tiempo "XX" necesario para que partiendo desde el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, alcancemos el punto de clímax eyaculatorio máximo es de 4 segundos. La zona de clímax eyaculatorios se encuentra comprendida entre el punto orgasmo-eyaculatorio inminente y el punto de clímax eyaculatorio máximo (todo el tiempo que nos encontremos deslizándonos por esta zona, experimentaremos la sensación de emisión seminal).

Revisando el gráfico cartesiano, veremos que el punto orgasmo-eyaculatorio inminente esta ubicado dentro de la escala correspondiente a la zona dos, en el número "04", el punto de clímax eyaculatorio máximo estará ubicado dentro de la escala correspondiente a la zona dos, en el número "08". Por tanto la zona de clímax eyaculatorios estará comprendida dentro de la escala correspondiente a la zona dos, entre el número "04" y el número "08".

Por lo que al acceder hasta el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, es decir al experimentar las primeras ses nos encontraremos posicionados dentro del gráfico cartesiano, en el punto "04" de la zona dos. Si continuamos con la estimulación (experimentando las ses) un tiempo "XX" = 1 segundo, dentro del gráfico cartesiano nos habremos posicionado sobre el punto "05" de la zona dos. Si continuamos con la estimulación (experimentando las ses) un tiempo "XX" = 2 segundos, dentro del gráfico cartesiano nos habremos posicionado sobre el punto "06" de la zona dos. Si continuamos con la estimulación (experimentando las ses) un tiempo "X" = 3 segundos, dentro del gráfico cartesiano nos habremos posicionado sobre el punto "07" de la zona dos y si continuamos con la estimulación (experimentando las ses) un tiempo "XX" = 4 segundos, dentro del gráfico cartesiano nos habremos posicionado sobre el punto "08" de la zona dos, es decir nos encontraremos encima del punto de clímax eyaculatorio máximo.

Cuando nos posicionamos sobre el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, nos encontramos en la parte final de la zona de clímax orgásmicos, es por ello que al alcanzar este punto, adoptamos para él, el nombre de inminente, dado que la eyaculación está casi por venir, pero no se manifes-

tará hasta que el punto orgasmo-eyaculatorio inminente sea sobrepasado. Sobrepasado el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, nos encontraremos en la zona de clímax eyaculatorios en donde experimentaremos la sensación de emisión seminal, con lo que sabremos que la eyaculación es inminente, es decir una vez sobrepasado el punto por más que detengamos la estimulación, la eyaculación se manifestará.

La zona de excitación DOS se encuentra dividida en dos subzonas, la zona de clímax orgásmicos (en la totalidad de esta zona se experimenta la sensación orgasmo apremiante) y la zona de clímax eyaculatorios (en la totalidad de esta zona se experimenta la sensación de emisión seminal). El punto orgasmo-eyaculatorio inminente es el punto que divide a estas dos zonas, de tal forma que la zona de clímax orgásmicos comienza en el punto climáxico y termina en el punto orgasmo-eyaculatorio inminente y la zona de clímax eyaculatorios comienza en el punto orgasmo-eyaculatorio inminente y termina en el punto de clímax eyaculatorio máximo (punto en el que también culmina la zona de excitación DOS).

Resumiendo: Para movilizarnos dentro de la zona de excitación DOS, debemos elevar nuestros niveles de excitación hasta alcanzar el punto climáxico (experimentación de la soa), para seguir realizando los movimientos de penetración e ir recorriendo la zona de clímax orgásmicos por un tiempo "X"=2 segundos, luego del cual habremos alcanzado el punto orgasmo-eyaculatorio inminente (experimentación de la ses), para seguir realizando los movimientos de penetración e ir recorriendo la zona de clímax eyaculatorios por un tiempo "XX"=4 segundos, luego del cual habremos alcanzado el punto de clímax eyaculatorio máximo.

La zona dos es la zona específica para el placer del hombre, pues podrá separar el orgasmo de la eyaculación y desencadenar la experimentación (en la zona de excitación tres) de una gran diversidad de sensaciones nuevas, las más fuertes e intensas que se pueda experimentar. Sensaciones que un hombre que disponga de conocimientos normales de sexualidad, no tiene la menor idea que existan, por lo que la característica principal de la zona de excitación dos, es alcanzar a voluntad diferentes clímax ya sean orgásmicos o eyaculatorios.

Zona de excitación 3:

Zona de Resolución o zona de manifestación de procesos: En esta zona se dará el desencadenamiento o experimentación de los procesos orgasmo-eyaculatorios, fruto de las decisiones tomadas en la zona de excitación DOS de acuerdo al clímax orgásmico o clímax eyaculatorio alcanzado.

Utilizando el gráfico cartesiano, vemos que la zona tres está comprendida desde el número "000" hasta el número "015" y luego hasta el infinito ("999"). La zona tres se encuentra dividida en tres subzonas (la zona del placer físico, la zona del placer energético y la zona del éxtasis espiritual):

PRIMERA: La zona del placer físico.

Se experimentará el desencadenamiento de un:

-Proceso orgasmo físico como resultado de haber alcanzado un clímax orgásmico.

-Proceso orgasmo-eyaculatorio físico como resultado de haber alcanzado un clímax eyaculatorio.

-Proceso orgásmico físico retardado como resultado de haber alcanzado también un clímax eyaculatorio y haber efectuado la técnica correspondiente.

La característica principal de estas experimentaciones comprende las contracciones involuntarias (movimientos físicos) del músculo PC.

Revisando el gráfico cartesiano, veremos que:

*Cuando experimentemos un proceso orgasmo físico, de acuerdo a la intensidad del clímax orgásmico alcanzado en la zona dos, nos moveremos dentro de la zona de experimentación del proceso orgasmo físico en la zona tres, desde el número "000" al número "004", de la siguiente manera:

Al haber alcanzado un clímax orgásmico de intensidad 1 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 01 correspondiente a la zona dos) se experimentará el desencadenamiento de un proceso orgasmo físico de intensidad 1 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 001 correspondiente a la zona tres), sin expulsión de semen.

Al haber alcanzado un clímax orgásmico de intensidad 2 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 02 correspondiente a la zona dos) se experimentará el desencadenamiento de un proceso orgasmo físico de intensidad 2 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 002 correspondiente a la zona tres), sin expulsión de semen.

Al haber alcanzado un clímax orgásmico de intensidad 3 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 03 correspondiente a la zona dos) se experimentará el desencadenamiento de un proceso orgasmo físico de intensidad 3 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 003 correspondiente a la zona tres), sin expulsión de semen.

Al haber alcanzado un clímax orgásmico de intensidad 4 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 04 correspondiente a la zona dos) se experimentará el desencadenamiento de un proceso orgasmo físico de intensidad 4 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 004 correspondiente a la zona tres), sin expulsión de semen.

*Cuando experimentemos un proceso orgasmo-eyaculatorio físico, de acuerdo a la intensidad del clímax eyaculatorio alcanzado en la zona dos, nos moveremos dentro de la zona de experimentación del proceso orgasmo-eyaculatorio físico en la zona tres, desde el número "005" al número "008", de la siguiente manera:

Al haber alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad 1 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 05 correspondiente a la zona dos) se experimentará el desencadenamiento de un proceso orgasmo-eyaculatorio físico de intensidad 1 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 005 correspondiente a la zona tres), el cual comprende la experimentación simultánea del proceso orgasmo físico de intensidad 5 más la expulsión de un volumen de semen con intensidad 1.

Al haber alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad 2 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 06 correspondiente a la zona dos) se experimentará el desencadenamiento de un proceso orgasmo-eyaculatorio físico de intensidad 2 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 006 correspondiente a la zona tres), el cual comprende la experimentación simultánea del proceso orgasmo físico de intensidad 6 más la expulsión de un volumen de semen con intensidad 2.

Al haber alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad 3 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 07 correspondiente a la zona dos) se experimentará el desencadenamiento de un proceso orgasmo-eyaculatorio físico de intensidad 3 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 007 correspondiente a la zona tres), el cual comprende la experimentación simultánea del proceso orgasmo físico de intensidad 7 más la expulsión de un volumen de semen con intensidad 3.

Al haber alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad 4 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 08 correspondiente a la zona dos) se experimentará el desencadenamiento de un proceso orgasmo-eyaculatorio físico de intensidad 4 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 008 correspondiente a la zona tres), el cual comprende la experimentación simultánea del proceso orgasmo físico de intensidad 8 más la expulsión de un volumen de semen con intensidad 4.

*Cuando experimentemos un proceso orgasmo físico retardado, de acuerdo a la intensidad del clímax eyaculatorio alcanzado en la zona dos, nos moveremos dentro de la zona de experimentación del proceso orgasmo físico retardado en la zona tres, desde el número "005" al número "008", de la siguiente manera:

Al haber alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad 1 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 05 correspondiente a la zona dos) y luego de realizar la técnica "retención de eyaculación", se experimentará el desencadenamiento de un proceso orgasmo físico de intensidad 5 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 005 correspondiente a la zona tres) sin expulsión de semen.

Al haber alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad 2 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 06 correspondiente a la zona dos) y luego de realizar la técnica "retención de eyaculación", se experimentará el desencadenamiento de un proceso orgasmo físico de intensidad 6 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 006 correspondiente a la zona tres) sin expulsión de semen.

Al haber alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad 3 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 07 correspondiente a la zona dos) y luego de realizar la técnica "retención de eyaculación", se experimentará el desencadenamiento de un proceso orgasmo físico de intensidad 7 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 007 correspondiente a la zona tres) sin expulsión de semen.

Al haber alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad 4 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 08 correspondiente a la zona dos) y luego de realizar la técnica "retención de eyaculación", se experimentará el desencadenamiento de un proceso orgasmo físico de intensidad 8 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 008 correspondiente a la zona tres) sin expulsión de semen.

SEGUNDA: La zona de placer energético.

Se experimentará el desencadenamiento de un:

-Proceso orgasmo energético (circuito abierto) como resultado de la experimentación del clímax orgásmico.

El clímax orgásmico puede ser experimentado utilizando el entrenamiento solitario (masturbación a solas) o cuando los integrantes de la pareja realizan el coito sin amor (en este caso se considera el cuerpo de la pareja solamente como herramienta para acceder a grandes niveles de satisfacción sexual).

Desde el momento que un hombre y una mujer se encuentran cerca y sientan atracción mutua (deseo sexual), empezará un intercambio de energía sexual (energía lineal) entre ellos. Si se abrazan la intensidad de energía que intercambian aumentará. Al llegar a compartir un coito, las estimulaciones físicas desencadenarán un intercambio de energía sexual más fuerte, pero todavía considerado de intensidad baja (lo que toma el nombre de transferencia de energía lineal, dado que no hay amor). Por tanto la característica principal de esta experimentación comprende:

-Si el clímax orgásmico es alcanzado mediante la masturbación, se desencadenará un proceso orgasmo energético cuya característica principal será, la experimentación de una transferencia de energía desde la zona sexual hacia el resto del cuerpo masculino.

- Si el clímax orgásmico es alcanzado mediante un coito sin amor, se desencadenará un proceso orgasmo-energético cuya característica principal será, la experimentación de una transferencia intensa de energía desde la zona sexual hacia el resto del cuerpo masculino y una transferencia de energía lineal de pequeña intensidad entre la pareja (porque el circuito magnético se cierra al efectuar la penetración). No se dará transferencia de energía sexual elevada hacia el cuerpo de la mujer, dado que el circuito energético entre los dos amantes se encuentra abierto (porque no hay la fuerza del amor).

Revisando el gráfico cartesiano, veremos que:

*Cuando desencadenemos un proceso orgasmo energético (por medio de la masturbación o mediante un coito sin amor), de acuerdo a la intensidad del clímax orgásmico experimentado en la zona dos, nos moveremos dentro de la zona tres, desde el número "009" al número "012", de la siguiente manera:

Al realizar la técnica "macro-inspiración" mientras simultáneamente alcanzamos un clímax orgásmico de intensidad 1 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 01 correspondiente a la zona dos) se experimentará el desencadenamiento de un proceso orgasmo energético de intensidad 1 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 009 correspondiente a la zona tres) sin expulsión de semen.

Al realizar la técnica "macro-inspiración" mientras simultáneamente alcanzamos un clímax orgásmico de intensidad 2 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 02 correspondiente a la zona dos) se experimentará el desencadenamiento de un proceso orgasmo energético de intensidad 2 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 010 correspondiente a la zona tres) sin expulsión de semen.

Al realizar la técnica "macro-inspiración" mientras simultáneamente alcanzamos un clímax orgásmico de intensidad 3 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 03 correspondiente a la zona dos) se experimentará el desencadenamiento de un proceso orgasmo energético de intensidad 3 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 011 correspondiente a la zona tres) sin expulsión de semen.

Al realizar la técnica "macro-inspiración" mientras simultáneamente alcanzamos un clímax orgásmico de intensidad 4 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 04 correspondiente a la zona dos) se experimentará el desencadenamiento de un proceso orgasmo energético de intensidad 4 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 012 correspondiente a la zona tres) sin expulsión de semen.

TERCERA: La zona de éxtasis espiritual.

El éxtasis está definido como un sentimiento combinado entre las sensaciones de paz, alegría y amor elevadas al infinito.

Se experimentará el desencadenamiento de un proceso orgasmo espiritual (circuito magnético cerrado por medio de la penetración y circuito energético cerrado por medio de la energía del amor) cuando al encontrarnos dentro de la zona de clímax orgásmicos se manifieste la transferencia continua de la llamada energía espiritual resonante (energía sexual más energía espiritual del amor) entre los dos amantes. Solamente las parejas que se **ÁMEN** podrán acceder a la experimentación de los orgasmos espirituales.

El éxtasis espiritual puede ser alcanzado:

*A solas: Utilizando la meditación. Los yoguis por ejemplo, por medio de la meditación (y a base de mucha práctica) equilibran las propias energías masculinas y femeninas internas de su cuerpo, logrando que sus centros energéticos se abran y permitan elevar su nivel de conciencia, accediendo al éxtasis (momento en el cual se logra el verdadero celibato).

*En pareja: Cuando el hombre y la mujer que se aman, hacen el amor. En este caso se considera a la pareja como un individuo integral, intercomunicados de forma física, mental, y espiritual. Por medio de la experimentación de los orgasmos espirituales se logrará compartir las energías masculinas y femeninas en pareja, equilibrándolas, haciendo posible que los centros energéticos se abran y permitan elevar el nivel de conciencia de los amantes hasta experimentar el éxtasis del verdadero amor, el amor incondicional que nadie que no haya realizado esta experiencia, o que no haya llegado a altos niveles de meditación, puede haberla sentido jamás. Este es el objetivo del llamado sexo tántrico.

Revisando el gráfico cartesiano, veremos que:

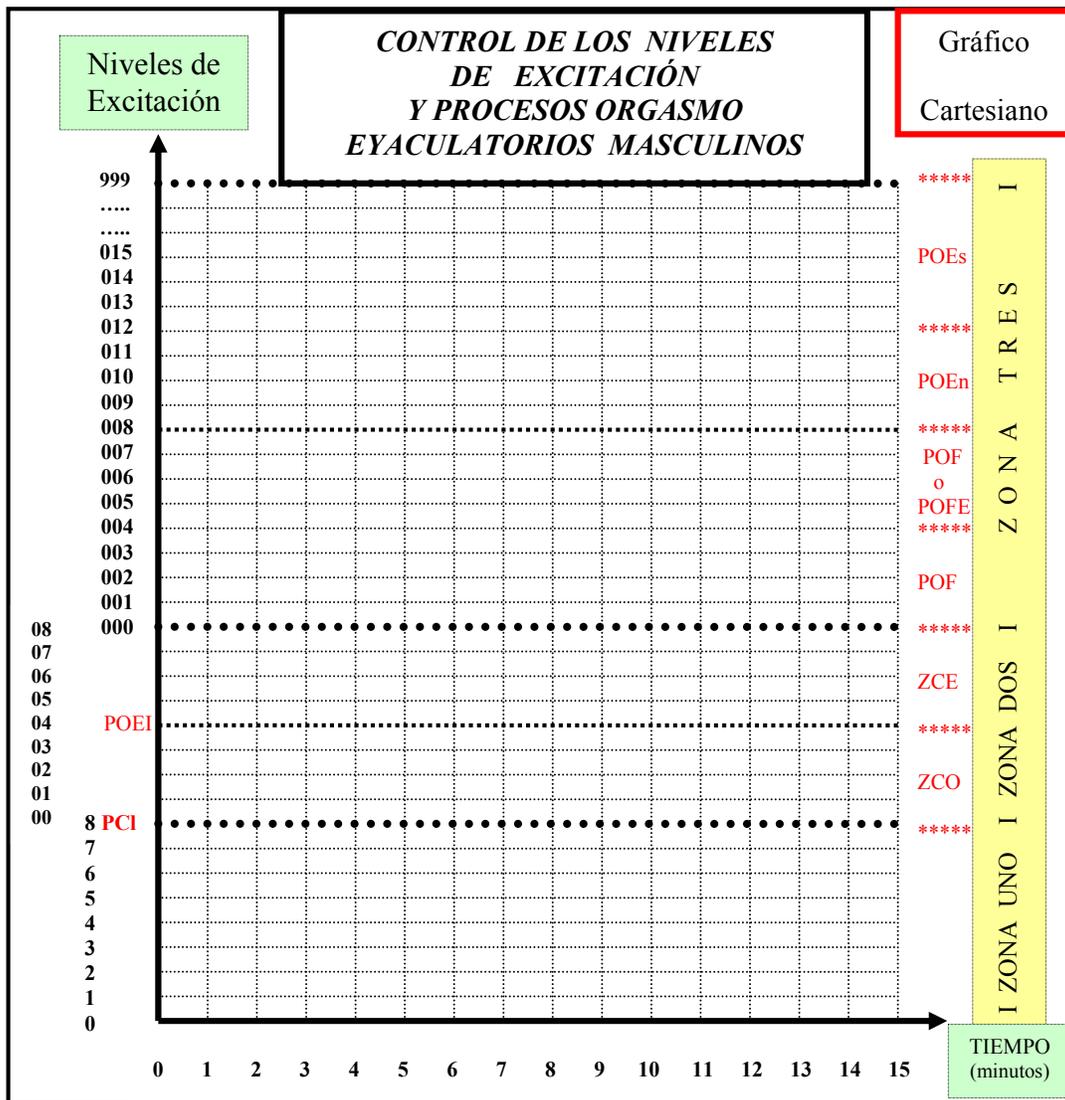
*Cuando experimentemos un proceso orgasmo espiritual (al realizar un coito con amor, circuito cerrado de intercomunicación energética entre hombre y mujer), de acuerdo a la intensidad del clímax orgásmico experimentado en la zona dos, nos moveremos dentro de la zona tres, desde el número "013" al número "infinito 999", de la siguiente manera:

Al experimentar dentro del coito un clímax orgásmico de intensidad 1 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 01 correspondiente a la zona dos) mientras simultáneamente se manifiesta la transferencia continua de la "energía espiritual resonante" entre los dos amantes, se experimentará el desencadenamiento de un proceso orgasmo espiritual de intensidad 1 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 013 correspondiente a la zona tres) sin expulsión de semen.

Al experimentar dentro del coito un clímax orgásmico de intensidad 2 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 02 correspondiente a la zona dos) mientras simultáneamente se manifiesta la transferencia continua de la "energía espiritual resonante" entre los dos amantes, se experimentará el desencadenamiento de un proceso orgasmo espiritual de intensidad 2 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 014 correspondiente a la zona tres) sin expulsión de semen.

Al experimentar dentro del coito un clímax orgásmico de intensidad 3 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 03 correspondiente a la zona dos) mientras simultáneamente se manifiesta la transferencia continua de la "energía espiritual resonante" entre los dos amantes, se experimentará el desencadenamiento de un proceso orgasmo espiritual de intensidad 3 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 015 correspondiente a la zona tres) sin expulsión de semen.

Al experimentar dentro del coito un clímax orgásmico de intensidad 4 (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 04 correspondiente a la zona dos) mientras simultáneamente se manifiesta **la mayor transferencia posible de la "energía espiritual resonante" continua entre los dos amantes**, se experimentará el desencadenamiento de un proceso orgasmo espiritual de intensidad infinita (estaremos ubicados dentro del gráfico cartesiano, sobre el punto 999 correspondiente a la zona tres) sin expulsión de semen.



DETALLE DE LAS ZONAS Y PUNTOS IMPORTANTES DEL GRÁFICO CARTESIANO

999 (infinito)	Z3	POEs999 (Éxtasis)
.....
.....
015	Z3	POEs3
014	Z3	POEs2
013	Z3	POEs1
012	Z3	POEn4
011	Z3	POEn3

010		Z3	POEn2		
009		Z3	POEn1		
008		Z3	POFR8 o POFE4		
007		Z3	POFR7 o POFE3		
006		Z3	POFR6 o POFE2		
005		Z3	POFR5 o POFE1		
004		Z3	POF4		
003		Z3	POF3		
002		Z3	POF2		
001		Z3	POF1		
000	6 sg	Z3	CE4	PCEm	SES
07	5 sg	Z2	CE3		SES
06	4 sg	Z2	CE2		SES
05	3 sg	Z2	CE1		SES
04	2 sg	Z2	CO4	POEI	SOA
03	1,5sg	Z2	CO3		SOA
02	1 sg	Z2	CO2		SOA
01	0,5sg	Z2	CO1		SOA
00	0 sg	Z2	----	PCI	----
7		Z1	----	----	----
6		Z1	----	----	----
5		Z1	----	----	----
4		Z1	----	----	----
3		Z1	----	----	----
2		Z1	----	----	----
1		Z1	----	----	----
0		Z1	----	----	----

SIMBOLOGIA:

sg = Segundos.

Z1 = Zona uno.

Z2 = Zona dos.

Z3 = Zona tres.

CO# = Clímax orgásmico de intensidad #.

CE# = Clímax eyaculatorio de intensidad #.

POF# = Proceso orgasmo físico de intensidad #.

POFR# o POFE# = Proceso orgasmo físico retardado de intensidad # o Proceso orgasmo físico eyaculatorio de intensidad #.

POEn# = Proceso orgasmo energético de intensidad #.

POEs# = Proceso orgasmo espiritual de intensidad #.

PCI = Punto Climáxico.

POEI = Punto orgasmo-eyaculatorio inminente.

PCEm = Punto de clímax eyaculatorio máximo.

SOA = Sensación orgasmo apremiante.

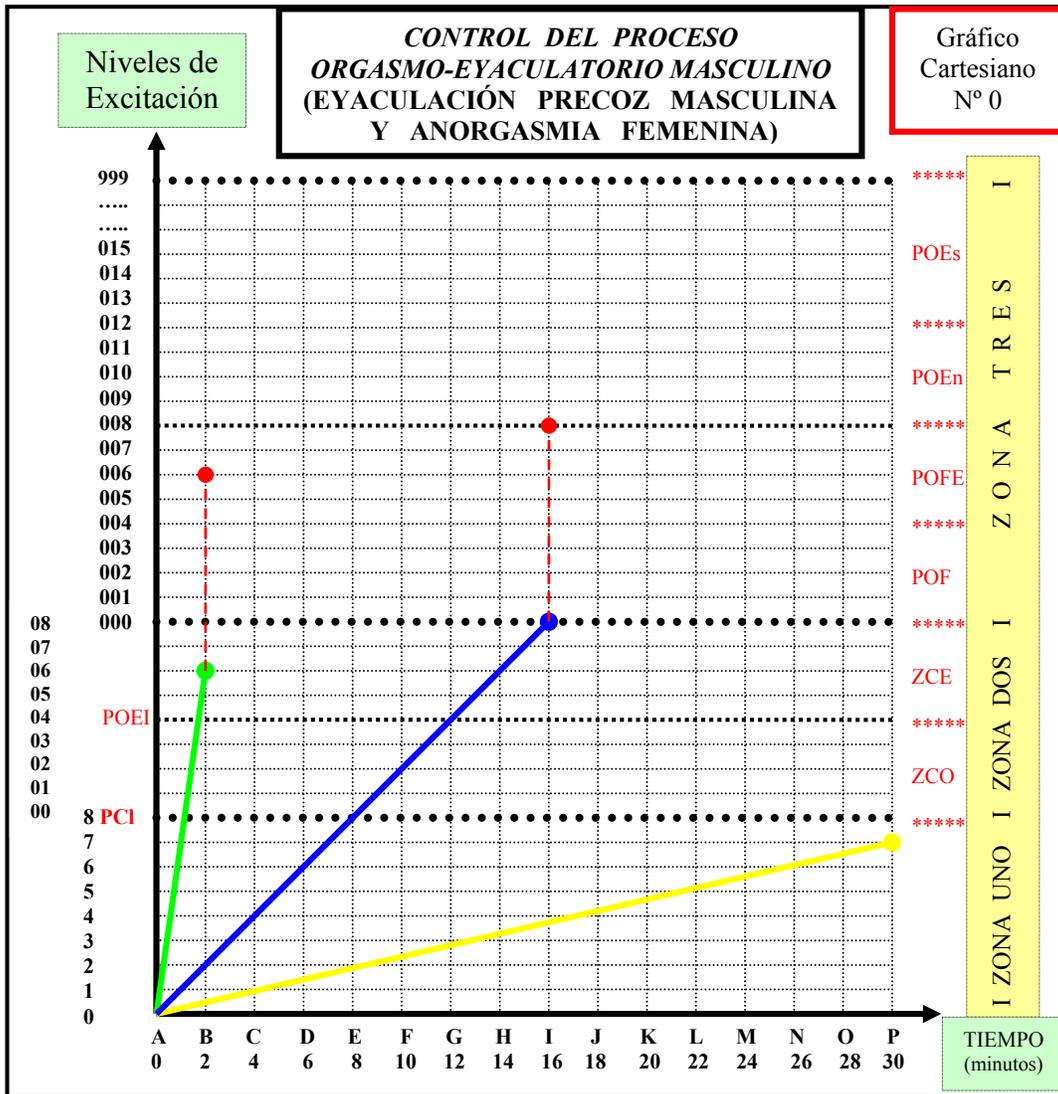
SES = Sensación de emisión seminal.

Todas las posibilidades que existen referentes a los diferentes niveles de excitación y a la experimentación de los procesos orgasmo-eyaculatorios masculinos y femeninos (la zona tres tiene una importancia vital para este objetivo, porque en ella se podrá especificar que tipo y que intensidad de proceso se ha experimentado), pueden con toda facilidad ser plasmados en un gráfico CARTESIANO.

Pongamos un ejemplo:

En la actualidad la gran mayoría de hombres y mujeres debido a la represión sexual a la que fueron sometidos durante mucho tiempo, tienen a disposición un programa de respuesta sexual inconsciente "averiado". De tal forma que un número alto de hombres sufren de eyaculación precoz y un número también alto de mujeres sufren de anorgasmia (mujeres que nunca han experimentado un orgasmo).

Expongamos este caso y analicémoslo utilizando el gráfico cartesiano.



Explicación

*La línea verde simboliza el comportamiento de los niveles de excitación, experimentados por un hombre que sufre de eyaculación precoz.

A...B = En un tiempo de dos minutos el hombre a sobrepasado la zona de excitación número uno, ha continuado recorriendo la totalidad de la zona de clímax orgásmicos y parte de la zona de clímax eyaculatorios, alcanzando un clímax eyaculatorio de intensidad dos (encontrándose ubicado en el gráfico cartesiano sobre el punto o6).

Bo6...Boo6 = Una vez alcanzado (en la zona de excitación dos) el clímax eyaculatorio de intensidad dos, se experimentará (en la zona de excitación tres) un proceso orgasmo físico eyaculatorio (la comúnmente llamada eyaculación) también de intensidad dos (se encontrará ubicado en el gráfico cartesiano sobre el punto oo6). El hombre eyaculará y dará por terminado el encuentro sexual.

*La línea amarilla simboliza el comportamiento de los niveles de excitación, experimentados por una mujer que sufre de anorgasmia.

Supongamos que la mujer se encuentra compartiendo una relación sexual, con un hombre que puede brindarle un coito por un tiempo de 30 minutos ininterrumpidos.

A...P = En un tiempo de treinta minutos la mujer no ha sido capaz de elevar su nivel de excitación por encima del punto climáxico, se ha mantenido dentro de la zona de excitación número uno (en todo ese tiempo, ella solamente ha conseguido elevar su nivel de excitación en el gráfico cartesiano, desde el número 0 hasta el número 7) y no ha alcanzado un clímax orgásmico, por lo que no experimentará ningún tipo de satisfacción orgásmica o eyaculatoria.

*La línea azul simboliza la situación ideal para el comportamiento de los niveles de excitación del hombre y de la mujer dentro del coito.

A...I = En un tiempo de diez y seis minutos el hombre y la mujer habrán sobrepasado la zona de excitación número uno, han continuado recorriendo la totalidad de la zona de clímax orgásmicos y también la totalidad de la zona de clímax eyaculatorios, alcanzando un clímax eyaculatorio de intensidad cuatro (encontrándose ubicados en el gráfico cartesiano sobre el punto o8).

lo8...loo8 = Una vez alcanzado (en la zona de excitación dos) el clímax eyaculatorio de intensidad cuatro, experimentarán ambos amantes (en la zona de excitación tres) un proceso orgasmo físico eyaculatorio simultaneo también de intensidad cuatro (ubicándose en el gráfico cartesiano sobre el punto oo8). El hombre y la mujer eyacularán y darán por terminado un encuentro sexual sumamente satisfactorio.

A...loo8 = Representa el aumento del nivel de excitación, el desencadenamiento y la experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio simultáneo en pareja.

Para esta experimentación, es necesario que tanto el hombre como la mujer cuenten con un ligero dominio de sus niveles de excitación, para que el varón pueda alargar el tiempo del coito y la mujer pueda dismi-

nuirlo, de tal forma que ambos integrantes de la pareja no representen los puntos extremos de excitación vistos anteriormente (en donde el hombre, alcanzaba el clímax eyaculatorio en dos minutos, mientras que la mujer luego de transcurridos treinta minutos no lo lograba), sino más bien ambos se encuentren en un punto neutro, para que el hombre y la mujer logren acceder de forma simultanea, al clímax eyaculatorio de intensidad cuatro.

Los conocimientos sexuales especiales, no solamente nos brindarán la posibilidad de realizar esta experiencia, sino que además nos enseñarán a experimentar simultáneamente con nuestra pareja, orgasmos físicos y energéticos de variadas intensidades, que constituirán la condición imprescindible para que posteriormente podamos alcanzar la experimentación de los llamados orgasmos espirituales, "el verdadero éxtasis sexual en pareja".

Puntualizando:

ZONA DE EXCITACIÓN UNO:

*En esta zona nos será posible ejercer el control voluntario de los niveles de excitación, con el objetivo de aumentarlos, disminuirlos o mantenerlos constantes sin riesgo inminente o urgencia de eyaculación e independientemente del tipo de movimiento, ritmo o fuerza de penetración, por el tiempo que nosotros decidamos.

Mientras recorremos esta zona, mediante la hiper-sensibilización del músculo PC (conceptos que se explicarán con detalle, posteriormente) nos será posible experimentar los micro orgasmos físicos (se trata de micro contracciones involuntarias del músculo PC, que se manifiestan cuando el glande es estimulado directamente) y las llamadas respiraciones masturbatorias y coitales del pene.

ZONA DE EXCITACIÓN DOS Y TRES:

*De acuerdo al clímax orgásmico o clímax eyaculatorio alcanzado en la zona de excitación DOS, se dará el desencadenamiento o experimentación de un conjunto de reacciones corporales diferentes en la zona de excitación TRES, a las cuales se las denomina procesos. Por tanto:

a) Mediante el control consciente de las diferentes intensidades de clímax orgásmicos alcanzados (en la zona de excitación dos), se aprenderá posteriormente mediante la ejecución de la técnica correspondiente, a desencadenar en la zona de excitación tres, lo siguiente:

-Proceso orgasmo físico.

- Multiorgasmos físicos sucesivos y esporádicos.
- Proceso orgasmo energético (circuito abierto).
- Multiorgasmos energéticos sucesivos, esporádicos y continuos.
- Proceso orgasmo espiritual (circuito cerrado). El éxtasis del Placer.

b) Mediante el control consciente de las diferentes intensidades de clímax eyaculatorios alcanzados (en la zona de excitación dos), se aprenderá posteriormente mediante la ejecución de la técnica correspondiente, a experimentar en la zona de excitación tres, lo siguiente:

- Microeyaculaciones y multi-microeyaculaciones sucesivas y esporádicas.
- Eyaculaciones de desbordamiento.
- Eyaculaciones de diferente densidad.
- Proceso orgasmo físico eyaculatorio.
- Proceso orgásmico físico retardado.
- Multiorgasmos físicos retardados sucesivos y esporádicos.

9) Objetivo: Dominio teórico: Factores determinantes en el proceso de respuesta sexual masculina

Teoría

Los factores determinantes en el proceso de respuesta sexual masculina dentro del coito, se encuentran relacionados directamente con el tipo de estimulaciones que pueda recibir el hombre, sean estas físicas (estimulaciones directas que recibe el órgano genital masculino producto de la fricción al efectuar la penetración, por intermedio del sexo oral y otras) o psicológicas (la imaginación e incitación de los sentidos, en el hombre muy especialmente el sentido de la vista), lo que generará una mayor o menor respuesta en sus niveles de excitación y en el desenlace de sus procesos orgasmo-eyaculatorios.

Se podría hablar también de estimulaciones emocionales, cuando se experimenta un profundo afecto por la pareja, pero estamos considerando solamente las estimulaciones que puedan elevar nuestros niveles de excitación rápidamente. En el caso de una pareja que sienta afecto mutuo, sus muestras de cariño mientras hacen el amor más bien ayudarán a que sus niveles de excitación se eleven lentamente, por lo que en esta sección las estimulaciones emocionales no serán tomadas en cuenta.

Mientras realizamos el coito o experimentamos una sesión masturbatoria, los factores principales que determinan el nivel de excitación y el desencadenamiento de los procesos orgasmo-eyaculatorios masculinos (poem), desde el punto de vista de un hombre que sufre de eyaculación precoz, son:

1) La cantidad de Energía sexual. (Llamada también lívido o "deseo sexual").

Este es el factor más importante de todos (en el caso de un eyaculador precoz), si el nivel de energía sexual es demasiado alto, los factores que serán explicados a continuación, no serán determinantes.

Un hombre que disponga de gran cantidad de energía sexual y no sepa como controlarla (lo que posteriormente será denominado "tiempo de remolino"), llegará en muy poco tiempo a desencadenar su proceso eyaculatorio. Por ejemplo, no es lo mismo hacer el amor con una mujer todos los días, que hacerlo cada 3 meses. Mientras más tiempo transcurra sin que hayas tenido una relación sexual, mas energía sexual iras acumulando.

Antes de realizar un ejercicio masturbatorio a solas o mientras lo efectúas, la cantidad de energía sexual que dispones en ese momento, va ha ser menor a la que sentirías si tuvieras a una mujer (que desees) desnuda frente a ti. Es por esta razón que dentro del aprendizaje para controlar tus procesos orgasmo-eyaculatorios, una vez que hayas dominado las diferentes técnicas que se explican en este texto mediante la realización de tus ejercicios solitarios. Será indispensable que pases por un proceso de adaptación con tu pareja, en la cual invertirás el tiempo necesario para poder adaptar todos tus conocimientos, a las nuevas sensaciones que experimentarás con ella (mayores niveles de energía sexual y diferentes sensaciones). Al fin y al cabo no es lo mismo masturbarse que hacer el amor.

Muchos hombres inmediatamente luego de haber aprendido todas las técnicas que presenta este manuscrito, experimentan su primera relación sexual y al no haber pasado por un proceso de adaptación con su pareja, sumado a su alto nivel de energía sexual acumulada, les será todavía difícil controlar satisfactoriamente sus niveles de excitación en el coito. En este caso simplemente deberemos a unos minutos de haber comenzado a hacer el amor, inducirnos una microeyaculación o una retención de eyaculación de bajo nivel (conocimientos que estarán a tu alcance una vez que concluyas el presente estudio), cuyo objetivo será disminuir tu energía sexual acumulada a niveles aceptables, para aplicar las técnicas aprendidas y obtener un satisfactorio control de tus procesos orgasmo-eyaculatorios.

2) Velocidad de penetración. (Lenta, Media y Alta).

No es lo mismo hacer el amor efectuando la penetración con un ciclo de movimiento de un segundo (el movimiento de entrada y salida del pene

en la vagina durará 1 segundo, es decir 0,5 segundos para la entrada y 0,5 segundos para la salida, se trata de un ciclo de movimiento muy rápido) que realizarlo con un ciclo de movimiento de diez segundos (el movimiento de entrada y salida del pene en la vagina durará 10 segundos, es decir 5 segundos para la entrada y 5 segundos para la salida, se trata de un ciclo de movimiento muy lento). Revisar ciclos de movimiento en "ejercicios masculinos para el dominio de la técnica", estudiado anteriormente.

3) Por medio de los movimientos conscientes del músculo Pubococcígeo. (Dilatación y/o Contracción, efectuados de forma constante, esporádica o sucesiva).

Cuando hacemos el amor y estamos con un nivel de energía sexual alta, o nos encontramos apurados en llegar a la eyaculación, el músculo PC se mueve inconscientemente (tiende a contraerse). Nuestro objetivo es aprender los diferentes movimientos del músculo pubococcígeo (y de algunos otros músculos secundarios que normalmente lo acompañan en su movimiento, como son los músculos del abdomen, los músculos de las nalgas y los músculos de las piernas) y sus consecuencias en las diferentes zonas de excitación, para lo cual necesitamos en un principio, que los movimientos de penetración en el coito o los movimientos de la mano en la masturbación, sean efectuados con mucha lentitud.

4) Fuerza de penetración. (Suave, Normal y Fuerte).

La fuerza de penetración también es importante, especialmente para las mujeres que les gusta ser penetradas con ímpetu, con el objetivo de experimentar mayores sensaciones en su clítoris o punto G. Los hombres que no saben controlar sus niveles de excitación y utilizan gran fuerza en sus penetraciones, alcanzarán la eyaculación con rapidez. Será más fácil para el hombre controlar su eyaculación, si hace el amor utilizando una fuerza de penetración suave. La fuerza de penetración se encuentra relacionada íntimamente con el movimiento del músculo PC, cuando una mujer pide que la penetremos con vehemencia, tenemos la tendencia inconsciente de apretar los músculos de las nalgas, del estómago y de los muslos, lo que inconscientemente nos obliga a contraer también el músculo PC y por tanto a elevar nuestros niveles de excitación (que es justamente lo que se desea evitar).

5) Contracción de los músculos vaginales.

La mujer que dispone de un músculo PC fuerte, al contraerlo en el coito, cerrará su vagina presionando al pene que se encuentra moviéndose en su interior. Una mujer que posee un músculo PC débil, no tendrá la posi-

bilidad de contraer su vagina, por lo que el pene no será abrazado (el rozamiento del glande con las paredes vaginales que el hombre percibirá en cada movimiento de penetración, no será intenso). El Pene diferencia la sensación al hacer el amor con una mujer que posee un músculo PC tonificado y fuerte (comparada con otra mujer que posee un músculo PC débil), con lo cual puede contraerlo, haciendo que su vagina se cierre, abrazando el órgano sexual masculino fuertemente, como si se tratara de una mano (el rozamiento del glande con las paredes vaginales que el hombre percibirá en cada movimiento de penetración, será muy intenso).

Una fuerte sujeción al miembro masculino por intermedio del PC de la mujer, combinado con algún tipo de movimiento de las caderas femeninas y los niveles de excitación se dispararán en un hombre que no sepa como controlar su eyaculación.

6) Tipo de movimiento. (Longitudinal o Recto, Circular o Radial izquierda-derecha y Radial arriba-abajo).

Los movimientos del pene en el interior de la vagina, son producidos especialmente por el movimiento de la pelvis (caderas más cintura) masculina.

***Las caderas:** 1) Movimiento de penetración longitudinal de entrada y salida del pene en la vagina y 2) Movimiento del órgano masculino en el interior vaginal de arriba hacia abajo (de forma diametral, desde el clítoris hacia la zona perineal sucesivamente) sin movimiento de entrada y salida del pene.

***La cintura:** 1) Movimiento del órgano masculino en el interior vaginal de lado a lado, sin movimientos de penetración y 2) Movimientos circulares en el interior de la vagina sin movimientos de penetración.

***Caderas y cintura:** Combinaciones de los dos anteriores: 1) Movimientos de lado a lado de la vagina con movimientos de entrada y salida en el interior vaginal. 2) Movimientos circulares en el interior vaginal, con movimiento de entrada y salida del pene realizados de forma progresiva (comparado simbólicamente al movimiento que se manifiesta cuando apretamos y aflojamos un tornillo).

***Con todo el cuerpo:** (son los movimientos que hacen que la cama vibre fuertemente, el hombre pondrá rígido su cuerpo con la pelvis y en cada movimiento de las caderas o la cintura se moverá todo el cuerpo masculino):

a) Movimiento longitudinal de penetración (de adentro hacia fuera). b) Movimientos de lado a lado (de forma diametral, de arriba abajo o de

izquierda a derecha) mientras se realiza la penetración y c) Movimientos circulares mientras se efectúa la penetración progresiva (como los movimientos de un tornillo).

El movimiento longitudinal del pene en el interior de la vagina, generará rozamiento directo del glande con el músculo PC femenino cuando entra y sale de su interior, incrementando las sensaciones. Mientras que con un movimiento circular en el interior de la vagina luego de una penetración completa, el glande se encontrará en la profundidad vaginal en donde recibe menor estimulación, dado que en esa profundidad no se dispone de músculo PC femenino que apriete al glande con firmeza, por lo que las sensaciones y por tanto el nivel de excitación masculino se elevará más lentamente que en el caso anterior.

7) Estimulación sexual mediante la Imaginación o por el producto de la incitación de los sentidos (en el caso del hombre muy especialmente el sentido de la vista).

Este factor al efectuar el coito es importante, pero será aún más importante cuando realicemos los ejercicios masturbatorios. Si utilizamos nuestra imaginación, mediante la visualización de fantasías o recuerdos con un alto grado de contenido sexual, o estimulamos cualquiera de nuestros sentidos: por ejemplo el sentido del oído, mediante sonidos sexuales emitidos por un televisor; o el sentido de la vista (el más estimulante para la mayoría de los hombres) mediante imágenes de videos o revistas. Será muy difícil que podamos sacar provecho de los diferentes ejercicios solitarios que tenemos que efectuar dentro de nuestro aprendizaje, dado que en todos ellos necesitaremos concentrarnos solamente en las sensaciones presentes que experimentaremos al ejecutar cada técnica, por lo que nuestra mente debe evitar la influencia de cualquiera de los sentidos y de la imaginación.

La totalidad de los factores antes mencionados influyen directamente, en el nivel de excitación del varón, pero tal como lo vamos a comprobar posteriormente, dependiendo de la zona de excitación en la que nos encontremos, abran factores que serán más determinantes que otros. Los ejercicios solitarios determinarán el reconocimiento del movimiento del músculo PC en las tres diferentes zonas de excitación.

Todos los factores que estamos analizando son muy importantes para las personas que no dominan su proceso eyaculatorio, pero una vez que logren dominarlos de forma consciente, podrán realizar cualquier tipo de movimientos con diferentes fuerzas e intensidades de penetración sin que esto afecte su nivel de excitación.

10) Objetivo: Dominio teórico: Relación entre las diferentes zonas de excitación y los factores que determinan la respuesta sexual masculina

Teoría

Los factores que determinan la respuesta sexual masculina mencionados anteriormente, están relacionados de forma directa con las diferentes zonas de excitación que el hombre recorre desde la penetración hasta la eyaculación.

En el caso de la zona de excitación uno, estos factores determinan los diferentes niveles de excitación que el hombre experimenta hasta alcanzar el punto climáctico. Mientras que en la zona de excitación dos determinarán los diferentes tipos de clímax orgásmicos o eyaculatorios que deseemos alcanzar. Dando como resultado en la zona de excitación tres el desencadenamiento de los procesos orgasmo-eyaculatorios masculinos de diversas intensidades.

Resumiendo, los factores (en orden de importancia) que determinan la respuesta sexual masculina desde el punto de vista de un hombre que sabe controlar sus procesos sexuales son: Movimiento del músculo PC, velocidad de penetración, cantidad de energía sexual, fuerza de penetración, contracción de los músculos vaginales, tipos de movimientos (de penetración) y la imaginación e incitación de los sentidos (en el hombre muy especialmente el sentido de la vista).

Estos factores se encuentran divididos en dos grupos y son:

Grupo "A": Movimiento del músculo PC, velocidad de penetración (longitudinal, movimientos de entrada y salida del pene en el interior de la cavidad vaginal) y cantidad de energía sexual.

Grupo "B": Fuerza de penetración, contracción de los músculos vaginales, tipos de movimientos y la imaginación e incitación de los sentidos.

En la zona de excitación uno:

Los diferentes niveles de excitación masculina en esta zona, dependerán principalmente de los factores del grupo "A", con los cuales se podrá elevar o disminuir nuestro nivel de excitación hasta alcanzar el punto climáctico.

Los factores del grupo "B" en esta zona, no influyen tan directamente en el nivel de excitación, por lo que son considerados secundarios.

Solamente cuando el PC se encuentra contraído por un período de tiempo largo, los factores del grupo "B" se vuelven importantes, dado que con un músculo contraído el más leve rozamiento del pene puede hacer que el nivel de excitación se intensifique. Es por esta razón que la falta de control eyaculatorio en el varón, se debe en buena medida a la tradicional técnica de penetración, en la cual la constante e inconsciente (porque el hombre no se da cuenta que tiene contraído su músculo) contracción del músculo PC acompañada de fuertes empujones pélvicos de penetración, provocan con rapidez un fuerte estímulo en el glande y el aceleramiento en poco tiempo de su respuesta sexual.

Concluiremos entonces diciendo que en la zona de excitación uno, el orden de importancia de los factores del grupo "A" para el control de los niveles de excitación de una persona que domina sus procesos sexuales, es:

Primero: El movimiento del músculo PC. Segundo: La velocidad de penetración y Tercero: la cantidad de energía sexual. Por tanto, manifestaremos como regla general que:

"Con una energía sexual y con una velocidad de penetración controlada, el movimiento del músculo PC, regirá directamente los diferentes niveles de excitación del cuerpo masculino en la zona de excitación uno".

Algo muy importante que se debe saber, es que si relajamos completamente el músculo PC, los diferentes movimientos, fuerzas y velocidades de penetración, no serán capaces por si solos de imprimir una presión de sangre lo suficientemente considerable (cuando la mujer contraiga sus fuertes músculos vaginales, en el momento en que el pene se mueva de adentro hacia fuera en el interior vaginal, mientras el hombre mantiene completamente dilatado su músculo PC, existirá una señal eléctrica débil hacia el cerebro, insuficiente para elevar de forma determinante la excitación masculina) para que las terminaciones nerviosas del glande se sientan especialmente excitadas, por lo que las señales que llegan al cerebro, no serán de la intensidad necesaria para provocar el aumento del nivel de excitación masculino, manteniéndose constante.

Es importante recalcar también que un músculo PC completamente contraído, en esta zona, por si solo tampoco será capaz de intensificar las sensaciones en el glande, por más que exista presión de sangre en sus fibras nerviosas. Necesariamente tendrá que existir un mínimo de rozamiento en el pene (o en el músculo PC masculino de forma externa, cuando manualmente se lo estimula en la región perineal), para que combinada con la presión de sangre ejercida hacia el glande, pueda intensificarse las sensaciones, que una vez llegadas al cerebro elevarán irremediamente los niveles de excitación.

En el caso de un eyaculador precoz, el orden de importancia de los factores del grupo "A" que influyen en el nivel de excitación en la zona uno, se encuentra alterado y tienen el siguiente orden:

Primero: La cantidad de energía sexual. Segundo: La velocidad de penetración y Tercero: El movimiento del músculo PC:

El eyaculador precoz tiene toda la energía sexual atrapada en sus órganos genitales, la acumulación de la energía sexual hará que esta se vuelva incontrolable, su programa de respuesta sexual inconsciente entrará en acción obligando al músculo PC a contraerse (inconscientemente) la mayor parte del tiempo, mientras efectúa los movimientos de penetración. Y dado que los movimientos de penetración por lo general NO se los realiza de forma lenta (porque la energía sexual que se vuelve incontenible presiona para salir), en poco tiempo se experimentará la eyaculación.

Esta es la razón por la cual a la mayoría de personas que no controlan satisfactoriamente sus niveles de excitación, les será muy difícil o tal vez imposible, poder controlar su excitación al variar cualquiera de los factores primarios y secundarios antes mencionados. Deberán continuar con el programa de aprendizaje que en estos momentos se encuentran estudiando, para poder corregir este desfase.

En la zona dos:

Mientras nos mantenemos en la primera parte de esta zona (zona de clímax orgásmicos) nos encontraremos experimentado la sensación orgasmo apremiante, por lo que toda la zona sexual, especialmente el glande y el músculo PC se encontrarán sumamente sensibles.

En estas condiciones, si utilizamos cualquiera de los factores del grupo "A" alcanzaremos el punto orgasmo-eyaculatorio inminente manifestándose la eyaculación muy rápidamente.

Mientras que si utilizamos cualquiera de los factores del grupo B, también alcanzaremos el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, manifestándose la eyaculación, pero más lentamente comparado con el anterior. Por esta razón, en esta zona todos los factores que determinan la respuesta sexual masculina tanto del grupo A como del grupo B, tienen importancia primaria y por tanto el desencadenamiento de los procesos orgasmo-eyaculatorios dependerá de ambos grupos.

Esto quiere decir que al realizar cualquiera de las técnicas que se explicarán posteriormente, será imprescindible que una vez alcanzada la zona de clímax orgásmicos, cesemos conscientemente todo movimiento de nuestro

cuerpo (lo que toma el nombre de "posición estática") tanto en el caso de una sesión masturbatoria como en el caso del coito (en los primeros encuentros sexuales de adaptación del coito, la mujer también deberá colaborar asumiendo la posición estática cuando el hombre se lo indique), con el objetivo de evitar sobrepasar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente (y desencadenar una eyaculación no deseada).

En la zona tres:

Esta zona simplemente es el resultado de las decisiones tomadas en la zona de excitación dos, pudiendo experimentar diferentes tipos de procesos. Los factores que determinan la respuesta sexual masculina no se relacionan con esta zona.

11) Objetivo: Dominio teórico: Relación del músculo PC con sus diferentes tipos de movimientos y sus tiempos de ejecución

Teoría

Todas las personas pueden controlar conscientemente el movimiento de su músculo PC.

Manifestación de los diferentes movimientos del músculo PC:

* **Movimiento voluntario:** Llamado comúnmente movimiento manual, son todos los movimientos que realizamos de forma completamente consciente. Los movimientos voluntarios del músculo PC constituyen la herramienta imprescindible en la realización de las diferentes técnicas, como medio para lograr el completo control de nuestros procesos sexuales.

* **Movimiento involuntario:** Llamado comúnmente movimiento automático, son todos los movimientos que realizamos de forma completamente involuntaria. Principalmente se manifiestan en la eyaculación o cuando se experimentan los orgasmos físicos.

Diferentes formas de movimiento del músculo PC:

Existen cuatro tipos de movimientos principales que debemos reconocerlos y son los siguientes:

***Movimiento de Contracción:** Es el estado en el cual apretamos con la mayor fuerza posible nuestro músculo PC, hasta contraerlo totalmente. Dado que el músculo PC se extiende desde la zona perineal hasta la zona del cóccix, al contraerlo profundamente, sentiremos que el ano se cierra con fuerza y de forma completa. Simbólicamente podemos compararlo con una mano cerrada en su totalidad, hecho puño.

***Movimiento de Dilatación:** Es el estado normal en que la mayor parte del tiempo se encuentra nuestro músculo, totalmente relajado (suelto), sin realizar ningún tipo de contracción. Dado que el músculo PC se extiende desde la zona perineal hasta la zona del cóccix, al dilatarlo completamente, sentiremos que el ano se encontrará también completamente relajado. Simbólicamente podemos compararlo con una mano muerta.

*** Movimiento de Semicontracción:** Es el estado en el cual el músculo se encuentra contraído a la mitad de su fuerza. Para entenderlo mejor, digamos que al contraerlo con la mayor fuerza posible hemos realizado una contracción con fuerza 10 y al momento en que el PC se encuentra totalmente suelto (sin ninguna contracción), hemos realizado una contracción con fuerza 0. La semicontracción se dará cuando efectuemos la contracción con una fuerza representada por el número 5.

Dado que el músculo PC se extiende desde la zona perineal hasta la zona del cóccix, al semicontraerlo, sentiremos que el ano se cierra un poco. Simbólicamente podemos compararlo con una mano cerrada de tal forma que todas las puntas de los dedos se unan.

***Movimiento de Dilatación Forzada:** La dilatación forzada del músculo PC se da en el momento en el cual partiendo de un músculo completamente dilatado, pujamos con la mayor fuerza que nos sea posible. Dado que el músculo PC se extiende desde la zona perineal hasta la zona del cóccix, al forzar su dilatación, sentiremos que el ano tiende a abrirse muy ligeramente. Simbólicamente podemos compararlo con una mano completamente estirada (cada uno de sus dedos estirados).

Tiempos de ejecución de las diferentes formas de movimientos del músculo PC:

De acuerdo al tiempo que nos mantengamos realizando cualquier movimiento del músculo PC, utilizaremos los siguientes términos:

***MACRO:**

Hace referencia a un tiempo largo que va desde los 2 segundos hasta el mayor tiempo que podamos mantener el movimiento del músculo que estamos realizando, Por ejemplo:

Macro contracción: Quiere decir, mantener la contracción del músculo PC por un tiempo largo. Simbólicamente mantener el puño cerrado por un tiempo mayor a dos segundos.

Macro dilatación: Mantener dilatado el músculo PC por un tiempo largo. Simbólicamente mantener la mano como si estuviera muerta, por un tiempo mayor a dos segundos.

Macro semicontracción: Realizar la semicontracción del músculo PC por un tiempo largo. Simbólicamente mantener las puntas de los cinco dedos unidos por un tiempo mayor a dos segundos.

Macro dilatación forzada: Realizar la dilatación forzada del músculo PC por un tiempo largo. Es decir pujar por un tiempo mayor a dos segundos. Simbólicamente mantener la mano estirada por un tiempo mayor a dos segundos.

***MICRO:**

Hace referencia al menor tiempo posible que podamos mantener el movimiento del músculo que estamos realizando, Por ejemplo:

Micro contracción: Quiere decir realizar la contracción del músculo PC por el menor tiempo que te sea posible. Simbólicamente mantener el puño cerrado por el menor tiempo que te sea posible.

Micro dilatación: Mantener dilatado el músculo PC por el menor tiempo que te sea posible. Simbólicamente mantener la mano como si estuviera muerta, por el menor tiempo que te sea posible.

Micro semicontracción: Realizar la semicontracción del músculo PC por el menor tiempo que te sea posible. Simbólicamente mantener las puntas de los cinco dedos unidos por el menor tiempo que te sea posible.

Micro dilatación forzada: Realizar la dilatación forzada del músculo PC por el menor tiempo que te sea posible. Es decir pujar por el menor tiempo que te sea posible. Simbólicamente mantener la mano estirada por el menor tiempo que te sea posible.

Movimientos del PC en el interior del órgano sexual femenino:

El pene en el interior de la vagina puede encontrarse completamente detenido o en movimiento. El pene se moverá cuando se manifieste movimiento, ya sea producido por el cuerpo masculino (movimientos de penetración) o por el movimiento del músculo PC (al realizar contracciones o dilataciones del PC). De igual manera, el pene se encontrará completamente detenido en el interior vaginal, cuando haya cesado todo tipo de movimiento tanto

del cuerpo masculino (sin efectuarse movimientos de penetración) como del músculo PC (sin efectuar contracciones o dilataciones). Por tanto:

***Posición estática:** Es la posición en la cual el pene, la totalidad del cuerpo masculino y el músculo PC se encuentran completamente detenidos.

***Posición dinámica:** Es la posición en la cual el pene, el músculo PC o ambos se encuentren en movimiento.

12) Ley fundamental

Objetivo: definir la ley fundamental que rige el control de los diferentes niveles de excitación y el desencadenamiento de los procesos orgasmo-eyaculatorios masculinos.

Teoría

La ley fundamental dice textualmente:

“Con una energía sexual y una velocidad de penetración controlada, el movimiento del músculo PC, regirá directamente los diferentes niveles de excitación del cuerpo masculino en la zona uno y el desencadenamiento de los procesos orgasmo-eyaculatorios en la zona dos”.

“Todos los principios estudiados en este textos se basan en esta ley”.

Consideración importante:

De ahora en adelante los ejercicios propuestos, deberán realizarse con el objetivo de comprobar de forma práctica cada principio teórico expuesto a lo largo de este manuscrito.

Para que el objetivo pueda ser cumplido, se pedirá repetir el ejercicio algunas veces, pero lo importante será: **“NO PERMANECER DETENIDO EN UN EJERCICIO POR EL HECHO DE NO HABER CONFIRMADO EL PRINCIPIO SATISFACTORIAMENTE”.**

Recordar que en el cerebro, se encuentra grabado nuestro propio programa de respuesta sexual inconsciente, que dependiendo de cada persona y de sus experiencias sexuales en el transcurso de toda su vida, habrán individuos que tendrán más facilidad o dificultad en la ejecución de los ejercicios.

Será importante entonces que continúes adelante con esta enseñanza, posteriormente cuando cada ejercicio vaya despertando de forma natural

en tu cuerpo, la facilidad para navegar conscientemente sobre tus niveles de excitación, podrás repetir los ejercicios que no te dejaron satisfecho. Pero NO olvidar que al final de esta enseñanza deberás dominar cada uno de los ejercicios expuestos en este escrito.

13) Macro-contracción del PC con estimulación

Objetivo: Aumento forzado del nivel de excitación en la zona uno.

Teoría

Principio masculino:

“La macro-contracción del músculo PC acompañada de una mínima estimulación del órgano sexual masculino, realizado por el mayor tiempo posible desde el momento de la penetración, generará el aumento de nuestro nivel de excitación en la zona uno”.

Explicación:

Revisemos este principio término por término:

Una mínima estimulación del órgano sexual masculino, hace referencia a la necesidad **de al menos** un mínimo contacto en el pene. Dentro del coito se lo conseguirá, mediante la fricción que experimentará con las suaves paredes vaginales, mientras el miembro masculino se mueve longitudinalmente en el interior de ella (movimientos repetitivos de adentro hacia fuera).

Es importante que exista un mínimo de rozamiento en el órgano masculino (producido por el movimiento de la mano en el caso de los ejercicios solitarios A, B, C, D, E o por el rozamiento en las paredes internas vaginales en el caso del ejercicio F) ya que solamente la contracción del músculo PC, no podría desencadenar un aumento en el nivel de excitación. La mínima estimulación del órgano masculino en el coito, se lo obtendrá utilizando los movimientos de penetración.

La macro-contracción quiere decir efectuar la contracción del músculo PC por un tiempo largo, en este caso, se nos pide realizarlo el mayor tiempo que nos sea posible.

La macro-contracción la efectuaremos apenas realizada la penetración y debemos mantenerla el mayor tiempo posible hasta que se desencadene la eyaculación. (Si nos cansamos de contraer el músculo, lo dilataremos

para descansar por unos cinco segundos, para luego volver ha contraerlo y ha mantenerlo el mayor tiempo posible en ese estado. Si nos volvemos a cansar, repetiremos este mismo procedimiento hasta que se desencadene la eyaculación). No olvidar que si has llegado a este punto dentro del aprendizaje, tu músculo debe encontrarse en las mejores condiciones fuerte y tonificado, fruto de las 270 contracciones diarias que realizas para ejercitarlo, por lo que al ejecutar los ejercicios correspondientes a este principio, tu músculo no se cansará en lo más mínimo. El músculo PC está provisto de una gran cantidad de terminaciones nerviosas muy sensibles a la presión, por lo que al realizar su contracción (mientras el pene es estimulado), simultáneamente se sensibilizará toda la zona del músculo y se enviará mas presión de sangre hacia el glande, haciendo posible acceder más rápidamente a la zona climáxica (zona DOS de excitación).

Tomando estas consideraciones, el principio antes mencionado puede también describirse de la siguiente manera:

El aumento del nivel de excitación en la zona uno, se produce cuando con un mínimo rozamiento del pene (especialmente del glande), realizamos la contracción del PC, manteniéndola todo el tiempo desde el momento de la penetración hasta alcanzar la eyaculación.

Será mucho más fácil realizar la comprobación práctica de este principio si en el momento de ejecutarlo, se dispone de gran cantidad de energía sexual (deseo sexual).

Este principio nos lleva también ha las siguientes dos conclusiones:

1) La macro-contracción del músculo PC sin ninguna estimulación en el órgano sexual masculino, no genera por si sola un aumento en el nivel de excitación. Es decir:

Si nos encontramos dentro de la zona uno con el pene completamente erecto pero libre de estimulación, la contracción del músculo PC realizada por un largo período de tiempo, no elevará nuestros niveles de excitación, por lo que no se desencadenará la eyaculación.

Un órgano sexual masculino sin ninguna estimulación, hace referencia a que la totalidad del pene debe encontrarse libre de todo tipo de contacto, por tanto deberá también estar fuera de la vagina. Necesariamente el órgano masculino deberá encontrarse fuera de la vagina, pues por más que se encuentre completamente estático en el interior de ella, al efectuarse la contracción del músculo PC, el pene se moverá, experimentando un leve contacto con las paredes vaginales, por lo que en ese momento será estimulado.

2) El aumento **más rápido** (forzado) del nivel de excitación que podemos obtener en la zona uno, se produce cuando con el máximo rozamiento del pene (movimientos muy intensos de penetración), realizamos la contracción del PC, manteniéndola todo el tiempo desde el momento de la penetración hasta alcanzar la eyaculación. Comportamiento típico de un eyaculador precoz, que inconscientemente contrae su músculo PC con fuerza, y mediante intensos movimientos de penetración, eyacula en muy poco tiempo.

Ejercicios: (Verificación práctica del principio masculino)

Con el objetivo de facilitar la verificación práctica de este principio, es conveniente que tu energía sexual (deseo sexual) se encuentre en niveles altos, por lo que se recomienda realizar los ejercicios correspondientes "solamente a este principio", utilizando una estimulación visual (revistas o películas de alto contenido sexual) o mediante la imaginación.

Utilizando el ejercicio masturbatorio "A": Manual Cuerpo-Glande. Realizar:

Práctica a: Una masturbación normal (de la manera en la que siempre la has realizado) hasta llegar a la eyaculación. Determinar el tiempo que duró el proceso. Para esta práctica, la estimulación del pene, se la realiza con la mano al moverse sobre él. Mover la mano con la velocidad que normalmente utilizas para masturbarte (velocidad rápida). Al día siguiente.

Práctica b: Ejecutar el mismo ejercicio masturbatorio utilizado en la práctica "a". Proceder a masturbarse hasta llegar a la eyaculación, pero esta vez, utilizarás la técnica del principio que en estos momentos estamos estudiado (para confirmarlo en la práctica). Es decir deberás mantener tu músculo PC contraído fuertemente la mayor parte del tiempo o si es posible todo el tiempo (que dure la masturbación) hasta alcanzar la eyaculación. Determinar el tiempo que duró el proceso.

Conclusión: La contracción firme y constante del músculo PC acompañada de la estimulación del miembro masculino, eleva más rápidamente los niveles de excitación en la zona uno. Por lo que el proceso masturbatorio realizado en la práctica "b" durara menos tiempo que el proceso masturbatorio efectuado en la práctica "a". Mediante la práctica "b" se llegará más rápidamente a la eyaculación. Confirmarlo.

Práctica c: En los dos días posteriores, repetir las prácticas anteriores "a" y "b" pero esta vez utilizando el ejercicio masturbatorio B: Manual-Glande.

Práctica d: En los dos días posteriores, repetir las prácticas anteriores "a" y "b" pero esta vez utilizando el ejercicio masturbatorio "D": Por rozamiento.

Efectuando el ejercicio masturbatorio "D" (y muy especialmente mientras efectúas el coito) y realizando la contracción constante del PC, se elevará muy fácilmente el nivel de excitación de un eyaculador precoz. Un hombre que disponga de un "programa de respuesta sexual inconsciente" sano, por lo general ingresará pronto en lo que se conoce como "tiempo de control", por lo que deberá esforzarse un poco más en la contracción firme del PC y en los movimientos intensos de penetración antes de lograr la eyaculación.

Práctica e: Con esta práctica vamos a confirmar que con el pene erecto y libre de estimulación, la sola contracción del músculo PC por un largo período de tiempo, NO elevará nuestros niveles de excitación.

Utilizando el ejercicio masturbatorio A: Manual Cuerpo-Glande. Realizar:

Una masturbación lenta hasta que el miembro masculino se encuentre completamente erecto, para inmediatamente retirar la mano, dejando al pene completamente libre de estimulaciones. Realizar la contracción del músculo PC por el mayor tiempo que te sea posible, luego descansa unos segundos y repite la contracción. Ejecuta el mismo proceso unas dos veces más. Te darás cuenta que tu nivel de excitación no se incrementa.

14) Micro contracción-dilatación sucesiva del PC

Objetivo: Disminuir el nivel de excitación en cualquier zona.

Teoría

Principio masculino:

"La micro contracción-dilatación manual del PC de forma sucesiva y rápida por mas de cinco segundos luego de haber asumido la posición estática, logrará disminuir el nivel de excitación, en cualquier zona".

Explicación:

Revisemos este principio término por término:

Contracción (movimiento de contracción) quiere decir: Apretar con la mayor fuerza posible nuestro músculo PC, hasta contraerlo profundamente.

Dilatación (movimiento de dilatación) quiere decir: Relajar completamente nuestro músculo PC.

El término micro contracción-dilatación quiere decir: Mantener la contracción y la dilatación el menor tiempo que te sea posible, es decir apenas llegues a contraerlo completamente, inmediatamente volveremos a relajarlo (y así sucesivamente).

La micro contracción-dilatación del PC sucesiva y rápida quiere decir: Repetir los movimientos de contracción y dilatación a gran velocidad.

(El movimiento micro contracción-dilatación manual del PC de forma sucesiva y rápida, es también conocido por el nombre de "movimiento "CDS" que quiere decir justamente movimiento de contracción y dilatación sucesiva. Este nombre será utilizado cuando revisemos el tema de las microeyaculaciones masculinas).

El término movimiento manual o también llamado voluntario, hace referencia a que los movimientos que realizamos son completamente conscientes, por tanto controlados por nuestra voluntad.

Asumir una posición estática significa: Mantener la totalidad del cuerpo masculino completamente detenido.

Los movimientos voluntarios sucesivos de contracción y dilatación del músculo PC que realizamos en esta técnica, son parecidos a los movimientos automáticos e involuntarios que experimenta el PC, en el instante en que se desencadena la eyaculación. Se diferencian porque al ejecutar los movimientos del PC conscientemente, realizamos algunas micro contracciones profundas y rápidas, mientras que a la hora de eyacular, se efectúan automáticamente algunas micro semi-contracciones (en este caso el músculo PC cuando se contrae inconscientemente, no llega a contraerse profundamente) y más lentas.

El movimiento micro contracción-dilatación podrá aliviar la intensidad de excitación experimentada en cualquier instante, ya sea en la zona de excitación uno, o luego de haber sobrepasado el punto climáxico (zona de excitación dos) y encontrarnos dentro de la zona de clímax orgásmicos, **siempre y cuando al mismo tiempo**, sean eliminados los factores responsables de la elevación del nivel de excitación (tales como el tipo de movimiento, fuerza y velocidad de penetración), adoptando la posición estática del cuerpo.

El tiempo que debemos realizar los movimientos micro contracción-dilatación debe ser mínimo de cinco segundos. Si nos encontramos en la zona de clímax orgásmicos y por tanto nuestro nivel de excitación es elevado,

para descender nuevamente hasta la zona uno, deberemos posiblemente efectuar estos movimientos sucesivos hasta por 10 segundos para poder lograrlo. Posteriormente al combinar esta técnica con los diferentes principios que estudiaremos a continuación, tendremos la posibilidad de seguir indefinidamente haciendo el amor hasta que nosotros lo decidamos.

La realización de esta técnica cuando nos encontramos cómodamente en la zona UNO, también provocará una disminución en el nivel de excitación. Por esta razón se la considera un complemento ideal de la técnica "contracción del PC en el impulso negativo del movimiento" (que será revisado posteriormente), para juntas llegar a domar en estas primeras experiencias, a nuestra energía sexual que por lo general se encontrará descontrolada.

Tomando estas consideraciones, el principio antes mencionado puede también describirse de la siguiente manera:

Con nuestro cuerpo completamente inmóvil, la realización de movimientos conscientes sucesivos de micro contracción y dilatación del PC a gran velocidad, por un período de tiempo mínimo de cinco segundos, logrará disminuir el nivel de excitación en cualquier zona en la que sea ejecutada esta técnica.

Ejercicios: (Verificación práctica del principio masculino)

Utilizando el ejercicio que más les convenga, entre el: Ejercicio A: Manual Cuerpo-Glande o C: Manual-Cuerpo. Realizar:

(Recordar que mediante la ejecución del ejercicio C: Manual-Cuerpo, los niveles de excitación se elevarán de forma lenta, porque al realizar los movimientos de la mano el glande no será estimulado, mientras que mediante la ejecución del ejercicio A: Manual Cuerpo-Glande, los niveles de excitación se elevarán más rápidamente, porque en este caso al efectuar los movimientos de la mano, el glande será estimulado por el prepucio.)

Práctica a: Con el ejercicio escogido, efectuar una masturbación normal hasta alcanzar el punto climáctico, es decir hasta que experimentes las primeras sensaciones orgasmo apremiantes (soa), inmediatamente adoptarás la posición estática, (deteniendo todo movimiento del cuerpo. En el caso en que se esté realizando el ejercicio F, el hombre deberá avisar a su mujer, para que ella también adopte la posición estática, incluido cualquier tipo de contracción vaginal de su músculo PC) y efectuarás la ejecución de la micro contracción-dilatación manual del PC de forma sucesiva (movimientos manuales fuertes sucesivos de contracción y dilatación del PC), con la mayor velocidad que te sea posible por el lapso de 20 segundos. Te darás

cuenta que tu nivel de excitación disminuirá nuevamente hasta la zona de excitación UNO. (En el gráfico cartesiano, descenderás por ejemplo del punto 02 correspondiente a la zona de excitación dos, hasta el punto 5 en la zona de excitación uno).

Esperar un período de tiempo de 2 minutos para luego realizar:

Práctica b: La misma práctica "a". Pero esta vez, las contracciones sucesivas serán efectuadas por la mitad del tiempo anterior, es decir, por 10 segundos. (En el gráfico cartesiano, descenderás por ejemplo del punto 02 correspondiente a la zona de excitación dos, hasta el punto 6 en la zona de excitación uno).

Esperar un período de tiempo de 2 minutos para luego realizar:

Práctica c: La misma práctica "a". Pero esta vez, las contracciones sucesivas serán efectuadas por la mitad del tiempo anterior, es decir, por 5 segundos. (En el gráfico cartesiano, descenderás por ejemplo del punto 02 correspondiente a la zona dos, hasta el punto 7 de la zona uno).

Comprobarás que mientras mayor es el tiempo en la que se realizan los movimientos manuales fuertes sucesivos de contracción y dilatación del PC (micro contracción-dilatación del PC), disminuirás más el nivel de excitación.

De tal forma que al encontrarte efectuando el coito, la ejecución de las micro contracción-dilatación del PC por un tiempo de 20 segundos o más dependiendo de cada persona (en el gráfico cartesiano, habrás descendido por ejemplo hasta el punto 5 de la zona uno), hará posible que a continuación puedas seguir realizando movimientos de penetración por un tiempo grande, hasta volver a experimentar nuevamente las soa. Mientras que ejecutando las micro contracción-dilatación del PC por un tiempo de solo 5 segundos, dado que el nivel de excitación no bajó mucho, encontrándose todavía alto (en el gráfico cartesiano, habrás descendido por ejemplo hasta el punto 7 de la zona uno, que se encuentra más cerca del punto climáxico comparado con el caso anterior), al continuar los movimientos de penetración, llegarás en muy poco tiempo (o inmediatamente) a sobrepasar el punto climáxico, sintiendo nuevamente las soa.

Al día siguiente repetir las prácticas "a", "b" y "c" pero utilizando el Ejercicio masturbatorio "B": Manual-Glande.

Al día siguiente repetir las prácticas "a", "b" y "c" pero utilizando el Ejercicio masturbatorio "D": Por rozamiento.

No olvides que son tus primeras experiencias conscientes en esta zona (zona de clímax orgásmicos) por lo que será un poco difícil controlarte

al principio. Si no tienes resultados satisfactorios en tus ejercicios, no los repitas, las prácticas posteriores te irán dando cada vez más facilidad de control en esta zona. En un futuro deberás volver a realizar la totalidad de estos ejercicios, hasta que te sientas satisfecho y logres comprobar de forma práctica este principio.

Técnica alternativa:

Tenemos a disposición una técnica adicional (menos utilizada que la anterior pero igual de efectiva) que nos permitirá cumplir el mismo objetivo.

Principio masculino:

“La dilatación forzada del PC por mas de cinco segundos luego de haber asumido la posición estática, logrará disminuir el nivel de excitación en cualquier zona”.

Explicación:

Si partiendo de un músculo pubococcígeo completamente relajado pujamos (presionando al mismo tiempo los músculos abdominales hacia fuera) con fuerza, conseguiremos la dilatación forzada del músculo PC. Al forzar la dilatación del PC sentiremos que el ano tiende a abrirse muy ligeramente (simbólicamente hablando, podemos compararlo con una mano totalmente estirada. Revisar principio N° 11 “Relación del músculo PC con sus diferentes tipos de movimientos y sus tiempos de ejecución”).

La dilatación forzada del PC podrá aliviar la intensidad de excitación experimentada en cualquier instante, ya sea mientras nos movilizamos en la zona de excitación uno o en la zona de excitación dos, **siempre y cuando al mismo tiempo**, sean eliminados los factores responsables de la elevación del nivel de excitación (tales como el tipo de movimiento, fuerza y velocidad de penetración), adoptando la posición estática del cuerpo.

Será muy fácil experimentar esta técnica, cuando nos movilizamos dentro de la zona de excitación uno. Al momento de alcanzar la zona de excitación dos (es decir al acceder hasta el punto climáxico y experimentar la sensación orgasmo apremiante. En el gráfico cartesiano estaremos ubicados sobre el punto oo) será mejor utilizarla mientras nos encontremos entre el punto oo y el punto o2, en donde se podrá conseguir disminuir el nivel de excitación. Porque si aplicamos la técnica en el momento en que nos encontremos entre los puntos o3 y o4, el nivel de excitación envés de

disminuir, subirá, obligándonos a sobrepasar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente y ha desencadenar la eyaculación (justamente lo que se trataba de evitar).

Cuando nuestro nivel de excitación se moviliza por la zona de excitación uno, los testículos se ubican en la parte baja del escroto. Cuando alcanzamos el punto climáxico y nos movemos sobre la zona de clímax orgásmicos, los testículos progresivamente (se elevan) tienden a subir hasta la cavidad pubiana (o cavidad abdominal). Cuando alcanzamos el punto orgasmo-eyaculatorio inminente y nos movilizamos por la zona de clímax eyaculatorios, los testículos han subido completamente y se encuentran alojados en el interior de la cavidad pubiana.

En conclusión:

Por una parte: Mientras más elevado sea nuestro nivel de excitación, más se elevarán los testículos dentro del escroto y hacia el interior de la cavidad pubiana.

Y por la otra: La dilatación forzada del PC, obliga a que los testículos desciendan hacia la parte baja del escroto.

Por tanto: Antes de aplicar esta técnica (y con más razón si hemos sobrepasado el punto climáxico) **es imprescindible asumir la posición estática** (si efectúas el coito, la mujer deberá colaborar adoptando la posición estática a tu aviso, o simplemente deberás retirar el pene del interior vaginal antes de aplicar la dilatación forzada del PC), porque si no lo hacemos, dado que el nivel de excitación tiende a subir los testículos mientras que la técnica tiende a bajarlos, se podrá provocar una oposición de efectos que puede causar **problemas graves** a los conductos deferentes o epidídimo (por esta razón, no se deberá efectuar la presente técnica, cuando nos encontremos dentro de la zona de clímax eyaculatorios, es decir luego de haber sobrepasado el punto orgasmo-eyaculatorio inminente y experimentemos la sensación de emisión seminal. En este caso, relájate y eyacula).

En definitiva: Los testículos tienden a subir hacia el interior del cuerpo masculino preparándose para expulsar el semen hacia el exterior, al aplicar este principio se interrumpirá el proceso y se logrará disminuir el nivel de excitación.

La dilatación forzada del PC puede ser un complemento de la técnica anterior y también podrá ser combinada con los diferentes principios que estudiaremos a continuación, con el objetivo de controlar de la mejor manera nuestros niveles de excitación y proseguir indefinidamente efectuando los movimientos de penetración.

15) Objetivo: Dominio teórico: Relación entre los movimientos de penetración y el músculo PC

Teoría

*En una penetración normal caracterizada por movimientos longitudinales de entrada y salida del pene dentro del canal vaginal, se producen dos tipos de efectos, que son:

-Impulso positivo del movimiento: Es el movimiento de penetración en el cual el pene ingresa a la vagina, el glande se abre camino por las paredes vaginales siendo estimulado directamente, al mismo tiempo que la piel del pene se dirige hacia atrás aumentando la presión de sangre hacia el glande y por tanto aumentando el nivel de excitación.

Normalmente en este movimiento, la mayoría de hombres especialmente los que sufren de eyaculación precoz, tienen la tendencia de contraer los músculos de las nalgas para alcanzar una mayor fuerza de penetración, con lo cual inconscientemente realizan también la contracción del músculo PC, bombeando sangre con fuerza hacia el glande, elevando el nivel de excitación masculino.

-Impulso negativo del movimiento: Es el movimiento de penetración en el cual el pene es retirado del fondo vaginal, el glande ya no se abre camino por lo que no es estimulado tan directamente, al mismo tiempo que la piel del pene se dirige hacia delante disminuyendo la presión de sangre hacia el glande y por tanto disminuyendo el nivel de excitación.

Normalmente en este movimiento, la mayoría de hombres especialmente los que no sufren de eyaculación precoz, tienen la tendencia a relajar los músculos de las nalgas, con lo cual inconscientemente realizan una dilatación del músculo PC, anulándose la presión de sangre hacia el glande, provocando que el nivel de excitación se mantenga constante o disminuya.

*En una penetración normal el músculo PC realiza dos tipos de movimientos (estudiados anteriormente) que son:

-Movimiento de Contracción: Es el estado en el cual apretamos con la mayor fuerza posible nuestro músculo PC, hasta contraerlo completamente, con lo que conseguiremos enviar mayor presión de sangre hacia el glande.

-Movimiento de Dilatación: Es el estado en el cual relajamos por completo al músculo PC, lo dejamos totalmente suelto (estado normal de nuestro músculo la mayor parte del tiempo), sin realizar ningún tipo de contracción, con lo que conseguiremos que no exista presión de sangre hacia el glande.

*Al conjugar el movimiento del músculo PC (dilatación y contracción) con el movimiento de penetración (impulso positivo y negativo), generaremos lo que toma el nombre de "ritmo de movimiento".

El "ritmo de movimiento" es la relación entre el movimiento de penetración y el movimiento del músculo PC (en este principio hablamos de un ritmo de movimiento dinámico). Tenemos dos casos importantes:

-Ritmo de movimiento uno:

Impulso positivo con músculo PC contraído + Impulso negativo con músculo PC dilatado:

Lo que quiere decir que: Todo el tiempo que nos lleve penetrar la vagina contraeremos conscientemente el músculo PC y todo el tiempo que nos lleve retirar el pene de la vagina debemos dilatar el músculo PC.

-Ritmo de movimiento dos:

Impulso positivo con músculo PC dilatado + Impulso negativo con músculo PC contraído:

Lo que quiere decir que: Todo el tiempo que nos lleve penetrar la vagina dilataremos conscientemente el músculo PC y todo el tiempo que nos lleve retirar el pene de la vagina debemos contraer el músculo PC.

16) Contracción del PC en el impulso positivo del movimiento

Objetivo: En la zona UNO aumento normal del nivel de excitación.

Teoría

Principio masculino:

"El aumento normal del nivel de excitación, se produce cuando en los movimientos longitudinales de entrada y salida del órgano sexual masculino dentro del órgano femenino, realizamos la contracción del músculo PC solamente, en el momento del impulso positivo del movimiento".

Explicación:

Este principio se encuentra relacionado con el primer caso resultante de conjugar el movimiento del PC con el movimiento de penetración (ritmo

de movimiento dinámico uno), visto anteriormente. En el cual decíamos que:

Impulso positivo con músculo PC contraído + Impulso negativo con músculo PC dilatado. Da como resultado la elevación del nivel de excitación.

Lo que quiere decir: Todo el tiempo que nos lleve penetrar la vagina contraeremos el músculo PC y todo el tiempo que nos lleve retirar el pene de la vagina debemos dilatar el músculo PC.

El ritmo de movimiento (dinámico uno) consta de dos partes, la primera cuando el pene ingresa a la vagina y la segunda cuando el pene es retirado de ella. En ambos casos tal como veremos, se da una sumatoria de efectos:

1) Impulso positivo con músculo PC contraído (todo el tiempo que el pene ingrese a la vagina contraeremos el músculo PC):

El ritmo de movimiento en este caso, dará como resultado la sumatoria de dos efectos positivos (porque ambos elevan el nivel de excitación).

Por un lado el impulso positivo de movimiento eleva el nivel de excitación (porque el glande se abre camino por las paredes vaginales siendo estimulado directamente, al mismo tiempo que la piel del pene se dirige hacia atrás aumentando la presión de sangre hacia el glande), mientras que por el otro, la contracción del PC también eleva el nivel de excitación (dado que el músculo PC está provisto de una gran cantidad de terminaciones nerviosas muy sensibles a la presión, al contraerlo se sensibilizará toda la zona del músculo y se enviará mas presión de sangre hacia el glande), por lo que el resultado final de este movimiento será la elevación del nivel de excitación.

En resumen: Mientras ingresamos a la vagina se da la sumatoria de dos efectos positivos (penetración + contracción, porque ambos efectos elevan los niveles de excitación), lo que genera la elevación de nuestro nivel de excitación.

2) Impulso negativo con músculo PC dilatado (todo el tiempo que el pene sea retirado de la vagina dilataremos el músculo PC):

El ritmo de movimiento en este caso, dará como resultado la sumatoria de dos efectos negativos (porque ambos bajan el nivel de excitación).

Por un lado el impulso negativo de movimiento disminuye el nivel de excitación (porque el glande no se abre camino por las paredes vaginales por lo que no es estimulado tan directamente, al mismo tiempo que la piel del pene se dirige hacia adelante disminuyendo la presión de sangre hacia el

glande), mientras que por el otro lado, la dilatación del PC, también disminuye los niveles de excitación (porque no estaremos sensibilizando toda la zona del músculo, ni enviando presión de sangre hacia el glande), por lo que el resultado final de este movimiento será la disminución del nivel de excitación.

En resumen: Mientras retiramos el pene de la vagina se da la sumatoria de dos efectos negativos (retirada + dilatación, porque ambos efectos bajan el nivel de excitación), lo que genera la disminución de nuestro nivel de excitación.

*En conclusión:

Si efectuamos movimientos longitudinales de entrada y salida del pene en el interior vaginal, cada vez que realicemos el impulso positivo del movimiento (penetración) con el PC contraído, se elevará nuestros niveles de excitación y cada vez que realicemos el impulso negativo del movimiento (retirada) con dilatación del PC, disminuirán nuestros niveles de excitación, por lo que al repetir por algún tiempo los movimientos de penetración, teóricamente provocaremos una contraposición de efectos, dando como resultado que nuestro nivel de excitación se mantenga constante.

En la práctica siempre que nos encontremos con energía sexual y efectuemos la contracción del músculo PC, elevaremos nuestros niveles de excitación. Por tanto en esta contraposición de efectos (la contracción del PC mientras penetramos es un factor más preponderante para elevar el nivel de excitación, que la dilatación del PC mientras nos retiramos del interior vaginal para disminuir el nivel de excitación), el resultado teórico (tal como lo manifestamos hace un momento) dice que el nivel de excitación se mantendrá constante, pero el resultado práctico manifiesta que: **Al realizar este ritmo de movimiento repetidamente, se conseguirá que el nivel de excitación se eleve de forma serena y normal.**

Ejercicios: (Verificación práctica del principio masculino)

Para la ejecución de los ejercicios masturbatorios, los movimientos de la mano al subir o bajar la piel del pene, simularán los movimientos de entrada y salida del órgano masculino en el interior vaginal, de tal forma que:

Impulso positivo de movimiento = movimiento de la mano hacia abajo (hacia la base del pene), la piel del pene se dirigirá hacia atrás.

Impulso negativo de movimiento = movimiento de la mano hacia arriba (en dirección al glande), la piel del pene se dirigirá hacia adelante.

Utilizando el ejercicio masturbatorio "A": Manual Cuerpo-Glande. Realizar:

Práctica a: Una masturbación muy lenta con un ciclo de movimiento igual a 6 segundos (nos demoraremos 3 segundos en realizar el movimiento de la mano hacia arriba y 3 segundos en realizar el movimiento de la mano hacia abajo), contraeremos fuertemente el músculo PC (la contracción también debe durar 3 segundos) en el momento del impulso positivo del movimiento (mientras la mano baja) y relajaremos completamente el PC (la dilatación también debe durar 3 segundos) en el momento del impulso negativo del movimiento (cuando la mano sube).

El objetivo de este ejercicio es sentir que el nivel de excitación se eleva poco a poco (elevación normal de los niveles de excitación que todo hombre normal que no sufra de eyaculación precoz, experimenta cuando efectúa los movimientos de penetración), pero como este ejercicio es realizado tan lentamente, no va a ser posible sentir que el nivel de excitación se incrementa, por esta razón, en las prácticas "b" y "c" el movimiento de la mano se realizará más rápidamente.

Práctica b: Realizar el mismo ejercicio anterior pero esta vez, utilizar un ciclo de movimiento igual a 4 segundos (nos demoraremos 2 segundos en realizar el movimiento de la mano hacia arriba y 2 segundos en realizar el movimiento de la mano hacia abajo). El objetivo de este ejercicio es sentir que el nivel de excitación se eleva poco a poco, pero si la velocidad de la mano es muy lenta, no va a ser posible sentir que el nivel de excitación se incrementa, en ese caso realizar la siguiente práctica.

Práctica c: Realizar el mismo ejercicio anterior pero esta vez, utilizar un ciclo de movimiento igual a 2 segundos (nos demoraremos 1 segundo en realizar el movimiento de la mano hacia arriba y 1 segundo en realizar el movimiento de la mano hacia abajo). El objetivo de este ejercicio es sentir que el nivel de excitación se eleva poco a poco, pero si la velocidad de la mano sigue siendo lenta, eleva la velocidad hasta que puedas comprobar que el nivel de excitación se incrementa.

Al día siguiente repetir las prácticas "a", "b" y "c" pero utilizando el ejercicio masturbatorio "B": Manual-Glande.

Al día siguiente repetir las prácticas "a", "b" y "c" pero utilizando el ejercicio masturbatorio "D": Por rozamiento.

Al día siguiente repetir las prácticas "a", "b" y "c" pero utilizando el ejercicio masturbatorio "E": Manual Glande + Rozamiento

Es importante ejecutar las prácticas con los ejercicios "D" y "E", porque en ellas es posible simular el impulso positivo y negativo del movimiento, mediante el vaivén de la pelvis hacia delante y hacia atrás.

17) Contracción del PC en el impulso negativo del movimiento

Objetivo: En la zona UNO disminuir el nivel de excitación o mantenerlo constante.

Teoría

Principio masculino:

“El nivel de excitación disminuye o al menos se mantiene constante, cuando en los movimientos longitudinales de entrada y salida del órgano sexual masculino dentro del órgano femenino, realizamos la contracción del músculo PC solamente, en el momento del impulso negativo del movimiento”.

Explicación:

Este principio se encuentra relacionado con el segundo caso resultante de conjugar el movimiento del PC con el movimiento de penetración (ritmo de movimiento dinámico dos), visto anteriormente. En el cual decíamos que:

Impulso positivo con músculo PC dilatado + Impulso negativo con músculo PC contraído. Da como resultado que el nivel de excitación disminuya o al menos se mantenga constante.

Lo que quiere decir que: Todo el tiempo que nos lleve penetrar la vagina dilataremos el músculo PC y todo el tiempo que nos lleve retirar el pene de la vagina debemos contraer el músculo PC.

El ritmo de movimiento (dinámico dos) consta de dos partes, la primera cuando el pene ingresa a la vagina y la segunda cuando el pene es retirado de ella. En ambos casos tal como veremos, se da una contraposición de efectos:

1) Impulso positivo con músculo PC dilatado (todo el tiempo que el pene ingrese a la vagina mantendremos dilatado nuestro músculo PC):

El ritmo de movimiento en este caso, dará como resultado la contraposición (ambos efectos se anulan mutuamente) de dos efectos.

Por un lado el impulso positivo de movimiento eleva los niveles de excitación (porque el glande se abre camino por las paredes vaginales siendo estimulado directamente, al mismo tiempo que la piel del pene se dirige hacia

atrás aumentando la presión de sangre hacia el glande), mientras que por el otro, la dilatación del PC, disminuye los nivel de excitación (porque no estaremos sensibilizando toda la zona del músculo, ni enviando presión de sangre hacia el glande), por lo que el resultado final de este movimiento será que el nivel de excitación disminuya o al menos se mantenga constante.

En resumen: Mientras ingresamos a la vagina se da la contraposición de dos efectos (porque ambos efectos tienden a anularse mutuamente), lo que genera que el nivel de excitación disminuya o al menos se mantenga constante.

2) Impulso negativo con músculo PC contraído (todo el tiempo que el pene sea retirado de la vagina contraeremos el músculo PC):

El ritmo de movimiento en este caso, dará también como resultado la contraposición (ambos efectos se anulan mutuamente) de dos efectos.

Por un lado el impulso negativo de movimiento disminuye el nivel de excitación (porque el glande no se abre camino por las paredes vaginales por lo que no es estimulado tan directamente, al mismo tiempo que la piel del pene se dirige hacia adelante disminuyendo la presión de sangre hacia el glande), mientras que por el otro lado, la contracción del PC eleva el nivel de excitación (dado que el músculo PC está provisto de una gran cantidad de terminaciones nerviosas muy sensibles a la presión, al contraerlo se sensibilizará toda la zona del músculo y se enviará mas presión de sangre hacia el glande), por lo que el resultado final de este movimiento será que el nivel de excitación disminuya o al menos se mantenga constante.

En resumen: Mientras retiramos el pene de la vagina se da también una contraposición de efectos (porque ambos efectos tienden a anularse mutuamente), lo que genera que el nivel de excitación disminuya o al menos se mantenga constante.

*En conclusión:

Si efectuamos movimientos longitudinales de entrada y salida del pene en el interior vaginal, cada vez que realicemos el impulso positivo del movimiento (penetración) con el PC dilatado, se provocará una contraposición de efectos disminuyendo nuestro niveles de excitación o al menos manteniéndose constante, y cada vez que realicemos el impulso negativo del movimiento (retirada) con la contracción del PC, se provocará también una contraposición de efectos disminuyendo nuestro niveles de excitación o al menos manteniéndose constante, por lo que al repetir por algún tiempo los movimientos de penetración, provocaremos una contraposición de efectos, tanto en el movimiento de entrada del pene como en su movimiento

de salida. La contraposición de efectos en este caso será real, dando como resultado que nuestro nivel de excitación disminuya o al menos se mantenga constante.

La contraposición de efectos y por tanto la disminución del nivel de excitación, será fácil conseguirlo efectuando movimientos lentos de entrada y salida del pene en el órgano sexual femenino. Si aceleramos demasiado el movimiento de penetración, llegaremos a experimentar un aumento de excitación, porque debido a la alta velocidad perderemos "el ritmo de movimiento", es decir la coordinación entre el movimiento del PC y el movimiento de penetración.

Para mantener un nivel de excitación constante, con movimientos de penetración longitudinales con altas velocidades y fuerzas de penetración, deberemos aplicar otra técnica que será explicada posteriormente.

Ejercicios: (Verificación práctica del principio masculino)

Al igual que en las prácticas anteriores, los movimientos de nuestra mano al subir o bajar la piel del pene, simularán los movimientos de entrada y salida del órgano masculino en el interior vaginal, de tal forma que:

Impulso positivo de movimiento = movimiento de la mano hacia abajo (hacia la base del pene), la piel del pene se dirigirá hacia atrás.

Impulso negativo de movimiento = movimiento de la mano hacia arriba (en dirección al glande), la piel del pene se dirigirá hacia adelante.

Utilizando el ejercicio A: Manual Cuerpo-Glande. Realizar:

Práctica a: Una masturbación muy lenta con un ciclo de movimiento igual a 6 segundos (nos demoraremos 3 segundos en realizar el movimiento de la mano hacia arriba y 3 segundos en realizar el movimiento de la mano hacia abajo), dilataremos el músculo PC (la dilatación también debe durar 3 segundos) en el momento del impulso positivo del movimiento (mientras la mano baja) y contraeremos completamente el PC (la contracción también debe durar 3 segundos) en el momento del impulso negativo del movimiento (cuando la mano sube).

El objetivo de este ejercicio es sentir que el nivel de excitación disminuye o al menos se mantiene constante. En las prácticas "b" y "c" el movimiento de la mano se realizará más rápidamente.

Práctica b: Realizar el mismo ejercicio anterior pero esta vez, utilizar un ciclo de movimiento igual a 4 segundos (nos demoraremos 2 segundos en realizar el movimiento de la mano hacia arriba y 2 segundos en realizar el

movimiento de la mano hacia abajo). El objetivo de este ejercicio es sentir que el nivel de excitación disminuye o al menos se mantiene constante.

Práctica c: Realizar el mismo ejercicio anterior pero esta vez, utilizar un ciclo de movimiento igual a 2 segundos (nos demoraremos 1 segundos en realizar el movimiento de la mano hacia arriba y 1 segundos en realizar el movimiento de la mano hacia abajo) o disminuye el ciclo de movimiento aún más, para simular penetraciones con la velocidad (movimientos de tu mano) que tu desees experimentar este principio. El objetivo de este ejercicio es sentir que el nivel de excitación disminuye o al menos se mantiene constante.

Al día siguiente repetir las prácticas "a", "b" y "c" pero utilizando el ejercicio masturbatorio "B": Manual-Glande.

Al día siguiente repetir las prácticas "a", "b" y "c" pero utilizando el ejercicio masturbatorio "D": Por rozamiento.

Al día siguiente repetir las prácticas "a", "b" y "c" pero utilizando el ejercicio masturbatorio "E": Manual Glande + Rozamiento

Es importante realizar las prácticas con los ejercicios "D" y "E" porque en ellas, es posible simular el impulso positivo y negativo del movimiento, mediante el vaivén de la pelvis hacia delante y hacia atrás.

***A continuación presentamos dos prácticas muy interesantes:**

1)

Con este ejercicio podremos darnos cuenta de la alta sensibilidad del músculo PC, hacia estimulaciones externas producidas por nuestra mano.

Es muy favorable realizar este ejercicio si te encuentras con tu energía sexual en niveles altos. Comienza localizando tu músculo PC a nivel de la zona perineal (el área perineal está comprendida entre tu ano y el inicio de tus testículos) contrae tu músculo para que sientas como se mueve.

Utilizando el ejercicio masturbatorio "A": Manual Cuerpo-Glande o "B": Manual-Glande. Realizar:

Una masturbación hasta alcanzar el punto climáctico y sobrepasarlo ligeramente, mantente unos momentos dentro de esta zona de clímax orgásmicos (experimentando la soa) con la ayuda de un leve toque de tus manos, para inmediatamente retirar la mano del pene, dejando al miembro masculino completamente libre de estimulaciones, contrae fuertemente el músculo PC el mayor tiempo que te sea posible, al mismo tiempo que utilizando una gran estimulación imaginativa (fantasías sexuales en tu mente) o visual (revistas o películas sexuales), masajea a tu músculo PC por tu área

perineal, utilizando movimientos circulares en un principio lentos, aumenta luego la velocidad y la presión, céntrate en la parte del músculo que mejores sensaciones te provoca.

Al ejecutar este ejercicio, llegarás a sobrepasar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, por lo que se desencadenará una eyaculación. Si no llegas a eyacular repite el ejercicio pero mantente unos momentos más en la zona de clímax orgásmicos, para luego contraer el músculo, inténtalo el tiempo necesario hasta llegar a la eyaculación.

Si eres un eyaculador precoz, te será más fácil la ejecución de este ejercicio, accediendo a la eyaculación más rápidamente. Inclusive aprovechando la facilidad que tienes en elevar tus niveles de excitación, podrás efectuar el mismo ejercicio pero con las siguientes variaciones:

Utilizando el mismo ejercicio masturbatorio, comenzarás los movimientos manuales hasta que el pene se encuentre erecto, para inmediatamente retirar la mano del pene, dejando al miembro masculino completamente libre de estimulaciones, contrae fuertemente tu músculo PC el mayor tiempo que te sea posible y utilizando una gran estimulación imaginativa (fantasías sexuales en tu mente) o visual (revistas o películas sexuales), masajea a tu músculo PC por tu área perineal, utilizando movimientos circulares en un principio lentos, aumenta luego la velocidad y la presión, céntrate en la parte del músculo que mejores sensaciones te provoca. Si no puedes contraer más tu músculo PC, descansa unos segundos mientras lo sigues estimulando por el área perineal, para luego contraer nuevamente el PC por el mayor tiempo que te sea posible, en unos minutos alcanzarás el punto clímax para luego sobrepasar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente y experimentar una eyaculación. Es muy importante para la ejecución de este ejercicio, disponer de gran cantidad de energía sexual (deseo sexual) por lo que deberás ayudarte utilizando fantasías, revistas o películas de alto contenido sexual.

2)

Con el siguiente ejercicio podremos darnos cuenta que en la zona de clímax orgásmicos, la más mínima estimulación en el glande con o sin movimiento del músculo PC, hará que los niveles de excitación aumenten, hasta sobrepasar nuestro punto orgasmo-eyaculatorio inminente y desencadenar la eyaculación.

No todas las personas podrán efectuar este ejercicio (por lo que será opcional) puesto que es necesario contar con un baño de vapor, existen en venta baños de vapor caseros cuyo costo gira alrededor de los 80 dólares.

Cuando el calor de tu baño de vapor sea muy fuerte, mediante la utilización del ejercicio masturbatorio "A": Manual Cuerpo-Glande. Comienza a masturbarte hasta alcanzar el punto climáxico y sobrepasarlo ligeramente, mantente unos momentos dentro de la zona de clímax orgásmicos (experimentando la soa) con la ayuda de un leve toque de tus manos, para inmediatamente retirar la mano del pene, dejando al miembro masculino completamente libre de estimulaciones, contrae tu músculo PC por el mayor tiempo que te sea posible mientras simultáneamente aspiras el aire muy caliente por tu boca, para luego expirarlo fuertemente sobre el glande (soplar el aire caliente sobre el glande), sentirás ese calor que llega hasta tu glande. Soplalo (con fuerza) una y otra vez mientras simultáneamente tienes contraído tu músculo PC, lo que dará como resultado la elevación de tus niveles de excitación hasta sobrepasar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, desencadenándose la eyaculación.

Si no llegas a eyacular repite el ejercicio nuevamente acercándote cada vez más al punto orgasmo-eyaculatorio inminente, para luego sin estimulaciones en tu pene, volver a contraer tu PC y a soplar (con fuerza) sobre tu glande el aire caliente una y otra vez, hasta que se desencadene la eyaculación.

Al siguiente día realiza el mismo ejercicio, pero en el momento de soplar (con fuerza) el aire caliente mantén relajado tu músculo PC, sentirás que tus niveles de excitación se elevan (pero dado que tienes el músculo PC dilatado, la excitación irá ascendiendo más lentamente comparado con el ejercicio anterior), hasta sobrepasar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, desencadenándose la eyaculación.

Si no llegas a eyacular repite el ejercicio nuevamente acercándote cada vez más al punto orgasmo-eyaculatorio inminente, para luego sin estimulaciones en tu pene, volver a relajar tu PC y a soplar (con fuerza) sobre tu glande el aire caliente una y otra vez, hasta que se desencadene la eyaculación.

Con este ejercicio (habrás experimentado tu primera eyaculación desencadenada por la estimulación de aire caliente sobre tu glande) puedes darte cuenta, que cualquier mínima estimulación sobre el glande cuando te encuentras dentro de la zona de clímax orgásmicos, es suficiente para sobrepasar tu punto orgasmo-eyaculatorio inminente y desencadenar la eyaculación. La próxima vez que realices este ejercicio interesante, suelta sobre tu glande el aire caliente pero muy lentamente para poder experimentar por más tiempo esas sensaciones interesantes (sensación orgasmo apremiante).

18) PC constante básico en la zona de excitación uno

Objetivo: En la zona uno mantenernos en un nivel de excitación constante por tiempo ilimitado.

(Objetivo del hombre en esta zona para el placer de la mujer)

Teoría

Principio masculino básico:

“La dilatación consiente del músculo PC desde el momento de la penetración hasta el momento que lo deseemos, independientemente de las estimulaciones, con una energía sexual controlada y con ritmo de movimiento, hará que el nivel de excitación en la zona uno permanezca constante”.

Explicación:

*El objetivo es mantener de forma consciente completamente relajado al músculo PC, desde el momento de la penetración hasta el momento que lo deseemos, pudiendo llegar a ser horas, dado que con este principio, nuestros niveles de excitación se mantendrán constantes, impidiendo llegar al punto climáctico y peor aún alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, por tanto no existirá riesgo de eyaculación.

El contar con un músculo PC fuerte y tonificado, producto del entrenamiento descrito en páginas anteriores, nos brinda la posibilidad de experimentar su movimiento en toda la extensión del área perineal (desde el hueso del pubis en la parte anterior del cuerpo, hasta el cóccix). Bajo estas condiciones, es muy fácil, sentir cuando el músculo PC se encuentra totalmente dilatado.

*Para poder aplicar este principio, primero debemos tener controlada nuestra energía sexual y nuestra imaginación.

El nivel de energía sexual (el deseo), debe estar controlado. Si tu energía sexual está demasiado elevada, debido a que no has tenido sexo en mucho tiempo, o por que te sientes exageradamente atraído a tu pareja, etc. Necesariamente tendrás que experimentar ya sea una microeyaculación o una retención de eyaculación (técnicas que se aprenderán posteriormente), antes de comenzar estos ejercicios, para que tu energía sexual disminuya.

De igual manera, tu imaginación debe encontrarse también controlada, para lo cual tienes que estar completamente concentrado en mantener dilatado tu músculo PC, mientras realizas el ejercicio masturbatorio.

*Las estimulaciones hace referencia a los factores principales que influyen directamente en el nivel de excitación del varón, estudiados anteriormente, como son: velocidad y fuerza de penetración, contracción de los músculos vaginales y el tipo de movimiento de penetración. Esto quiere decir que podremos mantener nuestro nivel de excitación constante utilizando cualquier movimiento, velocidad o fuerza de penetración. Pero no olvidar que prosiguiendo con la lectura del principio, más adelante dice que debe existir "ritmo de movimiento".

*El ritmo de movimiento tal como lo vimos anteriormente, es la relación entre el movimiento de penetración y el movimiento del músculo PC, en este caso el ritmo de movimiento se dará cuando:

Exista coordinación entre el relajamiento total del músculo PC, con las diferentes velocidades fuerzas y tipos de movimientos del órgano sexual masculino, en el interior vaginal.

En este principio hablamos de un ritmo de movimiento estático (este concepto no es nuevo, recordar que en los principios anteriores hemos logrado combinar el movimiento del PC, con los movimientos longitudinales de entrada y salida del pene a baja velocidad en el interior del órgano sexual femenino, lo que se lo denominó, ritmo de movimiento dinámico. Por ejemplo, en el principio N° 17, hemos hecho que el músculo PC se contraiga solamente en el impulso negativo del movimiento, lo que ha hecho posible disminuir nuestro nivel de excitación o mantenerlo constante).

La forma en la que lograremos conseguir que el músculo PC se mantenga dilatado, será controlando que la fuerza, movimiento y velocidad de penetración, permanezcan "constantes en un período de tiempo". Perder el ritmo significaría efectuar movimientos del PC (movimientos de contracción, voluntarios o involuntarios), en el transcurso del movimiento (de entrada y salida) de penetración, lo cual nos llevaría a que el nivel de excitación se eleve rápidamente.

En algunas películas hemos podido observar, que el hombre ejecuta movimientos intensos de penetración por tiempos largos sin un inminente riesgo de eyaculación, en todo este período de tiempo, ellos mantienen su músculo PC dilatado realizando sus penetraciones "con ritmo de movimiento", por lo que su nivel de excitación se mantiene constante.

Pasos para conseguir el ritmo de movimiento con PC dilatado:

1) Debemos escoger que tipo de movimiento de penetración vaginal vamos a efectuar.

2) Comenzar a realizarlo muy lentamente mientras de forma consciente relajamos completamente nuestro músculo PC, mantengamos constante nuestra fuerza de penetración.

3) Comenzar a subir la velocidad de penetración cuidando que el músculo PC permanezca siempre relajado. Si en algún momento se contrae, bajar la velocidad de penetración, volver a dilatar conscientemente el PC y continuar.

4) Cuando hayas llegado a obtener una velocidad de penetración pequeña, mantenla constante por un periodo de tiempo. Es decir mantente en esa velocidad el tiempo que desees, por ejemplo 3 minutos en el cual tu músculo se encontrará completamente relajado (si en algún momento de estos tres minutos cambias de velocidad aumentándola, o cambias el tipo de movimiento o la fuerza de penetración, perderás el ritmo de movimiento. Lo que significaría que la dilatación consciente de tu músculo pubococcígeo no es controlable, comenzando a contraerse involuntariamente tu PC en cualquier momento de la penetración, lo que intensificaría tus niveles de excitación. Si esto sucede, simplemente asume inmediatamente la posición estática y vuelve a realizar los pasos para retomar nuevamente el ritmo de movimiento con el PC dilatado). Luego podrás aumentar poco a poco la velocidad hasta llegar a una velocidad mediana, mantenla constante por el tiempo que lo desees, por ejemplo 3 minutos en el cual tu músculo se encontrará completamente relajado. Después podrás aumentar poco a poco la velocidad, hasta alcanzar una velocidad alta de penetración, mantenla constante por el tiempo que lo desees, por ejemplo 3 minutos en el cual tu músculo se encontrará completamente relajado. Y así sucesivamente hasta llegar a velocidades extremadamente rápidas. (Simplemente es cuestión de práctica).

En un principio, cada vez que necesitemos una penetración con ritmo de movimiento (para que nos sea fácil mantener conscientemente el músculo PC dilatado), tendremos que seguir paso a paso el procedimiento que acabamos de explicar, mediante la práctica poco a poco el ritmo de movimiento en la penetración se irá volviendo cada vez más automático, hasta que podrás realizarlo sin pensarlo (en realidad el ritmo de movimiento en la penetración, es lo que más rápidamente el cuerpo aprende luego de algunas experiencias al seguir este procedimiento paso a paso).

*Resumiendo, el principio manifiesta lo siguiente:

Si mantenemos controlada nuestra energía sexual, la dilatación consciente del músculo PC mientras efectuamos la penetración con ritmo de movimiento, hará posible que nuestro nivel de excitación permanezca cons-

tante, independientemente de la velocidad, tipo y fuerza de penetración o de las contracciones del músculo PC femenino.

El ritmo de movimiento será cumplido, cuando logremos mantener constante por un período de tiempo (decidido por nosotros) tanto el tipo de movimiento, la fuerza y la velocidad de penetración, lo que hará posible que podamos mantener conscientemente dilatado al músculo PC en todo ese período de tiempo, dando como resultado que nuestros niveles de excitación se mantengan constantes.

Ejercicios: (Verificación práctica del principio masculino)

Al realizar los ejercicios masturbatorios, con el objetivo de mantener dilatado nuestro músculo PC, el primer paso será aislar este músculo lo mejor que podamos, de esta forma nos será más fácil controlar sus movimientos. Para conseguirlo, en la posición sentado se deberá abrir las piernas de 40 a 60 centímetros de rodilla a rodilla.

Utilizando el ejercicio masturbatorio "A": Manual Cuerpo-Glande.

Práctica a: Mover la piel del pene de arriba hacia abajo lentamente, con un ciclo de movimiento igual a 2 segundos (la mano sube en 1 segundo y la mano baja en 1 segundo). Mantener un movimiento constante para luego dilatar conscientemente el músculo PC, relajarlo completamente. Mantener la concentración en la dilatación del músculo en todo momento (si en algún momento se contrae, bajar la velocidad de tu mano para volverlo a dilatar conscientemente y continuar).

Realizar este ejercicio por el tiempo de 2 minutos (si en algún momento de estos dos minutos cambias de velocidad aumentándola rápidamente, perderás el ritmo de movimiento, lo que significaría que la dilatación consciente de tu músculo PC no será controlable, comenzando a contraerse involuntariamente y en cualquier momento, lo que intensificaría tus niveles de excitación. Si esto sucede simplemente asume inmediatamente la posición estática y empieza nuevamente). El objetivo de este ejercicio es verificar que el nivel de excitación se mantiene constante.

Luego, realizar:

Práctica b: La misma práctica "a", pero por un período de tiempo de 5 min.

Luego, realizar:

Práctica c: La misma práctica "a", pero con un ciclo de movimiento igual a 1 segundo (la mano sube en medio segundo y la mano baja en medio segundo) y por un período de tiempo de 5 minutos.

Luego, realizar:

Práctica d: La misma práctica "a", pero con la mayor velocidad que te sea posible (si no te es posible efectuar este ejercicio a más velocidad, no hay problema sigue adelante con el aprendizaje, pasa a las siguientes prácticas), manteniendo todo el tiempo tu músculo PC dilatado. Ejecutarlo por un tiempo de 3 minutos. Mantener la concentración en la dilatación del músculo en todo momento y tomar las mismas consideraciones explicadas anteriormente.

Al día siguiente, realizar:

Práctica e: Nuevamente todas las prácticas desde la "a", hasta la práctica "d" pero mediante la ejecución del ejercicio B: Manual-Glande.

Al día siguiente, realizar:

Práctica f: Nuevamente todas las prácticas desde la "a", hasta la práctica "d" pero mediante la ejecución del ejercicio D: Por rozamiento.

Al día siguiente, realizar:

Práctica g: Nuevamente todas las prácticas desde la "a", hasta la práctica "d" pero mediante la ejecución del ejercicio E: Manual Glande + Rozamiento.

Se ha propuesto efectuar las prácticas "e", "f" y "g" en días diferentes, pero el tiempo en el que sean realizadas no tiene importancia, si lo deseas puedes ejecutarlas en algunos días, semanas, o en el tiempo que tu lo desees. Lo importante será comprobar en cada una de ellas, que el nivel de excitación se mantiene constante, cuando logramos relajar completamente el músculo PC utilizando ciclos de movimiento lentos y rápidos.

***A continuación presentamos un ejercicio muy interesante:**

Este ejercicio se llama calentamiento del cuerpo peneal y mediante su ejecución, entenderemos la **importancia de las sensaciones que pueda percibir el glande, para fomentar el aumento de nuestros niveles de excitación.**

Si mientras ejecutamos el ejercicio masturbatorio "C" (cuando el glande no recibe estimulación, los niveles de excitación se elevarán más lentamente) simultáneamente efectuamos la técnica aprendida hace un momento (para mantener nuestro nivel de excitación constante), el resultado será la experimentación de una sensación de hormigueo y un aumento de calor a lo largo de todo el cuerpo del pene, que irá creciendo poco a poco. Es una sensación interesante que debes experimentar.

Utilizando el ejercicio masturbatorio C: Manual-Cuerpo.

Abrir las piernas de 40 a 60 centímetros de rodilla a rodilla (para aislar el PC). Toma al pene erecto en la palma de la mano y ciérrala. Al bajar la mano (hacia la base del pene), la piel del pene se moverá hacia atrás, como si se estuviera retirando el prepucio del glande. Y al subir la mano (en dirección al glande), la piel del pene se moverá hacia adelante, pero debes tomar la precaución (para que el ejercicio "C" esté bien ejecutado) de que el prepucio NO llegue a cubrir el glande (esto en el caso de los no circuncidados, por que en el caso de los circuncidados, ellos no poseen prepucio).

Los movimientos serán realizados muy lentamente, comienza a subir la velocidad de la mano hasta alcanzar una velocidad pequeña, mantén la velocidad por 2 minutos mientras controlas que tu PC se encuentre relajado (si en algún momento se contrae, baja la velocidad para volverlo a dilatar conscientemente y continúa). Posteriormente aumentala poco a poco hasta alcanzar una velocidad mediana, mantenla constante por 2 minutos mientras mantienes relajado tu PC. Después aumenta la velocidad hasta alcanzar la más alta velocidad de tu mano que te sea posible, mantenla constante el tiempo que desees, mientras mantienes relajado tu PC (si en algún momento pierdes el ritmo de movimiento, asume la posición estática y vuelve a empezar).

Con la realización de esta práctica, tus niveles de excitación se elevarán lentamente mientras simultáneamente experimentas una sensación de calor a lo largo de todo el cuerpo del pene, una especie de hormigueo o comezón, que irá creciendo poco a poco inclusive hasta tornarse algo molesta. Si luego de este ejercicio deseas eyacular, hazlo.

19) Objetivo: Relación en la zona uno de los niveles de excitación con los diferentes movimientos del PC y las diferentes velocidades de penetración

Teoría

Anteriormente cuando se estudiaron los factores que determinan la respuesta sexual masculina, se manifestó que:

Normalmente los factores del grupo "A" como son: Movimiento del músculo PC, velocidad de penetración y cantidad de energía sexual, son considerados factores primarios porque influyen directamente en los niveles de excitación que el hombre experimenta, mientras recorre la zona uno. Y los factores del grupo "B" como son: fuerza de penetración, tipos de movi-

mientos, contracción de los músculos vaginales, imaginación e incitación de los sentidos, son considerados factores secundarios porque no influyen tan directamente en los niveles de excitación en la zona uno.

Considerando solamente los factores más significativos, los primarios. Al efectuar un intercambio sexual en condiciones normales, se dispondrá de: Energía sexual controlada (que la conseguiremos mediante la ejecución de técnicas que posteriormente serán estudiadas, la llamada microeyacuación o retención de eyacuación) y de una velocidad de penetración y movimientos del PC que serán decididos por nosotros.

A continuación presentaremos un análisis (básico) de lo que sucede dentro del coito, con nuestros niveles de excitación en la zona de excitación UNO, cuando variemos conscientemente los factores que más comúnmente tenemos acceso a modificarlos, el movimiento de nuestro músculo PC y la velocidad de penetración (en primer término, los más importantes) y la fuerza y el tipo de movimiento de penetración (en segundo término, los menos importantes).

Se considerará para este ejemplo:

*Una velocidad de penetración variable, entre intensidades: Cero, lenta, media y alta.

*Movimientos del músculo PC variables: Contracción, macro contracción, dilatación, macro dilatación y micro contracción-dilatación sucesiva.

*Fuerza de penetración: Cero, normal y fuerte.

*Tipo de movimiento: Cero y Longitudinal.

*IP = Impulso positivo del movimiento (movimiento de penetración).

IN= Impulso negativo del movimiento (movimiento de retirada en el interior vaginal).

El resultado será el siguiente:

SIGLA	MOVIMIENTO MÚSCULO PC	VELOCIDAD PENETRACIÓN	FUERZA PENETRACIÓN	TIPO DE MOVIMIENTO	NIVEL DE EXCITACIÓN
1 A	Macro Dilatación	Lenta	Normal	Longitudinal	Se mantiene fácilmente
1 B	Macro Dilatación	Media	Normal	Longitudinal	Se mantiene si tienes experiencia
1 C	Macro Dilatación	Alta	Normal	Longitudinal	Se mantiene si dominas la técnica

SIGLA	MOVIMIENTO MÚSCULO PC	VELOCIDAD PENETRACIÓN	FUERZA PENETRACIÓN	TIPO DE MOVIMIENTO	NIVEL DE EXCITACIÓN
2 A	IP=Dilatación IN=Contracción	Lenta	Normal	Longitudinal	Disminuye o se mantiene constante fácilmente.
2 B	IP=Dilatación IN=Contracción	Media	Normal	Longitudinal	Disminuye o se mantiene constante si tienes experiencia.
2 C	IP=Dilatación IN=Contracción	Alta	Normal	Longitudinal	Disminuye o se mantiene constante si dominas la técnica.
3 A	IP=Contracción IN=Dilatación	Lenta	Normal	Longitudinal	Aumenta lentamente
3 B	IP=Contracción IN=Dilatación	Media	Normal	Longitudinal	Aumenta rápidamente
3 C	IP=Contracción IN=Dilatación	Alta	Normal	Longitudinal	Aumenta mas rápidamente
4 A	Macro Contracción	Lenta	Fuerte	Longitudinal	Aumenta rápidamente
4 B	Macro Contracción	Media	Fuerte	Longitudinal	Aumenta muy rápidamente
4 C	Macro Contracción	Alta	Fuerte	Longitudinal	Aumenta extremadamente rápido
5 A	Micro contracción-dilatación sucesiva	"Cero" Completamente detenido	"Cero" Ninguna Fuerza	"Cero" Sin movimiento Completamente estático	Disminuye el nivel de excitación en cualquier zona

Mientras continuas con la lectura de este manuscrito (aprendiendo cada vez a controlar mejor tus procesos sexuales), al momento de compartir un encuentro sexual, aplica los principios y técnicas aprendidos hasta ahora, lo que te permitirá controlar tus niveles de excitación en la zona de excitación UNO, evitando alcanzar el punto climáctico cuando no lo desees.

Las conclusiones de este ejemplo te servirán para guiarte y lograr el objetivo. Pero es imprescindible que el movimiento de penetración, **al principio**, sea efectuado de forma lenta, para que sea posible mover (o mantenerlo dilatado) tu músculo PC en armonía con el impulso positivo o con el impulso negativo del movimiento (de esta manera no perderás tu ritmo de movimiento). Luego podrás elevar progresivamente los movimientos de penetración.

20) Microeyaculaciones

Objetivo: Experimentación de Microeyaculaciones y Eyaculaciones de intensidad media.

Teoría

Principio masculino:

“La variación consciente del TIEMPO de contracción del músculo PC, seguido por la adopción de la posición estática y por la micro contracción-dilatación manual del PC de forma sucesiva y rápida, en el momento inmediato luego de alcanzar el punto climáxico, determinarán la experimentación de microeyaculaciones y eyaculaciones de intensidad media”.

Explicación:

La micro contracción-dilatación manual del PC, son los movimientos sucesivos de contracción y dilatación del músculo pubococcígeo a gran velocidad, realizados con nuestra voluntad, llamados también movimientos “CDS”.

El principio manifiesta lo siguiente:

En el momento en que alcancemos el punto climáxico (es decir apenas experimentemos las primeras sensaciones orgasmo apremiantes), simultáneamente continuaremos con los movimientos de penetración y procederemos a realizar una fuerte y prolongada CONTRACCIÓN del músculo PC por un tiempo Z. Apenas haya transcurrido el tiempo Z, simultáneamente adoptaremos la posición estática y efectuaremos los movimientos CDS (movimientos manuales sucesivos de contracción y dilatación del PC a gran velocidad. Simulación de las contracciones involuntarias que experimentamos en la eyaculación), hasta que dejemos de expulsar semen. (A esta técnica se le conoce con el nombre de “microeyaculación y eyaculaciones de intensidad media, con músculo PC en CONTRACCIÓN”).

El tiempo Z es un tiempo variable controlado por nosotros, que dará como resultado la experimentación de eyaculaciones de intensidad media o de intensidades de eyaculación más bajas. Será posible entonces experimentar las llamadas microeyaculaciones que generan el más bajo nivel de eyaculación, lo que nos dará la posibilidad de descender nuevamente a la zona de excitación uno, para seguir realizando el acto sexual por mayor tiempo, sin perder el deseo sexual, ni la erección.

Sabemos que una eyaculación se producirá solamente si sobrepasamos el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, es decir cuando nuestro nivel

de excitación se encuentre dentro de la zona de clímax eyaculatorios. La zona de clímax eyaculatorios, si revisamos el gráfico cartesiano, está comprendida desde el punto 04 y el punto 08 de la zona de excitación dos.

Por tanto:

*Para poder experimentar niveles muy bajos de eyaculación es decir las llamadas microeyaculaciones, el tiempo Z que debemos utilizar será el que nos permita sobrepasar ligeramente el punto orgasmo-eyaculatorio inminente. En el gráfico cartesiano el punto orgasmo-eyaculatorio inminente es el punto 04 de la zona dos y al sobrepasarlo ligeramente alcanzamos al punto 05 de la zona dos. Por tanto, para experimentar las microeyaculaciones, tomando como base el punto climáxico debemos alcanzar un nivel de excitación que se encuentre comprendido entre los puntos 04 y 05 de la zona dos.

Revisando el gráfico cartesiano, veremos que para acceder desde el punto climáxico (punto 8 de la zona uno o lo que es lo mismo punto 00 de la zona dos) al punto 04 de la zona dos (punto orgasmo-eyaculatorio inminente), utilizamos un tiempo "X" = 2 segundos. Y para acceder desde el punto climáxico al punto 05 de la zona dos, utilizamos un tiempo "X" = 3 segundos.

En conclusión: Para poder experimentar las microeyaculaciones, el tiempo Z que debemos mantener contraído nuestro músculo PC luego de alcanzar el punto climáxico, estará dentro de los 2 a 3 segundos.

*Para poder experimentar eyaculaciones de intensidad media, el tiempo Z que debemos utilizar será el que nos permita sobrepasar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente un poco más que en el caso anterior. En el gráfico cartesiano el punto orgasmo-eyaculatorio inminente es el punto 04 de la zona dos y al sobrepasarlo ligeramente alcanzamos al punto 05 de la zona dos. Para este caso necesitamos sobrepasar un poco más el punto orgasmo eyaculatorio inminente, es decir alcanzar el punto 06 de la zona dos. Por tanto, para poder experimentar eyaculaciones de intensidad media, tomando como base el punto climáxico debemos alcanzar un nivel de excitación que se encuentre comprendido entre los puntos 05 y 06 de la zona dos.

Revisando el gráfico cartesiano, veremos que para acceder desde el punto climáxico (punto 8 de la zona uno o lo que es lo mismo punto 00 de la zona dos) al punto 05 de la zona dos, utilizamos un tiempo "X" = 3 segundos. Y para acceder desde el punto climáxico al punto 06 de la zona dos, utilizamos un tiempo "X" = 4 segundos.

En conclusión: Para poder experimentar las eyaculaciones de intensidad media, el tiempo Z que debemos mantener contraído nuestro músculo PC luego de alcanzar el punto climáxico, estará dentro de los 3 a 4 segundos.

Puntualizando: Para obtener una microeyaculación debemos hacer lo siguiente:

En el momento en que alcancemos el punto climáxico (es decir apenas experimentemos las primeras sensaciones orgasmo apremiantes) simultáneamente continuaremos con los movimientos de penetración y procederemos a realizar una fuerte y prolongada contracción del músculo PC por un tiempo Z (comprendido entre 2 y 3 segundos). En esta ocasión como ejemplo, utilizaremos un tiempo $Z = 2,3$ segundos (con lo que habremos sobrepasado muy ligeramente el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, encontrándonos dentro de la zona de clímax eyaculatorios, por lo que necesariamente se eyaculará. Si nos referimos al gráfico cartesiano, estaremos situados en algún lugar del punto 04 al 05 de la zona de excitación DOS, nos encontraremos más cercanos al punto 04), para luego simultáneamente adoptar la posición estática y efectuar movimientos CDS (movimientos manuales sucesivos de contracción y dilatación del PC a gran velocidad), hasta que dejemos de expulsar semen (al mismo tiempo que ejecutamos los movimientos CDS, el semen saldrá al exterior). Habremos experimentado una microeyaculación en la zona de excitación tres de intensidad muy pequeña, expulsando pocas gotas de semen.

Para obtener microeyaculaciones de intensidad más elevada, debemos simplemente realizar el mismo procedimiento, pero utilizando un tiempo Z que se encuentre dentro de los 2 a los 3 segundos y que sea mayor al utilizado anteriormente. Es decir como ejemplo, un tiempo de $Z = 2,6$ segundos (con lo que habremos sobrepasado muy ligeramente el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, encontrándonos dentro de la zona de clímax eyaculatorios, por lo que necesariamente se eyaculará. Si nos referimos al gráfico cartesiano, estaremos situados en algún lugar del punto 04 al 05 de la zona de excitación DOS, nos encontraremos más cercanos al punto 05). Habremos experimentado una microeyaculación en la zona tres de intensidad más elevada que la anterior, expulsando algunas gotas más de semen.

De igual manera para obtener microeyaculaciones de intensidad más elevada, debemos simplemente realizar el mismo procedimiento, pero utilizando un tiempo Z que se encuentre dentro de los 2 a los 3 segundos y que sea mayor al utilizado anteriormente. Es decir como ejemplo, un tiempo de $Z = 3$ segundos (con lo que habremos sobrepasado muy ligeramente el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, encontrándonos dentro de la

zona de clímax eyaculatorios, por lo que necesariamente se eyaculará. Si nos referimos al gráfico cartesiano, estaremos situados exactamente en el punto 05 de la zona de excitación DOS). Habremos experimentado en la zona tres una microeyaculación de intensidad más elevada que la anterior, expulsando abundantes gotas de semen.

Puntualizando: Para obtener una eyaculación de intensidad media debemos hacer lo siguiente:

En el momento en que alcancemos el punto climáxico (es decir apenas experimentemos las primeras sensaciones orgasmo apremiantes) simultáneamente continuaremos con los movimientos de penetración y procederemos a realizar una fuerte y prolongada contracción del músculo PC por un tiempo Z (comprendido entre 3 y 4 segundos). En esta ocasión como ejemplo utilizaremos un tiempo $Z = 3,3$ segundos (con lo que habremos sobrepasado ligeramente el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, encontrándonos dentro de la zona de clímax eyaculatorios, por lo que necesariamente se eyaculará. Si nos referimos al gráfico cartesiano, estaremos situados en algún lugar del punto 05 al 06 de la zona de excitación DOS, nos encontraremos más cercanos al punto 05), para luego simultáneamente adoptar la posición estática y efectuar movimientos CDS (movimientos manuales sucesivos de contracción y dilatación del PC a gran velocidad), hasta que dejemos de expulsar semen (al mismo tiempo que ejecutamos los movimientos CDS, el semen saldrá al exterior). Habremos experimentado una eyaculación de intensidad media en la zona de excitación tres, expulsando un chorro muy pequeño de semen.

Para obtener eyaculaciones de intensidad media más elevada, debemos simplemente realizar el mismo procedimiento, pero utilizando un tiempo Z que se encuentre dentro de los 3 a los 4 segundos y que sea mayor al utilizado anteriormente. Es decir como ejemplo, un tiempo de $Z = 3,6$ segundos (con lo que habremos sobrepasado ligeramente el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, encontrándonos dentro de la zona de clímax eyaculatorios, por lo que necesariamente se eyaculará. Si nos referimos al gráfico cartesiano, estaremos situados en algún lugar del punto 05 al 06 de la zona de excitación DOS, nos encontraremos más cercanos al punto 06). Habremos experimentado en la zona tres una eyaculación de intensidad media más elevada que la anterior, expulsando un chorro pequeño de semen.

De igual manera para obtener una intensidad de eyaculación media más elevadas, debemos simplemente realizar el mismo procedimiento, pero utilizando un tiempo Z que se encuentre dentro de los 3 a los 4 segundos y que sea mayor al utilizado anteriormente. Es decir como ejemplo, un tiempo de $Z = 4$ segundos (con lo que habremos sobrepasado ligeramente

el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, encontrándonos dentro de la zona de clímax eyaculatorios, por lo que necesariamente se eyaculará. Si nos referimos al gráfico cartesiano, estaremos situados exactamente en el punto 06 de la zona de excitación DOS). Habremos experimentado en la zona tres una eyaculación de intensidad media más elevada que la anterior, expulsando un chorro abundante de semen (un poco menor al expulsado cuando efectuamos una eyaculación normal).

Mediante la explicación efectuada hace un momento, podemos entender muy claramente de forma teórica, la manera de desencadenar una microeyaculación o una eyaculación de intensidad media (al variar conscientemente el tiempo Z de contracción del músculo PC). Pero en la práctica es difícil guiarse por los tiempos Z, pues son demasiado pequeños como para poder diferenciarlos. Por esta razón, al efectuar a continuación nuestras prácticas masturbatorias, vamos a utilizar el método llamado "método del tanteo" para poder experimentarlas.

Ejercicios: (Verificación práctica del principio masculino)

Utilizando el ejercicio masturbatorio "B": Manual-Glande. Realizar:

Práctica a: Una masturbación normal, hasta alcanzar el punto climáctico. Apenas experimentes las primeras sensaciones orgasmo apremiantes, simultáneamente continuarás con los movimientos de tu mano y contraerás el músculo PC fuertemente por un tiempo pequeño (digamos de alrededor de 1 segundo). Transcurrido este tiempo, simultáneamente adoptarás la posición estática (dejar de estimular el pene) y efectuarás los movimientos CDS (movimientos **fuertes** sucesivos de contracción y dilatación del PC) por un tiempo de 5 segundos o más. Te darás cuenta que no experimentarás ninguna microeyaculación, por cuanto todavía no sobrepasaste el punto orgasmo-eyaculatorio inminente.

Descansa alrededor de 3 minutos para luego volver a repetir la experiencia. Pero esta vez mantendrás contraído el músculo PC por un tiempo más grande que el anterior. Transcurrido este tiempo, simultáneamente adoptarás la posición estática y efectuarás los movimientos CDS por un tiempo de 5 segundos o más.

Descansar alrededor de 3 minutos para luego volver a repetir la misma experiencia algunas veces. Pero en cada repetición, deberás ir aumentando el tiempo de contracción del músculo PC (luego de haber alcanzado el punto climáctico), hasta que obtengas tus primeras expulsiones de semen ya sean microeyaculaciones o eyaculaciones de intensidad media, no importa, lo importante es que las experimentes.

En los siguientes días repite nuevamente la totalidad de esta práctica, pero tratando cada vez de experimentar la más pequeña microeyaculación que te sea posible desencadenar (que es justamente lo que interesa).

Práctica b: Cuando logres obtener microeyaculaciones con facilidad, realiza en días posteriores la misma práctica "a", pero utilizando el ejercicio masturbatorio "A": Manual Cuerpo-Glande. Es posible que al ejecutar este ejercicio, sea un poco más difícil conseguir una microeyaculación. Practica hasta que puedas dominarla.

En días posteriores realiza la misma práctica "a" pero utilizando el ejercicio masturbatorio "D": Por rozamiento. Practica hasta que puedas dominarla.

Cuando compartas esta experiencia con tu pareja, al principio ambos tienen que adoptar la posición estática (tendrás que avisarle a ella el momento en que deba quedarse quieta). Con la práctica el reflejo se vuelve inconsciente, por lo que no tendrás que asumir la posición estática ni pedir que tu pareja se detenga para experimentar una microeyaculación.

La microeyaculación es muy utilizada cuando te encuentras con una energía sexual tan alta que no te permite controlar tus niveles de excitación, por lo que luego de efectuada, el control de tus niveles de excitación volverá a tus manos. Esta técnica representa solamente una de las formas que tienes a tu disposición para disminuir los altos niveles de energía sexual, por lo que no debes fijarte y quedarte satisfecho con ella. Posteriormente se estudiarán métodos mucho mejores para obtener el control de una energía sexual desbordante.

*Como ya se lo mencionó anteriormente, la técnica que acabamos de estudiar toma el nombre de: "Microeyaculación y eyaculaciones de intensidad media, con músculo PC en CONTRACCIÓN", puesto que apenas se alcanza al punto climáxico, se procede a efectuar una fuerte y prolongada contracción del músculo PC por un tiempo Z.

También es posible conseguir una microeyaculación o eyaculaciones de intensidad media, utilizando la dilatación del PC, por lo que esta nueva posibilidad tomará el nombre de:

Microeyaculación y eyaculaciones de intensidad media con músculo PC en DILATACIÓN

Esta técnica es una variación de la técnica anterior y se diferencia simplemente en el hecho de que apenas se alcanza al punto climáxico, se procede a realizar una prolongada dilatación (ya NO una contracción) del músculo PC por un tiempo Z.

La técnica se la realizará de la siguiente manera:

En el momento en que alcances el punto climáxico (es decir apenas experimentes las primeras sensaciones orgasmo apremiantes) simultáneamente continuarás con los movimientos de tu mano y procederás a dilatar conscientemente el músculo PC (el pubococcígeo tratará de contraerse, pero hay que mantenerlo lo más dilatado posible) por un tiempo Z (comprendido entre 2 y 3 segundos para desencadenar una micro eyacuación o un tiempo comprendido entre 3 y 4 segundos para desencadenar una eyacuación de intensidad media). Transcurrido este tiempo, simultáneamente asumirás la posición estática (dejar de estimular el pene) y efectuarás los movimientos CDS (movimientos fuertes sucesivos de contracción y dilatación del PC) por un tiempo de 5 segundos o hasta que dejes de expulsar semen (al mismo tiempo que ejecutamos los movimientos CDS, el semen saldrá al exterior).

Ejercicios:

Realizar las mismas prácticas "a" y "b" anteriores, pero ejecutándolas con el PC en DILATACION.

Si gusta puedes en cualquier momento pasar tranquilamente a estudiar otro principio (lo importante es que no te aburras) para luego volver a retomar las prácticas de microeyacuación (con PC en dilatación o contracción).

Esta variación brinda una segunda posibilidad para alcanzar microeyacuaciones y eyacuaciones de intensidad media, de tal forma que **el lector pueda decidir cual de las dos técnicas le resulta más cómoda realizar.**

Nota: Cuando hayamos concluido el presente método de aprendizaje, habremos aprendido nuevos términos que resumen los conceptos. Podremos entonces expresarnos con mayor propiedad al referirnos a las microeyacuaciones y eyacuaciones de intensidad media, manifestando que (cuando demos por terminado el estudio de este manuscrito, se recomienda volver a esta página, para poder entender las siguientes definiciones expresadas técnicamente):

*Para experimentar microeyacuaciones, el tiempo Z que debemos utilizar, será el que nos permita ubicarnos entre el punto orgasmo-eyaculatorio inminente (en el gráfico cartesiano, es el punto 04 de la zona dos) y el punto de clímax eyaculatorios más bajo (es decir el clímax eyaculatorio de intensidad uno. En el gráfico cartesiano, es el punto 05 de la zona dos).

*Para experimentar eyaculaciones de intensidad media, el tiempo Z que debemos utilizar, será el que nos permita ubicarnos entre el punto de clímax eyaculatorios de más baja intensidad, es decir el clímax eyaculatorio de intensidad uno (en el gráfico cartesiano, es el punto 05 de la zona dos) y el punto de clímax eyaculatorios inmediatamente superior a este último, es decir el clímax eyaculatorio de intensidad dos (en el gráfico cartesiano, es el punto 06 de la zona dos).

*La intensidad de una microeyacuación (o de una eyacuación de nivel medio) experimentada en la zona de excitación tres, será directamente proporcional a la intensidad del clímax eyaculatorio alcanzado en la zona de excitación dos.

21) Multi-microeyaculaciones

Objetivo: Experimentar algunas microeyaculaciones en un mismo encuentro sexual.

Teoría

Principio masculino:

"A la experimentación de algunas microeyaculaciones en un mismo encuentro sexual una tras otra, separadas por un tiempo refractario, se le conoce con el nombre de multi-microeyaculaciones"

Explicación:

Cuando experimentamos algunas microeyaculaciones en un mismo encuentro sexual, las realizamos una tras de la otra con un período de tiempo entre ellas. Entonces, al período de tiempo intermedio entre la experimentación de cada microeyacuación, toma el nombre de "tiempo refractario".

En el transcurso de una relación sexual, se puede experimentar gran cantidad de microeyaculaciones, que de acuerdo al tiempo refractario utilizado se dividen en:

*Multi microeyaculaciones esporádicas: Cuando el tiempo refractario es grande (luego de varios minutos). Son usadas principalmente para brindarnos un pequeño clímax de placer e inmediatamente disminuir nuestro nivel de excitación descendiendo nuevamente a la zona uno y mediante la utilización de cualquier otra técnica complementaria (como por ejemplo,

ejecutando la técnica del principio N° 17 “impulso positivo con músculo PC dilatado + impulso negativo con músculo PC contraído”, visto anteriormente) mantenernos en la zona uno por mucho más tiempo, de tal forma que podemos brindar a nuestra pareja el tiempo necesario para que pueda alcanzar su plenitud sexual.

*Multi microeyaculaciones sucesivas: Cuando el tiempo refractario es pequeño (luego de algunos segundos). Son el medio por el cual se puede acceder a intensidades de satisfacción más elevadas (lo estudiaremos posteriormente).

Sabemos como desencadenar las microeyaculaciones, por lo que será muy fácil repetir la experimentación las veces que deseemos. Para dominar el desencadenamiento de las microeyaculaciones esporádicas y sucesivas, simplemente tenemos que dedicar algún tiempo libre a la repetición de los ejercicios masturbatorios.

Un hombre que en un mismo encuentro sexual realiza varias eyaculaciones, se lo considera un individuo con capacidades multi-eyaculatorias, por lo general son jóvenes que se encuentran en su plenitud sexual (con una edad comprendida entre los 17 y 20 años), pero que con el paso del tiempo van poco a poco perdiendo esta capacidad. Todos los varones que se encuentran leyendo este texto, pasarán a formar parte de las personas que disponen de capacidades multi-microeyaculatorias. Capacidad que no se pierde en ninguna etapa de la vida.

Luego de experimentada una microeyaculación se deberá esperar unos segundos antes de volver a efectuar los movimientos de penetración, de lo contrario corres el riesgo de que en muy poco tiempo, vuelvas a alcanzar el punto climáctico. Esta consideración deberás tenerla solamente en tus primeras prácticas, pues en lo posterior tu cuerpo se acostumbrará a que luego de experimentar la microeyaculación, tu nivel de excitación descienda automáticamente. Es muy importante que antes de realizar una multi-microeyaculación con tu pareja (recuerda que en este caso, en un principio ambos deberán adoptar la posición estática), hayas experimentado lo suficiente esta técnica por medio del ejercicio solitario, de tal forma que la domines. Así tendrás menos problemas de adaptación con tu pareja, en tus primeros intentos.

Ejercicios: (Verificación práctica del principio masculino)

Utilizando el ejercicio masturbatorio “B”: Manual-Glande, realizar:

Práctica a: Una masturbación normal elevando tus niveles de excitación, hasta que se presente la sensación orgasmo apremiante, ejecutar la técnica necesaria para alcanzar una microeyaculación (explicada anteriormente) y experimentarla. Inmediatamente después asume la posición estática por un tiempo, hasta haber descendido nuevamente a la zona uno y te sientas cómodo. Mediante los movimientos de tu mano, vuelve a experimentar una microeyaculación. El tiempo refractario es el tiempo comprendido entre cada microeyaculación, por lo que es este ejercicio tu lo decidirás. Repítelo nuevamente.

Al siguiente día:

Práctica b: Realiza la misma práctica "a" pero esta vez utiliza un tiempo refractario de alrededor de los 30 segundos. Es decir que después de experimentar la primera microeyaculación, deberás asumir la posición estática (en el cual tu nivel de excitación descenderá nuevamente a la zona uno) para posteriormente continuar con los movimientos de tu mano y desencadenar luego de alrededor de 30 segundos (de haber conseguido tu primera microeyaculación) una segunda microeyaculación.

Al siguiente día:

Práctica c: Realiza la misma práctica "a" pero utilizando un tiempo refractario de alrededor de los 15 segundos.

Al siguiente día:

Práctica d: Realiza la misma práctica "a" utilizando un tiempo refractario de alrededor de los 15 segundos, pero desencadenando en la misma sesión masturbatoria, tres microeyaculaciones.

Al siguiente día:

Práctica e: (Es importante que ejecutes la presente práctica). Realiza las mismas prácticas "a", "b", "c" y "d" pero mediante la utilización del ejercicio masturbatorio "A": Manual Cuerpo-Glande. Reconoce la diferencia o la dificultad que existe en conseguir varias microeyaculaciones, comparada cuando desencadenaste microeyaculaciones utilizando el ejercicio masturbatorio "B": Manual-Glande.

En los días posteriores: PRACTICA OPCIONAL

Práctica f: Realiza las mismas prácticas "a", "b", "c" y "d" pero mediante la utilización del ejercicio masturbatorio "D": Por rozamiento. Reconoce la diferencia o la dificultad que existe en conseguir varias microeyaculaciones comparada con los anteriores ejercicios masturbatorios utilizados.

22) Intensidad de eyaculación más alta

Objetivo: Experimentar la intensidad de eyaculación más alta posible.

Teoría

Principio masculino:

“Alcanzar el punto de clímax eyaculatorio máximo luego de haber realizado las multi-microeyaculaciones sucesivas por el mayor tiempo posible, dará como resultado la experimentación de la intensidad de eyaculación más alta, que nos será posible desencadenar”.

Explicación:

Multi-microeyaculaciones sucesivas, quiere decir: La experimentación de algunas microeyaculaciones en un mismo encuentro sexual unas tras de otra, separadas por el menor tiempo refractario que nos sea posible utilizar.

El menor tiempo refractario posible que podemos utilizar entre cada microeyaculación, es diferente en cada individuo (y dependerá directamente de la práctica). Algunos por ejemplo, podrán experimentar microeyaculaciones sucesivas, con un tiempo refractario mínimo de 10 segundos. Otros podrán hacerlo con un tiempo refractario mínimo de 6 segundos y otros podrán utilizar un tiempo refractario mínimo de 3 segundos. Con el tiempo y la práctica todo se puede lograr.

Las multi-microeyaculaciones con el menor tiempo refractario posible, serán repetidas una tras de otra (el mayor tiempo que nos sea posible) hasta no poder más, para inmediatamente alcanzar el punto de clímax eyaculatorio máximo.

El punto de clímax eyaculatorio máximo se lo consigue (tal como lo vimos en el principio N° 6) de la siguiente manera: Partiendo desde el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, continuaremos con los movimientos de penetración (mientras experimentamos la sensación de emisión seminal y recorreremos la zona de clímax eyaculatorios) por un tiempo “XX” = 4 segundos, luego del cual, no podremos aguantar más y eyacularemos mientras seguimos efectuamos los movimientos de penetración (o nos veamos obligados a detenernos para eyacular).

Es primordial en este principio, que mientras recorras el tiempo “XX” = 4 segundos mantengas tu músculo PC en contracción.

Portanto: Luego de experimentar las multi-microeyaculaciones por el mayor tiempo que te sea posible (hasta no poder más), te encontrarás en ese instante alrededor del punto orgasmo-eyacultorio inminente (utilizando el gráfico cartesiano, estarás ubicados alrededor del número "04" en la escala correspondiente a la zona dos). Inmediatamente deberás de forma simultánea contraer fuertemente el PC y continuar con los movimientos de penetración por un tiempo "XX" = 4 segundos, para luego detenerte y eyacular (utilizando el gráfico cartesiano, estarás ubicado sobre el número "08" en la escala correspondiente a la zona dos).

Es muy importante mencionar para la ejecución de esta práctica, que las pequeñas cantidades de semen expulsadas producto de cada microeyaculación, sean ubicadas sobre el glande.

En el caso del ejercicio masturbatorio "B": Manual-Glande, el movimiento de la circunferencia formada por los dedos índice y pulgar de tu mano se encargará de cumplir esta condición.

En el caso del coito cada vez que vayas a micro eyacular, deberás retirar el pene del interior vaginal, para que las pequeñas cantidades de semen se depositen en la entrada de la vagina (a lo largo de los labios menores). Luego acercarás el glande hacia los labios menores y por medio de un movimiento circular sobre ellos, recogerás el semen sobre tu glande y procederás a penetrar nuevamente para desencadenar la siguiente microeyaculación (es importante que en la penetración, el glande se encuentre estimulado por la contracción del músculo PC femenino. Por esta razón en el presente ejercicio, la penetración no debe ser profunda, dado que al final de la vagina no hay músculo PC que apriete el glande. Penetra solamente unos cinco centímetros del canal vaginal y muévete en ese espacio, mientras desencadenas cada microeyaculación).

Mediante las microeyaculaciones sucesivas con tiempo refractario mínimo, vamos a experimentar sensaciones muy intensas, producidas por el rozamiento del glande excesivamente lubricado por semen producto de cada microeyaculación, sobre una superficie suave. En la sesión masturbatoria el rozamiento del glande se dará, con la superficie interior de la circunferencia formada por los dedos índice y pulgar. En el coito la estimulación del glande será producido por el rozamiento de este, sobre la suave superficie del músculo PC femenino en contracción (mientras más fuerte sea el músculo PC femenino, los resultados de la presente práctica mejorarán notablemente).

Es muy interesante también, efectuar este ejercicio por intermedio del sexo oral (en este caso el rozamiento del glande se dará con la superficie interior de la mejilla femenina).

Las sensaciones serán muy intensas, experimentarás sensaciones (en tu glande) limitantes entre el placer y el dolor. Este tipo de sensaciones son muy poco conocidas por el hombre, la mujer por lo general tiene experiencias de este tipo en su clítoris. Por medio de este principio el hombre podrá comprender, por que las mujeres necesitan una estimulación muy delicada del clítoris en los primeros momentos de la estimulación, especialmente cuando el clítoris se encuentra excesivamente lubricado.

Entonces, para obtener la mayor intensidad de eyaculación posible, deberás:

Experimentar una microeyaculación (las pequeñas cantidades de semen deberán ser ubicadas sobre el glande, mediante el movimiento de la circunferencia formada por tus dedos índice y pulgar), luego continuarás con los movimientos de la circunferencia formada por tus dedos sobre tu glande, para en el menor tiempo posible volver a experimentar otra microeyaculación, repitiendo el mismo procedimiento sucesivamente, experimentando multi-microeyaculaciones hasta que ya no puedas más (por cada microeyaculación sucesiva que experimentes se irá acumulando poco a poco más energía sexual en tu zona genital, sentirás que se calienta la base del pene, el músculo PC y el pene mismo, hasta que ya no podrás contenerla). En ese preciso instante (te encontrarás alrededor del punto orgasmo-eyaculatorio inminente. Utilizando el gráfico cartesiano estarás ubicados alrededor del número "04" en la escala correspondiente a la zona dos) deberás de forma simultánea contraer fuertemente el PC y continuar con los movimientos de tu mano (o de penetración en el caso del coito) por el mayor tiempo "XX" que te sea posible (el tiempo "XX" estará alrededor de los 4 segundos. Utilizando el gráfico cartesiano, estarás ubicado sobre el número "08" en la escala correspondiente a la zona dos), para luego detenerte y eyacular con la mayor intensidad que hasta ahora hayas podido experimentar.

Ejercicios: (Verificación práctica del principio masculino)

Para la experimentación de la intensidad de eyaculación más alta, solamente podrás utilizar los ejercicios masturbatorios en los que exista estimulación directa sobre el glande. Estos son: Ejercicio "B": Manual-Glande, Ejercicio "E": Manual Glande + Rozamiento o Ejercicio "F": Con Pareja.

Utilizando el ejercicio E: Manual Glande + Rozamiento. Realizar:

Práctica a: Una masturbación normal elevando tus niveles de excitación, hasta que puedas ejecutar la técnica necesaria para alcanzar una microeyaculación y experimentarla (has que el semen expulsado se deposite entre la circunferencia formada por tus dedos índice y pulgar cerrados), lentamente

mueve la pelvis de arriba hacia abajo, de tal forma que los dedos cerrados en una circunferencia, extiendan el semen en toda la superficie del glande (mantén el movimiento de la pelvis mientras la superficie interior del dedo pulgar estimula directamente al glande lubricado por el semen, tal como sucedería si se estuviera efectuando el movimiento de entrada y salida del glande en el interior vaginal, mientras la mujer contrae completamente su músculo PC bien fortificado. El rozamiento del glande acompañado de la lubricación del semen, produce una sensación intensa que impedirá que el nivel de excitación disminuya, tendiendo a subir, por lo que el movimiento de la pelvis debe ser ejecutado muy suavemente), provoca una segunda microeyaculación, para luego de dos o tres movimientos de la pelvis, desencadenar una tercera microeyaculación (en este momento, la sensación de rozamiento se vuelve dolorosamente agradable. Como todavía no hemos eyaculado completamente y nos encontramos muy cerca del punto orgasmo-eyaculatorio inminente, nuestros niveles de excitación se encontrarán en lo más alto), inmediatamente deberás de forma simultánea contraer fuertemente el PC y continuar con los movimientos de tu pelvis por el mayor tiempo "XX" que te sea posible (el tiempo "XX" estará alrededor de los 4 segundos), para luego detenerte y eyacular.

Si mientras realizar este ejercicio, no puedes controlar tus niveles de excitación y vas a eyacular, tratar de que la intensidad de la eyaculación sea "baja" efectuando los movimientos CDS, de tal forma que no pierdas mucha energía y puedas luego de unas horas o al siguiente día, volver a intentarlo.

Práctica b: Luego de algunos días. Realiza la misma práctica anterior, pero esta vez experimentando el mayor número de microeyaculaciones sucesivas que te sea posible desencadenar (más de tres), antes de alcanzar el clímax eyaculatorio máximo.

Práctica c: Luego de algunos días. Realiza la misma práctica "b", pero utilizando el ejercicio masturbatorio "B": Manual-Glande.

Práctica d: Cuando hayas aprendido la totalidad de las enseñanzas que se imparten en este manuscrito, lograrás dominar satisfactoriamente las diferentes técnicas, siendo momento ideal para efectuar las mismas prácticas "a" y "b" pero con la compañía de tu pareja (Ejercicio "F").

Por razones lógicas, este ejercicio debe ser realizado sin preservativo (para que las sensaciones experimentadas sean intensas). En esta experiencia la mujer desempeña un papel importante, pues debe colaborar para adoptar la posición estática mientras simultáneamente mantiene fuertemente contraído su músculo PC. Lo que provocará el rozamiento del glande con las

suaves y a la vez muy estrechas paredes vaginales excesivamente lubricadas con semen. Terminada esta práctica, el hombre terminará exhausto por lo que antes de comenzar a efectuarla, la mujer deberá encontrarse satisfecha sexualmente.

23) Clímax orgásmicos

Objetivo: Obtener clímax orgásmicos de diferentes intensidades.

Teoría

Principio masculino:

“La estimulación y el tiempo “X” de contracción del músculo PC, desde el momento inmediato luego de haber sobrepasado el punto climáxico, hasta dilatarlo conscientemente adoptando la posición estática, determinará la experimentación de clímax orgásmicos de diferente intensidad”.

Explicación:

Entendamos lo que comprende la experimentación de un clímax orgásmico.

Luego de efectuada la penetración, los movimientos del miembro masculino en el interior vaginal provocarán el aumento del nivel de excitación masculino, que se elevará progresivamente hasta alcanzar el punto climáxico. Mientras esto sucede la tensión arterial y la frecuencia respiratoria y cardiaca en el hombre, también se incrementarán paulatinamente, pero al sobrepasar el punto climáxico (y alcanzar la zona de clímax orgásmicos) se elevarán muy drásticamente. Además cuando nos encontramos dentro de la zona de clímax orgásmicos, nuestro cuerpo desencadena algunas reacciones más. Considerando las más importantes, a continuación presentamos el siguiente análisis:

Desde el instante en que nos encontramos sobre el punto climáxico, hasta el momento en que alcanzamos un clímax orgásmico, nuestro cuerpo desencadenará cuatro reacciones simultáneas que son:

1) Aumento de la tensión arterial, 2) Aumento de la frecuencia respiratoria y cardiaca, 3) Elevación de los testículos y 4) Aumento de la erección del pene (unos milímetros).

Para realizar una mejor explicación, el grado o la intensidad de experimentación de cada una de estas reacciones, estarán representadas por un número en la escala del 1 al 8. De la siguiente manera:

1) Un aumento de la tensión arterial: Desde la más mínima intensidad representada por el número 1, hasta la más alta intensidad de tensión arterial que experimentes representada con el número 8.

2) Un aumento de la frecuencia respiratoria y cardiaca: Desde la más mínima intensidad representada por el número 1, hasta la más alta intensidad de frecuencia respiratoria y cardiaca que experimentes representada con el número 8.

3) Un aumento en la elevación de los testículos: Desde una elevación casi imperceptible representada por el número 1 (cuando los testículos desde la parte baja del escroto se elevan un poco en dirección hacia la parte alta del escroto), hasta la elevación más alta de los testículos que se pueda experimentar representada con el número 8 (cuando los testículos se eleven saliendo del escroto e ingresando completamente dentro de la cavidad pubiana o también llamada cavidad abdominal).

4) Un aumento de la erección del pene: Desde un aumento de pocos milímetros representada por el número 1, hasta el mayor aumento de la erección del pene en milímetros que experimentes representada con el número 8.

Entonces, al experimentar un clímax orgásmico, nuestro cuerpo desencadenará simultáneamente cuatro reacciones, cuya intensidad de experimentación dependerá directamente de la intensidad del clímax orgásmico alcanzado.

Las diferentes intensidades de clímax orgásmicos que podemos alcanzar, van desde las más débiles hasta las más intensas. Para facilitar la explicación, los clímax orgásmicos serán divididos en cuatro niveles:

Clímax orgásmico de intensidad uno, es el clímax orgásmicos de muy baja intensidad. Clímax orgásmico de intensidad dos, es el clímax orgásmicos de baja intensidad.

Clímax orgásmico de intensidad tres, es el clímax orgásmicos de mediana intensidad. Clímax orgásmico de intensidad cuatro, es el clímax orgásmicos de la mayor intensidad que podamos alcanzar.

Continuemos con las diferentes explicaciones del principio que estamos estudiando:

Este principio manifiesta lo siguiente: En el momento en que nuestro nivel de excitación alcance el punto climáctico, simultáneamente realizaremos la contracción del músculo PC y continuaremos con los movimientos de penetración (estimulación) por un tiempo "X", luego del cual adoptaremos la posición estática y dilataremos conscientemente el músculo PC. **Habremos experimentado en el transcurso de este tiempo "X" un clímax orgásmico.**

El tiempo "X" en el cual mantendremos contraído el PC, es un tiempo variable controlado por nosotros y las variaciones del tiempo "X" son las que determinarán las diferentes intensidades de clímax orgásmicos a alcanzar.

Como lo hicimos anteriormente con el objetivo de facilitar la explicación, manifestaremos que el tiempo "X" necesario para recorrer la totalidad de la zona de clímax orgásmicos (partiendo desde el punto climáxico hasta el punto orgasmo-eyaculatorio inminente), será de dos segundos.

Expliquemos más detalladamente:

Luego de dar inicio a los primeros movimientos de penetración, nuestra excitación se irá incrementando poco a poco hasta alcanzar el punto climáxico.

***Alcanzaremos un clímax orgásmico de intensidad UNO:** Cuando una vez llegado al punto climáxico (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 00), simultáneamente contraes tú músculo PC lo más fuerte posible (normalmente el músculo ya se encuentra contraído, debes apretarlo más) y continúas con los movimientos de penetración por el tiempo "X"=0,5 segundos, para inmediatamente luego de este tiempo adoptar la posición estática y dejar de comprimir el músculo PC, dilatándolo (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 01).

Mientras recorres el tiempo "X"= 0,5 segundos desde el punto climáxico hasta ubicarte sobre el punto 01 dentro de la escala correspondiente a la zona de excitación dos, te encontrarás experimentando un clímax orgásmico de intensidad uno, en el cual experimentarás simultáneamente:

Un aumento de la tensión arterial (el número que indicará el grado de elevación de la tensión arterial será el número 2), un aumento de la frecuencia respiratoria y cardiaca (el número que indicará el grado de elevación de la de la frecuencia respiratoria y cardiaca será el número 2), la elevación casi imperceptible de los testículos (el número que indicará el grado de elevación de los testículos será el número 2, los testículos desde la parte baja del escroto se elevarán un poco en dirección hacia la parte alta del escroto) y tendremos un aumento sumamente bajo de la erección del pene (el número que indicará el grado de aumento de la erección del pene será el número 2, el pene aumentará su tamaño alrededor de 2 milímetros).

***Alcanzaremos un clímax orgásmico de intensidad DOS:** Cuando una vez llegado al punto climáxico (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 00),

simultáneamente contraes tú músculo PC lo más fuerte posible (normalmente el músculo ya se encuentra contraído, debes apretarlo más) y continúas con los movimientos de penetración por el tiempo "X"=1 segundo, para inmediatamente luego de este tiempo adoptar la posición estática y dejar de comprimir el músculo PC, dilatándolo (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 02).

Mientras recorres el tiempo "X"= 1 segundo desde el punto climáxico hasta ubicarte sobre el punto 02 dentro de la escala correspondiente a la zona de excitación dos, te encontrarás experimentando un clímax orgásmico de intensidad dos, en el cual experimentarás simultáneamente:

Un aumento de la tensión arterial (el número que indicará el grado de elevación de la tensión arterial será el número 4), un aumento de la frecuencia respiratoria y cardiaca (el número que indicará el grado de elevación de la de la frecuencia respiratoria y cardiaca será el número 4), la elevación media de los testículos (el número que indicará el grado de elevación de los testículos será el número 4, los testículos desde la parte baja del escroto se elevarán hasta la parte media del escroto) y tendremos un aumento medio de la erección del pene (el número que indicará el grado de aumento de la erección del pene será el número 4, el pene aumentará su tamaño alrededor de 4 milímetros).

***Alcanzaremos un clímax orgásmico de intensidad TRES:** Cuando una vez llegado al punto climáxico (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 00), simultáneamente contraes tú músculo PC lo más fuerte posible (normalmente el músculo ya se encuentra contraído, debes apretarlo más) y continúas con los movimientos de penetración por el tiempo "X"=1,5 segundos, para inmediatamente luego de este tiempo adoptar la posición estática y dejar de comprimir el músculo PC, dilatándolo (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 03).

Mientras recorres el tiempo "X"= 1,5 segundos desde el punto climáxico hasta ubicarte sobre el punto 03 dentro de la escala correspondiente a la zona de excitación dos, te encontrarás experimentando un clímax orgásmico de intensidad tres, en el cual experimentarás simultáneamente:

Un aumento de la tensión arterial (el número que indicará el grado de elevación de la tensión arterial será el número 6), un aumento de la frecuencia respiratoria y cardiaca (el número que indicará el grado de elevación de la de la frecuencia respiratoria y cardiaca será el número 6), la elevación

alta de los testículos (el número que indicará el grado de elevación de los testículos será el número 6, los testículos desde la parte baja del escroto se elevarán hasta la parte alta del escroto, casi hasta ingresar a la cavidad pubiana) y tendremos un aumento alto de la erección del pene (el número que indicará el grado de aumento de la erección del pene será el número 6, el pene aumentará su tamaño alrededor de 6 milímetros).

***Alcanzaremos un clímax orgásmico de intensidad CUATRO:** Cuando una vez llegado al punto climáxico (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 00), simultáneamente contraes tú músculo PC lo más fuerte posible (normalmente el músculo ya se encuentra contraído, debes apretarlo más) y continúa con los movimientos de penetración por el tiempo "X"=2 segundos, para inmediatamente luego de este tiempo adoptar la posición estática y dejar de comprimir el músculo PC, dilatándolo (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 04).

Mientras recorres el tiempo "X"= 2 segundos desde el punto climáxico hasta ubicarte sobre el punto 04 dentro de la escala correspondiente a la zona de excitación dos, te encontrarás experimentando un clímax orgásmico de intensidad cuatro, en el cual experimentarás simultáneamente:

Un aumento de la tensión arterial (el número que indicará el grado de elevación de la tensión arterial será el número 8), un aumento de la frecuencia respiratoria y cardiaca (el número que indicará el grado de elevación de la de la frecuencia respiratoria y cardiaca será el número 8), la elevación más alta de los testículos (el número que indicará el grado de elevación de los testículos será el número 8, los testículos salen completamente del escroto y se elevan hasta ingresar ligeramente en la cavidad pubiana) y tendremos el aumento más alto en la erección del pene (el número que indicará el grado de aumento de la erección del pene será el número 8, el pene aumentará su tamaño alrededor de 8 milímetros).

Por tanto: La zona de clímax orgásmicos dura un tiempo "X"=2 segundos, comienza apenas sobrepasamos el punto climáxico y termina en el punto orgasmo-eyaculatorio inminente. El clímax orgásmico experimentado apenas sobrepasado el punto climáxico es el clímax orgásmico de más baja intensidad que podemos experimentar (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 01), mientras que el clímax orgásmico experimentado precisamente en el punto orgasmo-eyaculatorio inminente (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona

dos sobre el número 04), es el clímax orgásmico de la más alta intensidad que podemos experimentar.

El aumento en la erección del pene cuando se experimenta un clímax orgásmico, es directamente proporcional a la intensidad de clímax orgásmico alcanzado, variando alrededor de 1mm con el clímax orgásmico más bajo (intensidad 1) hasta alrededor de 8mm con el clímax orgásmico más alto (intensidad 4).

Como se manifestó anteriormente la única razón por la cual se dividió la zona de clímax orgásmicos en cuatro niveles, que van desde la intensidad 1 a la intensidad 4, fue solamente para facilitar la explicación. Pero en la realidad podremos llegar a clímax orgásmicos intermedios, por ejemplo: llegar a clímax orgásmicos de intensidad 1,5 o 2,6 o 3,8 etc. cuyos efectos tendrán intensidades intermedias de los mismos efectos estudiados anteriormente.

Ejemplo: Si llegamos a un clímax orgásmico de intensidad 2,5 experimentaremos los mismos fenómenos con una intensidad intermedia de los ya explicados anteriormente, cuando experimentamos el clímax orgásmico de intensidad 2 y 3, es decir:

Si al llegar al clímax orgásmico de intensidad 2, el resultado era,

Un aumento de la tensión arterial (el número que indicará el grado de elevación de la tensión arterial será el número 4), un aumento de la frecuencia respiratoria y cardíaca (el número que indicará el grado de elevación de la de la frecuencia respiratoria y cardíaca será el número 4), la elevación media de los testículos (el número que indicará el grado de elevación de los testículos será el número 4, los testículos desde la parte baja del escroto se elevarán hasta la parte media del escroto) y tendremos, un aumento medio de la erección del pene (el número que indicará el grado de aumento de la erección del pene será el número 4, el pene aumentará su tamaño alrededor de 4 milímetros).

Y al llegar al clímax orgásmico de intensidad 3, el resultado era,

Un aumento de la tensión arterial (el número que indicará el grado de elevación de la tensión arterial será el número 6), un aumento de la frecuencia respiratoria y cardíaca (el número que indicará el grado de elevación de la de la frecuencia respiratoria y cardíaca será el número 6), la elevación alta de los testículos (el número que indicará el grado de elevación de los testículos será el número 6, los testículos desde la parte baja del escroto se elevarán hasta la parte alta del escroto, casi hasta ingresar a la cavidad abdominal) y tendremos, un aumento alto de la erección

del pene (el número que indicará el grado de aumento de la erección del pene será el número 6, el pene aumentará su tamaño alrededor de 6 milímetros).

Al llegar al clímax orgásmico de intensidad 2,5 el resultado será: (los mismos efectos pero con una intensidad intermedia entre las intensidades 2 y 3, o sea)

Un clímax orgásmico de intensidad 2,5 (intensidad de clímax orgásmico intermedio entre medio y alto).

Un aumento de la tensión arterial (el número que indicará el grado de elevación de la tensión arterial será el número 5), un aumento de la frecuencia respiratoria y cardíaca (el número que indicará el grado de elevación de la de la frecuencia respiratoria y cardíaca será el número 5), la elevación mediana-alta de los testículos (el número que indicará el grado de elevación de los testículos será el número 5, los testículos desde la parte baja del escroto se elevarán hasta la parte media-alta del escroto) y tendremos, un aumento medio-alto de la erección del pene (el número que indicará el grado de aumento de la erección del pene será el número 5, el pene aumentará su tamaño alrededor de 5 milímetros).

Ejercicios: (Verificación práctica del principio masculino)

Si al efectuar las primeras prácticas, no es posible evitar la eyaculación (porque sobrepasas tu punto orgasmo-eyaculatorio inminente), lo mejor es experimentarla y disfrutarla, considera esta situación como parte normal del aprendizaje.

Utilizando el ejercicio masturbatorio "A": Manual Cuerpo-Glande. Realizar:

Práctica a: Una masturbación normal, los movimientos de la mano al subir y bajar la piel del pene simularán los movimientos de entrada y salida del miembro masculino en el interior vaginal. Poco a poco nuestra excitación se irá incrementando hasta alcanzar el punto climáxico (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 00), para luego simultáneamente contraer tú músculo PC lo más fuerte posible (normalmente el músculo ya se encuentra contraído, debes apretarlo más) y continuar con los movimientos de la mano por el tiempo "X"=0,5 segundos, para inmediatamente luego de este tiempo adoptar la posición estática y dejar de comprimir el músculo PC, dilatándolo (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 01).

Mientras recorres el tiempo "X"=0,5 segundos te encontraras experimentando un clímax orgásmico de intensidad uno, experimentando los siguientes efectos:

Un aumento de la tensión arterial (el número que indicará el grado de elevación de la tensión arterial será el número 2), un aumento de la frecuencia respiratoria y cardiaca (el número que indicará el grado de elevación de la de la frecuencia respiratoria y cardiaca será el número 2), la elevación casi imperceptible de los testículos (el número que indicará el grado de elevación de los testículos será el número 2, los testículos desde la parte baja del escroto se elevarán un poco en dirección hacia la parte alta del escroto) y tendremos, un aumento sumamente bajo de la erección del pene (el número que indicará el grado de aumento de la erección del pene será el número 2, el pene aumentará su tamaño alrededor de 2 milímetros).

Una vez que termine el tiempo "X"=0,5 segundos habrás alcanzado el clímax orgásmico de intensidad uno.

Después de alrededor de un minuto (tiempo necesario para que tu nivel de excitación descienda nuevamente hasta la zona de excitación uno), ejecutar la siguiente práctica.

Practica b: Realizar el mismo ejercicio anterior pero cuando llegues al punto climáxico, simultáneamente contrae tú músculo PC lo más fuerte posible (normalmente el músculo ya se encuentra contraído, debes apretarlo más) y continúa con los movimientos de la mano por el tiempo "X"=1 segundo, para inmediatamente luego de este tiempo adoptar la posición estática y dejar de comprimir el músculo PC, dilatándolo (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 02).

Mientras recorres el tiempo "X"=1 segundo te encontraras experimentando un clímax orgásmico de intensidad dos, experimentando los siguientes efectos:

Un aumento de la tensión arterial (el número que indicará el grado de elevación de la tensión arterial será el número 4), un aumento de la frecuencia respiratoria y cardiaca (el número que indicará el grado de elevación de la de la frecuencia respiratoria y cardiaca será el número 4), la elevación media de los testículos (el número que indicará el grado de elevación de los testículos será el número 4, los testículos desde la parte baja del escroto se elevarán hasta la parte media del escroto) y tendremos un aumento medio de la erección del pene (el número que indicará el grado de aumento de la erección del pene será el número 4, el pene aumentará su tamaño alrededor de 4 milímetros).

Una vez que termine el tiempo "X"=1 segundo *habrás alcanzado* el clímax orgásmico de intensidad dos.

Después de alrededor de un minuto (tiempo necesario para que tu nivel de excitación descienda nuevamente hasta la zona de excitación uno), ejecutar la siguiente práctica.

Practica c: Realizar el mismo ejercicio anterior pero utilizando un tiempo "X"=1,5 segundos, con lo que experimentarás un clímax orgásmico de intensidad tres, con las diferentes reacciones corporales antes estudiadas.

Por último, después de alrededor de un minuto, ejecuta la siguiente práctica.

Practica d: Realizar el mismo ejercicio anterior pero utilizando un tiempo "X"=2 segundos, con lo que experimentarás un clímax orgásmico de intensidad cuatro, con las diferentes reacciones corporales antes estudiadas.

Cuando logremos experimentar nuestro primer clímax orgásmico hay que repetirlo en la misma sesión varias veces, mientras más mejor (por ejemplo: En una sesión experimentar 3 clímax orgásmicos hasta realizarlos cómodamente. Luego subir en una misma sesión a 5, hasta llegar a 10 clímax orgásmicos por sesión). Utilizando un tiempo "X"=0,5 segundos, experimenta 10 clímax orgásmicos por sesión. En posteriores sesiones, utiliza un tiempo "X"=1 segundo, la intensidad del clímax orgásmico será mayor a la anterior. En otro día utiliza un tiempo "X"= 1,5 segundos experimentando así mismo 10 clímax orgásmicos por sesión. Por último utiliza un tiempo "X"=2 segundos obteniendo la mayor intensidad en la experimentación de un clímax orgásmico (dado que al utilizar un tiempo "X"=2 segundos te encontrarás sobre el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, es posible que no puedas evitar la eyaculación, en este caso aplica la técnica de la microeyaculación para evitar una eyaculación de intensidad alta, con lo que perderás poca energía y podrás volver a efectuar este ejercicio), experimentalo en la misma sesión 10 veces.

El objetivo de estas cuatro prácticas es experimentar clímax orgásmicos de diferente intensidad y confirmar en cada ejercicio que mientras experimentamos un clímax orgásmico, nuestro cuerpo desencadenará principalmente cuatro reacciones simultáneas (aumento de la tensión arterial, aumento de la frecuencia respiratoria y cardíaca, elevación de los testículos y aumento de la erección del pene), cuya intensidad de experimentación dependerá directamente de la intensidad del clímax orgásmico alcanzado.

24) Proceso orgásmico físico

Objetivo: Conocimiento teórico y experimentación del proceso orgasmo físico.

Teoría

Principio masculino:

“Al terminar de experimentar un clímax orgásmico en la zona de excitación dos, inmediatamente se desencadenará su respectivo proceso orgasmo físico en la zona de excitación tres. La intensidad del proceso orgasmo físico experimentado será directamente proporcional a la intensidad del clímax orgásmico alcanzado”.

Explicación:

Al proceso orgásmico físico o proceso orgasmo físico, se le conoce también con el nombre de orgasmos secos.

Entendamos lo que comprende la experimentación de un proceso orgasmo físico.

La experimentación de un proceso orgasmo físico, comprende las contracciones involuntarias y simultáneas de: Músculo PC, testículos (cuando se contraen los testículos también se contraen los conductos deferentes), vesículas seminales y próstata.

De esta lista las únicas contracciones que podemos sentir las de forma consciente son las contracciones del músculo PC. Las contracciones de los testículos (conductos deferentes), vesículas seminales y próstata se dan al mismo tiempo, pero no podemos percibir las conscientemente en toda su magnitud.

La intensidad de experimentación de estas contracciones dependerá directamente de la intensidad del clímax orgásmico alcanzado. (Por Ejemplo: Si decidimos experimentar un clímax orgásmico de intensidad alta en la zona dos, se desencadenará su respectivo proceso orgasmo físico de intensidad también alta en la zona tres).

*Continuemos con las diferentes explicaciones del principio que estamos estudiando:

Luego de dar inicio a los primeros movimientos de penetración, nuestros niveles de excitación se irán incrementando poco a poco hasta llegar al punto climáxico, luego del cual podremos alcanzar un:

*Clímax orgásmico de intensidad uno (la forma de alcanzarlo fue explicada anteriormente, estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 01, ver gráfico cartesiano) lo que desencadenará la experimentación de un proceso orgásmico físico también de intensidad uno, que comprenderá:

La experimentación consciente de una o ninguna semi-contracción involuntaria casi imperceptible del músculo PC, así como también al mismo tiempo la experimentación inconsciente (no podemos sentirla) de una o ninguna semi-contracción automática de los testículos (conductos deferentes), vesículas seminales y próstata. Al experimentar el proceso orgásmico físico de intensidad 1, no existirá ninguna cantidad de semen expulsada al exterior.

*Clímax orgásmico de intensidad dos (la forma de alcanzarlo fue explicada anteriormente, en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 02) lo que desencadenará la experimentación de un proceso orgásmico físico también de intensidad dos, que comprenderá:

La experimentación consciente de una semi-contracción involuntaria casi imperceptible del músculo PC, así como también al mismo tiempo la experimentación inconsciente (no podemos sentirla) de una semi-contracción automática de los testículos (conductos deferentes), vesículas seminales y próstata. Al experimentar el proceso orgásmico físico de intensidad 2, no existirá ninguna cantidad de semen expulsada al exterior.

*Clímax orgásmico de intensidad tres (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 03) lo que desencadenará la experimentación de un proceso orgásmico físico también de intensidad tres, que comprenderá:

La experimentación consciente de una contracción involuntaria completamente perceptible del músculo PC, así como también al mismo tiempo la experimentación inconsciente (no podemos sentirla) de una contracción automática de los testículos (conductos deferentes), vesículas seminales y próstata. Al experimentar el proceso orgásmico físico de intensidad 3, no existirá ninguna cantidad de semen expulsada al exterior.

*Clímax orgásmico de intensidad cuatro (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 04) lo que desencadenará la experimentación de un proceso orgásmico físico también de intensidad cuatro, que comprenderá:

La experimentación consciente (podemos sentirla) de dos o mas contracciones involuntarias completamente perceptible del músculo PC, así como

también al mismo tiempo la experimentación inconsciente (no podemos sentirla) de dos o más contracciones automáticas de los testículos (conductos deferentes), vesículas seminales y próstata. Al experimentar el proceso orgásmico físico de intensidad 4, no existirá ninguna cantidad de semen expulsada al exterior.

La mayoría de textos que enseñan la experimentación de un orgasmo físico, mediante la técnica tradicional en la cual debemos detener cualquier tipo de estimulación antes de llegar al punto orgasmo-eyaculatorio inminente y de esta forma evitar la eyaculación, tiene el error de no indicar que debe llegarse hasta la zona de clímax orgásmicos con el músculo PC contraído fuertemente (por lo que algunos hombres realizan estas prácticas pero con el PC en semi contracción o dilatado y peor aún la realizan con un músculo PC débil, por lo que los resultados no serán satisfactorios).

El desencadenamiento de un proceso orgasmo físico, se da en la zona de resolución o zona tres, pues se trata de la respuesta al clímax orgásmico que decidimos alcanzar en la zona dos. Si llegamos a un clímax orgásmico de intensidad 2,5 se provocará como respuesta en la zona tres, el desencadenamiento del proceso orgásmico físico de una intensidad también de 2,5 dando como resultado la experimentación de los mismos fenómenos con una intensidad intermedia de los ya explicados.

Cuando realices los ejercicios prácticos correspondientes a este principio, debes estar consciente que lo más importante en la experimentación de un proceso orgasmo físico, es que al producirse las contracciones automáticas del músculo PC, no debe expulsarse ni una gota de semen (no se expulsará semen, puesto que al alcanzar un clímax orgásmico, nunca se sobrepasa el punto orgasmo-eyaculatorio inminente). Es posible que en las primeras ejecuciones prácticas, se produzca una eyaculación de intensidad media, esto se debe a que el tiempo X (contracción del músculo PC mientras se experimenta las sensaciones orgasmo apremiantes) utilizado debió haber sido demasiado largo, por lo que llegaste a sobrepasar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente (y eyaculaste). Al realizar nuevamente el ejercicio, disminuyendo esta vez el tiempo "X", es posible que se produzca una micro eyaculación, que te indicará que todavía tienes que reducir un poco más el tiempo "X".

Ejercicios: (Verificación práctica del principio masculino)

Utilizando el ejercicio masturbatorio "A": Manual Cuerpo-Glande. Realizar:

Práctica a: Una masturbación normal, los movimientos de la mano al subir y bajar la piel del pene, simularán los movimientos de entrada y salida

del miembro masculino en el interior vaginal. Poco a poco nuestra excitación se irá incrementando hasta alcanzar el punto climáxico (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 00), para luego simultáneamente contraer tú músculo PC lo más fuerte posible (normalmente el músculo ya se encuentra contraído, debes apretarlo más) y continuar con los movimientos de la mano por el tiempo "X"=0,5 segundos, para inmediatamente luego de este tiempo asumir la posición estática y dejar de comprimir el músculo PC, dilatándolo (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 01).

Mientras recorres el tiempo "X"=0,5 segundos te encontraras experimentando un clímax orgásmico de intensidad uno, experimentando los siguientes efectos:

Un aumento de la tensión arterial (el número que indicará el grado de elevación de la tensión arterial será el número 2), un aumento de la frecuencia respiratoria y cardiaca (el número que indicará el grado de elevación de la de la frecuencia respiratoria y cardiaca será el número 2), la elevación casi imperceptible de los testículos (el número que indicará el grado de elevación de los testículos será el número 2, los testículos desde la parte baja del escroto se elevarán un poco en dirección hacia la parte alta del escroto) y tendremos un aumento sumamente bajo de la erección del pene (el número que indicará el grado de aumento de la erección del pene será el número 2, el pene aumentará su tamaño alrededor de 2 milímetros).

Una vez que termine el tiempo "X"=0,5 segundos habrás alcanzado el clímax orgásmico de intensidad uno, que desencadenará la experimentación de su respectivo proceso orgásmico físico también de intensidad uno, que comprenderá:

La experimentación consciente de una o ninguna semi-contracción involuntaria casi imperceptible del músculo PC, así como también al mismo tiempo la experimentación inconsciente (no podemos sentirla) de una o ninguna semi-contracción automática de los testículos (conductos deferentes), vesículas seminales y próstata. Al experimentar el proceso orgásmico físico de intensidad 1 no existirá ninguna cantidad de semen expulsada al exterior.

Después de alrededor de un minuto (tiempo necesario para que tu nivel de excitación descienda nuevamente hasta la zona de excitación uno), ejecutar la siguiente práctica.

Practica b: Realizar el mismo ejercicio anterior pero cuando llegues al punto climáxico, simultáneamente contrae tú músculo PC lo más fuerte posible (normalmente el músculo ya se encuentra contraído, debes apretarlo más)

y continua con los movimientos de la mano por el tiempo "X"=1 segundo, para inmediatamente luego de este tiempo asumir la posición estática y dejar de comprimir el músculo PC, dilatándolo (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona de excitación dos sobre el número 02).

Mientras recorres el tiempo "X"=1 segundo te encontraras experimentando un clímax orgásmico de intensidad dos, experimentando los siguientes efectos:

Un aumento de la tensión arterial (el número que indicará el grado de elevación de la tensión arterial será el número 4), un aumento de la frecuencia respiratoria y cardiaca (el número que indicará el grado de elevación de la de la frecuencia respiratoria y cardiaca será el número 4), la elevación media de los testículos (el número que indicará el grado de elevación de los testículos será el número 4, los testículos desde la parte baja del escroto se elevarán hasta la parte media del escroto) y tendremos un aumento medio de la erección del pene (el número que indicará el grado de aumento de la erección del pene será el número 4, el pene aumentará su tamaño alrededor de 4 milímetros).

Una vez que termine el tiempo "X"=1 segundo habrás alcanzado el clímax orgásmico de intensidad dos, que desencadenará la experimentación de su respectivo proceso orgásmico físico también de intensidad dos, que comprenderá:

La experimentación consciente de una semi-contracción involuntaria casi imperceptible del músculo PC, así como también al mismo tiempo la experimentación inconsciente (no podemos sentirla) de una semi-contracción automática de los testículos (conductos deferentes), vesículas seminales y próstata. Al experimentar el proceso orgásmico de intensidad 2 no existirá ninguna cantidad de semen expulsada al exterior.

Después de alrededor de un minuto (tiempo necesario para que tu nivel de excitación descienda nuevamente hasta la zona uno), ejecutar la siguiente práctica.

Practica c: Realizar el mismo ejercicio anterior pero utilizando un tiempo "X"=1,5 segundos.

Mientras recorres el tiempo "X"=1,5 segundos te encontraras experimentando un clímax orgásmico de intensidad tres, experimentando los siguientes efectos:

Un aumento de la tensión arterial (el número que indicará el grado de elevación de la tensión arterial será el número 6), un aumento de la frecuen-

cia respiratoria y cardiaca (el número que indicará el grado de elevación de la de la frecuencia respiratoria y cardiaca será el número 6), la elevación alta de los testículos (el número que indicará el grado de elevación de los testículos será el número 6, los testículos desde la parte baja del escroto se elevarán hasta la parte alta del escroto, casi hasta ingresar a la cavidad abdominal) y tendremos un aumento alto de la erección del pene (el número que indicará el grado de aumento de la erección del pene será el número 6, el pene aumentará su tamaño alrededor de 6 milímetros).

Una vez que termine el tiempo "X"=1,5 segundos habrás alcanzado el clímax orgásmico de intensidad tres, que desencadenará la experimentación de su respectivo proceso orgásmico físico también de intensidad tres, que comprenderá:

La experimentación consciente de una contracción involuntaria completamente perceptible del músculo PC, así como también al mismo tiempo la experimentación inconsciente (no podemos sentirla) de una contracción automática de los testículos (conductos deferentes), vesículas seminales y próstata. Al experimentar el proceso orgásmico de intensidad 3 no existirá ninguna cantidad de semen expulsada al exterior.

Por último, después de alrededor de un minuto, ejecuta la siguiente práctica.

Practica d: Realizar el mismo ejercicio anterior pero utilizando un tiempo "X"=2 segundos. Mientras recorres el tiempo "X"=2 segundos te encontraras experimentando un clímax orgásmico de intensidad cuatro, experimentando los siguientes efectos:

Un aumento de la tensión arterial (el número que indicará el grado de elevación de la tensión arterial será el número 8), un aumento de la frecuencia respiratoria y cardiaca (el número que indicará el grado de elevación de la de la frecuencia respiratoria y cardiaca será el número 8), la elevación más alta de los testículos (el número que indicará el grado de elevación de los testículos será el número 8, cuando los testículos salen completamente del escroto y se elevan hasta ingresar ligeramente en la cavidad abdominal) y tendremos el aumento más alto en la erección del pene (el número que indicará el grado de aumento de la erección del pene será el número 8, el pene aumentará su tamaño alrededor de 8 milímetros).

Una vez que termine el tiempo "X"=2 segundos habrás alcanzado el clímax orgásmico de intensidad cuatro, que desencadenará la experimentación de su respectivo proceso orgásmico físico también de intensidad cuatro, que comprenderá:

La experimentación consciente (podemos sentirla) de dos o más contracciones involuntarias completamente perceptible del músculo PC, así como

también al mismo tiempo la experimentación inconsciente (no podemos sentirla) de dos o más contracciones automáticas de los testículos (conductos deferentes), vesículas seminales y próstata. Al experimentar el proceso orgásmico de intensidad 4 no existirá ninguna cantidad de semen expulsada al exterior.

Cuando experimentemos nuestro primer proceso orgásmico físico (sea de intensidad baja o alta, no importa) hay que repetirlo en la misma sesión varias veces, mientras más mejor (por ejemplo: En una sesión experimentar 3 procesos orgasmo físicos, hasta realizarlos cómodamente. Luego subir en una misma sesión a 5, hasta llegar a 10 procesos orgasmo físicos por sesión). Utilizando un clímax orgásmico de intensidad uno, experimenta 10 procesos orgasmo físicos por sesión. En posteriores sesiones, utiliza un clímax orgásmico de intensidad dos, la intensidad del proceso orgasmo físico será mayor al anterior. En otro día utiliza un clímax orgásmico de intensidad tres, experimentando así mismo 10 procesos orgasmo físicos por sesión. Por último utiliza un clímax orgásmico de intensidad cuatro, obteniendo la mayor intensidad en la experimentación de un proceso orgasmo físico (dado que al utilizar un clímax orgásmico de intensidad cuatro, te encontrarás sobre el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, es posible que no puedas evitar la eyaculación, en este caso aplica la técnica de la microeyaculación para evitar una eyaculación de intensidad alta, con lo que perderás poca energía y podrás volver a efectuar este ejercicio), experimentalo en la misma sesión 10 veces.

Cuando logres por primera vez experimentar un proceso orgasmo físico, la intensidad de esta experiencia posiblemente sea tan pequeña, que comparada con la ya conocida gran sensación eyaculatoria, se pensará que el orgasmo físico no vale la pena (continuarás con la idea de que el verdadero alivio sexual se lo obtiene mediante la eyaculación). Por el momento esta idea resulta verdadera, pero hay que considerar lo siguiente:

La intensidad en la experimentación de un proceso orgasmo físico se intensificará en las prácticas posteriores cuando:

* Se estudie el principio "Oscilación dentro de la zona de clímax orgásmicos" (se percibirán de manera muy definida algunas contracciones involuntarias del músculo PC, sin expulsión de semen), será más fácil experimentarlos dado que los orgasmos físicos se desencadenan de forma natural, cuando nos mantenemos un tiempo dentro de la zona de clímax orgásmicos.

* Se estudie el principio "Retención de la eyaculación" se experimenta con toda facilidad el proceso orgásmico físico de intensidad más alta, caracterizado por la experimentación de alrededor de cuatro fuertes e inten-

sas contracciones involuntarias de tu músculo PC, sin expulsión de semen (**experimentarás exactamente las mismas sensaciones eyaculatorias y las mismas contracciones, pero no saldrá semen**).

Lo importante por el momento será:

-Conocer de forma práctica, la manera de alcanzar clímax orgásmicos de diferentes intensidades.

-Saber que luego del clímax orgásmico se desencadenará de forma natural su respectivo proceso orgásmico físico.

-Conocer que la intensidad del proceso orgasmo físico experimentado en la zona tres, es directamente proporcional a la intensidad del clímax orgásmico alcanzado en la zona dos. Y

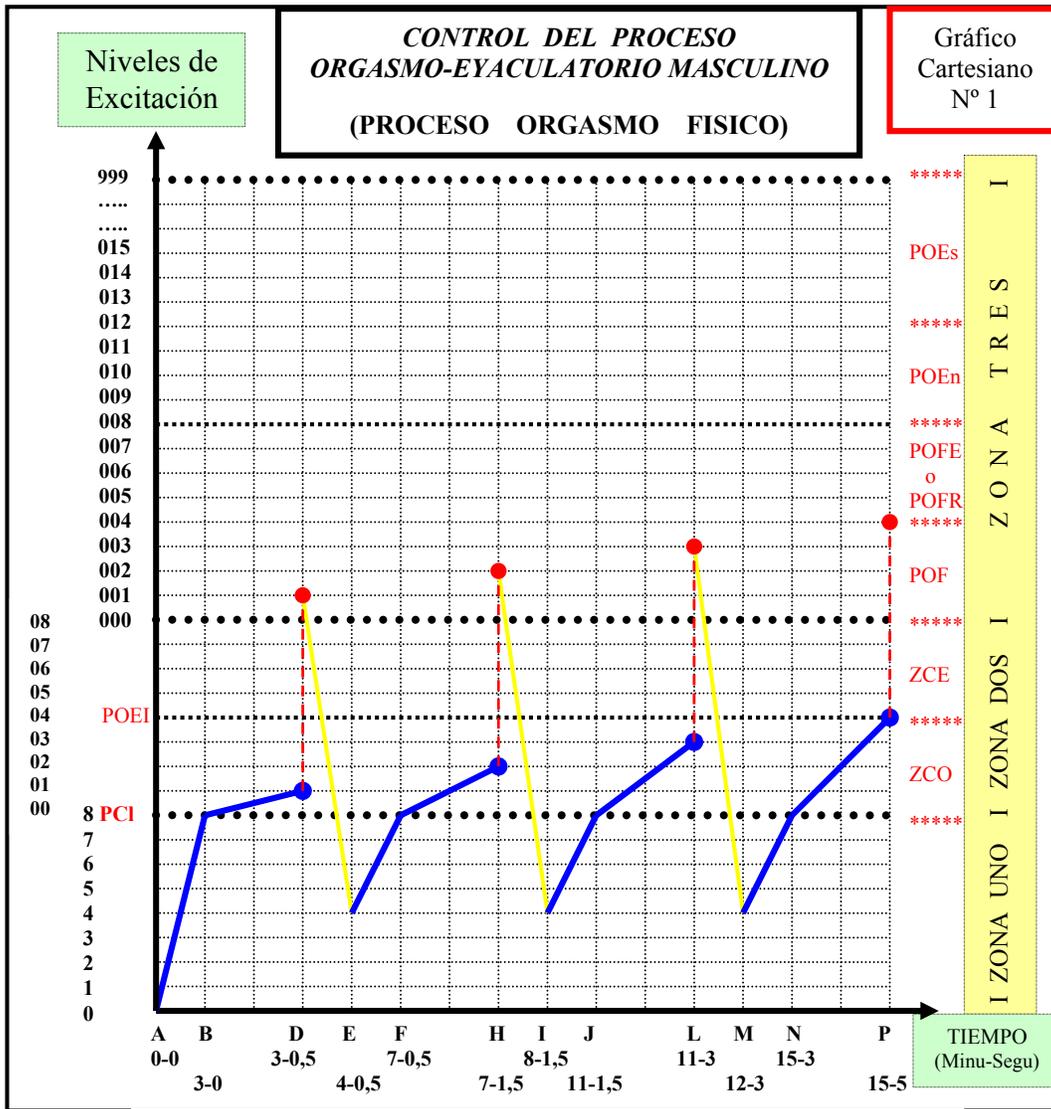
-Saber teóricamente que en un proceso orgásmico físico, se puede experimentar desde unas leves contracciones casi imperceptibles del músculo PC, hasta una o más contracciones claramente definidas.

La mayoría de hombres en sus primeras experiencias, luego de alcanzar un clímax orgásmico no son capaces de experimentar su respectivo proceso orgásmico físico. Es una situación completamente normal puesto que al tratarse de los primeros intentos en este campo, el músculo PC de la mayoría de varones no se encuentra todavía sensibilizado (recordar que tu programa de respuesta sexual inconsciente a impedido sensibilizar al músculo PC por mucho tiempo, tanto así que ni siquiera estuviste informado de la existencia de estas sensaciones), por lo que en ese momento puede parecer difícil la experimentación de un proceso orgásmico físico.

No hay que preocuparse, si al terminar las prácticas de este principio no logras experimentar ninguna contracción automática del músculo PC, inténtalo solamente una vez más al siguiente día, y luego deja de insistir (no queremos que te obsesiones). A medida que continúes con el aprendizaje, se ejecutarán los principios restantes y tu músculo se irá sensibilizando cada vez más.

Pero eso sí, cuando acabes de estudiar la totalidad de este manuscrito, tendrás necesariamente que volver a realizar cada una de las prácticas, hasta que las domines. Cuando llegue ese momento te será mucho más sencillo alcanzar los objetivos propuestos en este principio.

Utilizando el gráfico cartesiano, podemos plasmar las diferentes intensidades de los procesos orgasmo físicos que podemos experimentar (Ver gráfico cartesiano número UNO).



1) SIMBOLOGIA

Líneas, puntos y colores:

*Línea color azul:

Representa nuestro nivel de excitación mientras recorremos la zona de excitación número uno (zona de experimentación) y la zona de excitación número dos (zona de decisión).

*Punto color azul:

Representa la intensidad con la que alcanzamos un clímax orgásmico, como parte de la decisión tomada conscientemente en la zona de excitación número dos, para el desencadenamiento de los diferentes procesos orgasmo físicos masculinos en la zona de excitación tres (o zona de resolución).

*Línea color rojo entre cortada:

Simboliza la unión existente entre la zona de excitación dos (en donde se toma la decisión del proceso que se desea experimentar en la zona de excitación tres) y la zona de excitación tres (en donde se experimenta el proceso elegido previamente en la zona de excitación dos). Representa la relación directa existente entre la intensidad de un clímax orgásmico alcanzado, con la intensidad de un proceso orgásmico físico experimentado.

*Punto color rojo:

Representa la intensidad con la que experimentamos el desencadenamiento de los diferentes procesos orgasmo físicos masculinos.

*Línea amarilla:

Representa la disminución de nuestro nivel de excitación luego de haber experimentado en la zona de excitación número tres (zona de resolución), el desencadenamiento de un proceso orgasmo físico.

Escala de Tiempo:

* Letra ... Letra = Explicación en ese tramo del tiempo.

Ejemplo: B...D = Aumento en el nivel de excitación, disminución del nivel de excitación, recorrido de la zona de clímax orgásmicos, etc.

* Número - Número = Minutos - Segundos.

Ejemplo: 15 - 5 = Quince minutos con cinco segundos.

2) EXPLICACIÓN:

A...B = Aumento del nivel de excitación hasta alcanzar el punto climáctico (por ejemplo en un tiempo de 3 minutos).

B...D = Recorrido de la zona de clímax orgásmicos (por un tiempo de medio segundo) hasta alcanzar un clímax orgásmico de intensidad uno (nos ubicaremos en el gráfico cartesiano sobre el punto 01).

Do1...Doo1= Una vez alcanzado (en la zona de excitación dos) el clímax orgásmico de intensidad uno, se experimentará (en la zona de excitación

tres) un proceso orgásmico físico también de intensidad uno (estaremos ubicados en el gráfico cartesiano sobre el punto 001).

D...E = Disminución del nivel de excitación hasta la zona de excitación uno (por ejemplo en un tiempo de un minuto), luego de haber experimentado un proceso orgasmo físico de intensidad uno (estaremos ubicados en el gráfico cartesiano sobre el punto 4).

E...F = Aumento del nivel de excitación hasta alcanzar el punto climáxico (en un tiempo de 3 minutos).

F...H = Recorrido de la zona de clímax orgásmicos (por un tiempo de un segundo) hasta alcanzar un clímax orgásmico de intensidad dos (nos ubicaremos en el gráfico cartesiano sobre el punto 02).

H02...H002= Una vez alcanzado (en la zona de excitación dos) el clímax orgásmico de intensidad dos, se experimentará (en la zona de excitación tres) un proceso orgásmico físico también de intensidad dos (estaremos ubicados en el gráfico cartesiano sobre el punto 002).

H...I = Disminución del nivel de excitación hasta la zona de excitación uno (por ejemplo en un tiempo de un minuto), luego de haber experimentado un proceso orgasmo físico de intensidad dos (estaremos ubicados en el gráfico cartesiano sobre el punto 4).

I...J = Aumento del nivel de excitación hasta alcanzar el punto climáxico (en un tiempo de 3 minutos).

J...L = Recorrido de la zona de clímax orgásmicos (por un tiempo de un segundo y medio) hasta alcanzar un clímax orgásmico de intensidad tres (nos ubicaremos en el gráfico cartesiano sobre el punto 03).

L03...L003= Una vez alcanzado (en la zona de excitación dos) el clímax orgásmico de intensidad tres, se experimentará (en la zona de excitación tres) un proceso orgásmico físico también de intensidad tres (estaremos ubicados en el gráfico cartesiano sobre el punto 003).

L...M = Disminución del nivel de excitación hasta la zona de excitación uno (por ejemplo en un tiempo de un minuto), luego de haber experimentado un proceso orgasmo físico de intensidad tres (estaremos ubicados en el gráfico cartesiano sobre el punto 4).

M...N = Aumento del nivel de excitación hasta alcanzar el punto climáxico (en un tiempo de 3 minutos).

N...P = Recorrido de la zona de clímax orgásmicos (por un tiempo de dos segundos) hasta alcanzar un clímax orgásmico de intensidad cuatro (nos ubicaremos en el gráfico cartesiano sobre el punto 04).

Po4...Poo4= Una vez alcanzado (en la zona de excitación dos) el clímax orgásmico de intensidad cuatro, se experimentará (en la zona de excitación tres) un proceso orgásmico físico también de intensidad cuatro (estaremos ubicados en el gráfico cartesiano sobre el punto 004).

Camino hacia la trascendencia de la eyaculación:

Un hombre que conoce solamente las sensaciones placenteras que se derivan de la eyaculación, al momento de experimentar su primer orgasmo físico, se dará cuenta que las contracciones del músculo PC (contracciones involuntarias que generan un desahogo de la tensión muscular y sexual acumulada) son mucho más débiles que las contracciones experimentadas en la eyaculación. Con la práctica, las sensaciones orgásmicas (sin expulsión de semen) que en un principio son débiles, se convierten en sensaciones más intensas.

Posteriormente, cuando el hombre experimente su primer orgasmo físico retardado (producto de una retención de eyaculación), se dará cuenta que las contracciones del músculo PC son de la misma intensidad que las contracciones experimentadas en la eyaculación (con la ventaja de que el semen no es expulsado), por lo que las sensaciones orgásmicas se convierten en sensaciones más fuertes y placenteras.

Después, cuando el hombre experimenta su primer orgasmo energético, se darán cuenta que el placer es menos intenso que las contracciones experimentadas en un orgasmo físico retardado. Con la práctica, las sensaciones orgásmicas energéticas que en un principio son débiles, se convierten en sensaciones tan fuertes que superan en intensidad a las sensaciones orgásmicas físicas, logrando experimentar sensaciones orgásmicas energéticas más placenteras, intensas y prolongadas. En ese momento la eyaculación y los orgasmos físicos quedarán relegados a un segundo lugar.

En los países orientales especialmente en épocas antiguas, la mayoría de hombres importantes (emperadores reyes o sultanes) que disponían de varias esposas, no podían darse el lujo de experimentar una eyaculación cada vez que compartían un encuentro sexual con una de ellas, pues en el oriente se sabe desde hace mucho tiempo, que el hombre pierde gran cantidad de energía al eyacular (un hombre que no eyacula por mucho tiempo tiende a mantener una salud firme). Por lo que tenían que llegar a dominar sus procesos orgásmicos físicos y energéticos, de tal manera que sin recurrir a la eyaculación, el monarca oriental pueda experimentar un intenso placer mientras simultáneamente satisface sexualmente a todas sus mujeres, todos los días.

25) Clímax eyaculatorios

Objetivo: Obtener clímax eyaculatorios de diferentes intensidades.

Teoría

Principio masculino:

“La estimulación y el tiempo “XX” de contracción del músculo PC, desde el momento inmediato luego de haber sobrepasado el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, hasta dilatarlo conscientemente adoptando la posición estática, determinará la experimentación de clímax eyaculatorios de diferente intensidad”.

Explicación:

Un clímax eyaculatorio, comprende simplemente la orden que da el cerebro para que se realice la emisión del semen (emisión del esperma, líquido seminal y líquido prostático).

La intensidad del clímax eyaculatorio determina la intensidad de emisión del semen.

Para entenderlo mejor, el grado o la intensidad de emisión de semen será representado con un número del 1 al 8. De tal manera que la orden de emisión de semen de menor fuerza estará representada con el número 1 y la de mayor fuerza por el número 8.

Como lo hicimos anteriormente, para efectuar las explicaciones de la mejor manera, el tiempo “XX” que utilizaremos para recorrer la totalidad de la zona de clímax eyaculatorios (partiendo desde el punto orgasmo-eyaculatorio inminente hasta alcanzar el punto de clímax eyaculatorio máximo) será de cuatro segundos.

Este principio manifiesta lo siguiente:

Cuando nuestro nivel de excitación alcance el punto orgasmo-eyaculatorio inminente y simultáneamente realicemos una contracción del músculo PC mientras continuamos con los movimientos de penetración (estimulación) por un tiempo “XX”, luego del cual adoptaremos la posición estática y dilataremos conscientemente el músculo PC, **habremos experimentado un clímax eyaculatorio**. A esta técnica se le conoce con el nombre de: “Clímax eyaculatorios con PC en CONTRACCIÓN”.

El tiempo “XX” en el cual mantendremos contraído el PC, es un tiempo variable controlado por nosotros y las variaciones del tiempo “XX” son

las que determinarán las diferentes intensidades de clímax eyaculatorios a alcanzar, intensidades que van desde las más débiles hasta las más intensas. Para facilitar la explicación, los clímax eyaculatorios serán divididos en cuatro niveles.

Clímax eyaculatorio de intensidad uno, es el clímax eyaculatorio de muy baja intensidad. Clímax eyaculatorio de intensidad dos, es el clímax eyaculatorio de baja intensidad.

Clímax eyaculatorio de intensidad tres, es el clímax eyaculatorio de mediana intensidad. Clímax eyaculatorio de intensidad cuatro, es el clímax eyaculatorio de la mayor intensidad que nos sea posible alcanzar.

Recordemos que siempre que alcanzamos un clímax orgásmico los testículos se elevan dentro del escroto en dirección al pubis, desde una elevación casi imperceptible cuando experimentamos el clímax orgásmico de más baja intensidad (clímax orgásmico de intensidad uno) hasta que los testículos se elevan e ingresan ligeramente en la cavidad pubiana cuando experimentamos el clímax orgásmico de mayor intensidad (clímax orgásmico de intensidad cuatro). En este caso, siempre que alcancemos un clímax eyaculatorio de cualquier intensidad, los testículos siempre se habrán elevado y se encontrarán en el interior de la cavidad pubiana.

Efectuemos una explicación más detallada de este principio:

Luego de dar inicio a los primeros movimientos de penetración, nuestro nivel de excitación se irá incrementando poco a poco hasta alcanzar el punto climáxico, si continuamos con los movimientos de penetración (experimentando la soa) por un tiempo "X" alrededor de los 2 segundos (habremos cruzado la zona de clímax orgásmicos), llegaremos al punto orgasmo-eyaculatorio inminente (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 04).

***Alcanzaremos un clímax eyaculatorio (con PC en contracción) de intensidad UNO cuando:**

En el momento en que alcancemos el punto climáxico, es decir apenas experimentemos las primeras sensaciones orgasmo apremiantes, continuaremos con la estimulación (movimientos de penetración) y procederemos a realizar la completa contracción del músculo por un tiempo "X" = 2 segundos (tiempo que nos lleva cruzar la zona de clímax orgásmicos y alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente), para continuar con la contracción del PC (normalmente el músculo ya se encuentra contraído, debes apretarlo más) y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX" = 1

segundo, para inmediatamente luego de este tiempo adoptar la posición estática y dejar de contraer conscientemente al PC, (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 05).

Partiendo del punto climáxico hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad UNO, habrán pasado 3 segundos (tiempo "X"=2 segundos + tiempo "XX"=1 segundo). En el transcurso de este tiempo, tu PC deberá estar contraído y te mantendrás efectuando los movimientos de penetración.

Alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad UNO significa que el cerebro ordena que se realice la emisión de poca cantidad de semen (la fuerza de emisión es pequeña, el número que indicará la fuerza de emisión del semen será el número 2).

***Alcanzaremos un clímax eyaculatorio (con PC en contracción) de intensidad DOS cuando:**

En el momento en que alcancemos el punto climáxico, es decir apenas experimentemos las primeras sensaciones orgasmo apremiantes, continuaremos con la estimulación (movimientos de penetración) y procederemos a realizar la completa contracción del músculo por un tiempo "X"=2 segundos (tiempo que nos lleva cruzar la zona de clímax orgásmicos y alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente), para continuar con la contracción del PC (normalmente el músculo ya se encuentra contraído, debes apretarlo más) y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX"=2 segundos, para inmediatamente luego de este tiempo adoptar la posición estática y dejar de contraer conscientemente al PC, (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 06).

Partiendo del punto climáxico hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad DOS, habrán pasado 4 segundos (tiempo "X"=2 segundos + tiempo "XX"=2 segundos). En el transcurso de este tiempo, tu PC deberá estar contraído y te mantendrás efectuando los movimientos de penetración.

Alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad DOS significa que el cerebro ordena que se realice la emisión de mediana cantidad de semen (la fuerza de emisión es mediana, el número que indicará la fuerza de emisión del semen será el número 4).

***Alcanzaremos un clímax eyaculatorio (con PC en contracción) de intensidad TRES cuando:**

En el momento en que alcancemos el punto climáxico, es decir apenas experimentemos las primeras sensaciones orgasmo apremiantes, continuaremos con la estimulación (movimientos de penetración) y procederemos a realizar la completa contracción del músculo por un tiempo "X"=2 segundos (tiempo que nos lleva cruzar la zona de clímax orgásmicos y alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente), para continuar con la contracción del PC (normalmente el músculo ya se encuentra contraído, debes apretarlo más) y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX"=3 segundos, para inmediatamente luego de este tiempo adoptar la posición estática y dejar de contraer conscientemente al PC, (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 07).

Partiendo del punto climáxico hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad TRES, habrán pasado 5 segundos (tiempo "X"=2 segundos + tiempo "XX"=3 segundos). En el transcurso de este tiempo, tu PC deberá estar contraído y te mantendrás efectuando los movimientos de penetración.

Alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad TRES significa que el cerebro ordena que se realice la emisión de una mediana-alta cantidad de semen (la fuerza de emisión es mediana-alta, el número que indicará la fuerza de emisión del semen será el número 6).

***Alcanzaremos un clímax eyaculatorio (con PC en contracción) de intensidad CUATRO cuando:**

En el momento en que alcancemos el punto climáxico, es decir apenas experimentemos las primeras sensaciones orgasmo apremiantes, continuaremos con la estimulación (movimientos de penetración) y procederemos a realizar la completa contracción del músculo por un tiempo "X"=2 segundos (tiempo que nos lleva cruzar la zona de clímax orgásmicos y alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente), para continuar con la contracción del PC (normalmente el músculo ya se encuentra contraído, debes apretarlo más) y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX"=4 segundos, para inmediatamente luego de este tiempo adoptar la posición estática y dejar de contraer conscientemente al PC, (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 08).

Partiendo del punto climáxico hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad CUATRO, habrán pasado 6 segundos (tiempo "X"=2 segundos + tiempo "XX"=4 segundos). En el transcurso de este tiempo, tu PC deberá estar contraído y te mantendrás efectuando los movimientos de penetración.

Alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad CUATRO significa que el cerebro ordena que se realice la emisión de gran cantidad de semen (la fuerza de emisión es muy alta, el número que indicará la fuerza de emisión del semen será el número 8).

Si alcanzas el punto orgasmo-eyaculatorio inminente y sin sobrepasarlo detienes los movimientos de penetración, estás utilizando un tiempo "XX"=0 segundos, por lo que no se desencadenará la eyaculación. Recordar que la única señal inequívoca de que atravesaste el punto orgasmo-eyaculatorio inminente es cuando (experimentas la sensación de emisión seminal) sabes que por más que detengas los movimientos de penetración (o de tu mano en el caso de la masturbación), la eyaculación se manifestará.

La zona de clímax eyaculatorios dura 4 segundos, comienza apenas sobrepasamos el punto orgasmo-eyaculatorio inminente y termina en el punto de clímax eyaculatorio máximo. El clímax eyaculatorio experimentado apenas sobrepasado el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, es el clímax eyaculatorio de más baja intensidad que podemos experimentar (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 05). Mientras que el clímax eyaculatorio de más alta intensidad que podemos experimentar, estará ubicado dentro del gráfico cartesiano, en el número 08 de la escala correspondiente a la zona dos.

Como se manifestó anteriormente la única razón por la cual se dividió la zona de clímax eyaculatorio en cuatro niveles, que van desde la intensidad 1 a la intensidad 4, fue solamente para facilitar la explicación. Pero en la realidad podremos llegar a clímax eyaculatorios intermedios, por ejemplo: llegar a clímax eyaculatorios de intensidad 1,5 o 2,6 o 3,8 etc. cuyos efectos tendrán intensidades intermedias de los mismos efectos estudiados anteriormente.

Ejemplo: Si llegamos a un clímax eyaculatorio de intensidad 2,5 experimentaremos los mismos fenómenos con una intensidad intermedia de los ya explicados anteriormente, cuando experimentamos el clímax eyaculatorio de intensidad 2 y 3, es decir:

Si al llegar al clímax eyaculatorio de intensidad 2, el resultado era,

Que el cerebro ordene que se realice la emisión de mediana cantidad de semen (la fuerza de emisión es mediana, el número que indicará la fuerza de emisión del semen será el número 4)

Y al llegar al clímax eyaculatorio de intensidad 3, significaba,

Que el cerebro ordene que se realice la emisión de una mediana-alta cantidad de semen (la fuerza de emisión es mediana-alta, el número que indicará la fuerza de emisión del semen será el número 6).

Al llegar al Clímax eyaculatorio de intensidad 2,5 el resultado será: (los mismos efectos pero con una intensidad intermedia entre las intensidades 2 y 3, o sea)

Un clímax eyaculatorio de intensidad 2,5 (intensidad de clímax eyaculatorio intermedio entre medio y medio-alto, el número que indicará la fuerza de emisión del semen será el número 5).

*Como ya se lo mencionó anteriormente, la técnica que acabamos de estudiar toma el nombre de: "Clímax eyaculatorios con músculo PC en CONTRACCIÓN", puesto que apenas se alcanza al punto climáxico, se procede a realizar una fuerte y prolongada contracción del músculo PC por un tiempo "X" = 2 segundos (con lo que habremos alcanzado el punto orgasmo-eyaculatorio inminente) para continuar con la contracción del PC por un tiempo "XX" variable entre 1 y 4 segundos, logrando experimentar un clímax eyaculatorio.

También es posible conseguir un clímax eyaculatorio mediante la dilatación del PC, por lo que esta nueva posibilidad tomará el nombre de:

Clímax eyaculatorios CON MÚSCULO PC EN DILATACIÓN.

Esta técnica es una variación de la anterior. El procedimiento es similar, diferenciándose simplemente por el hecho de que al ubicarnos sobre el punto climáxico, procederemos a realizar una prolongada dilatación del músculo PC hasta alcanzar el clímax eyaculatorio.

Utilizando este método nos será posible alcanzar diferentes intensidades de clímax eyaculatorios, de la siguiente manera:

***Alcanzaremos un clímax eyaculatorio (con PC en dilatación) de intensidad UNO cuando:**

En el momento en que alcancemos el punto climáxico, es decir apenas experimentemos las primeras sensaciones orgasmo apremiantes, continuaremos con la estimulación (movimientos de penetración) y procederemos a realizar la completa dilatación del músculo por un tiempo "X" = 2 segundos (tiempo que nos lleva cruzar la zona de clímax orgásmicos y alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente), para continuar con la dilatación del PC (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo lo más que se pueda) y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX" = 1 segundo, para inmediatamente luego de este tiempo adoptar la posición estática y dejar de dilatar consciente-

mente al PC, (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 05).

Partiendo del punto climáxico hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad UNO, habrán pasado 3 segundos (tiempo "X"=2 segundos + tiempo "XX"=1 segundo). En el transcurso de este tiempo, tu PC deberá estar dilatado y te mantendrás efectuando los movimientos de penetración.

***Alcanzaremos un clímax eyaculatorio (con PC en dilatación) de intensidad DOS cuando:**

En el momento en que alcancemos el punto climáxico, es decir apenas experimentemos las primeras sensaciones orgasmo apremiantes, continuaremos con la estimulación (movimientos de penetración) y procederemos a realizar la completa dilatación del músculo por un tiempo "X"=2 segundos (tiempo que nos lleva cruzar la zona de clímax orgásmicos y alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente), para continuar con la dilatación del PC (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo lo más que se pueda) y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX"=2 segundos, para inmediatamente luego de este tiempo adoptar la posición estática y dejar de dilatar conscientemente al PC, (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 06).

Partiendo del punto climáxico hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad DOS, habrán pasado 4 segundos (tiempo "X"=2 segundos + tiempo "XX"=2 segundos). En el transcurso de este tiempo, tu PC deberá estar dilatado y te mantendrás efectuando los movimientos de penetración.

***Alcanzaremos un clímax eyaculatorio (con PC en dilatación) de intensidad TRES cuando:**

En el momento en que alcancemos el punto climáxico, es decir apenas experimentemos las primeras sensaciones orgasmo apremiantes, continuaremos con la estimulación (movimientos de penetración) y procederemos a realizar la completa dilatación del músculo por un tiempo "X"=2 segundos (tiempo que nos lleva cruzar la zona de clímax orgásmicos y alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente), para continuar con la dilatación del PC (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo lo más que se pueda) y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX"=3 segundos, para inmediatamente luego de este tiempo adoptar la posición estática y dejar de dilatar conscientemente al PC, (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 07).

Partiendo del punto climáxico hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad TRES, habrán pasado 5 segundos (tiempo "X"=2 segundos + tiempo "XX"=3 segundos). En el transcurso de este tiempo, tu PC deberá estar dilatado y te mantendrás efectuando los movimientos de penetración.

***Alcanzaremos un clímax eyaculatorio (con PC en dilatación) de intensidad CUATRO cuando:**

En el momento en que alcancemos el punto climáxico, es decir apenas experimentemos las primeras sensaciones orgasmo apremiantes, continuaremos con la estimulación (movimientos de penetración) y procederemos a realizar la completa dilatación del músculo por un tiempo "X"=2 segundos (tiempo que nos lleva cruzar la zona de clímax orgásmicos y alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente), para continuar con la dilatación del PC (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo lo más que se pueda) y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX"=4 segundos, para inmediatamente luego de este tiempo adoptar la posición estática y dejar de dilatar conscientemente al PC, (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 08).

Partiendo del punto climáxico hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad CUATRO, habrán pasado 6 segundos (tiempo "X"=2 segundos + tiempo "XX"=4 segundos). En el transcurso de este tiempo, tu PC deberá estar dilatado y te mantendrás efectuando los movimientos de penetración.

Clímax eyaculatorios CON MÚSCULO PC EN CONTRACCIÓN-DILATACIÓN SUCESIVA.

Esta técnica es una variación de las dos anteriores. El procedimiento es similar, diferenciándose simplemente por el hecho de que al ubicarnos sobre el punto climáxico, procederemos a realizar los movimientos CDS (movimientos de contracción y dilatación sucesivos del PC) hasta alcanzar el clímax eyaculatorio.

Para entenderlo mejor, un clímax eyaculatorio con PC en contracción-dilatación sucesiva, se lo conseguirá de la siguiente manera:

***Alcanzaremos un clímax eyaculatorio (con PC en contracción-dilatación sucesiva) de intensidad UNO cuando:**

En el momento en que alcancemos el punto climáxico, es decir apenas experimentemos las primeras sensaciones orgasmo apremiantes, continuaremos con la estimulación (movimientos de penetración) y procederemos a realizar (los movimientos CDS) movimientos de contracción y dilatación

sucesivos de nuestro músculo PC por un tiempo "X"=2 segundos (tiempo que nos lleva cruzar la zona de clímax orgásmicos y alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente), para continuar con los movimientos de contracción y dilatación sucesivos de nuestro músculo PC (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo y contraerlo rápidamente) y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX"=1 segundo, para inmediatamente luego de este tiempo adoptar la posición estática y dejar de realizar (los movimientos CDS) los movimientos de contracción y dilatación sucesivos de nuestro músculo PC, (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 05).

Partiendo del punto climáxico hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad UNO, habrán pasado 3 segundos (tiempo "X"=2 segundos + tiempo "XX"=1 segundo). En el transcurso de este tiempo, tu PC deberá realizar los movimientos CDS (movimientos de contracción y dilatación sucesivos) y te mantendrás efectuando los movimientos de penetración.

***Alcanzaremos un clímax eyaculatorio (con PC en contracción-dilatación sucesiva) de intensidad DOS cuando:**

Realicemos el mismo procedimiento anterior, pero utilizando un tiempo "XX"=2 segundos. (Estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona de excitación dos sobre el número 06).

Partiendo del punto climáxico hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad DOS, habrán pasado 4 segundos (tiempo "X"=2 segundos + tiempo "XX"=2 segundos). En el transcurso de este tiempo, tu PC deberá realizar los movimientos CDS y te mantendrás efectuando los movimientos de penetración.

***Alcanzaremos un clímax eyaculatorio (con PC en contracción-dilatación sucesiva) de intensidad TRES cuando:**

Realicemos el mismo procedimiento anterior, pero utilizando un tiempo "XX"=3 segundos. (Estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona de excitación dos sobre el número 07).

Partiendo del punto climáxico hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad TRES, habrán pasado 5 segundos (tiempo "X"=2 segundos + tiempo "XX"=3 segundos). En el transcurso de este tiempo, tu PC deberá realizar los movimientos CDS y te mantendrás efectuando los movimientos de penetración.

***Alcanzaremos un clímax eyaculatorio (con PC en contracción-dilatación sucesiva) de intensidad CUATRO cuando:**

Realicemos el mismo procedimiento anterior, pero utilizando un tiempo "XX"=4 segundos. (Estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona de excitación dos sobre el número 08).

Partiendo del punto climáxico hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad CUATRO, habrán pasado 6 segundos (tiempo "X"=2 segundos + tiempo "XX"=4 segundos). En el transcurso de este tiempo, tu PC deberá realizar los movimientos CDS y te mantendrás efectuando los movimientos de penetración.

Importante:

Mediante el control de las diferentes intensidades de clímax eyaculatorios que podemos alcanzar, se aprenderá posteriormente a experimentar: Procesos orgasmo físicos eyaculatorios, procesos orgasmo físicos retardados, eyaculaciones de desbordamiento y eyaculaciones de diferente densidad.

Tenemos entonces a nuestra disposición tres métodos para alcanzar clímax eyaculatorios (Con PC en contracción, con PC en dilatación y con PC en contracción-dilatación sucesiva), lo que brinda al lector la posibilidad de decidir cual de estas tres técnicas, le resulta más cómoda realizar.

Es importante practicar los tres métodos disponibles para acceder al clímax eyaculatorio, porque el hombre al ejecutarlos (dado que mientras recorremos la zona de clímax orgásmicos y la zona de clímax eyaculatorios, necesitamos concentrarnos, para poder controlar que el músculo PC se comporte como lo deseamos) mejorará notablemente el control de su músculo PC en la zona de excitación dos. Por esta razón se recomienda que una vez culminado el estudio del presente manuscrito, se experimente nuevamente todos los principios en los cuales se necesite alcanzar clímax eyaculatorios, pero utilizando las tres técnicas del músculo PC: 1) En contracción, 2) En dilatación y 3) En contracción-dilatación sucesiva. Especialmente esta última, puesto que en base a esta experiencia te darás cuenta que luego de haber terminado este estudio, tu capacidad de controlar tu músculo PC se habrán desarrollado notablemente (y se encontrará completamente SENSIBILIZADO), comparado con el nivel de control que en estos momentos posees.

Ejercicios: (Verificación práctica del principio masculino)

En el principio que trataremos a continuación, nos daremos cuenta que al alcanzar un clímax eyaculatorio, se experimentará de forma natural un proceso orgasmo físico eyaculatorio. Por lo que las prácticas que debemos efectuar en estos momentos, las ejecutaremos conjuntamente con el principio siguiente.

26) Proceso orgásmico físico eyaculatorio

OBJETIVO: Conocimiento teórico y experimentación del proceso orgasmo físico eyaculatorio.

Teoría

Principio masculino:

“Al terminar de experimentar un clímax eyaculatorio en la zona de excitación dos, inmediatamente se desencadenará su respectivo proceso orgasmo físico eyaculatorio en la zona de excitación tres. La intensidad del proceso orgasmo físico eyaculatorio experimentado será directamente proporcional a la intensidad del clímax eyaculatorio alcanzado”.

Observación:

El clímax eyaculatorio puede ser alcanzado utilizando cualquiera de los tres métodos disponibles 1) Músculo PC en contracción. 2) Músculo PC en dilatación. 3) Músculo PC en contracción-dilatación sucesiva.

Para la explicación de este principio se utilizará la opción músculo PC en contracción.

Explicación:

La eyaculación que todos conocemos, es el resultado de la experimentación de un clímax eyaculatorio (orden de emisión del semen dictada por el cerebro) seguido inmediatamente de la experimentación de un proceso orgásmico físico (contracciones involuntarias del músculo PC mediante las cuales será expulsado el semen). Es por esa razón que en este texto la comúnmente llamada eyaculación, toma el nombre de “Proceso orgásmico físico eyaculatorio” o “Proceso orgasmo físico eyaculatorio” aunque el nombre es muy largo, plasma exactamente la totalidad de los fenómenos que se presentan en la eyaculación.

Analicemos este concepto más profundamente:

El cerebro por intermedio del sistema nervioso se encuentra todo el tiempo consciente del nivel de excitación que el cuerpo experimenta, cuando las terminaciones nerviosas ubicadas principalmente en el glande y a lo largo del músculo PC comunican al cerebro que se alcanzó un clímax eyaculatorio, inmediatamente se desencadena un proceso orgasmo físico eyacula-

torio (es decir la eyaculación). Este proceso se encuentra dividido en dos partes, el proceso de emisión y el proceso de expulsión del semen.

Primera parte: Conocido como el proceso de "emisión" (se trata de la experimentación del clímax eyaculatorio), una vez alcanzado el clímax eyaculatorio, el cerebro da la orden para que inmediatamente los centros reflejos de la médula envíen un impulso, que pasa a los órganos genitales con lo que se desencadena la orden de emisión del semen (en estos momentos sabemos que inevitablemente eyacuremos, por más que detengamos la estimulación. Es decir, sabemos el momento en que el cerebro da la orden de emisión de semen, en el momento mismo que experimentamos la sensación de emisión seminal).

Segunda parte: conocido como el proceso de "expulsión" (se trata de la experimentación del proceso orgásmico físico), en el cual los impulsos nerviosos rítmicos procedentes de los centros reflejos de la médula, causan el aumento de tensión necesaria (en este momento se produce el aumento más alto en la tensión arterial, frecuencia cardiaca y frecuencia respiratoria) para provocar una serie de contracciones rítmicas (simultaneas) involuntarias, del músculo PC, de los testículos (el epidídimo y el conducto deferente), de la capa muscular de la próstata y de la vesícula seminal, que expulsará el semen hacia la uretra y hacia el exterior.

Las contracciones involuntarias (orgasmo físico) del músculo PC, son el medio por el cual se realiza la expulsión de alrededor de un 38% de líquido prostático (que favorecerá el avance y la supervivencia de los espermatozoides), más un 59% de líquido seminal (de naturaleza proteica), más un porcentaje muy bajo de espermatozoides 2% (aproximadamente, solamente para dar una idea al lector) y mas unas descargas adicionales de moco (en la uretra) producidas por las glándulas uretrales 1%, siendo la totalidad de estos líquidos reunidos (porcentajes aproximados, solamente para dar una idea al lector) lo que llamamos normalmente semen.

Para llegar a experimentar un proceso orgasmo físico eyaculatorio debere- mos siempre primero sobrepasar la totalidad de la zona de clímax orgásmi- cos, luego sobrepasar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente y alcanzar la zona de clímax eyaculatorios. Al momento de experimentar un clímax eyaculatorio en la zona dos, inmediatamente se desencadenará su respec- tivo proceso orgasmo físico eyaculatorio (eyaculación) en la zona tres.

Cada vez que alcanzamos un clímax eyaculatorio el cerebro dará la orden de emisión del semen, la intensidad de emisión del semen (cantidad de semen a ser expulsada) es directamente proporcional a la intensidad del clímax eyaculatorio alcanzado. Inmediatamente luego de que el cerebro

da la orden de emisión del semen se experimentará un proceso orgásmico físico, la intensidad del proceso orgásmico físico (contracciones involuntarias del PC) también es directamente proporcional a la intensidad de clímax eyaculatorio alcanzado.

Es decir la cantidad de semen a ser expulsado y la intensidad de las contracciones involuntarias del PC, son directamente proporcionales a la intensidad del clímax eyaculatorio alcanzado.

Expliquémoslo más detalladamente al mismo tiempo que realizamos un recuento de los conceptos más importantes, que nos servirán para comprender fácilmente este principio:

(Observación: Dado que en la experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio siempre existirá la expulsión de semen. Con el objetivo de realizar una mejor explicación, el grado o la intensidad de la fuerza o emisión de semen que será expulsado, lo representaremos por un número en la escala del 1 al 8. De la siguiente manera: el número 2 indicará la emisión de poca cantidad de semen, el número 4 la emisión de una mediana cantidad de semen, el número 6 la emisión de una mediana-alta cantidad de semen y el número 8 indicará la emisión de una gran cantidad de semen).

Desde el momento en que el hombre realiza la penetración, se encontrará en la zona de excitación uno, los diferentes tipos de movimientos longitudinales o circulares de entrada y salida del pene en el interior vaginal, sumados a las diferentes intensidades en la fuerza de penetración, darán como resultado que el nivel de excitación masculina se incremente poco a poco, hasta el momento en que el hombre llega a sentir una sensación de calor en los músculos que forman la base del pene y en el pene mismo, esta sensación es la llamada sensación orgasmo apremiante, lo que nos indicará que hemos llegado al punto climáctico, habiendo ingresado a la zona de excitación dos y que nos moveremos dentro de la zona de clímax orgásmicos.

La zona dos se encuentra subdividida en la zona de clímax orgásmicos y en la zona de clímax eyaculatorios.

Tal como lo realizamos anteriormente, si partiendo desde el punto climáctico simultáneamente contraes tú músculo PC lo más fuerte posible mientras experimentas la sensación orgasmo apremiante y continúas con los movimientos de penetración por el tiempo "X" = 2 segundos, para inmediatamente luego de este tiempo asumir la posición estática y dejar de comprimir el músculo PC dilatándolo. Habrás alcanzado un clímax orgásmico de intensidad cuatro lo que desencadenará la experimentación de un proceso orgásmico físico también de intensidad cuatro, que comprenderá:

La experimentación consciente (podemos sentirla) de una o dos contracciones involuntarias completamente perceptible del músculo PC, así como también al mismo tiempo la experimentación inconsciente (no podemos sentirla) de una o dos contracciones automáticas de los testículos, vesículas seminales y próstata.

Siempre que se alcanza un clímax orgásmico NO EXISTIRÁ NINGUNA cantidad de semen expulsada al exterior. El clímax orgásmico de intensidad 4 es el clímax orgásmico de mayor intensidad que podemos alcanzar, al hacerlo, estaremos posicionados justamente en el llamado punto orgasmo-eyaculatorio inminente (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona de excitación dos sobre el número 04), en donde se da la máxima intensidad del proceso orgásmico físico (normal) que podremos experimentar, sin expulsión de semen.

El momento en que sobrepasamos el clímax orgásmico de intensidad 4, habremos sobrepasado también el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, por lo que estaremos experimentando la sensación de emisión seminal y moviéndonos sobre la zona de clímax eyaculatorios.

Para la explicación de este principio se utilizará la opción músculo PC en contracción.

Se recomienda desencadenar el proceso orgasmo físico eyaculatorio alcanzando un clímax eyaculatorio con músculo PC en contracción, porque el músculo PC mientras recorremos la zona de clímax orgásmicos y la zona de clímax eyaculatorios tiende a contraerse. La contracción del músculo PC hace que los niveles de excitación se eleven rápidamente, por lo que además de cómodo, es el camino más rápido para llegar al objetivo que este principio persigue, la eyaculación.

*Analicemos lo que sucede cuando alcanzamos un clímax eyaculatorio de intensidad UNO: **(El resultado será la experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio de intensidad UNO = Orden de emisión de poca cantidad de semen + Proceso orgasmo físico de intensidad 5).**

Apenas alcancemos el punto climáctico (es decir en el mismo instante en que experimentemos la sensación orgasmo apremiante) simultáneamente contraeremos el músculo PC y continuaremos con los movimientos de penetración hasta alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con nuestro músculo PC en contracción y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX"=1 segundo, para inmediatamente luego de este tiempo asumir la posición estática y dejar de comprimir el músculo PC, dilatándolo.

Habrás alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad uno (utilizando el gráfico cartesiano, estarás ubicado sobre el punto 05 de la zona de excitación dos) lo que desencadenará la experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio (la llamada eyaculación) también de intensidad uno (estarás ubicado sobre el punto 005 de la zona de excitación tres).

El proceso orgasmo físico eyaculatorio de intensidad UNO consta de dos partes:

Primera: Orden de emisión del semen, en este caso al haber alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad uno, se dará la orden de emisión de poca cantidad de semen (la fuerza de emisión es pequeña, el número que indicará la fuerza de emisión del semen será el número 2).

Segunda: Orden de expulsión del semen, que será efectuada mediante el desencadenamiento de un proceso orgásmico físico de intensidad 5, que contempla la experimentación de los siguientes efectos:

La experimentación consciente (podemos sentirla) de dos contracciones involuntarias completamente perceptibles del músculo PC, así como también al mismo tiempo (en fase) la experimentación inconsciente (no podemos sentirla) de dos contracciones automáticas de los testículos, vesícula seminal y próstata.

En definitiva:

La experimentación del proceso orgasmo físico eyaculatorio de intensidad UNO, contempla la orden del cerebro para que se realice la emisión de poca cantidad de semen e inmediatamente el desencadenamiento de un proceso orgásmico físico de intensidad 5, que expulsará (mediante las contracciones del PC) una cantidad de semen hacia el exterior.

La cantidad de semen expulsada, será directamente proporcional a la intensidad del clímax eyaculatorio alcanzado. En este caso se alcanzó un clímax eyaculatorio de intensidad uno, por lo que será expulsada poca cantidad de semen.

*Analicemos lo que sucede cuando alcanzamos un clímax eyaculatorio de intensidad DOS: **(El resultado será la experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio de intensidad DOS = Orden de emisión de mediana cantidad de semen + Proceso orgasmo físico de intensidad 6).**

Apenas alcancemos el punto climáctico (es decir en el mismo instante en que experimentemos la sensación orgasmo apremiante) simultáneamente contraeremos el músculo PC y continuaremos con los movimientos de penetración hasta alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal conti-

nuaremos con nuestro músculo PC en contracción y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX"=2 segundos, para inmediatamente luego de este tiempo asumir la posición estática y dejar de comprimir el músculo PC, dilatándolo.

Habrás alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad dos (utilizando el gráfico cartesiano, estarás ubicado sobre el punto 06 de la zona de excitación dos) lo que desencadenará la experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio (la llamada eyaculación) también de intensidad dos (estarás ubicado sobre el punto 006 de la zona de excitación tres).

El proceso orgasmo físico eyaculatorio de intensidad DOS consta de dos partes:

Primera: Orden de emisión del semen, en este caso al haber alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad dos, se dará la orden de emisión de mediana cantidad de semen (la fuerza de emisión es mediana, el número que indicará la fuerza de emisión del semen será el número 4).

Segunda: Orden de expulsión del semen, que será efectuada mediante el desencadenamiento de un proceso orgásmico físico de intensidad 6, que contempla la experimentación de los siguientes efectos:

La experimentación consciente (podemos sentirla) de tres contracciones involuntarias completamente perceptibles del músculo PC, así como también al mismo tiempo (en fase) la experimentación inconsciente (no podemos sentirla) de tres contracciones automáticas de los testículos, vesícula seminal y próstata.

En definitiva:

La experimentación del proceso orgasmo físico eyaculatorio de intensidad DOS, contempla la orden del cerebro para que se realice la emisión de mediana cantidad de semen e inmediatamente el desencadenamiento de un proceso orgásmico físico de intensidad 6, que expulsará (mediante las contracciones del PC) una cantidad de semen hacia el exterior.

La cantidad de semen expulsada, será directamente proporcional a la intensidad del clímax eyaculatorio alcanzado. En este caso se alcanzó un clímax eyaculatorio de intensidad dos, por lo que será expulsada mediana cantidad de semen.

*Analicemos lo que sucede cuando alcanzamos un clímax eyaculatorio de intensidad TRES: **(El resultado será la experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio de intensidad TRES = Orden de emisión de mediana-alta cantidad de semen + Proceso orgasmo físico de intensidad 7).**

Apenas alcancemos el punto climáxico (es decir en el mismo instante en que experimentemos la sensación orgasmo apremiante) simultáneamente contraeremos el músculo PC y continuaremos con los movimientos de penetración hasta alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con nuestro músculo PC en contracción y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX"=3 segundos, para inmediatamente luego de este tiempo asumir la posición estática y dejar de comprimir el músculo PC, dilatándolo.

Habrás alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad tres (utilizando el gráfico cartesiano, estarás ubicado sobre el punto 07 de la zona de excitación dos) lo que desencadenará la experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio (la llamada eyaculación) también de intensidad tres (estarás ubicado sobre el punto 007 de la zona de excitación tres).

El proceso orgasmo físico eyaculatorio de intensidad TRES consta de dos partes:

Primera: Orden de emisión del semen, en este caso al haber alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad tres, se dará la orden de emisión de mediana-alta cantidad de semen (la fuerza de emisión es mediana-alta, el número que indicará la fuerza de emisión del semen será el número 6).

Segunda: Orden de expulsión del semen, que será efectuada mediante el desencadenamiento de un proceso orgásmico físico de intensidad 7, que contempla la experimentación de los siguientes efectos:

La experimentación consciente (podemos sentirla) de cuatro contracciones involuntarias completamente perceptibles del músculo PC, así como también al mismo tiempo (en fase) la experimentación inconsciente (no podemos sentirla) de cuatro contracciones automáticas de los testículos, vesícula seminal y próstata.

En definitiva:

La experimentación del proceso orgasmo físico eyaculatorio de intensidad TRES, contempla la orden del cerebro para que se realice la emisión de mediana-alta cantidad de semen e inmediatamente el desencadenamiento de un proceso orgásmico físico de intensidad 7, que expulsará (mediante las contracciones del PC) una cantidad de semen hacia el exterior.

La cantidad de semen expulsada, será directamente proporcional a la intensidad del clímax eyaculatorio alcanzado. En este caso se alcanzó un clímax eyaculatorio de intensidad tres, por lo que será expulsada mediana-alta cantidad de semen.

***Analicemos lo que sucede cuando alcanzamos un clímax eyaculatorio de intensidad CUATRO: (El resultado será la experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio de intensidad CUATRO = Orden de emisión de gran cantidad de semen + Proceso orgasmo físico de intensidad 8).**

Apenas alcancemos el punto climáctico (es decir en el mismo instante en que experimentemos la sensación orgasmo apremiante) simultáneamente contraeremos el músculo PC y continuaremos con los movimientos de penetración hasta alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con nuestro músculo PC en contracción y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX"=4 segundos, para inmediatamente luego de este tiempo asumir la posición estática y dejar de comprimir el músculo PC, dilatándolo.

Habrás alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad cuatro (utilizando el gráfico cartesiano, estarás ubicado sobre el punto 08 de la zona de excitación dos) lo que desencadenará la experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio (la llamada eyaculación) también de intensidad cuatro (estarás ubicado sobre el punto 008 de la zona de excitación tres).

El proceso orgasmo físico eyaculatorio de intensidad CUATRO consta de dos partes:

Primera: Orden de emisión del semen, en este caso al haber alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad cuatro, se dará la orden de emisión de gran cantidad de semen (la fuerza de emisión es grande, el número que indicará la fuerza de emisión del semen será el número 8).

Segunda: Orden de expulsión del semen, que será efectuada mediante el desencadenamiento de un proceso orgásmico físico de intensidad 8, que contempla la experimentación de los siguientes efectos:

La experimentación consciente (podemos sentirla) de cuatro o más contracciones involuntarias completamente perceptibles del músculo PC, así como también al mismo tiempo (en fase) la experimentación inconsciente (no podemos sentirla) de cuatro o más contracciones automáticas de los testículos, vesícula seminal y próstata.

En definitiva:

La experimentación del proceso orgasmo físico eyaculatorio de intensidad CUATRO, contempla la orden del cerebro para que se realice la emisión de gran cantidad de semen e inmediatamente el desencadenamiento de un proceso orgásmico físico de intensidad 8, que expulsará (mediante las contracciones del PC) una cantidad de semen hacia el exterior.

La cantidad de semen expulsada, será directamente proporcional a la intensidad del clímax eyaculatorio alcanzado. En este caso se alcanzó un clímax eyaculatorio de intensidad cuatro, por lo que será expulsada gran cantidad de semen.

PUNTUALIZACIONES:

Cuando hayamos sobrepasado el punto climáxico, tendremos dos opciones:

*1) Llegar a experimentar un clímax orgásmico: Efectuando la contracción del PC y manteniendo los movimientos de penetración por un tiempo "X" variable de 1 a 2 segundos, podremos experimentar un clímax orgásmico de la intensidad escogida.

La zona de excitación dos es la zona de decisión, por tanto nosotros decidiremos la intensidad del clímax orgásmico al que deseamos llegar. En el momento en el que experimentamos un clímax orgásmico (en la zona de excitación dos), inmediatamente se desencadenará su respectivo proceso orgásmico físico (en la zona de excitación tres). La intensidad del proceso orgásmico físico experimentado, será directamente proporcional a la intensidad de clímax orgásmico alcanzado. El resultado de esta primera opción, es la experimentación de **un proceso orgásmico físico de intensidades 1, 2, 3 y 4 sin expulsión de semen.**

*2) Llegar a experimentar un clímax eyaculatorio: (Para ello deberemos sobrepasar toda la zona de clímax orgásmicos) Una vez alcanzado el punto climáxico, contraeremos el PC y continuaremos efectuando los movimientos de penetración por un tiempo "X" = 2 segundos (posesionándonos sobre el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, se experimentará las sensaciones de emisión seminal) para luego manteniendo el PC contraído y los movimientos de penetración por un tiempo "XX" variable de 1 a 4 segundos, poder experimentar un clímax eyaculatorio de la intensidad escogida.

La zona de excitación dos es la zona de decisión, por tanto nosotros decidiremos la intensidad del clímax eyaculatorio al que deseamos llegar. En el momento en el que experimentamos un clímax eyaculatorio (en la zona de excitación dos), inmediatamente se desencadenará su respectivo proceso orgasmo físico eyaculatorio (la llamada eyaculación, en la zona de excitación tres). La intensidad del proceso orgasmo físico eyaculatorio experimentado, será directamente proporcional a la intensidad del clímax eyaculatorio alcanzado. El resultado de esta segunda opción, es la experimentación de **un proceso orgásmico de intensidades 5, 6, 7 y 8 con expulsión de semen.**

Por tanto: La decisión sobre la intensidad y el tipo de proceso que se desea experimentar (ya sea un proceso orgásmico físico o un proceso orgasmo físico eyaculatorio) se la tomará en la zona dos, mediante la experimentación de un clímax orgásmico (en el gráfico cartesiano desde el número 01 al 04) o un clímax eyaculatorio (desde el número 05 al 08) respectivamente. Mientras que el desencadenamiento del proceso orgásmico físico (en el gráfico cartesiano desde el número 001 al 004) o proceso orgasmo físico eyaculatorio (desde el número 005 al 008) se dará en la zona tres.

El nivel de intensidad del proceso orgasmo físico eyaculatorio experimentado, es directamente proporcional a la intensidad del clímax eyaculatorio alcanzado, y a su vez, la intensidad del clímax eyaculatorio alcanzado, determinará la intensidad de emisión de semen, lo que a su vez determinará directamente el volumen de semen a ser expulsado.

Por ejemplo: Si decidimos experimentar un clímax eyaculatorio alto en la zona dos, se desencadenará su respectivo proceso orgasmo físico eyaculatorio de intensidad también alta en la zona tres, lo que determinará una intensidad también elevada de emisión y por tanto la expulsión de gran volumen de semen.

Por lo que podríamos concluir diciendo: Mediante el aumento de la intensidad del clímax eyaculatorio alcanzado, se determinará proporcionalmente intensidades más elevadas del proceso orgasmo físico eyaculatorio (eyacuación) experimentado.

Por lo general un hombre alcanza un proceso orgasmo físico eyaculatorio comprendido entre las intensidades dos y tres. Un músculo PC fuerte y tonificado nos da la oportunidad de mantener la contracción por un tiempo "XX" de cuatro segundos o más, para poder experimentar procesos orgasmo físicos eyaculatorios de muy alto nivel.

Ejercicios: (Verificación práctica del principio masculino)

Es importante desencadenar el proceso orgasmo físico eyaculatorio mediante clímax eyaculatorios alcanzados tanto con el músculo PC "en contracción", "en dilatación" y "en movimientos de contracción y dilatación sucesivos", por cuanto a pesar que al utilizar cualquiera de estos tres métodos, los efectos en la experimentación del proceso orgasmo físico eyaculatorio son relativamente los mismos, el lector deberá brindarse la posibilidad de descubrir alguna diferencia entre ellos y de decidir en base a sus propias conclusiones, cual de las tres técnicas le conviene ejecutar.

Utilizando el ejercicio masturbatorio "A": Manual Cuerpo-Glande.

Efectuar una masturbación normal. En todas las prácticas que realicemos a continuación, los movimientos de la mano al subir y bajar la piel del pene simularán los movimientos de entrada y salida del miembro masculino en el interior vaginal.

Práctica a: Experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio con PC en contracción partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad uno:

En el momento en que alcancemos el punto climáxico (es decir apenas experimentemos las primeras sensaciones orgasmo apremiantes) simultáneamente contraeremos el músculo PC y continuaremos con los movimientos (masturbatorios) de la mano por un tiempo "X" = 2 segundos (tiempo que nos lleva cruzar la zona de clímax orgásmicos y alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con nuestro músculo PC en contracción (normalmente el músculo ya se encuentra contraído, debes apretarlo más) y con los movimientos de la mano por el tiempo "XX" = 1 segundo, para inmediatamente luego de este tiempo asumir la posición estática y dejar de comprimir el músculo PC (partiendo del punto climáxico hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad uno, habrán pasado 3 segundos. En el transcurso de este tiempo, tu PC deberá permanecer en contracción y te mantendrás efectuando los movimientos masturbatorios de la mano. En el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 05).

Habrás alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad uno, lo que desencadenará la experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio (la comúnmente llamada eyaculación) también de intensidad uno, que contempla (los siguientes efectos):

La orden del cerebro para que se realice la emisión de poca cantidad de semen e inmediatamente el desencadenamiento de un proceso orgásmico físico de intensidad 5, que expulsará el semen (mediante las contracciones del PC) al exterior.

"Comprobar la poca cantidad de semen expulsado (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona tres sobre el número 005)".

Después de dos o tres días (luego de experimentada una eyaculación, la cantidad de semen almacenada en tu cuerpo disminuye. En términos generales y dependiendo de la edad del individuo hay que esperar aproximadamente dos días, para recobrar los niveles normales de semen. Si no esperas este tiempo y ejecutas la práctica "b" es posible que la cantidad de semen expulsado no sea la suficiente, porque tu cuerpo no se encontraba con

niveles normales de semen y no te sea posible confirmar este principio) realizar la siguiente práctica.

Práctica b: Experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio con PC en contracción partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad cuatro:

En el momento en que alcancemos el punto climáxico (es decir apenas experimentemos las primeras sensaciones orgasmo apremiantes) simultáneamente contraeremos el músculo PC y continuaremos con los movimientos (masturbatorios) de la mano por un tiempo "X"=2 segundos (tiempo que nos lleva cruzar la zona de clímax orgásmicos y alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con nuestro músculo PC en contracción (normalmente el músculo ya se encuentra contraído, debes apretarlo más) y con los movimientos de la mano por el tiempo "XX"=4 segundos, para inmediatamente luego de este tiempo asumir la posición estática y dejar de comprimir el músculo PC (partiendo del punto climáxico hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad cuatro, habrán pasado 6 segundos. En el transcurso de este tiempo, tu PC deberá permanecer en contracción y te mantendrás efectuando los movimientos masturbatorios de la mano. En el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 08).

Habrás alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad cuatro, lo que desencadenará la experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio (la comúnmente llamada eyaculación) también de intensidad cuatro, que contempla (los siguientes efectos):

La orden del cerebro para que se realice la emisión de gran cantidad de semen e inmediatamente el desencadenamiento de un proceso orgásmico físico de intensidad 8, que expulsará el semen (mediante las contracciones del PC) al exterior.

"Comprobar la gran cantidad de semen expulsado (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona tres sobre el número 008)".

El objetivo de las prácticas "a" y "b", es comparar la cantidad de semen que expulsaste en cada una de ellas. Confirmar que en la práctica "b" expulsaste mayor cantidad de semen que en la práctica "a". Lo que indicará que el proceso orgásmico físico eyaculatorio (eyaculación) alcanzado en la práctica "b" fue de mayor intensidad, que el proceso orgásmico físico eyaculatorio alcanzado en la práctica "a".

Otra forma de darnos cuenta de la experimentación de diferentes intensidades de un proceso orgasmo físico eyaculatorio, es mediante la cantidad

de energía que dispone tu cuerpo inmediatamente luego de eyacular y en el transcurso del día siguiente. En cada una de las dos prácticas propuestas, mientras más elevada sea la intensidad del proceso orgasmo físico eyaculatorio experimentado, más semen será expulsado y mientras más semen expulses, más energías perderás (este concepto será detallado posteriormente cuando estudiemos los orgasmos energéticos con liberación de energía en todo el cuerpo), por lo que te sentirá más cansado en el transcurso del día posterior a la práctica "b" que en el día posterior a la práctica "a".

Después de dos o tres días (hasta recuperar los niveles normales de semen que dispone tu cuerpo), Realizar.

Práctica c: Experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio con PC en dilatación partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad uno:

En el momento en que alcancemos el punto climáxico (es decir apenas experimentemos las primeras sensaciones orgasmo apremiantes) simultáneamente dilataremos el músculo PC y continuaremos con los movimientos (masturbatorios) de la mano por un tiempo "X"=2 segundos (tiempo que nos lleva cruzar la zona de clímax orgásmicos y alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con nuestro músculo PC en dilatación (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo lo más que se pueda) y con los movimientos de la mano por el tiempo "XX"=1 segundo, para inmediatamente luego de este tiempo asumir la posición estática y dejar de dilatar el músculo PC (partiendo del punto climáxico hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad uno, habrán pasado 3 segundos. En el transcurso de este tiempo, tu PC deberá permanecer en dilatación y te mantendrás efectuando los movimientos masturbatorios de la mano. En el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 05).

Habrás alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad uno, lo que desencadenará la experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio (la comúnmente llamada eyaculación) también de intensidad uno, que contempla (los siguientes efectos):

La orden del cerebro para que se realice la emisión de poca cantidad de semen e inmediatamente el desencadenamiento de un proceso orgásmico físico de intensidad 5, que expulsará el semen (mediante las contracciones del PC) al exterior.

"Comprobar la poca cantidad de semen expulsado (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona tres sobre el número 005)".

Después de dos o tres días (hasta recuperar los niveles normales de semen que dispone tu cuerpo), Realizar.

Práctica d: Experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio con PC en dilatación partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad cuatro:

En el momento en que alcancemos el punto climáxico (es decir apenas experimentemos las primeras sensaciones orgasmo apremiantes) simultáneamente dilataremos el músculo PC y continuaremos con los movimientos (masturbatorios) de la mano por un tiempo "X"=2 segundos (tiempo que nos lleva cruzar la zona de clímax orgásmicos y alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con nuestro músculo PC en dilatación (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo lo más que se pueda) y con los movimientos de la mano por el tiempo "XX"=4 segundos, para inmediatamente luego de este tiempo asumir la posición estática y dejar de dilatar el músculo PC (partiendo del punto climáxico hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad cuatro, habrán pasado 6 segundos. En el transcurso de este tiempo, tu PC deberá permanecer en dilatación y te mantendrás efectuando los movimientos masturbatorios de la mano. En el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 08).

Habrás alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad cuatro, lo que desencadenará la experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio (la comúnmente llamada eyaculación) también de intensidad cuatro, que contempla (los siguientes efectos):

La orden del cerebro para que se realice la emisión de gran cantidad de semen e inmediatamente el desencadenamiento de un proceso orgásmico físico de intensidad 8, que expulsará el semen (mediante las contracciones del PC) al exterior.

"Comprobar la gran cantidad de semen expulsado (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona tres sobre el número 008)".

De igual manera el objetivo de las prácticas "c" y "d", es comparar la cantidad de semen que expulsaste en cada una de ellas. Confirmar que en la práctica "d" expulsaste mayor cantidad de semen que en la práctica "c". Lo que indicará que el proceso orgásmico físico eyaculatorio alcanzado en la práctica "d" fue de mayor intensidad, que el proceso orgásmico físico eyaculatorio alcanzado en la práctica "c".

Después de dos o tres días (hasta recuperar los niveles normales de semen que dispone tu cuerpo), Realizar.

Práctica e: Experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio con PC en contracción y dilatación sucesiva partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad uno:

En el momento en que alcancemos el punto climáxico (es decir apenas experimentemos las primeras sensaciones orgasmo apremiantes) simultáneamente realizaremos los movimientos CDS (movimientos de contracción y dilatación sucesivos) del PC y continuaremos con los movimientos (masturbatorios) de la mano por un tiempo "X"=2 segundos (tiempo que nos lleva cruzar la zona de clímax orgásmicos y alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con los movimientos CDS del PC (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo y contraerlo rápidamente) y con los movimientos de la mano por el tiempo "XX"=1 segundo, para inmediatamente luego de este tiempo asumir la posición estática y dejar de efectuar los movimientos CDS del PC (partiendo del punto climáxico hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad uno, habrán pasado 3 segundos. En el transcurso de este tiempo, tu PC deberá permanecer ejecutando los movimientos CDS y te mantendrás efectuando los movimientos masturbatorios de la mano. En el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 05).

Habrás alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad uno, lo que desencadenará la experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio (la comúnmente llamada eyaculación) también de intensidad uno, que contempla (los siguientes efectos):

La orden del cerebro para que se realice la emisión de poca cantidad de semen e inmediatamente el desencadenamiento de un proceso orgásmico físico de intensidad 5, que expulsará el semen (mediante las contracciones del PC) al exterior.

"Comprobar la poca cantidad de semen expulsado (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona tres sobre el número 005)".

Después de dos o tres días (hasta recuperar los niveles normales de semen que dispone tu cuerpo), Realizar.

Práctica f: Experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio con PC en contracción y dilatación sucesiva partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad cuatro:

En el momento en que alcancemos el punto climáxico (es decir apenas experimentemos las primeras sensaciones orgasmo apremiantes) simultáneamente realizaremos los movimientos CDS (movimientos de contracción y dilatación sucesivos) del PC y continuaremos con los movimientos (masturbatorios) de la mano por un tiempo "X"=2 segundos (tiempo que nos lleva cruzar la zona de clímax orgásmicos y alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con los movimientos CDS del PC (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo y contraerlo rápidamente) y con los movimientos de la mano por el tiempo "XX"=1 segundo, para inmediatamente luego de este tiempo asumir la posición estática y dejar de efectuar los movimientos CDS del PC (partiendo del punto climáxico hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad cuatro, habrán pasado 3 segundos. En el transcurso de este tiempo, tu PC deberá permanecer ejecutando los movimientos CDS y te mantendrás efectuando los movimientos masturbatorios de la mano. En el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona cuatro sobre el número 05).

neamente realizaremos los movimientos CDS (movimientos de contracción y dilatación sucesivos) del PC y continuaremos con los movimientos (masturbatorios) de la mano por un tiempo "X"=2 segundos (tiempo que nos lleva cruzar la zona de clímax orgásmicos y alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con los movimientos CDS del PC (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo y contraerlo rápidamente) y con los movimientos de la mano por el tiempo "XX"=4 segundos, para inmediatamente luego de este tiempo asumir la posición estática y dejar de efectuar los movimientos CDS del PC (partiendo del punto climáctico hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad cuatro, habrán pasado 6 segundos. En el transcurso de este tiempo, tu PC deberá permanecer ejecutando los movimientos CDS y te mantendrás efectuando los movimientos masturbatorios de la mano. En el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 08).

Habrás alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad cuatro, lo que desencadenará la experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio (la comúnmente llamada eyaculación) también de intensidad cuatro, que contempla (los siguientes efectos):

La orden del cerebro para que se realice la emisión de gran cantidad de semen e inmediatamente el desencadenamiento de un proceso orgásmico físico de intensidad 8, que expulsará el semen (mediante las contracciones del PC) al exterior.

"Comprobar la gran cantidad de semen expulsado (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona tres sobre el número 008)".

De igual manera el objetivo de las prácticas "e" y "f", es comparar la cantidad de semen que expulsaste en cada una de ellas. Confirmar que en la práctica "f" expulsaste mayor cantidad de semen que en la práctica "e". Lo que indicará que el proceso orgásmico físico eyaculatorio alcanzado en la práctica "f" fue de mayor intensidad, que el proceso orgásmico físico eyaculatorio alcanzado en la práctica "e".

***Prácticas Opcionales:**

Después de dos o tres días podrás efectuar si es de tu interés, las prácticas opcionales para alcanzar intensidades de experimentación del proceso orgasmo físico eyaculatorio intermedias (es decir alcanzando clímax eyaculatorios de intensidad dos y tres).

Práctica g: Experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio con PC en contracción partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad dos:

En el momento en que alcancemos el punto climáxico (es decir apenas experimentemos las primeras sensaciones orgasmo apremiantes) simultáneamente contraeremos el músculo PC y continuaremos con los movimientos (masturbatorios) de la mano por un tiempo "X" = 2 segundos (tiempo que nos lleva cruzar la zona de clímax orgásmicos y alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con nuestro músculo PC en contracción (normalmente el músculo ya se encuentra contraído, debes apretarlo más) y con los movimientos de la mano por el tiempo "XX" = 2 segundos, para inmediatamente luego de este tiempo asumir la posición estática y dejar de comprimir el músculo PC (partiendo del punto climáxico hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad dos, habrán pasado 4 segundos. En el transcurso de este tiempo, tu PC deberá permanecer en contracción y te mantendrás efectuando los movimientos masturbatorios de la mano. En el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 06).

Habrás alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad dos, lo que desencadenará la experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio (la comúnmente llamada eyaculación) también de intensidad dos, que contempla (los siguientes efectos):

La orden del cerebro para que se realice la emisión de mediana cantidad de semen e inmediatamente el desencadenamiento de un proceso orgásmico físico de intensidad 6, que expulsará el semen (mediante las contracciones del PC) al exterior.

"Comprobar la mediana cantidad de semen expulsado (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona tres sobre el número 006)".

Después de dos o tres días (hasta recuperar los niveles normales de semen que dispone tu cuerpo), Realizar.

Práctica h: Experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio con PC en contracción partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad tres:

En el momento en que alcancemos el punto climáxico (es decir apenas experimentemos las primeras sensaciones orgasmo apremiantes) simultáneamente contraeremos el músculo PC y continuaremos con los movimientos (masturbatorios) de la mano por un tiempo "X" = 2 segundos (tiempo que nos lleva cruzar la zona de clímax orgásmicos y alcanzar el punto orgasmo-

eyaculatorio inminente), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con nuestro músculo PC en contracción (normalmente el músculo ya se encuentra contraído, debes apretarlo más) y con los movimientos de la mano por el tiempo "XX" = 3 segundos, para inmediatamente luego de este tiempo asumir la posición estática y dejar de comprimir el músculo PC (partiendo del punto climáxico hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad tres, habrán pasado 5 segundos. En el transcurso de este tiempo, tu PC deberá permanecer en contracción y te mantendrás efectuando los movimientos masturbatorios de la mano. En el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 07).

Habrás alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad tres, lo que desencadenará la experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio (la comúnmente llamada eyaculación) también de intensidad tres, que contempla (los siguientes efectos):

La orden del cerebro para que se realice la emisión de mediana-alta cantidad de semen e inmediatamente el desencadenamiento de un proceso orgásmico físico de intensidad 7, que expulsará el semen (mediante las contracciones del PC) al exterior.

"Comprobar la mediana-alta cantidad de semen expulsado (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona tres sobre el número 007)".

De la misma manera el objetivo de las prácticas "g" y "h", será comparar la cantidad de semen que expulsaste en cada una de ellas. Pero va a ser más difícil darse cuenta de la diferencia en el volumen de semen expulsado, puesto que la intensidad del proceso orgasmo físico eyaculatorio experimentado en estas dos prácticas, son intensidades cercanas (intensidad dos y tres), a diferencia de las intensidades del proceso orgasmo físico eyaculatorio experimentadas en las prácticas "a" y "b" que eran intensidades lejanas (intensidades uno y cuatro, en donde resultaba fácil diferenciar el volumen de semen expulsado).

Confirmar que en la práctica "h" expulsaste mayor cantidad de semen que en la práctica "g". Lo que indicará que el proceso orgásmico físico eyaculatorio alcanzado en la práctica "h" fue de mayor intensidad, que el proceso orgásmico físico eyaculatorio alcanzado en la práctica "g".

Después de dos o tres días (hasta recuperar los niveles normales de semen que dispone tu cuerpo), Realizar.

Práctica i: Experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio con PC en dilatación partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad dos:

En el momento en que alcancemos el punto climáxico (es decir apenas experimentemos las primeras sensaciones orgasmo apremiantes) simultáneamente dilataremos el músculo PC y continuaremos con los movimientos (masturbatorios) de la mano por un tiempo "X"=2 segundos (tiempo que nos lleva cruzar la zona de clímax orgásmicos y alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con nuestro músculo PC en dilatación (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo lo más que se pueda) y con los movimientos de la mano por el tiempo "XX"=2 segundos, para inmediatamente luego de este tiempo asumir la posición estática y dejar de dilatar el músculo PC (partiendo del punto climáxico hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad dos, habrán pasado 4 segundos. En el transcurso de este tiempo, tu PC deberá permanecer en dilatación y te mantendrás efectuando los movimientos masturbatorios de la mano. En el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 06).

Habrás alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad dos, lo que desencadenará la experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio (la comúnmente llamada eyaculación) también de intensidad dos, que contempla (los siguientes efectos):

La orden del cerebro para que se realice la emisión de mediana cantidad de semen e inmediatamente el desencadenamiento de un proceso orgásmico físico de intensidad 6, que expulsará el semen (mediante las contracciones del PC) al exterior.

"Comprobar la mediana cantidad de semen expulsado (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona tres sobre el número 006)".

Después de dos o tres días (hasta recuperar los niveles normales de semen que dispone tu cuerpo), Realizar.

Práctica j: Experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio con PC en dilatación partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad tres:

En el momento en que alcancemos el punto climáxico (es decir apenas experimentemos las primeras sensaciones orgasmo apremiantes) simultáneamente dilataremos el músculo PC y continuaremos con los movimientos (masturbatorios) de la mano por un tiempo "X"=2 segundos (tiempo que nos lleva cruzar la zona de clímax orgásmicos y alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con nuestro músculo PC en dilatación (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo

para dilatarlo lo más que se pueda) y con los movimientos de la mano por el tiempo "XX"=3 segundos, para inmediatamente luego de este tiempo asumir la posición estática y dejar de dilatar el músculo PC (partiendo del punto climáxico hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad tres, habrán pasado 5 segundos. En el transcurso de este tiempo, tu PC deberá permanecer en dilatación y te mantendrás efectuando los movimientos masturbatorios de la mano. En el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 07).

Habrás alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad tres, lo que desencadenará la experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio (la comúnmente llamada eyaculación) también de intensidad tres, que contempla (los siguientes efectos):

La orden del cerebro para que se realice la emisión de mediana-alta cantidad de semen e inmediatamente el desencadenamiento de un proceso orgásmico físico de intensidad 7, que expulsará el semen (mediante las contracciones del PC) al exterior.

"Comprobar la mediana-alta cantidad de semen expulsado (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona tres sobre el número 007)".

De la misma manera el objetivo de las prácticas "i" y "j", será comparar la cantidad de semen que expulsaste en cada una de ellas. Pero va ha ser más difícil darse cuenta de la diferencia en el volumen de semen expulsado, puesto que la intensidad del proceso orgasmo físico eyaculatorio experimentado en estas dos prácticas, son intensidades cercanas (intensidad dos y tres).

Confirmar que en la práctica "j" expulsaste mayor cantidad de semen que en la práctica "i". Lo que indicará que el proceso orgásmico físico eyaculatorio alcanzado en la práctica "j" fue de mayor intensidad, que el proceso orgásmico físico eyaculatorio alcanzado en la práctica "i".

Después de dos o tres días (hasta recuperar los niveles normales de semen que dispone tu cuerpo), Realizar.

Práctica k: Experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio con PC en contracción y dilatación sucesiva partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad dos:

En el momento en que alcancemos el punto climáxico (es decir apenas experimentemos las primeras sensaciones orgasmo apremiantes) simultáneamente realizaremos los movimientos CDS (movimientos de contracción y dilatación sucesivos) del PC y continuaremos con los movimientos (mas-

turbatorios) de la mano por un tiempo "X"=2 segundos (tiempo que nos lleva cruzar la zona de clímax orgásmicos y alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con los movimientos CDS del PC (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo y contraerlo rápidamente) y con los movimientos de la mano por el tiempo "XX"=2 segundos, para inmediatamente luego de este tiempo asumir la posición estática y dejar de efectuar los movimientos CDS del PC (partiendo del punto climáxico hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad dos, habrán pasado 4 segundos. En el transcurso de este tiempo, tu PC deberá permanecer ejecutando los movimientos CDS y te mantendrás efectuando los movimientos masturbatorios de la mano. En el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 06).

Habrás alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad dos, lo que desencadenará la experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio (la comúnmente llamada eyaculación) también de intensidad dos, que contempla (los siguientes efectos):

La orden del cerebro para que se realice la emisión de mediana cantidad de semen e inmediatamente el desencadenamiento de un proceso orgásmico físico de intensidad 6, que expulsará el semen (mediante las contracciones del PC) al exterior.

"Comprobar la mediana cantidad de semen expulsado (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona tres sobre el número 006)".

Después de dos o tres días (hasta recuperar los niveles normales de semen que dispone tu cuerpo), Realizar.

Práctica I: Experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio con PC en contracción y dilatación sucesiva partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad tres:

En el momento en que alcancemos el punto climáxico (es decir apenas experimentemos las primeras sensaciones orgasmo apremiantes) simultáneamente realizaremos los movimientos CDS (movimientos de contracción y dilatación sucesivos) del PC y continuaremos con los movimientos (masturbatorios) de la mano por un tiempo "X"=2 segundos (tiempo que nos lleva cruzar la zona de clímax orgásmicos y alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con los movimientos CDS del PC (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para

dilatarlo y contraerlo rápidamente) y con los movimientos de la mano por el tiempo "XX"=3 segundos, para inmediatamente luego de este tiempo asumir la posición estática y dejar de efectuar los movimientos CDS del PC (partiendo del punto climáxico hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad tres, habrán pasado 5 segundos. En el transcurso de este tiempo, tu PC deberá permanecer ejecutando los movimientos CDS y te mantendrás efectuando los movimientos masturbatorios de la mano. En el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 07).

Habrás alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad tres, lo que desencadenará la experimentación de un proceso orgasmo físico eyaculatorio (la comúnmente llamada eyaculación) también de intensidad tres, que contempla (los siguientes efectos):

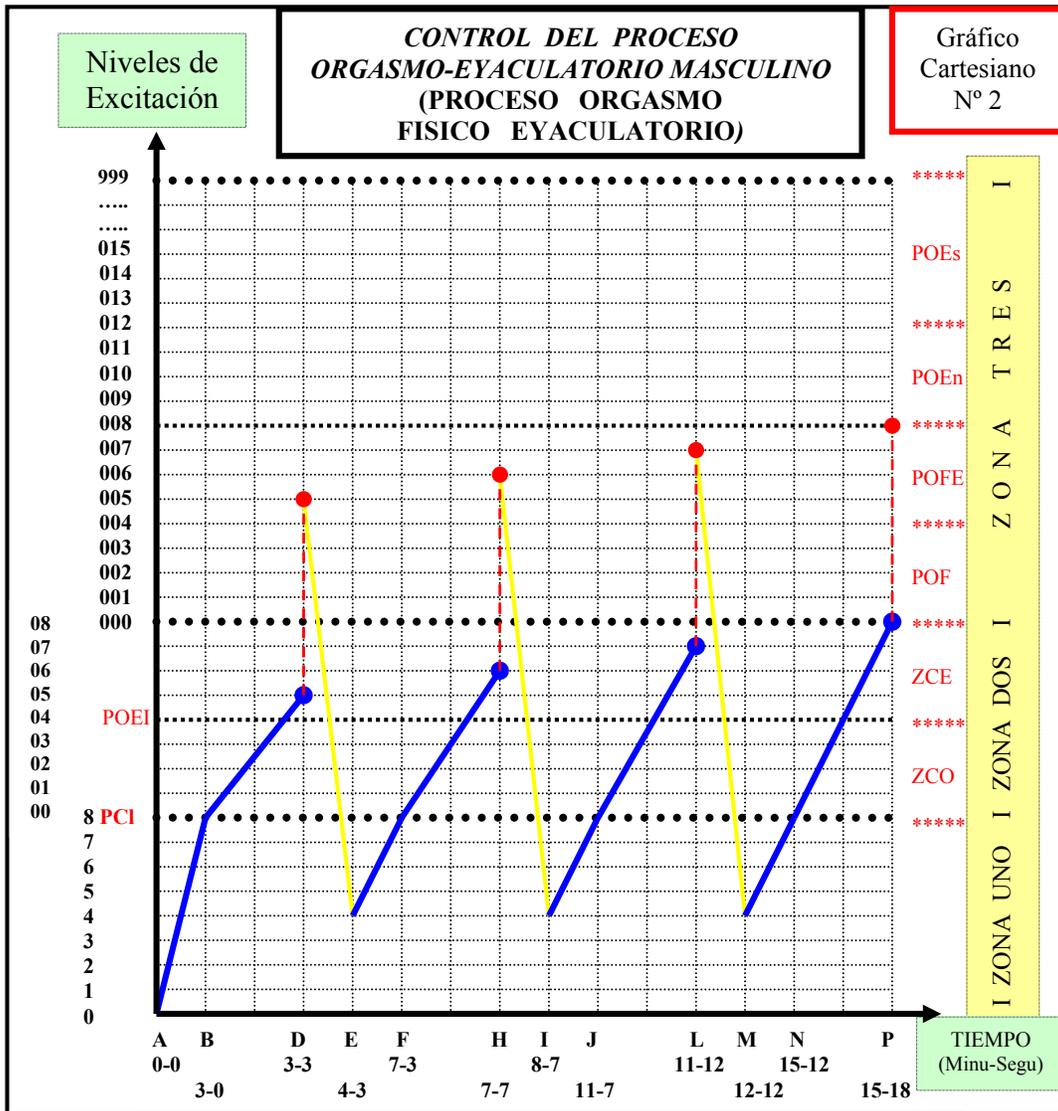
La orden del cerebro para que se realice la emisión de mediana-alta cantidad de semen e inmediatamente el desencadenamiento de un proceso orgásmico físico de intensidad 7, que expulsará el semen (mediante las contracciones del PC) al exterior.

"Comprobar la mediana-alta cantidad de semen expulsado (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona tres sobre el número 007)".

De la misma manera el objetivo de las prácticas "k" y "l", será comparar la cantidad de semen que expulsaste en cada una de ellas.

Confirmar que en la práctica "l" expulsaste mayor cantidad de semen que en la práctica "k". Lo que indicará que el proceso orgásmico físico eyaculatorio alcanzado en la práctica "l" fue de mayor intensidad, que el proceso orgásmico físico eyaculatorio alcanzado en la práctica "k".

Utilizando el gráfico cartesiano, podemos plasmar las diferentes intensidades de los procesos orgasmo físicos eyaculatorios que podemos experimentar (Ver gráfico cartesiano Número DOS).



1) SIMBOLOGIA

Líneas, puntos y colores:

*Línea color azul:

Representa nuestro nivel de excitación mientras recorremos la zona de excitación número uno (zona de experimentación) y la zona de excitación número dos (zona de decisión).

*Punto color azul:

Representa la intensidad con la que alcanzamos un clímax eyaculatorio, como parte de la decisión tomada conscientemente en la zona de excitación número dos, para el desencadenamiento de los diferentes procesos orgásmicos físicos eyaculatorios masculinos en la zona de excitación tres (o zona de resolución).

*Línea color rojo entre cortada:

Simboliza la unión existente entre la zona de excitación dos (en donde se toma la decisión del proceso que se desea experimentar en la zona de excitación tres) y la zona de excitación tres (en donde se experimenta el proceso elegido previamente en la zona de excitación dos). Representa la relación directa existente entre la intensidad de un clímax eyaculatorio alcanzado, con la intensidad de un proceso orgásmico físico eyaculatorio experimentado.

*Punto color rojo:

Representa la intensidad con la que experimentamos el desencadenamiento de los diferentes procesos orgásmicos físicos eyaculatorios masculinos.

*Línea amarilla:

Representa la disminución de nuestro nivel de excitación luego de haber experimentado en la zona de excitación número tres (zona de resolución), el desencadenamiento de un proceso orgásmico físico eyaculatorio.

Escala de Tiempo:

* Letra ... Letra = Explicación en ese tramo del tiempo.

Ejemplo: B...D = Aumento en el nivel de excitación, disminución del nivel de excitación, recorrido de la zona de clímax orgásmicos, etc.

* Número - Número = Minutos – Segundos.

Ejemplo: 15 - 5 = Quince minutos con cinco segundos.

2) EXPLICACIÓN:

A...B = Aumento del nivel de excitación hasta alcanzar el punto climáctico (por ejemplo en un tiempo de 3 minutos).

B...D = Recorrido de la totalidad de la zona de clímax orgásmicos (en dos segundos) y parte de la zona de clímax eyaculatorios (en un segundo) hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad uno (el tiempo total utilizado desde el punto climáctico hasta alcanzar el clímax eyaculatorio de intensidad uno, será de tres segundos y nos encontraremos dentro del gráfico cartesiano sobre el punto 05).

Do5...Do05 = Una vez alcanzado (en la zona de excitación dos) el clímax eyaculatorio de intensidad uno, se experimentará (en la zona de excitación tres) un proceso orgasmo físico eyaculatorio también de intensidad uno (estaremos ubicados en el gráfico cartesiano sobre el punto 005).

D...E = Disminución del nivel de excitación hasta la zona de excitación uno (por ejemplo en un tiempo de un minuto), luego de haber experimentado un proceso orgasmo físico eyaculatorio de intensidad uno (estaremos ubicados en el gráfico cartesiano sobre el punto 4).

E...F = Aumento del nivel de excitación hasta alcanzar el punto climáxico (en un tiempo de 3 minutos).

F...H = Recorrido de la totalidad de la zona de clímax orgásmicos (en dos segundos) y parte de la zona de clímax eyaculatorios (en dos segundos más), hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad dos (el tiempo total utilizado desde el punto climáxico hasta alcanzar el clímax eyaculatorio de intensidad dos, será de cuatro segundos y nos encontraremos dentro del gráfico cartesiano sobre el punto 06).

Ho6...Hoo6= Una vez alcanzado (en la zona de excitación dos) el clímax eyaculatorio de intensidad dos, se experimentará (en la zona de excitación tres) un proceso orgasmo físico eyaculatorio también de intensidad dos (estaremos ubicados en el gráfico cartesiano sobre el punto 006).

H...I = Disminución del nivel de excitación hasta la zona de excitación uno (por ejemplo en un tiempo de un minuto), luego de haber experimentado un proceso orgasmo físico eyaculatorio de intensidad dos (estaremos ubicados en el gráfico cartesiano sobre el punto 4).

I...J = Aumento del nivel de excitación hasta alcanzar el punto climáxico (en un tiempo de 3 minutos).

J...L = Recorrido de la totalidad de la zona de clímax orgásmicos (en dos segundos) y parte de la zona de clímax eyaculatorios (en tres segundos más), hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad tres (el tiempo total utilizado desde el punto climáxico hasta alcanzar el clímax eyaculatorio de intensidad tres, será de cinco segundos y nos encontraremos dentro del gráfico cartesiano sobre el punto 07).

Lo7...Loo7= Una vez alcanzado (en la zona de excitación dos) el clímax eyaculatorio de intensidad tres, se experimentará (en la zona de excitación tres) un proceso orgasmo físico eyaculatorio también de intensidad tres (estaremos ubicados en el gráfico cartesiano sobre el punto 007).

L...M = Disminución del nivel de excitación hasta la zona de excitación uno (por ejemplo en un tiempo de un minuto), luego de haber experimentado

un proceso orgasmo físico eyaculatorio de intensidad tres (estaremos ubicados en el gráfico cartesiano sobre el punto 4).

M...N = Aumento del nivel de excitación hasta alcanzar el punto climáxico (en un tiempo de 3 minutos).

N...P = Recorrido de la totalidad de la zona de clímax orgásmicos (en dos segundos) y de la totalidad de la zona de clímax eyaculatorios (en cuatro segundos más), hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad cuatro (el tiempo total utilizado desde el punto climáxico hasta alcanzar el clímax eyaculatorio de intensidad cuatro, será de seis segundos y nos encontraremos dentro del gráfico cartesiano sobre el punto 08).

Po8...Poo8= Una vez alcanzado (en la zona de excitación dos) el clímax eyaculatorio de intensidad cuatro, se experimentará (en la zona de excitación tres) un proceso orgasmo físico eyaculatorio también de intensidad cuatro (estaremos ubicados en el gráfico cartesiano sobre el punto 008).

Multieyaculaciones sucesivas:

Las Multieyaculaciones no son recomendadas, puesto que al realizarlas se pierde gran cantidad de energía. Los jóvenes (que se encuentran en su plenitud sexual, normalmente en una edad comprendida entre los 17 y 20 años) podrán darse el lujo de experimentarlas, sin que noten esta pérdida, por cuanto atraviesan una edad en la cual rebosan de energía sexual. En todo caso, para las personas que disponen de energía sexual y no trascienden todavía las multieyaculaciones, se les recomienda desencadenarlas alcanzando clímax eyaculatorios de intensidad media (intensidad dos o tres), para luego poder continuar con el coito.

“A la experimentación de algunas eyaculaciones en un mismo encuentro sexual una tras otra, separadas por un tiempo refractario, se le conoce con el nombre de multi-eyaculaciones”

Cuando experimentamos algunas eyaculaciones en un mismo encuentro sexual, las realizamos una tras de la otra con un período de tiempo entre ellas. El período de tiempo intermedio entre la experimentación de cada eyaculación, toma el nombre de “tiempo refractario”.

En el transcurso de una relación sexual, se puede experimentar algunas eyaculaciones, que de acuerdo al tiempo refractario utilizado se dividen en:

*Multi eyaculaciones esporádicas: Cuando el tiempo refractario es grande (luego de varios minutos): Son usadas principalmente para brindarnos un clímax de placer y disminuir nuestro nivel de excitación descendiendo nuevamente a la zona uno, para inmediatamente continuar efectuando los

movimientos de penetración. Se deberá alcanzar eyaculaciones de intensidad media, como única forma de garantizar que la energía perdida (por la eyaculación) no afecte el buen estado de erección y se pueda prolongar el encuentro sexual, brindando a la mujer el tiempo necesario (más tiempo) para que pueda desencadenar sus diferentes experiencias orgásmicas.

*Multi eyaculaciones sucesivas: Cuando el tiempo refractario es pequeño (luego de algunos segundos). Son el medio por el cual se puede acceder a intensidades de satisfacción muy elevadas e inmediatamente dar por concluido el encuentro sexual.

Desencadenamiento de una eyaculación de MUY ALTA DURACIÓN:

Una eyaculación de la más alta intensidad normal, se la consigue alcanzando un clímax eyaculatorio de intensidad cuatro (utilizando un tiempo "XX"= 4 segundos), en la cual experimentaremos cuatro o cinco contracciones automáticas de nuestro músculo PC, expulsando en cada una de ellas el semen (por intermedio de los orgasmos físicos eyaculatorios). Este proceso eyaculatorio nos tomará de cuatro a cinco segundos.

Pero que pasaría si mediante la práctica (dado que sabemos como desencadenar eyaculaciones de diferentes intensidades, mediante el control de las diferentes intensidades de clímax eyaculatorios alcanzados) logramos desencadenar dos o tres eyaculaciones seguidas (sucesivas, con un tiempo refractario de dos o tres segundos) de baja intensidad (intensidad dos o tres)?

RESPUESTA:

Ante la sorpresa femenina (que se encontrará observando tus habilidades), lograrías desencadenar un proceso eyaculatorio que duraría alrededor de los diez segundos o más (dependiendo de las habilidades del dueño del pene), dado que estarías desencadenando una eyaculación de intensidad dos (en la cual se experimentará tres contracciones del PC con expulsión de semen, lo que te tomará alrededor de tres segundos), para luego de tres segundos volver a desencadenar otra eyaculación de intensidad dos (que te tomará tres segundos más. Hasta el momento la dama que te acompaña, testigo de tus habilidades, habrá observado un proceso eyaculatorio que ha durado nueve segundos) y si encima luego de tres segundos más, logras desencadenar una eyaculación de intensidad tres (en la cual se experimentará cuatro contracciones del PC con expulsión de semen, lo que te tomará cuatro segundos), la dama se quedará anonadada al observar un proceso eyaculatorio que ha durado alrededor de los 15 segundos (para el observador será difícil darse cuenta que el extenso proceso eyaculatorio, en realidad es el resultado de la experimentación de dos o tres eyaculaciones

sucesivas de intensidad media. Para el observador sin duda se tratará de una sola eyaculación, de muy larga duración). Experiencia que muy pocas mujeres en el transcurso de su vida tendrán el deleite de observar.

Para lograr plasmar en la práctica una eyaculación de larga duración, de forma obligatoria deberá ser desencadenada fuera de la vagina y por intermedio del proceso masturbatorio (ejercicios masturbatorios "A": Manual cuerpo-glande y "B": Manual glande. Mediante la práctica reconocerás con cual de estos dos ejercicios, te resulta más fácil desarrollar esta experiencia). La dama si gusta, se preparará para recibir el semen en su boca, rostro, senos, etc. (considerar que a muchas mujeres les causa gran placer, sentir como el semen entra en contacto con las diferentes partes de su cuerpo).

Para dominar este tipo de experimentación, simplemente tienes que dedicar algún tiempo libre a la repetición de los ejercicios masturbatorios, con base a los conocimientos aprendidos. Esta experiencia no tiene ninguna utilidad práctica más que la de acariciar y enaltecer el ego masculino, pero constituye un ejemplo importante de lo que se puede lograr cuando dominas de forma objetiva tus procesos sexuales (en este caso, el desencadenamiento eyaculatorio).

27) Proceso orgásmico físico retardado

Objetivo: Experimentar una retención de eyaculación.

Teoría

Principio masculino:

"La retención de eyaculación da como resultado el desencadenamiento de un proceso orgásmico físico retardado".

"La retención de la eyaculación, es el resultado de adoptar la posición estática al mismo tiempo de realizar conscientemente la supercontracción del músculo PC, inmediatamente después de haber alcanzado un clímax eyaculatorio, por un período de tiempo igual al tiempo de impulso más dos segundos, para luego dilatar el músculo PC y experimentar las contracciones involuntarias del PC sin expulsión de semen".

Observación:

El clímax eyaculatorio puede ser alcanzado utilizando cualquiera de los tres métodos disponibles 1) Músculo PC en dilatación. 2) Músculo PC en contracción. 3) Músculo PC en contracción-dilatación sucesiva.

Para la explicación de este principio se utilizará la opción músculo PC en dilatación.

Explicación:

Al proceso orgásmico físico retardado o proceso orgasmo físico retardado, se le conoce también con el nombre de proceso orgásmico físico en desfase u "orgasmos secos retardados".

Un proceso orgásmico físico eyaculatorio normal (la llamada eyaculación), se manifestará siempre luego de haber sobrepasado el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, es decir cuando nuestro nivel de excitación se encuentre en cualquier punto dentro de la zona de clímax eyaculatorios. La experimentación del proceso orgásmico físico eyaculatorio comienza justamente en el momento en que alcancemos un clímax eyaculatorio, en donde el cerebro ordena la salida de una cantidad de semen (emisión del semen, proporcional a la intensidad del clímax eyaculatorio alcanzado) e inmediatamente se desencadenará su respectivo proceso orgásmico físico (la intensidad del proceso orgásmico físico, también será proporcional a la intensidad del clímax eyaculatorio alcanzado), en el cual mediante las contracciones del músculo PC, de los testículos, vesículas seminales y de la próstata, se realiza la expulsión del semen hacia el exterior.

Analicémoslo más detenidamente:

El desencadenamiento de un proceso orgasmo físico eyaculatorio normal, comprenderá:

Primero: La orden de emisión del semen dictada por el cerebro (justo en el momento de alcanzar el clímax eyaculatorio), e inmediatamente.

Segundo: La orden de expulsión del semen mediante el desencadenamiento del proceso orgásmico físico (que comprende las contracciones simultáneas de los testículos, vesículas seminales, próstata y músculo PC), que dará como resultado la salida del semen.

Por tanto, el desencadenamiento de un proceso orgásmico físico eyaculatorio (la comúnmente llamada eyaculación) es el resultado de la experimentación del clímax eyaculatorio (primer paso) seguido del proceso orgásmico físico (segundo paso).

Experimentar un "proceso orgásmico físico retardado" en cambio comprende la separación de estos dos pasos, con el objetivo de eliminar la orden de emisión del semen (que la orden de salida del semen desaparezca) y podamos experimentar luego (de algunos segundos y de forma retardada) solamente el proceso orgásmico físico, sin expulsión de semen.

Es decir vamos a experimentar exactamente las mismas sensaciones y contracciones automáticas del PC que sentimos cuando eyaculamos (proceso orgasmo físico eyaculatorio) pero sin expulsión de semen.

La sensación de emisión seminal que se experimenta cada vez que alcanzamos un clímax eyaculatorio, constituye la llamada "orden de emisión del semen" dictada por el cerebro, para que mediante las contracciones del músculo PC, el semen sea expulsado al exterior.

Lograremos separar la orden de emisión del semen, de las contracciones del músculo PC (separación de los dos pasos explicados anteriormente), en el momento en que dejemos de sentir las sensaciones de emisión seminal. Para lograr este objetivo debemos realizar una técnica llamada "retención de eyaculación", mediante la cual será posible experimentar un proceso orgasmo físico retardado (solo las contracciones del músculo PC) sin expulsión de semen).

Siempre que alcancemos un clímax eyaculatorio en la zona dos, experimentaremos normalmente (de forma natural) un proceso orgásmico físico eyaculatorio (contracciones del PC con expulsión de semen) en la zona tres. Pero cuando alcancemos un clímax eyaculatorio en la zona dos y realicemos la técnica retención de la eyaculación, experimentaremos un proceso orgásmico físico retardado (contracciones del PC sin expulsión de semen) en la zona tres.

El procedimiento para experimentar un proceso orgásmico físico retardado es el siguiente:

En el momento en que (sobrepasemos el punto orgasmo-eyaculatorio inminente) alcancemos un clímax eyaculatorio, procederemos simultáneamente a adoptar la posición estática y a efectuar conscientemente una contracción fortísima del músculo PC (agregando toda la fuerza que podamos para apoyar una contracción sumamente firme), manteniendo contraído el músculo **el tiempo necesario hasta que la sensación de emisión seminal haya desaparecido**. Inmediatamente soltaremos (dilataremos) el PC y experimentaremos el proceso orgásmico físico (contracciones involuntarias de testículos, vesícula seminal, próstata y músculo PC) sin expulsión de semen.

Una vez que el cerebro da la orden de emisión (al haber alcanzado un clímax eyaculatorio) normalmente se desencadenarán las contracciones simultáneas de los testículos, vesícula seminal, próstata y del músculo PC (expulsando el semen al exterior). **Pero nosotros sabemos que la contracción del músculo pubococcígeo puede ser controlada por nuestra voluntad**. Por tanto, si luego de que el cerebro da la orden de emisión del semen, efectuamos la técnica retención de eyaculación (que implica la fuerte con-

tracción del PC por el tiempo necesario hasta que la sensación de emisión seminal haya desaparecido), al mantener contraído el músculo PC voluntariamente, estaremos impidiendo que se desencadenen las contracciones involuntarias de este músculo, y dado que los testículos, vesículas seminales y próstata se contraen al mismo tiempo que el músculo pubococcígeo, **entonces estaremos también impidiendo que se desencadenen las contracciones de los testículos, vesícula seminal y próstata. De esta manera no existirá expulsión de semen por más que la orden de emisión** (del semen) **esté dada, puesto que no se harán presentes las contracciones** (y por tanto no existe el medio por el cual el semen pueda ser expulsado).

El músculo PC deberá mantenerse completamente contraído hasta que la sensación de emisión seminal haya desaparecido, lo cual nos lleva un tiempo, que en este texto se lo denomina "tiempo de impulso" (cuya duración dependerá de la intensidad del clímax eyaculatorio alcanzado, pero que en general se encuentra alrededor de los cuatro segundos). Transcurrido el tiempo de impulso, soltaremos el músculo PC y experimentaremos las contracciones propias de un proceso orgasmo físico, pero sin expulsión de semen (porque la orden de emisión del semen dictada por el cerebro, o lo que es lo mismo, la sensación de emisión seminal ha desaparecido).

Con el objetivo de efectuar una mejor explicación, a la fuerte contracción del pubococcígeo (efectuada apenas alcanzamos el clímax eyaculatorio y mientras asumimos la posición estática) la vamos a llamar "súper contracción del PC", y se definirá como la contracción en la cual ponemos toda nuestra fuerza para conseguir una presión sumamente firme (del PC), que debe ser mantenida por unos segundos hasta que el tiempo de impulso (hasta que dejemos de percibir la sensación de emisión seminal) haya desaparecido.

Entonces, el tiempo que mantenemos contraído el músculo PC hasta que las sensaciones de emisión seminal hayan desaparecido, toma el nombre de tiempo de impulso. El tiempo de impulso comienza apenas alcanzamos el clímax eyaculatorio y está definido como el tiempo en el cual se encuentra presente la orden de emisión del semen (es decir el tiempo en el que sentimos la sensación de emisión seminal) mientras se ejecuta la técnica retención de eyaculación (es decir la supercontracción del PC).

La intensidad del clímax eyaculatorio alcanzado determinará la intensidad de emisión del semen, lo que a su vez determinará el volumen de semen a ser expulsado, lo que a su vez determinará el tiempo de impulso.

En conclusión: "La duración del tiempo de impulso es directamente proporcional al clímax eyaculatorio alcanzado". Para poder explicar de la mejor

manera la duración del tiempo de impulso, utilizaremos en lo posterior como ejemplo una escala de tiempo muy cercana a la real, en la cual el tiempo de impulso variará desde los dos segundos hasta los cinco segundos.

El desencadenamiento de un proceso orgásmico retardado (es decir, orgasmos físicos experimentados luego de alcanzar un clímax eyaculatorio) hace posible la experimentación de procesos orgásmicos físicos de intensidades elevadas (comparados con los orgasmos físicos experimentados normalmente luego de alcanzar un clímax orgásmico), por lo que la satisfacción que sentiremos debido a los movimientos más intensos del PC, será mayor (sensaciones iguales a las experimentadas en la eyaculación común, pero sin expulsión de semen).

Cuando desde la zona de excitación uno, alcanzas el punto climáctico y continúas con la estimulación hasta sobrepasar el punto orgasmo eyaculatorio inminente, la energía sexual presente en tu zona púbica será muy grande. Si en esos momentos experimentas una retención de eyaculación, el esfuerzo que tendrá que efectuar tu músculo PC (en la supercontracción) también será grande, puesto que la totalidad de esa energía necesitará descargarse (normalmente lo hace por intermedio de la eyaculación).

En cambio, si antes de realizar una retención de eyaculación, has alcanzado varias veces el punto climáctico (es decir, de la zona de excitación uno, has elevado tu nivel de excitación hasta el punto climáctico, luego disminuyes o cesas la estimulación por unos segundos hasta que tu nivel de excitación descienda nuevamente hasta la zona uno, para continuar con los movimientos de penetración y después de unos segundos o minutos, volver a elevar tu nivel de excitación hasta el punto climáctico, repitiendo el mismo proceso algunas veces) en un mismo encuentro sexual, el esfuerzo que tendrá que efectuar tu músculo PC (en la supercontracción) será menor que en el caso anterior, puesto que al acceder algunas veces el punto climáctico, parte de la energía alojada en la zona púbica pasará al pene, facilitándose la ejecución de la técnica "retención de eyaculación".

En el principio N° 36 "Centro energético sexual y su relación con los procesos orgasmo-eyaculatorios" se explica en detalle el porque dadas las condiciones antes mencionadas, parte de la energía sexual alojada en la zona publica se traslada hacia el pene.

En conclusión: Se recomienda acceder el mayor número de veces que te sea posible al punto climáctico (de cinco a diez veces), antes de realizar una retención de eyaculación. De esta forma el esfuerzo que tendrá que efectuar tu músculo PC será menor y por tanto la ejecución de la retención

será más fácil de realizar (en todo caso si deseas efectuar una retención de eyaculación directamente, sin haber alcanzado algunos puntos climáxicos previos, podrás hacerlo tranquilamente).

Siempre que realicemos una retención de eyaculación **será imprescindible:**

1) Disponer de un músculo PC completamente fuerte, fruto de la ejercitación de 270 contracciones diarias (recomendadas anteriormente).

Tal como lo vas a confirmar más adelante (cuando realices tu primera práctica) en el momento de efectuar la súper contracción del PC, estaremos experimentando la sensación de emisión seminal (sensación que te dice que si sueltas tu músculo PC vas a eyacular), esta sensación es intensa por lo que tratará de obligarte a soltar (dilatarse) tu músculo PC. Es por esta razón que el músculo pubococcígeo debe encontrarse fuerte, para que no tenga ningún problema en el momento de mantenerse completamente contraído mientras pasa el tiempo de impulso (unos segundos hasta desaparecer completamente la sensación de emisión seminal).

2) Alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad "uno" situarse dentro del gráfico cartesiano en el número 05 de la zona de excitación dos (o como máximo, alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad dos, es decir ubicarnos en el número 06 del gráfico cartesiano).

Tendrás que dominar la experimentación del proceso orgásmico físico retardado de intensidad uno, repitiéndola algunas veces hasta sentirte completamente cómodo en su ejecución, para luego poder experimentarlo con la intensidad dos. Experimentar el proceso orgásmico físico retardado de intensidad dos, es suficiente para sentir el mismo placer en el desencadenamiento de las contracciones involuntarias del PC (como si estuvieras eyaculando). Después si te da curiosidad, y dominas la retención alcanzando un clímax eyaculatorio de intensidad dos, podrás efectuar una retención alcanzando un clímax eyaculatorio de intensidad tres.

Experimentar la retención de eyaculación con clímax eyaculatorios de intensidad tres y cuatro, no tiene mucho sentido pues demandan mayor esfuerzo y en realidad la intensidad en la experimentación de las contracciones involuntarias, no se diferencian mucho con las experimentadas al alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad dos. Además como veremos más adelante si alcanzas clímax eyaculatorios muy altos y realizas mal esta técnica "sentirás un dolor molesto" en la zona del pubis.

De igual forma, en el momento de realizar la Súper contracción del PC si se alcanza un clímax eyaculatorio de muy alta intensidad, la orden de emisión

del semen también será alta y (el tiempo de impulso también aumentará) por tanto la sensación de emisión seminal será grande, presionándonos mucho más para que dilatemos el PC (si soltamos el PC se obtendrá una eyaculación). Al alcanzar clímax eyaculatorios de baja intensidad (el tiempo de impulso será menor) la orden de emisión del semen también será baja, lo cual nos interesa para no tener dificultades en mantener la súper contracción del PC.

Por lo tanto, como regla general:

“Para experimentar una retención de eyaculación SIEMPRE se deberá alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad UNO o DOS”.

3) ESTA ES LA PARTE FUNDAMENTAL PARA QUE LA RETENSIÓN DE EYACULACIÓN SEA EFECTUADA CORRECTAMENTE:

Que al realizar la súper contracción del PC debemos contraer SOLAMENTE EL MÚSCULO PC. Tomar en cuenta que a veces se tiende a contraer inconsciente al mismo tiempo los músculos del abdomen, muslos y glúteos. Para facilitar la contracción solamente del PC, simplemente debemos separar las piernas de 30 a 40cm de rodilla a rodilla y concentrarnos en la contracción del músculo (las sensaciones de placer vendrán unos segundos después, luego de terminada la técnica, por lo que en el momento de realizar la súper contracción, debes solamente concentrarte en ella, visualizándola).

Efectuar una retención de eyaculación dentro de un encuentro sexual, cuando estés de pie implica un gran esfuerzo para sostener una firme supercontracción del PC, si te encuentras acostado boca arriba o boca abajo, el esfuerzo será menor, y si te encuentras en la posición sentado (en una silla, cama o sobre tus talones) el esfuerzo será mucho menor y más cómodo. En todo caso, contando con un músculo PC fuerte, fruto del entrenamiento diario explicado en páginas anteriores, no será problema mantener la supercontracción en cualquiera de las posiciones antes mencionadas. Pero hay una consideración importante que tomar en cuenta, es la siguiente:

“La contracción excesiva de los músculos abdominales (especialmente cuando haces el esfuerzo como si pujaras) mientras realizas la supercontracción del PC, puede causar problemas serios”.

Por tanto, para lograr la correcta ejecución de esta técnica, al momento de efectuar la supercontracción del PC en cualquiera de las posiciones antes mencionadas, los músculos abdominales deberán estar relajados.

La posición más común y la que puede traer complicaciones, es la de semi acostado boca arriba. Analicémosla:

A la hora de realizar una retención de eyaculación en esta posición, los músculos abdominales dependiendo de la posición exacta de tu cuerpo, pueden contraerse (a veces fuertemente, si estas boca arriba con las piernas estiradas y con la cabeza y parte de tu pecho levantados, como si estuvieras realizando los clásicos ejercicios abdominales), lo que provoca que los testículos tiendan a bajar hacia el escroto (has la prueba en estos momentos, puja y aprieta los músculos abdominales con fuerza y siente hacia donde tienden a dirigirse los testículos). Nosotros sabemos que un poco antes de realizar la técnica retención de eyaculación, los testículos suben hacia la cavidad abdominal, y mientras la realizamos los testículos se encuentran en el interior de la cavidad abdominal. Por tanto para evitar esta oposición de efectos, que puede causar **problemas graves** a los conductos deferentes o epidídimo:

“La técnica retención de eyaculación, siempre deberá ser realizada en la **POSICIÓN SENTADO (sobre una silla, cama o sobre tus talones)**, con la espalda lo más vertical posible. Esta será **la forma más fácil y segura de ejecutar la técnica**” La posición sentado sobre tus talones (que posteriormente en este texto, al ser explicada desde el punto de vista de la mujer, toma el nombre de “piernas levantadas”), es la posición más recomendada por la mayoría de sexólogos para el intercambio sexual, puesto que brinda los mejores resultados para ambos miembros de la pareja. Es importante un poco de práctica, dado que al principio parece difícil, pero solamente hasta saber posicionarse, entonces será fácil y se sentirán cómodos. La mujer estará acostada de espaldas con las rodillas dobladas y las piernas levantadas, el hombre se arrodilla colocándose entre las piernas de la mujer y cargará todo su peso en sus rodillas (acomódate a tu gusto, abriendo tus rodillas hasta posicionarlas junto a cada glúteo femenino, siéntate sobre tus talones, etc. Las manos podrás colocarlas sobre la cama a cada lado de los hombros o cuello femenino, o se encargarán de tomar las piernas de la mujer alrededor de sus rodillas, etc). La mujer podrá apoyar sus piernas en los hombros de él, poner sus pies en los pechos de su pareja, o colocar sus pantorrillas sobre sus propios muslos. Esta posición te permite conducir los movimientos de penetración y realizar la técnica de retención cuando lo desees (al hacerlo, siéntate sobre tus talones para que se facilite la ejecución, y si lo desees puedes retirar el pene del canal vaginal).

Si deseas realizar la retención de eyaculación, mientras te encuentras haciendo el amor acostado en la cama boca arriba con las piernas estiradas, la totalidad de la espalda con la cabeza deberán estar completamente apegadas a la cama (inclusive desde antes de acceder a tu punto climáctico), para que los músculos abdominales permanezcan totalmente relaja-

dos. Y si te masturbas en esta posición, puedes elevar tus piernas hasta que las rodillas se encuentren a noventa grados respecto a tu cuerpo (es decir hasta que tus talones se acerquen hacia la parte posterior de las piernas, estaremos simulando la posición sentado).

Cuando posees un músculo PC débil o cuando alcanzas clímax eyaculatorios altos, la sensación de emisión seminal tratará de obligarte a soltar el PC y los hombres normalmente para evitarlo, inconscientemente presionan los músculos bajos de su abdomen o curvan su cuerpo, aplastando su pubis entre su abdomen y sus piernas, con lo que ejercen una presión en el área del pubis lo que supuestamente les ayuda a mantener contraído su PC, por lo que terminan la técnica de la retención de eyaculación logrando su objetivo "no eyacular", PERO inmediatamente experimentarán una sensación molesta (algo parecido a un calor molesto) a lo largo de toda el área interna o en algún lugar de ella, entre el pubis y los testículos.

Esta sensación molesta puede durar desde algunos minutos hasta horas, luego pasará. Cada vez que la experimentemos sabremos que al realizar una retención de eyaculación, en algún momento con el objetivo de mantener contraído el PC, contrajimos algún otro músculo presionando la zona del pubis, por lo que sabremos que la técnica fue MAL ejecutada. Por esta razón siempre que efectuemos la súper contracción solamente debemos contraer nuestro músculo PC.

Analícemos porqué se produce la sensación molesta:

En la técnica retención de la eyaculación, el músculo PC figurativamente hablando representa una llave de agua, al realizar la súper contracción del PC (mantenemos al músculo PC completamente contraído hasta dejar de sentir la sensación de emisión seminal) es como tener la llave cerrada, por lo que el agua no pasará a la tubería. En el momento que estamos sintiendo la sensación de emisión seminal y mantenemos nuestro PC completamente contraído, estaremos impidiendo que el músculo realice sus contracciones involuntarias, por lo que el semen no dispone del medio por el cual salir, por tanto diremos simbólicamente que como la llave está cerrada, el semen no sale.

La sensación molesta (que se la experimenta en algún lugar desde el pubis hasta los testículos) es producida cuando (al poseer un PC débil) sentimos que mientras realizamos la supercontracción, el músculo PC se dilata un poco haciendo que se presenten en el proceso algunas muy pequeñas contracciones, con lo que el semen ya tiene el medio por el cual salir. Por tanto se moviliza un poco de semen (es como tener la llave un poco abierta) e inconscientemente el hombre se da cuenta de esto y trata de ayudar a la

súper contracción del PC, por medio de la contracción de otros músculos o presionando de alguna forma su pubis, con lo cual estará presionando todos los conductos internos que dispone el semen para salir al exterior, cerrándolos a la fuerza, "sellándolos". Y dado que el semen ya se movilizó, choca en este sello y la presión del choque afecta a los conductos (conducto deferente, conducto de las vesículas seminales, etc. Los conductos son muy elásticos, por lo que no sufren daño) lo que provoca experimentar la sensación molesta que desaparecerá en los siguientes minutos u horas sin ningún problema.

Figurativamente hemos manifestando: En el momento que la llave queda entre abierta (músculo PC no contraído totalmente, mal efectuada la supercontracción del PC por disponer de un músculo débil) el agua sale (el semen sale), como tu aplastas las tuberías (por medio de la contracción de otros músculos o presionando la zona del pubis) provocando un tapón, el agua choca contra el tapón (el semen choca contra los conductos internos de tu cuerpo que normalmente utiliza para su salida, que en este momento se encuentran obstruidos) y con la presión del choque se resienten las paredes de la tubería (sobre presión en las vías de salida del semen), por lo que se produce la sensación molesta. En este caso estamos manifestando que los fluidos que componen el semen realmente "si salen" pero chocan en alguna parte de las vías presionadas y se devuelve hacia la vejiga (lo que se llama eyaculación retrógrada) o regresan hacia el epidídimo y las vesículas seminales.

Si realizas bien la técnica retención de eyaculación los fluidos que componen el semen nunca salen, porque tu músculo al estar en contracción simbólicamente tiene la llave de agua completamente cerrada (por lo que tampoco se manifestarán las contracciones de las vesículas seminales ni de la próstata).

Al disponer de un músculo PC débil o al alcanzar un clímax eyaculatorio muy alto, si en todo el tiempo que realizas la supercontracción solamente presionas tu músculo PC (y dado que la sensación de emisión es muy fuerte) tranquilamente (si lo deseas) **podrás soltar un poco el PC** (tu llave no estará completamente cerrada), por lo que el músculo realizará muy pequeñas contracciones saliendo un poco de semen, **pero NO experimentarás la sensación molesta**.

Si la llave está completamente cerrada (es decir si la supercontracción del PC se realiza correctamente) no saldrá ni una sola gota de semen. Cada vez que salga algo de semen querrá decir, que mientras ejecutabas la súper contracción del músculo pubococcígeo (el músculo se aflojó ligeramente) se efectuaron algunas micro-contracciones del PC (de forma involuntaria),

las cuales fueron las que llevaron el semen al exterior, **pero no se sentirá la sensación molesta**. La sensación molesta solo se hará presente, cuando se contraen partes del cuerpo que cierran las vías por las cuales el semen se traslada hacia el exterior.

Por tanto, mientras solamente contraigas tu músculo PC, si este no se contrae completamente simplemente expulsarás un poco de líquido, con lo que tendrás una nueva forma de desencadenar una microeyaculación (no se sentirá la sensación molesta).

“PRECAUCIÓN”:

Al ser una de las pocas veces, que esta técnica de experimentación orgásmica es documentada, no se sabe a ciencia cierta ¿Que consecuencias tendría el hecho de realizarla sin tomar en cuenta las recomendaciones antes mencionadas?, podrían producirse simples molestias como las ya detalladas o daños de mayor consideración en los conductos deferentes, epidídimo o testículos.

Por esta razón la técnica “retención de eyaculación” deberá ser ejecutada de manera responsable. Esta experiencia es sencilla y no tiene nada de peligroso si se toman en cuenta las tres recomendaciones antes acotadas.

Apenas termines de realizar la técnica retención de eyaculación, experimentarás el proceso orgásmico físico retardado, caracterizado por las contracciones involuntarias del músculo PC iguales a las que experimentas en la eyaculación, pero sin expulsión de semen. En un proceso orgásmico físico las sensaciones verdaderamente intensas y agradables son las sensaciones orgásmicas físicas (contracciones involuntarias del músculo PC), no la expulsión del semen.

Al efectuar una retención de eyaculación y experimentar las contracciones del PC, sentirás alivio sexual y gran satisfacción, con la ventaja adicional de no haber desperdiciado tu energía sexual (porque el semen no fue expulsado, al día siguiente te darás cuenta que sigues cargado de energía sexual porque sientes deseo y podrás realizar una nueva retención de eyaculación. Repitiéndola todos los días si tu lo deseas). Habrás perdido solamente una mínima cantidad de esta energía, la cual fue utilizada para cargar con tensión sexual a tu músculo PC y poder desencadenar las contracciones involuntarias del mismo.

Los orgasmos energéticos que se estudiarán posteriormente, se los consigue mientras recorremos la zona de clímax orgásmicos, y en las primeras experiencias en este campo (debido a la falta de experiencia), sin duda nuestro nivel de excitación sobrepasará inconscientemente el punto orgasmo-eyaculatorio inminente, alcanzando un clímax eyaculatorio y des-

encadenándose la eyaculación. La técnica "retención de la eyaculación" es una herramienta que será utilizada principalmente para dar nuestros primeros pasos en el aprendizaje de este tipo de orgasmos, ya que por intermedio de ella se impide el desenlace eyaculatorio (expulsión de semen) y se brinda la oportunidad de seguir practicando el desencadenamiento de los orgasmos energéticos.

Como se manifestó anteriormente, al momento de experimentar las contracciones del PC sin expulsión de semen fruto del desencadenamiento de un proceso orgásmico físico retardado, se perderá una mínima cantidad de energía sexual (en los países orientales en tiempos antiguos, se recomendaba utilizar la "retención de eyaculación" para conservar la energía sexual, especialmente si estabas enfermo o necesitabas efectuar trabajos físicos-mentales exigentes). Por lo que luego de experimentar una retención de eyaculación, tu nivel de excitación descenderá nuevamente hasta la zona de excitación uno y te sentirás satisfecho como si hubieras eyaculado. Luego, tú decidirás si continúas el coito pues tu pene no perderá la erección (y estarás libre nuevamente de las sensaciones de urgencia eyaculatoria) o si das por terminado el encuentro sexual.

De igual manera, si te encuentras pasando por un período largo de abstinencia sexual y necesitas masturbarte, la experimentación de un proceso orgásmico retardado es lo más recomendado, pues luego de experimentarlo tu deseo sexual disminuye, con lo que aliviarás la tensión (relajándote), con la ventaja de no haber eyaculado (no te sentirás débil dado que no habrás perdido energía y la podrás utilizar para efectuar con mucho ánimo cualquier actividad que necesites). Este es un ejemplo más de lo que se puede lograr cuando tienes acceso a los conocimientos sexuales especiales.

Basado en lo manifestado hasta el momento: Podrás efectuar un coito todos los días (cuando realices una retención de eyaculación dentro del coito, al principio necesitarás de la colaboración de tu pareja para que cuando tú lo requieras, ella adopte la posición estática que te permitirá la correcta ejecución de este procedimiento. O simplemente retira el pene del canal vaginal y ejecuta la retención) y terminar satisfecho al experimentar los orgasmos físicos retardados, tal como si hubieras eyaculado. Pero dado que no pierdes energía te sentirás siempre energizado y con niveles de DESEO sexual alto, por lo que muy probablemente necesitarás todos los días de un encuentro sexual con tu pareja. Cuando llegues a este punto siempre estarás cargado de energía, será de gran importancia entonces, que sepas la técnica necesaria para desencadenar un orgasmo energético, en el cual se transfiere toda la energía hacia el resto de tu cuerpo, expe-

rimentando satisfacciones mucho más elevadas que las experimentadas en los orgasmos físicos (contracciones automáticas del PC) y cada vez te sentirás más energizado y con más salud. Con la práctica, tu concepto del sexo habrá cambiado (habrás trascendido la parte física y energética del orgasmo) y estarás listo para acceder en pareja al éxtasis de los orgasmos espirituales.

Dado que inmediatamente vamos a efectuar una explicación más detallada sobre la forma de desencadenar los orgasmos físicos retardados, para realizarlo de la mejor manera, el grado o la intensidad de la fuerza o emisión de semen (que NO será expulsado) lo representaremos por números en la escala del 1 al 8. De tal forma que el número 2 indicará la orden de emisión de poca cantidad de semen, el número 4 la orden de emisión de una mediana cantidad de semen, el número 6 la orden de emisión de una mediana-alta cantidad de semen y el número 8 indicará la orden de emisión de una gran cantidad de semen.

De acuerdo a lo estudiado anteriormente, una vez sobrepasado el punto orgasmo-eyaculatorio inminente podemos alcanzar clímax eyaculatorios de diferentes intensidades variando el tiempo de estimulación "XX", de tal forma que utilizando el gráfico cartesiano podremos ubicarnos dentro de la escala correspondiente a la zona de excitación dos, sobre los números 05, 06, 07 y 08, siendo posible experimentar procesos orgásmicos físicos retardados de diferentes intensidades. Analicémoslos uno a uno:

Para la explicación de este principio se utilizará la opción músculo PC en dilatación.

Se recomienda desencadenar el proceso orgasmo físico retardado, alcanzando un clímax eyaculatorio con músculo PC en dilatación. Porque el hecho de acceder al clímax eyaculatorio con músculo PC en contracción (o con músculo PC en contracción-dilatación sucesiva) e inmediatamente efectuar la supercontracción, involuntariamente nos puede impulsar a ubicarnos sobre clímax eyaculatorios más elevados, haciéndose más difícil mantener la supercontracción del PC y por tanto dificultándose la ejecución de la técnica. Si alcanzamos un clímax eyaculatorio con el PC dilatado, **será mucho más fácil ubicarnos sobre el clímax eyaculatorio que nosotros hayamos escogido**, facilitándose la ejecución de la técnica.

***Experimentación de un proceso orgásmico físico retardado con PC en dilatación partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad uno:**

Apenas alcancemos el punto climáctico (es decir en el mismo instante en que experimentemos la sensación orgasmo apremiante) simultáneamente dilataremos el músculo PC y continuaremos con los movimientos de pene-

tración hasta alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente (habrá transcurrido el tiempo "X"=2 segundos), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con el PC en dilatación (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo lo más que se pueda) y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX"=1 segundo (habremos alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad uno, en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 05, lo que significa que el cerebro ordena que se realice la emisión de poca cantidad de semen, la fuerza de emisión es pequeña, el número que indicará la fuerza de emisión del semen será el número 2 y **el tiempo de impulso estará alrededor de los 2 segundos**), para inmediatamente luego de este tiempo simultáneamente adoptar la posición estática y realizar la supercontracción del PC (una contracción fortísima del músculo, agregando toda la fuerza que podamos para apoyar una contracción sumamente firme y prolongada) manteniendo contraído el músculo hasta que dejemos de experimentar la sensación de emisión seminal y dos segundos más (apenas dejemos de experimentar la sensación de emisión seminal, mantendremos contraído fuertemente el músculo PC por 2 segundos más de tiempo, que nos servirá de garantía para que en el momento de las contracciones posteriores del PC, el semen no sea expulsado en ellas. O sea, mantendremos la supercontracción del PC por un tiempo total igual, a la suma del tiempo de impulso que en este caso es de 2 segundos, más, el tiempo de garantía que es de 2 segundos), es decir mantendremos la supercontracción del PC (desde el momento en que alcancemos el clímax eyaculatorio de intensidad uno) por 4 segundos (luego de los cuales la orden de impulso que dicta el cerebro, de seguro habrá desaparecido), para inmediatamente relajar el PC y experimentar el desencadenamiento del proceso orgásmico físico retardado de intensidad 5 SIN EXPULSIÓN DE SEMEN, que contempla la experimentación de los siguientes efectos (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona tres sobre el número 005):

La experimentación consciente (podemos sentirla) de dos contracciones involuntarias completamente perceptibles del músculo PC así como también al mismo tiempo (en fase) la experimentación inconsciente (no podemos sentirla) de dos contracciones automáticas de los testículos, vesícula seminal y próstata. Al experimentar el proceso orgásmico físico retardado de intensidad 5, NO existirá expulsión de semen hacia el exterior.

***Experimentación de un proceso orgásmico físico retardado con PC en dilatación partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad dos:**

Apenas alcancemos el punto climáctico (es decir en el mismo instante en que experimentemos la sensación orgasmo apremiante) simultáneamente dilataremos el músculo PC y continuaremos con los movimientos de penetración hasta alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente (habrá transcurrido el tiempo "X"=2 segundos), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con el PC en dilatación (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo lo más que se pueda) y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX"=2 segundos (habremos alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad dos, en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 06, lo que significa que el cerebro ordena que se realice la emisión de mediana cantidad de semen, la fuerza de emisión es mediana, el número que indicará la fuerza de emisión del semen será el número 4 y **el tiempo de impulso estará alrededor de los 3 segundos**), para inmediatamente luego de este tiempo simultáneamente adoptar la posición estática y realizar la supercontracción del PC (una contracción fortísima del músculo, agregando toda la fuerza que podamos para apoyar una contracción sumamente firme y prolongada) manteniendo contraído el músculo hasta que dejemos de experimentar la sensación de emisión seminal y dos segundos más (apenas dejemos de experimentar la sensación de emisión seminal, mantendremos contraído fuertemente el músculo PC por 2 segundos más de tiempo, que nos servirá de garantía para que en el momento de las contracciones posteriores del PC, el semen no sea expulsado en ellas. O sea, mantendremos la supercontracción del PC por un tiempo total igual, a la suma del tiempo de impulso que en este caso es de 3 segundos, más, el tiempo de garantía que es de 2 segundos), es decir mantendremos la supercontracción del PC (desde el momento en que alcancemos el clímax eyaculatorio de intensidad uno) por 5 segundos (luego de los cuales la orden de impulso que dicta el cerebro, de seguro habrá desaparecido), para inmediatamente relajar el PC y experimentar el desencadenamiento del proceso orgásmico físico retardado de intensidad 6 SIN EXPULSIÓN DE SEMEN, que contempla la experimentación de los siguientes efectos (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona tres sobre el número 006):

La experimentación consciente (podemos sentirla) de tres contracciones involuntarias completamente perceptibles del músculo PC así como también al mismo tiempo (en fase) la experimentación inconsciente (no podemos sentirla) de tres contracciones automáticas de los testículos, vesícula seminal y próstata. Al experimentar el proceso orgásmico físico retardado de intensidad 6, NO existirá expulsión de semen hacia el exterior.

***Experimentación de un proceso orgásmico físico retardado con PC en dilatación partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad tres:**

Apenas alcancemos el punto climáxico (es decir en el mismo instante en que experimentemos la sensación orgasmo apremiante) simultáneamente dilataremos el músculo PC y continuaremos con los movimientos de penetración hasta alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente (habrá transcurrido el tiempo "X"=2 segundos), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con el PC en dilatación (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo lo más que se pueda) y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX"=3 segundos (habremos alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad tres, en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 07, lo que significa que el cerebro ordena que se realice la emisión de mediana-alta cantidad de semen, la fuerza de emisión es mediana-alta, el número que indicará la fuerza de emisión del semen será el número 6 y **el tiempo de impulso estará alrededor de los 4 segundos**), para inmediatamente luego de este tiempo simultáneamente adoptar la posición estática y realizar la supercontracción del PC (una contracción fortísima del músculo, agregando toda la fuerza que podamos para apoyar una contracción sumamente firme y prolongada) manteniendo contraído el músculo hasta que dejemos de experimentar la sensación de emisión seminal y dos segundos más (apenas dejemos de experimentar la sensación de emisión seminal, mantendremos contraído fuertemente el músculo PC por 2 segundos más de tiempo, que nos servirá de garantía para que en el momento de las contracciones posteriores del PC, el semen no sea expulsado en ellas. O sea, mantendremos la supercontracción del PC por un tiempo total igual, a la suma del tiempo de impulso que en este caso es de 4 segundos, más, el tiempo de garantía que es de 2 segundos), es decir mantendremos la supercontracción del PC (desde el momento en que alcancemos el clímax eyaculatorio de intensidad uno) por 6 segundos (luego de los cuales la orden de impulso que dicta el cerebro, de seguro habrá desaparecido), para inmediatamente relajar el PC y experimentar el desencadenamiento del proceso orgásmico físico retardado de intensidad 7 SIN EXPULSIÓN DE SEMEN, que contempla la experimentación de los siguientes efectos (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona tres sobre el número 007):

La experimentación consciente (podemos sentirla) de cuatro contracciones involuntarias completamente perceptibles del músculo PC así como también al mismo tiempo (en fase) la experimentación inconsciente (no pode-

mos sentirla) de cuatro contracciones automáticas de los testículos, vesícula seminal y próstata. Al experimentar el proceso orgásmico físico retardado de intensidad 7, NO existirá expulsión de semen hacia el exterior.

***Experimentación de un proceso orgásmico físico retardado con PC en dilatación partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad cuatro:**

Apenas alcancemos el punto climáctico (es decir en el mismo instante en que experimentemos la sensación orgasmo apremiante) simultáneamente dilataremos el músculo PC y continuaremos con los movimientos de penetración hasta alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente (habrá transcurrido el tiempo "X"=2 segundos), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con el PC en dilatación (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo lo más que se pueda) y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX"=4 segundos (habremos alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad cuatro, en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 08, lo que significa que el cerebro ordena que se realice la emisión de gran cantidad de semen, la fuerza de emisión es muy alta, el número que indicará la fuerza de emisión del semen será el número 8 y **el tiempo de impulso estará alrededor de los 5 segundos**), para inmediatamente luego de este tiempo simultáneamente adoptar la posición estática y realizar la supercontracción del PC (una contracción fortísima del músculo, agregando toda la fuerza que podamos para apoyar una contracción sumamente firme y prolongada) manteniendo contraído el músculo hasta que dejemos de experimentar la sensación de emisión seminal y dos segundos más (apenas dejemos de experimentar la sensación de emisión seminal, mantendremos contraído fuertemente el músculo PC por 2 segundos más de tiempo, que nos servirá de garantía para que en el momento de las contracciones posteriores del PC, el semen no sea expulsado en ellas. O sea, mantendremos la supercontracción del PC por un tiempo total igual, a la suma del tiempo de impulso que en este caso es de 5 segundos, más, el tiempo de garantía que es de 2 segundos), es decir mantendremos la supercontracción del PC (desde el momento en que alcancemos el clímax eyaculatorio de intensidad uno) por 7 segundos (luego de los cuales la orden de impulso que dicta el cerebro, de seguro habrá desaparecido), para inmediatamente relajar el PC y experimentar el desencadenamiento del proceso orgásmico físico retardado de intensidad 8 SIN EXPULSIÓN DE SEMEN, que contempla la experimentación de los siguientes efectos (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona tres sobre el número 008):

La experimentación consciente (podemos sentirla) de cuatro o más contracciones involuntarias completamente perceptibles del músculo PC así como también al mismo tiempo (en fase) la experimentación inconsciente (no podemos sentirla) de cuatro o más contracciones automáticas de los testículos, vesícula seminal y próstata. Al experimentar el proceso orgásmico físico retardado de intensidad 8, NO existirá expulsión de semen hacia el exterior.

El procedimiento "retención de eyaculación" se resume en lo siguiente:

Desde el momento en que alcancemos el punto climáxico hasta que experimentemos un clímax eyaculatorio de la intensidad decidida por nosotros, nuestro músculo PC deberá encontrarse lo más dilatado posible, para simultáneamente adoptar la posición estática y efectuar la supercontracción del PC por un tiempo total = tiempo de impulso + 2 segundos, procediendo luego a dilatar el músculo pubococcígeo y ha experimentar el desencadenamiento de las contracciones involuntarias del PC sin expulsión de semen.

El desencadenamiento de un proceso orgasmo físico retardado es el resultado de una retención de eyaculación, porque al efectuar la supercontracción del PC estamos evitando las contracciones de los testículos, vesícula seminal y próstata, hasta que el tiempo de impulso desaparezca. De tal forma que podamos experimentar solamente las contracciones del proceso orgásmico de intensidades 5, 6, 7 y 8 (intensidades que dependen del clímax eyaculatorio alcanzado). Podemos decir entonces que la supercontracción del PC (o la técnica retención de eyaculación) es el medio por el cual se hizo posible separar el orgasmo físico de la expulsión de semen, que normalmente se encuentran ligados al momento de alcanzar un clímax eyaculatorio.

Luego de alcanzar un clímax eyaculatorio se desencadenará (normalmente, sin efectuar ninguna técnica) un proceso orgásmico físico (eyaculatorio), mediante el cual se expulsa el semen al exterior. Pero en el caso de los orgasmos físicos retardados, una vez que alcanzamos el clímax eyaculatorio efectuaremos la técnica retención de eyaculación (supercontracción del PC por el tiempo necesario hasta que la sensación de emisión seminal haya desaparecido) y luego de unos segundos experimentaremos el proceso orgásmico físico (contracciones del PC sin expulsión de semen) el cual se tardó en llegar. El término retardado, hace referencia a un desfase en la experimentación del proceso orgásmico físico, es decir, desde el momento en que alcancemos un clímax eyaculatorio tendrá que pasar el tiempo de impulso + 2 segundos, para poder experimentar solamente el proceso orgásmico físico de intensidades 5, 6, 7 y 8.

La fuerza de expulsión del semen y el tiempo de impulso son directamente proporcionales al clímax eyaculatorio alcanzado. Será entonces más fácil experimentar un proceso orgásmico físico retardado alcanzando clímax eyaculatorios de baja intensidad. Es importante recalcar que si efectúas una retención de eyaculación alcanzando clímax eyaculatorios de alta intensidad, o la realizas con un músculo PC débil, será más difícil lograr una supercontracción consistente. La teoría manifiesta que al experimentar un proceso orgásmico retardado no habrá expulsión de semen, pero si en la práctica, NO se logra una sólida supercontracción, se manifestarán en tu PC algunas micro contracciones casi imperceptibles, que darán como resultado la expulsión de una micro cantidad de semen. Por esta razón, la técnica "retención de eyaculación" no es recomendada en lo absoluto como método anticonceptivo (dado que una gota de semen puede provocar un embarazo).

Experimentación del proceso orgásmico físico retardado con el músculo PC en contracción

Esta técnica es una variación de la anterior. El procedimiento es similar, diferenciándose simplemente por el hecho de que al ubicarnos sobre el punto climáxico, procederemos a realizar una prolongada contracción del músculo PC hasta alcanzar el clímax eyaculatorio.

Para entenderlo mejor, un proceso orgásmico físico retardado con el músculo PC en contracción, se lo conseguirá de la siguiente manera:

***Experimentación de un proceso orgásmico físico retardado con PC en contracción partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad uno:**

Apenas alcancemos el punto climáxico (es decir en el mismo instante en que experimentemos la sensación orgasmo apremiante) simultáneamente contraeremos el músculo PC (normalmente el músculo ya se encuentra contraído) y continuaremos con los movimientos de penetración hasta alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente (habrá transcurrido el tiempo "X" =2 segundos), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con el PC en contracción y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX" =1 segundo (habremos alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad uno, en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 05, lo que significa que el cerebro ordena que se realice la emisión de poca cantidad de semen, la fuerza de emisión es pequeña, el número que indicará la fuerza de emisión del semen será el número 2 y el tiempo de impulso estará alrededor de los 2 segundos), para inme-

diatamente luego de este tiempo simultáneamente adoptar la posición estática y realizar la supercontracción del PC (una contracción fortísima del músculo, agregando toda la fuerza que podamos para apoyar una contracción sumamente firme y prolongada) manteniendo contraído el músculo hasta que dejemos de experimentar la sensación de emisión seminal y dos segundos más (apenas dejemos de experimentar la sensación de emisión seminal, mantendremos contraído fuertemente el músculo PC por 2 segundos más de tiempo, que nos servirá de garantía para que en el momento de las contracciones posteriores del PC, el semen no sea expulsado en ellas. O sea, mantendremos la supercontracción del PC por un tiempo total igual, a la suma del tiempo de impulso que en este caso es de 2 segundos, más, el tiempo de garantía que es de 2 segundos), es decir mantendremos la supercontracción del PC (desde el momento en que alcancemos el clímax eyaculatorio de intensidad uno) por 4 segundos (luego de los cuales la orden de impulso que dicta el cerebro, de seguro habrá desaparecido), para inmediatamente relajar el PC y experimentar el desencadenamiento del proceso orgásmico físico retardado de intensidad 5 SIN EXPULSIÓN DE SEMEN, que contempla la experimentación de los siguientes efectos (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona tres sobre el número 005):

La experimentación consciente (podemos sentirla) de dos contracciones involuntarias completamente perceptibles del músculo PC así como también al mismo tiempo (en fase) la experimentación inconsciente (no podemos sentirla) de dos contracciones automáticas de los testículos, vesícula seminal y próstata. Al experimentar el proceso orgásmico físico retardado de intensidad 5, NO existirá expulsión de semen hacia el exterior.

***Experimentación de un proceso orgásmico físico retardado con PC en contracción partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad dos:**

Apenas alcancemos el punto climáctico (es decir en el mismo instante en que experimentemos la sensación orgasmo apremiante) simultáneamente contraeremos el músculo PC (normalmente el músculo ya se encuentra contraído) y continuaremos con los movimientos de penetración hasta alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente (habrá transcurrido el tiempo "X" = 2 segundos), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con el PC en contracción y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX" = 2 segundos (habremos alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad dos, en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 06, lo que significa que el cerebro ordena que se realice la emisión de mediana cantidad de semen, la fuerza de emisión es mediana,

el número que indicará la fuerza de emisión del semen será el número 4 y **el tiempo de impulso estará alrededor de los 3 segundos**), para inmediatamente luego de este tiempo simultáneamente adoptar la posición estática y realizar la supercontracción del PC (una contracción fortísima del músculo, agregando toda la fuerza que podamos para apoyar una contracción sumamente firme y prolongada) manteniendo contraído el músculo hasta que dejemos de experimentar la sensación de emisión seminal y dos segundos más (apenas dejemos de experimentar la sensación de emisión seminal, mantendremos contraído fuertemente el músculo PC por 2 segundos más de tiempo, que nos servirá de garantía para que en el momento de las contracciones posteriores del PC, el semen no sea expulsado en ellas. O sea, mantendremos la supercontracción del PC por un tiempo total igual, a la suma del tiempo de impulso que en este caso es de 3 segundos, más, el tiempo de garantía que es de 2 segundos), es decir mantendremos la supercontracción del PC (desde el momento en que alcancemos el clímax eyaculatorio de intensidad uno) por 5 segundos (luego de los cuales la orden de impulso que dicta el cerebro, de seguro habrá desaparecido), para inmediatamente relajar el PC y experimentar el desencadenamiento del proceso orgásmico físico retardado de intensidad 6 SIN EXPULSIÓN DE SEMEN, que contempla la experimentación de los siguientes efectos (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona tres sobre el número 006):

La experimentación consciente (podemos sentirla) de tres contracciones involuntarias completamente perceptibles del músculo PC así como también al mismo tiempo (en fase) la experimentación inconsciente (no podemos sentirla) de tres contracciones automáticas de los testículos, vesícula seminal y próstata. Al experimentar el proceso orgásmico físico retardado de intensidad 6, NO existirá expulsión de semen hacia el exterior.

***Experimentación de un proceso orgásmico físico retardado con PC en contracción partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad tres:**

Apenas alcancemos el punto climáctico (es decir en el mismo instante en que experimentemos la sensación orgasmo apremiante) simultáneamente contraeremos el músculo PC (normalmente el músculo ya se encuentra contraído) y continuaremos con los movimientos de penetración hasta alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente (habrá transcurrido el tiempo "X"=2 segundos), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con el PC en contracción y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX"=3 segundos (habremos alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad tres, en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el

número 07, lo que significa que el cerebro ordena que se realice la emisión de mediana-alta cantidad de semen, la fuerza de emisión es mediana-alta, el número que indicará la fuerza de emisión del semen será el número 6 y **el tiempo de impulso estará alrededor de los 4 segundos**), para inmediatamente luego de este tiempo simultáneamente adoptar la posición estática y realizar la supercontracción del PC (una contracción fortísima del músculo, agregando toda la fuerza que podamos para apoyar una contracción sumamente firme y prolongada) manteniendo contraído el músculo hasta que dejemos de experimentar la sensación de emisión seminal y dos segundos más (apenas dejemos de experimentar la sensación de emisión seminal, mantendremos contraído fuertemente el músculo PC por 2 segundos más de tiempo, que nos servirá de garantía para que en el momento de las contracciones posteriores del PC, el semen no sea expulsado en ellas. O sea, mantendremos la supercontracción del PC por un tiempo total igual, a la suma del tiempo de impulso que en este caso es de 4 segundos, más, el tiempo de garantía que es de 2 segundos), es decir mantendremos la supercontracción del PC (desde el momento en que alcancemos el clímax eyaculatorio de intensidad uno) por 6 segundos (luego de los cuales la orden de impulso que dicta el cerebro, de seguro habrá desaparecido), para inmediatamente relajar el PC y experimentar el desencadenamiento del proceso orgásmico físico retardado de intensidad 7 SIN EXPULSIÓN DE SEMEN, que contempla la experimentación de los siguientes efectos (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona tres sobre el número 007):

La experimentación consciente (podemos sentirla) de cuatro contracciones involuntarias completamente perceptibles del músculo PC así como también al mismo tiempo (en fase) la experimentación inconsciente (no podemos sentirla) de cuatro contracciones automáticas de los testículos, vesícula seminal y próstata. Al experimentar el proceso orgásmico físico retardado de intensidad 7, NO existirá expulsión de semen hacia el exterior.

***Experimentación de un proceso orgásmico físico retardado con PC en contracción partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad cuatro:**

Apenas alcancemos el punto climáctico (es decir en el mismo instante en que experimentemos la sensación orgasmo apremiante) simultáneamente contraeremos el músculo PC (normalmente el músculo ya se encuentra contraído) y continuaremos con los movimientos de penetración hasta alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente (habrá transcurrido el tiempo "X"=2 segundos), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con el PC en contracción y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX"=4 segundos (habremos

alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad cuatro, en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 08, lo que significa que el cerebro ordena que se realice la emisión de gran cantidad de semen, la fuerza de emisión es muy alta, el número que indicará la fuerza de emisión del semen será el número 8 y **el tiempo de impulso estará alrededor de los 5 segundos**), para inmediatamente luego de este tiempo simultáneamente adoptar la posición estática y realizar la supercontracción del PC (una contracción fortísima del músculo, agregando toda la fuerza que podamos para apoyar una contracción sumamente firme y prolongada) manteniendo contraído el músculo hasta que dejemos de experimentar la sensación de emisión seminal y dos segundos más (apenas dejemos de experimentar la sensación de emisión seminal, mantendremos contraído fuertemente el músculo PC por 2 segundos más de tiempo, que nos servirá de garantía para que en el momento de las contracciones posteriores del PC, el semen no sea expulsado en ellas. O sea, mantendremos la supercontracción del PC por un tiempo total igual, a la suma del tiempo de impulso que en este caso es de 5 segundos, más, el tiempo de garantía que es de 2 segundos), es decir mantendremos la supercontracción del PC (desde el momento en que alcancemos el clímax eyaculatorio de intensidad uno) por 7 segundos (luego de los cuales la orden de impulso que dicta el cerebro, de seguro habrá desaparecido), para inmediatamente relajar el PC y experimentar el desencadenamiento del proceso orgásmico físico retardado de intensidad 8 SIN EXPULSIÓN DE SEMEN, que contempla la experimentación de los siguientes efectos (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona tres sobre el número 008):

La experimentación consciente (podemos sentirla) de cuatro o más contracciones involuntarias completamente perceptibles del músculo PC así como también al mismo tiempo (en fase) la experimentación inconsciente (no podemos sentirla) de cuatro o más contracciones automáticas de los testículos, vesícula seminal y próstata. Al experimentar el proceso orgásmico físico retardado de intensidad 8, NO existirá expulsión de semen hacia el exterior.

Experimentación del proceso orgásmico físico retardado con el músculo PC en contracción-dilatación sucesiva

Esta técnica es una variación de las dos anteriores. El procedimiento es similar, diferenciándose simplemente por el hecho de que al ubicarnos sobre el punto climáctico, procederemos a realizar los movimientos CDS (movimientos de contracción y dilatación sucesivos del PC) hasta alcanzar el clímax eyaculatorio.

Para entenderlo mejor, un proceso orgásmico físico retardado con PC en contracción- dilatación sucesiva, se lo conseguirá de la siguiente manera:

***Experimentación de un proceso orgásmico físico retardado con PC en contracción-dilatación sucesiva, partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad uno:**

Apenas alcancemos el punto climáctico (es decir en el mismo instante en que experimentemos la sensación orgasmo apremiante) simultáneamente realizaremos los movimientos CDS (movimientos de contracción y dilatación sucesivos) del PC y continuaremos con los movimientos de penetración hasta alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente (habrá transcurrido el tiempo "X"=2 segundos), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con los movimientos CDS del PC (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo y contraerlo rápidamente) y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX"=1 segundo (habremos alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad uno, en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 05, lo que significa que el cerebro ordena que se realice la emisión de poca cantidad de semen, la fuerza de emisión es pequeña, el número que indicará la fuerza de emisión del semen será el número 2 y **el tiempo de impulso estará alrededor de los 2 segundos**), para inmediatamente luego de este tiempo simultáneamente adoptar la posición estática y realizar la supercontracción del PC (una contracción fortísima del músculo, agregando toda la fuerza que podamos para apoyar una contracción sumamente firme y prolongada) manteniendo contraído el músculo hasta que dejemos de experimentar la sensación de emisión seminal y dos segundos más (apenas dejemos de experimentar la sensación de emisión seminal, mantendremos contraído fuertemente el músculo PC por 2 segundos más de tiempo, que nos servirá de garantía para que en el momento de las contracciones posteriores del PC, el semen no sea expulsado en ellas. O sea, mantendremos la supercontracción del PC por un tiempo total igual, a la suma del tiempo de impulso que en este caso es de 2 segundos, más, el tiempo de garantía que es de 2 segundos), es decir mantendremos la supercontracción del PC (desde el momento en que alcancemos el clímax eyaculatorio de intensidad uno) por 4 segundos (luego de los cuales la orden de impulso que dicta el cerebro, de seguro habrá desaparecido), para inmediatamente relajar el PC y experimentar el desencadenamiento del proceso orgásmico físico retardado de intensidad 5 SIN EXPULSIÓN DE SEMEN, que contempla la experimentación de los siguientes efectos (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona tres sobre el número 005):

La experimentación consciente (podemos sentirla) de dos contracciones involuntarias completamente perceptibles del músculo PC así como también al mismo tiempo (en fase) la experimentación inconsciente (no podemos sentirla) de dos contracciones automáticas de los testículos, vesícula seminal y próstata. Al experimentar el proceso orgásmico físico retardado de intensidad 5, NO existirá expulsión de semen hacia el exterior.

***Experimentación de un proceso orgásmico físico retardado con PC en contracción-dilatación sucesiva, partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad dos:**

Apenas alcancemos el punto climáctico (es decir en el mismo instante en que experimentemos la sensación orgasmo apremiante) simultáneamente realizaremos los movimientos CDS (movimientos de contracción y dilatación sucesivos) del PC y continuaremos con los movimientos de penetración hasta alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente (habrá transcurrido el tiempo "X"=2 segundos), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con los movimientos CDS del PC (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo y contraerlo rápidamente) y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX"=2 segundos (habremos alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad dos, en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 06, lo que significa que el cerebro ordena que se realice la emisión de mediana cantidad de semen, la fuerza de emisión es mediana, el número que indicará la fuerza de emisión del semen será el número 4 y **el tiempo de impulso estará alrededor de los 3 segundos**), para inmediatamente luego de este tiempo simultáneamente adoptar la posición estática y realizar la supercontracción del PC (una contracción fortísima del músculo, agregando toda la fuerza que podamos para apoyar una contracción sumamente firme y prolongada) manteniendo contraído el músculo hasta que dejemos de experimentar la sensación de emisión seminal y dos segundos más (apenas dejemos de experimentar la sensación de emisión seminal, mantendremos contraído fuertemente el músculo PC por 2 segundos más de tiempo, que nos servirá de garantía para que en el momento de las contracciones posteriores del PC, el semen no sea expulsado en ellas. O sea, mantendremos la supercontracción del PC por un tiempo total igual, a la suma del tiempo de impulso que en este caso es de 3 segundos, más, el tiempo de garantía que es de 2 segundos), es decir mantendremos la supercontracción del PC (desde el momento en que alcancemos el clímax eyaculatorio de intensidad uno) por 5 segundos (luego de los cuales la orden de impulso que dicta el cerebro, de seguro habrá desaparecido),

para inmediatamente relajar el PC y experimentar el desencadenamiento del proceso orgásmico físico retardado de intensidad 6 SIN EXPULSIÓN DE SEMEN, que contempla la experimentación de los siguientes efectos (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona tres sobre el número 006):

La experimentación consciente (podemos sentirla) de tres contracciones involuntarias completamente perceptibles del músculo PC así como también al mismo tiempo (en fase) la experimentación inconsciente (no podemos sentirla) de tres contracciones automáticas de los testículos, vesícula seminal y próstata. Al experimentar el proceso orgásmico físico retardado de intensidad 6, NO existirá expulsión de semen hacia el exterior.

***Experimentación de un proceso orgásmico físico retardado con PC en contracción-dilatación sucesiva, partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad tres:**

Apenas alcancemos el punto climáctico (es decir en el mismo instante en que experimentemos la sensación orgasmo apremiante) simultáneamente realizaremos los movimientos CDS (movimientos de contracción y dilatación sucesivos) del PC y continuaremos con los movimientos de penetración hasta alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente (habrá transcurrido el tiempo "X"=2 segundos), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con los movimientos CDS del PC (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo y contraerlo rápidamente) y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX"=3 segundos (habremos alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad tres, en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 07, lo que significa que el cerebro ordena que se realice la emisión de mediana-alta cantidad de semen, la fuerza de emisión es mediana-alta, el número que indicará la fuerza de emisión del semen será el número 6 y **el tiempo de impulso estará alrededor de los 4 segundos**), para inmediatamente luego de este tiempo simultáneamente adoptar la posición estática y realizar la supercontracción del PC (una contracción fortísima del músculo, agregando toda la fuerza que podamos para apoyar una contracción sumamente firme y prolongada) manteniendo contraído el músculo hasta que dejemos de experimentar la sensación de emisión seminal y dos segundos más (apenas dejemos de experimentar la sensación de emisión seminal, mantendremos contraído fuertemente el músculo PC por 2 segundos más de tiempo, que nos servirá de garantía para que en el momento de las contracciones posteriores del PC, el semen no sea expulsado en ellas. O sea, mantendremos la supercontracción del PC por un tiempo total igual,

a la suma del tiempo de impulso que en este caso es de 4 segundos, más, el tiempo de garantía que es de 2 segundos), es decir mantendremos la supercontracción del PC (desde el momento en que alcancemos el clímax eyaculatorio de intensidad uno) por 6 segundos (luego de los cuales la orden de impulso que dicta el cerebro, de seguro habrá desaparecido), para inmediatamente relajar el PC y experimentar el desencadenamiento del proceso orgásmico físico retardado de intensidad 7 SIN EXPULSIÓN DE SEMEN, que contempla la experimentación de los siguientes efectos (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona tres sobre el número 007):

La experimentación consciente (podemos sentirla) de cuatro contracciones involuntarias completamente perceptibles del músculo PC así como también al mismo tiempo (en fase) la experimentación inconsciente (no podemos sentirla) de cuatro contracciones automáticas de los testículos, vesícula seminal y próstata. Al experimentar el proceso orgásmico físico retardado de intensidad 7, NO existirá expulsión de semen hacia el exterior.

***Experimentación de un proceso orgásmico físico retardado con PC en contracción-dilatación sucesiva, partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad cuatro:**

Apenas alcancemos el punto climáctico (es decir en el mismo instante en que experimentemos la sensación orgasmo apremiante) simultáneamente realizaremos los movimientos CDS (movimientos de contracción y dilatación sucesivos) del PC y continuaremos con los movimientos de penetración hasta alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente (habrá transcurrido el tiempo "X"=2 segundos), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con los movimientos CDS del PC (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo y contraerlo rápidamente) y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX"=4 segundos (habremos alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad cuatro, en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 08, lo que significa que el cerebro ordena que se realice la emisión de gran cantidad de semen, la fuerza de emisión es muy alta, el número que indicará la fuerza de emisión del semen será el número 8 y **el tiempo de impulso estará alrededor de los 5 segundos**), para inmediatamente luego de este tiempo simultáneamente adoptar la posición estática y realizar la supercontracción del PC (una contracción fortísima del músculo, agregando toda la fuerza que podamos para apoyar una contracción sumamente firme y prolongada) manteniendo contraído el músculo hasta que dejemos de experimentar la sensación de emisión seminal y dos segundos

más (apenas dejemos de experimentar la sensación de emisión seminal, mantendremos contraído fuertemente el músculo PC por 2 segundos más de tiempo, que nos servirá de garantía para que en el momento de las contracciones posteriores del PC, el semen no sea expulsado en ellas. O sea, mantendremos la supercontracción del PC por un tiempo total igual, a la suma del tiempo de impulso que en este caso es de 5 segundos, más, el tiempo de garantía que es de 2 segundos), es decir mantendremos la supercontracción del PC (desde el momento en que alcancemos el clímax eyaculatorio de intensidad uno) por 7 segundos (luego de los cuales la orden de impulso que dicta el cerebro, de seguro habrá desaparecido), para inmediatamente relajar el PC y experimentar el desencadenamiento del proceso orgásmico físico retardado de intensidad 8 SIN EXPULSIÓN DE SEMEN, que contempla la experimentación de los siguientes efectos (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona tres sobre el número 008):

La experimentación consciente (podemos sentirla) de cuatro o más contracciones involuntarias completamente perceptibles del músculo PC así como también al mismo tiempo (en fase) la experimentación inconsciente (no podemos sentirla) de cuatro o más contracciones automáticas de los testículos, vesícula seminal y próstata. Al experimentar el proceso orgásmico físico retardado de intensidad 8, NO existirá expulsión de semen hacia el exterior.

Ejercicios: (Verificación del principio masculino)

No olvides que cada principio y técnica que se practica por primera vez (por tratarse de una experiencia nueva a la cual tu cuerpo no está acostumbrado), deberá ser repetido algunas veces, hasta que los resultados sean satisfactorios. Si en tus primeras experimentaciones, no te es posible mantener la supercontracción, simplemente suelta el PC y goza de tu eyaculación. Toda experiencia positiva o negativa forma parte del aprendizaje. En el siguiente intento sin duda lo harás mejor.

El desencadenamiento de un proceso orgasmo físico retardado lo podemos experimentar, alcanzando clímax eyaculatorios con el músculo PC "en dilatación", "en contracción" o "en contracción-dilatación sucesiva". El lector decidirá en base a la experiencia práctica, cual de estas tres opciones (la manera más fácil o más cómoda para su experimentación) le es más conveniente.

En todas las prácticas que realicemos a continuación, los movimientos de la mano al subir y bajar la piel del pene, simularán los movimientos de entrada y salida del miembro masculino en el interior vaginal.

Utilizando el ejercicio masturbatorio "A": Manual Cuerpo-Glande. Realizar:

Práctica a: Experimentación de un proceso orgásmico físico retardado con PC en dilatación partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad uno:

Consultar en las páginas anteriores los pasos a seguir para lograr esta experimentación. REPETIR la práctica "a" una vez por día, los días que sean necesarios hasta dominarla. Solamente cuando consigas dominar la práctica "a" podrás realizar la práctica "b".

Nota:

Es posible que apenas experimentado un proceso orgásmico físico retardado, tu nivel de excitación (no descienda rápidamente a la zona de excitación uno) se mantenga en la zona de excitación dos, por lo que vas a sentir nuevamente la sensación orgásmica apremiante (por esta razón es importante adoptar la posición estática por unos segundos. Recordar que en el caso del coito, la posición estática exige la colaboración de tu pareja, para que cuando tú lo indiques, ella la adopte por el tiempo necesario hasta que tu nivel de excitación descienda y puedas retomar los movimientos de penetración. También podrás si lo deseas, retirar el pene del interior vaginal e inmediatamente aplicar la retención) y a veces por más que adoptes la posición estática (porque tu zona sexual se encuentra muy sensible, debido tal vez a elevados niveles de energía, estimulación de tu pareja, imágenes de alto contenido sexual, etc) el mínimo rozamiento en el pene, puede ser suficiente para volver a sobrepasar el punto orgásmico-eyaculatorio inminente, experimentando la sensación de emisión seminal (que te indica que la eyaculación se manifestará). En este caso, apenas experimentes la sensación de emisión seminal, desencadena una segunda retención de eyaculación y adopta nuevamente la posición estática. Podrás repetir la retención de eyaculación las veces que gustes (si luego de ejecutar algunas retenciones de eyaculación en un mismo encuentro sexual, terminamos con una eyaculación, nos daremos cuenta que la eyaculación experimentada siempre será de baja intensidad, se expulsará poco semen), solamente concéntrate en contraer únicamente tu músculo PC, para evitar de esta forma experimentar la llamada sensación molesta (entre el área del pubis y la parte baja del pene), que se manifiesta cuando la técnica de retención fue mal ejecutada.

Práctica b: Experimentación de un proceso orgásmico físico retardado con PC en dilatación partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad dos:

Consultar en las páginas anteriores los pasos a seguir para lograr esta experimentación. REPETIR la práctica "b" una vez por día, los días que sean

necesarios hasta dominarla. Solamente cuando consigas dominar la práctica "b" podrás realizar la práctica "c".

Mediante la ejecución de la práctica "a" y "b", podrás sentir las mismas sensaciones y contracciones experimentadas en una eyaculación normal pero SIN expulsión de semen. No será necesario entonces, efectuar esta experimentación alcanzando clímax eyaculatorios de intensidades más elevadas (intensidad tres y cuatro). Sin embargo si lo deseas, adelante.

Práctica c: Utilizando el ejercicio masturbatorio "B": Manual Glande. Repetir las prácticas "a" y "b". Solamente cuando consigas dominar la práctica "c" podrás realizar la práctica "d".

Práctica d: Experimentación de un proceso orgásmico físico retardado con PC en contracción partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad uno:

Consultar en las páginas anteriores los pasos a seguir para lograr esta experimentación. REPETIR la práctica "d" una vez por día, los días que sean necesarios hasta dominarla. Solamente cuando consigas dominar la práctica "d" podrás realizar la práctica "e".

Práctica e: Experimentación de un proceso orgásmico físico retardado con PC en contracción partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad dos:

Consultar en las páginas anteriores los pasos a seguir para lograr esta experimentación. REPETIR la práctica "e" una vez por día, los días que sean necesarios hasta dominarla. Solamente cuando consigas dominar la práctica "e" podrás realizar la práctica "f".

Mediante la ejecución de la práctica "d" y "e", podrás sentir las mismas sensaciones y contracciones experimentadas en una eyaculación normal pero SIN expulsión de semen. No será necesario entonces, efectuar esta experimentación alcanzando clímax eyaculatorios de intensidades más elevadas (intensidad tres y cuatro). Sin embargo si lo deseas, adelante.

Práctica f: Utilizando el ejercicio masturbatorio "B": Manual Glande. Repetir las prácticas "d" y "e". Solamente cuando consigas dominar la práctica "f" podrás realizar la práctica "g".

***EJERCICIOS OPCIONALES:**

Práctica g: Experimentación de un proceso orgásmico físico retardado con PC en contracción-dilatación sucesiva, partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad uno:

Consultar en las páginas anteriores los pasos a seguir para lograr esta experimentación. REPETIR la práctica "g" una vez por día, los días que sean

necesarios hasta dominarla. Solamente cuando consigas dominar la práctica "g" podrás realizar la práctica "h".

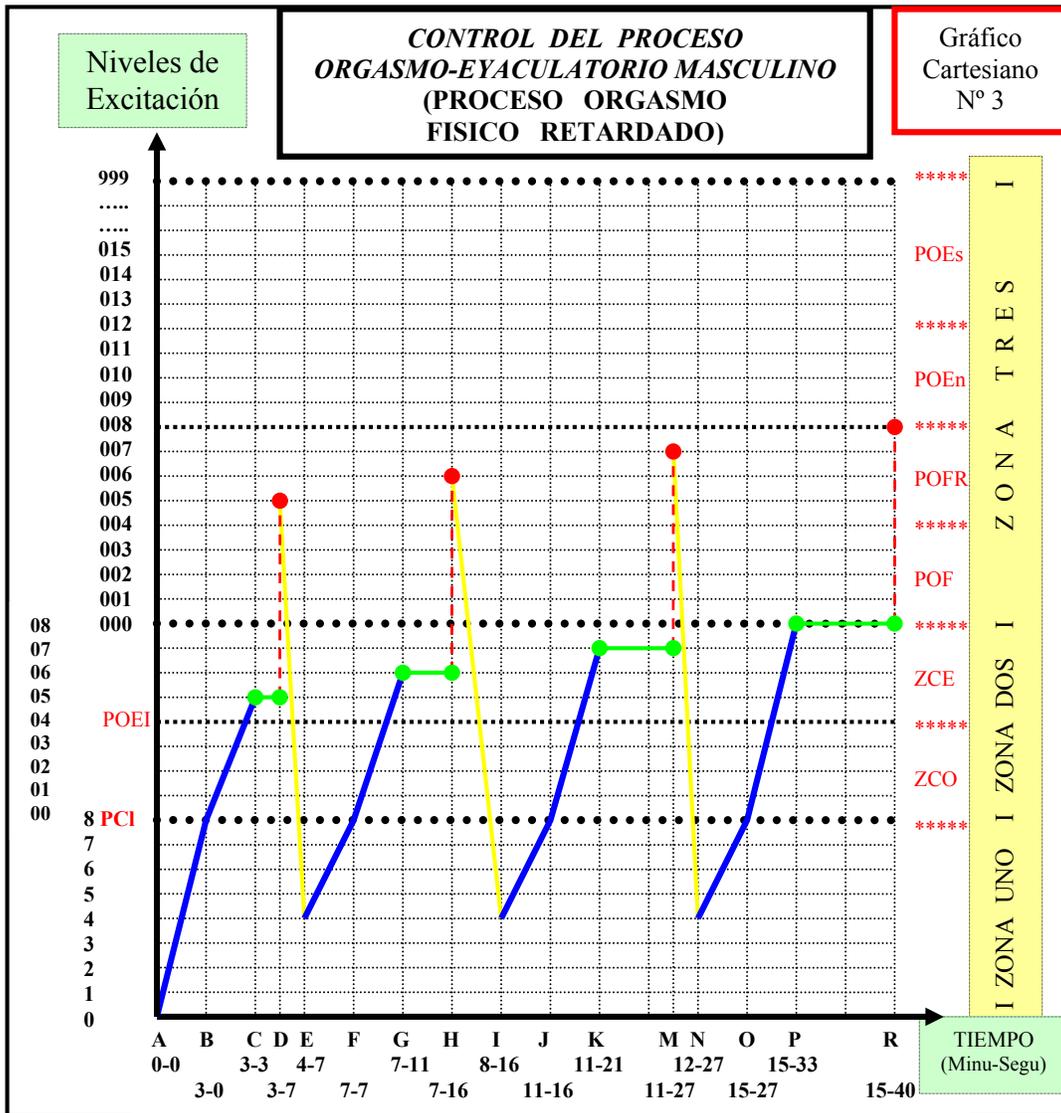
Práctica h: Experimentación de un proceso orgásmico físico retardado con PC en contracción-dilatación sucesiva, partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad dos:

Consultar en las páginas anteriores los pasos a seguir para lograr esta experimentación. REPETIR la práctica "h" una vez por día, los días que sean necesarios hasta dominarla. Solamente cuando consigas dominar la práctica "h" podrás realizar la práctica "i".

Mediante la ejecución de la práctica "g" y "h", podrás sentir las mismas sensaciones y contracciones experimentadas en una eyaculación normal pero SIN expulsión de semen. No será necesario entonces, efectuar esta experimentación alcanzando clímax eyaculatorios de intensidades más elevadas (intensidad tres y cuatro). Sin embargo si lo deseas, adelante.

Práctica i: Utilizando el ejercicio masturbatorio "B": Manual Glande. Repetir las prácticas "g" y "h".

Utilizando el gráfico cartesiano, podemos plasmar las diferentes intensidades de los procesos orgasmo físicos retardados que podemos experimentar (Ver gráfico cartesiano Número TRES).



1) SIMBOLOGIA

Líneas, puntos y colores:

*Línea color azul:

Representa nuestro nivel de excitación mientras recorremos la zona de excitación número uno (zona de experimentación) y la zona de excitación número dos (zona de decisión).

*Línea verde entre dos puntos verdes:

Representa el tiempo de impulso necesario para alcanzar una retención de eyaculación completa, previo al desencadenamiento y experimentación de un proceso orgasmo físico retardado, sin expulsión de semen. La ubicación de la línea verde dentro del gráfico cartesiano, representa la intensidad con la que alcanzamos un clímax eyaculatorio, como parte de la decisión tomada conscientemente en la zona de excitación número dos, para el desencadenamiento de un proceso orgasmo físico retardado de diferentes intensidades, en la zona de excitación tres (o zona de resolución).

*Línea color rojo entre cortada:

Simboliza la unión existente entre la zona de excitación dos (en donde se toma la decisión del proceso que se desea experimentar en la zona de excitación tres) y la zona de excitación tres (en donde se experimenta el proceso elegido previamente en la zona de excitación dos). Representa la relación directa existente entre la intensidad de un clímax eyaculatorio alcanzado, con la intensidad de un proceso orgásmico físico retardado experimentado.

*Punto color rojo:

Representa la intensidad con la que experimentamos el desencadenamiento de los diferentes procesos orgasmo físicos retardados.

*Línea amarilla:

Representa la disminución de nuestro nivel de excitación luego de haber experimentado en la zona de excitación número tres (zona de resolución), el desencadenamiento de un proceso orgasmo físico retardado.

Escala de Tiempo:

* Letra ... Letra = Explicación en ese tramo del tiempo.

Ejemplo: B...D = Aumento en el nivel de excitación, disminución del nivel de excitación, recorrido de la zona de clímax orgásmicos, etc.

* Número - Número = Minutos – Segundos.

Ejemplo: 15 - 5 = Quince minutos con cinco segundos.

2) EXPLICACIÓN:

A...B = Aumento del nivel de excitación hasta alcanzar el punto climáctico (por ejemplo en un tiempo de 3 minutos).

B...C = Recorrido de la totalidad de la zona de clímax orgásmicos (en dos segundos) y parte de la zona de clímax eyaculatorios (en un segundo),

hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad uno (el tiempo total utilizado desde el punto climáxico hasta alcanzar el clímax eyaculatorio de intensidad uno, será de tres segundos y nos encontraremos dentro del gráfico cartesiano sobre el punto 05).

C...D: Intervalo en el cual se ejecuta la técnica retención de eyaculación, por un período de tiempo igual a la duración del tiempo de impulso (dos segundos) más dos segundos adicionales (se ejecutará la técnica retención de eyaculación por un tiempo total de cuatro segundos).

Do5...Doo5= Una vez finalizada la técnica retención de eyaculación (en la zona de excitación dos) partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad uno, se experimentará (en la zona de excitación tres) un proceso orgasmo físico retardado también de intensidad uno (estaremos ubicados en el gráfico cartesiano sobre el punto 005).

D...E = Disminución del nivel de excitación hasta la zona de excitación uno (por ejemplo en un tiempo de un minuto), luego de haber experimentado un proceso orgasmo físico retardado de intensidad uno (estaremos ubicados en el gráfico cartesiano sobre el punto 4).

E...F = Aumento del nivel de excitación hasta alcanzar el punto climáxico (en un tiempo de 3 minutos).

F...G = Recorrido de la totalidad de la zona de clímax orgásmicos (en dos segundos) y parte de la zona de clímax eyaculatorios (en dos segundos más), hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad dos (el tiempo total utilizado desde el punto climáxico hasta alcanzar el clímax eyaculatorio de intensidad dos, será de cuatro segundos y nos encontraremos dentro del gráfico cartesiano sobre el punto 06).

G...H: Intervalo en el cual se ejecuta la técnica retención de eyaculación, por un período de tiempo igual a la duración del tiempo de impulso (tres segundos) más dos segundos adicionales (se ejecutará la técnica retención de eyaculación por un tiempo total de cinco segundos).

Ho6...Hoo6= Una vez finalizada la técnica retención de eyaculación (en la zona de excitación dos) partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad dos, se experimentará (en la zona de excitación tres) un proceso orgasmo físico retardado también de intensidad dos (estaremos ubicados en el gráfico cartesiano sobre el punto 006).

H...I = Disminución del nivel de excitación hasta la zona de excitación uno (en un tiempo de un minuto), luego de haber experimentado un proceso orgasmo físico retardado de intensidad dos (estaremos ubicados en el gráfico cartesiano sobre el punto 4).

PARA EFECTUAR LA SIGUIENTE EXPERIMENTACIÓN, DEBERÁ DOMINARSE LA TÉCNICA "RETENSIÓN DE EYACULACIÓN".

I...J = Aumento del nivel de excitación hasta alcanzar el punto climáxico (en un tiempo de 3 minutos).

J...K = Recorrido de la totalidad de la zona de clímax orgásmicos (en dos segundos) y parte de la zona de clímax eyaculatorios (en tres segundos), hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad tres (el tiempo total utilizado desde el punto climáxico hasta alcanzar el clímax eyaculatorio de intensidad tres, será de cinco segundos y nos encontraremos dentro del gráfico cartesiano sobre el punto 07).

K...M: Intervalo en el cual se ejecuta la técnica retención de eyaculación, por un período de tiempo igual a la duración del tiempo de impulso (cuatro segundos) más dos segundos adicionales (se ejecutará la técnica retención de eyaculación por un tiempo total de seis segundos).

Mo7...Mo07= Una vez finalizada la técnica retención de eyaculación (en la zona de excitación dos) partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad tres, se experimentará (en la zona de excitación tres) un proceso orgasmo físico retardado también de intensidad tres (estaremos ubicados en el gráfico cartesiano sobre el punto 007).

M...N = Disminución del nivel de excitación hasta la zona de excitación uno (en un tiempo de un minuto), luego de haber experimentado un proceso orgasmo físico retardado de intensidad tres (estaremos ubicados en el gráfico cartesiano sobre el punto 4).

PARA EFECTUAR LA SIGUIENTE EXPERIMENTACIÓN, DEBERÁ DOMINARSE LA TÉCNICA "RETENSIÓN DE EYACULACIÓN".

N...O = Aumento del nivel de excitación hasta alcanzar el punto climáxico (en un tiempo de 3 minutos).

O...P = Recorrido de la totalidad de la zona de clímax orgásmicos (en dos segundos) y de la totalidad de la zona de clímax eyaculatorios (en cuatro segundos), hasta alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad cuatro (el tiempo total utilizado desde el punto climáxico hasta alcanzar el clímax eyaculatorio de intensidad cuatro, será de seis segundos y nos encontraremos dentro del gráfico cartesiano sobre el punto 08).

P...R: Intervalo en el cual se ejecuta la técnica retención de eyaculación, por un período de tiempo igual a la duración del tiempo de impulso (cinco segundos) más dos segundos adicionales (se ejecutará la técnica retención de eyaculación por un tiempo total de siete segundos).

Ro8...Roo8= Una vez finalizada la técnica retención de eyaculación (en la zona de excitación dos) partiendo de un clímax eyaculatorio de intensidad cuatro, se experimentará (en la zona de excitación tres) un proceso orgasmo físico retardado también de intensidad cuatro (estaremos ubicados en el gráfico cartesiano sobre el punto oo8).

28) Diferentes intensidades del proceso orgásmico físico

Objetivo: Dominio Teórico: Diferentes intensidades de experimentación de un proceso orgasmo físico.

Teoría

Principio:

“La intensidad del proceso orgásmico físico experimentado, será directamente proporcional a la intensidad del clímax orgásmico o clímax eyaculatorio alcanzado”.

Explicación:

Recordemos que:

Moviéndonos sobre la zona de clímax orgásmicos, hemos experimentado un **proceso orgásmico físico** de intensidad **1, 2, 3 y 4**, fruto de haber alcanzado previamente un clímax orgásmico.

Posteriormente, moviéndonos sobre la zona de clímax eyaculatorios, hemos experimentado un **proceso orgasmo físico eyaculatorio**, en el cual se ha experimentado procesos orgásmicos de intensidad **5, 6, 7 y 8 CON expulsión de semen**, fruto de haber alcanzado previamente un clímax eyaculatorio.

Al estudiar la retención de eyaculación, nos hemos movido sobre la misma zona de clímax eyaculatorios y logramos desencadenar un **proceso orgásmico físico retardado**, en el cual se ha experimentado procesos orgásmicos de intensidad **5, 6, 7 y 8 SIN expulsión de semen**, fruto de haber alcanzado previamente un clímax eyaculatorio y realizado la técnica necesaria para separara el orgasmo físico de la eyaculación (esperando que la orden de emisión o lo que sentimos como la sensación de emisión seminal se desvanezca, para experimentar solamente el proceso orgásmico físico, que contempla las contracciones del músculo PC, de los testículos, próstata y vesículas seminales, sin expulsión de semen.)

Cuando estudiamos los procesos orgásmicos (principio N° 24) manifestamos que:

“Al terminar de experimentar un clímax orgásmico en la zona dos, inmediatamente se desencadenará su respectivo proceso orgásmico físico en la zona tres. La intensidad del proceso orgásmico físico experimentado será directamente proporcional a la intensidad de clímax orgásmico alcanzado”.

Decíamos entonces que:

*Al alcanzar un clímax orgásmico de intensidad uno (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona de excitación dos sobre el número 01) experimentaremos en la zona tres un proceso orgásmico físico también de **intensidad uno**.

*Al alcanzar un clímax orgásmico de intensidad dos (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona de excitación dos sobre el número 02) experimentaremos en la zona tres un proceso orgásmico físico también de **intensidad dos**.

*Al alcanzar un clímax orgásmico de intensidad tres (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona de excitación dos sobre el número 03) experimentaremos en la zona tres un proceso orgásmico físico también de **intensidad tres**.

*Al alcanzar un clímax orgásmico de intensidad cuatro (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona de excitación dos sobre el número 04) experimentaremos en la zona tres un proceso orgásmico físico también de **intensidad cuatro**.

Pero la técnica “retención de eyaculación” nos hace experimentar procesos orgásmicos físicos de mayor intensidad SIN expulsión de semen, de la siguiente manera:

*Al alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad uno (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona de excitación dos sobre el número 05) e inmediatamente realizar la técnica correspondiente para lograr un proceso orgásmico físico retardado, experimentaremos en la zona tres un proceso orgásmico físico de **intensidad cinco**.

*Al alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad dos (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona de excitación dos sobre el número 06) e inmediatamente realizar la técnica correspondiente para lograr un proceso orgásmico físico retardado, experimentaremos en la zona tres un proceso orgásmico físico de **intensidad seis**.

*Al alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad tres (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona

de excitación dos sobre el número 07) e inmediatamente realizar la técnica correspondiente para lograr un proceso orgásmico físico retardado, experimentaremos en la zona tres un proceso orgásmico físico de **intensidad siete**.

*Al alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad cuatro (en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona de excitación dos sobre el número 08) e inmediatamente realizar la técnica correspondiente para lograr un proceso orgásmico físico retardado, experimentaremos en la zona tres un proceso orgásmico físico de **intensidad ocho**.

Por tanto ahora (profundizando el concepto) tomando en consideración lo aprendido, diremos que:

“Al terminar de experimentar un clímax orgásmico (de forma natural) o un clímax eyaculatorio (y efectuar una retención de eyaculación) en la zona dos, inmediatamente se desencadenará su respectivo proceso orgásmico físico en la zona tres. La intensidad del proceso orgásmico físico experimentado, será directamente proporcional a la intensidad del clímax orgásmico O CLÍMAX EYACULATORIO ALCANZADO”.

El PLACER FISICO se encuentra en las contracciones involuntarias del PC, “NO” en la expulsión del semen, por tanto al alcanzar procesos orgásmicos físicos de intensidades 5, 6, 7 y 8 el placer será mayor. Pero, la verdadera satisfacción orgásmica se produce en el momento en que deslizándonos hacia la experimentación de un clímax orgásmico, efectuamos la técnica correspondiente (macro-inspiración) mediante la cual se logrará movilizar la energía sexual, desde la zona genital hacia el resto del cuerpo (**lo que llamamos “Orgasmo Energético”**. Técnica que será estudiada más adelante).

29) Separación del orgasmo físico de la eyaculación

Objetivo: Dominio Teórico: Conclusiones en la experimentación de las diferentes formas para separar el orgasmo físico de la eyaculación.

Teoría

Principio masculino:

“Al asumir la posición estática luego de alcanzar la zona de clímax orgásmicos con PC en contracción, se logrará separar el orgasmo físico de la eyaculación”.

“Al asumir la posición estática luego de alcanzar la zona de clímax eyaculatorios e inmediatamente efectuar la técnica “retención de eyaculación”, se logrará separar el orgasmo físico de la eyaculación”.

Explicación:

La experimentación práctica de la separación del orgasmo físico de la eyaculación, ya fue efectuada en los principios anteriores (en el principio N° 24: “Proceso orgásmico físico” y en el N° 27 “Proceso orgásmico físico retardado”), el objetivo ahora es resumirlo de forma teórica para su completo entendimiento.

La eyaculación que todos conocemos (que en este texto toma el nombre de proceso orgásmico físico eyaculatorio) **es el resultado de haber alcanzado primero un clímax eyaculatorio** (en donde se da la orden de emisión del semen, para que aprovechando de las contracciones propias del orgasmo físico que se dará a continuación, el semen sea expulsado hacia el exterior) **y luego un clímax orgásmico físico** (dando como resultado las contracciones involuntarias del PC).

Tomando como base este concepto, analicemos la totalidad de la zona de excitación dos en el desencadenamiento orgasmo-eyaculatorio masculino.

Zona Orgásmica:

*Alcanzando el punto 01 con el PC en contracción = Clímax eyaculatorio de intensidad CERO (orden de emisión del semen de intensidad **cero**) + Clímax orgásmico de intensidad UNO (el músculo PC se carga con una intensidad de energía **uno**, desencadenamiento de las contracciones del PC con intensidad **uno**).

*Alcanzando el punto 02 con el PC en contracción = Clímax eyaculatorio de intensidad CERO (orden de emisión del semen de intensidad **cero**) + Clímax orgásmico de intensidad DOS (el músculo PC se carga con una intensidad de energía **dos**, desencadenamiento de las contracciones del PC con intensidad **dos**).

*Alcanzando el punto 03 con el PC en contracción = Clímax eyaculatorio de intensidad CERO (orden de emisión del semen de intensidad **cero**) + Clímax orgásmico de intensidad TRES (el músculo PC se carga con una intensidad de energía **tres**, desencadenamiento de las contracciones del PC con intensidad **tres**).

*Alcanzando el punto 04 con el PC en contracción = Clímax eyaculatorio de intensidad CERO (orden de emisión del semen de intensidad **cero**) + Clímax orgásmico de intensidad CUATRO (el músculo PC se carga con una

intensidad de energía **cuatro**, desencadenamiento de las contracciones del PC con intensidad **cuatro**).

Zona Eyaculatoria:

Alcanzando el punto 05 = Clímax eyaculatorio de intensidad UNO (orden de emisión del semen de intensidad **uno**) + Clímax orgásmico de intensidad CINCO (el músculo PC se carga con una intensidad de energía **cinco**, desencadenamiento de las contracciones del PC con intensidad **cinco**, orden de expulsión del semen con intensidad **cinco**).

Alcanzando el punto 06 = Clímax eyaculatorio de intensidad DOS (orden de emisión del semen de intensidad **dos**) + Clímax orgásmico de intensidad SEIS (el músculo PC se carga con una intensidad de energía **seis**, desencadenamiento de las contracciones del PC con intensidad **seis**, orden de expulsión del semen con intensidad **seis**).

Alcanzando el punto 07 = Clímax eyaculatorio de intensidad TRES (orden de emisión del semen de intensidad **tres**) + Clímax orgásmico de intensidad SIETE (el músculo PC se carga con una intensidad de energía **siete**, desencadenamiento de las contracciones del PC con intensidad **siete**, orden de expulsión del semen con intensidad **siete**).

Alcanzando el punto 08 = Clímax eyaculatorio de intensidad CUATRO (orden de emisión del semen de intensidad **cuatro**) + Clímax orgásmico de intensidad OCHO (el músculo PC se carga con una intensidad de energía **ocho**, desencadenamiento de las contracciones del PC con intensidad **ocho**, orden de expulsión del semen con intensidad **ocho**).

Al hablar de la separación del orgasmo físico de la eyaculación (lo podemos lograr de dos formas diferentes), nos estamos refiriendo:

1) A evitar sobrepasar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente de tal forma que la orden de emisión del semen no se efectúe.

Se lo conseguirá alcanzando un clímax orgásmico con PC en contracción, para inmediatamente asumir la posición estática y experimentar el "Proceso orgásmico físico" de intensidades bajas, ubicándonos en el gráfico cartesiano dentro de la zona de excitación tres en los números 001, 002, 003 y 004 (para un hombre por el tipo de energía sexual que dispone, es más difícil al principio lograr experimentar este tipo de orgasmo físico, para lo cual deberá sensibilizar su músculo PC. Todos los hombres que se encuentran estudiando este texto, sin ninguna duda lo conseguirá al final del aprendizaje, mediante la realización de todos los ejercicios prácticos propuestos y especialmente cuando se estudie el principio N° 46 "Hipersensibilización del PC en la zona de excitación UNO"). Las intensidades

del proceso orgasmo físico experimentado en este caso, son directamente proporcionales al clímax orgásmico alcanzado.

2) A separar el **clímax eyaculatorio** (orden de emisión del semen) del **clímax orgásmico** (contracciones automáticas del PC) alcanzado dentro de la zona de clímax eyaculatorios.

Se lo conseguirá alcanzando un clímax eyaculatorio y efectuando la técnica retención de eyaculación, para inmediatamente asumir la posición estática y experimentar el "Proceso orgásmico físico (retardado, sin expulsión de semen) de intensidades altas, ubicándonos en el gráfico cartesiano dentro de la zona de excitación tres en los números 005, 006, 007 y 008 (para un hombre por el tipo de energía sexual que dispone, es más fácil lograr experimentar este tipo de orgasmo físico, solamente necesita de un PC bien ejercitado y fuerte). Las intensidades del proceso orgasmo físico experimentado en este caso, son directamente proporcionales al clímax eyaculatorio alcanzado.

La separación del orgasmo físico de la eyaculación, hace posible que el hombre se convierta en Multiorgásmico (capacidad de desencadenar orgasmos físicos esporádicos o sucesivos en una misma relación sexual).

30) Multiorgasmos físicos

Objetivo: Experimentación de algunos orgasmos físicos en un mismo encuentro sexual.

Teoría

Principio masculino:

"A la experimentación de algunos orgasmos físicos en un mismo encuentro sexual uno tras otro, separados por un tiempo refractario, se le conoce con el nombre de multiorgasmos físicos"

Explicación:

La palabra multiorgasmos hace referencia a la experimentación de algunos orgasmos físicos (sean estos producidos luego de alcanzar un clímax orgásmico o luego de alcanzar un clímax eyaculatorio) en un mismo encuentro sexual, separados por un período de tiempo.

Al período de tiempo intermedio entre la experimentación de cada orgasmo físico, se lo denomina "tiempo refractario".

En el transcurso de una relación sexual se puede experimentar gran cantidad de orgasmos físicos, que de acuerdo a la cantidad del tiempo refractario utilizado, se dividen en:

*Multiorgasmos físicos esporádicos: Cuando el tiempo refractario es grande (luego de varios minutos).

-Los orgasmos físicos (esporádicos) desencadenados luego de alcanzar un clímax orgásmico nos brindan un **pequeño clímax de placer**, para luego (ejecutando cualquier técnica estudiada anteriormente) descender nuevamente a la zona de excitación uno. En donde continuaremos con los movimientos de penetración y mediante la utilización de cualquier otra técnica complementaria (como por ejemplo, efectuando la técnica del principio N° 17 "impulso positivo con músculo PC dilatado + impulso negativo con músculo PC contraído", visto anteriormente) mantenernos en la zona uno por mucho más tiempo, de tal forma que podemos brindar a nuestra pareja el tiempo necesario para que pueda alcanzar su plenitud sexual.

-Los orgasmos físicos (esporádicos) desencadenados luego de alcanzar un clímax eyaculatorio y efectuar la técnica retención de eyaculación, nos brindan **grandes clímax de placer (en la zona de excitación dos) y posteriormente sensaciones muy intensas (en la zona de excitación uno)**. Mientras más retenciones de eyaculación experimentes en un mismo encuentro sexual (sin expulsión de semen.) y luego de efectuadas, continúes con los movimientos de penetración (por ejemplo luego de experimentar una cuarta retención de eyaculación), tu nivel de excitación permanecerá constante (sobrepasando los tiempos de remolino y estabilización, conceptos que serán analizados con profundidad en el principio N° 49 "Los tiempos REC, la adaptación en el coito y la excelencia micro orgásmica") independientemente de las estimulaciones y los movimientos de penetración. El hombre o la mujer podrán dar rienda suelta a su pasión, efectuando las más fuertes intensidades y movimientos de penetración, sin que en ningún momento se haga presente la urgencia eyaculatoria (la mujer podrá tomar la iniciativa de los movimientos de penetración y realizarlos a la velocidad y con el ángulo de penetración que ella lo decida, hasta alcanzar todos los orgasmos que desee experimentar. Te agradecerá por siempre que le hayas brindado esta oportunidad). Tu pene permanecerá erecto, experimentarás una sensación de cansancio y un poco de calor en el PC, el glande se encontrará extremadamente sensible y al friccionarse contra las lubricadas y suaves paredes vaginales, experimentarás sensaciones hasta ahora desconocidas, sensaciones limitantes entre el placer y el dolor (en estos momentos no deseas eyacular, pero si te esfuerzas ejecutando el principio N° 13 "Macro contracción del PC con estimulación", te

darás cuenta que al eyacular se expulsará muy poco semen, y por tanto no perderás mucha energía sexual). Luego de unas horas de haber culminado el encuentro sexual seguirás experimentando la sensación de tu músculo PC agotado (una sensación normal, nada molesta que en las siguientes horas irá disminuyendo), pero tú pene con deseos de erección ante cualquier mínima estimulación (pues al no haber eyaculado dispones de altos niveles de energía sexual). Al siguiente día mientras haces el amor a tu mujer, podrás volver a experimentar algunas retenciones de eyaculación, y al otro día también, y al otro, etc, etc. Inclusive si tu pareja no está disponible, podrás vía masturbación efectuar la retención de eyaculación, y al otro día también, y al otro, etc, etc. Mientras más tiempo transcurras en estas condiciones, cada vez te encontrarás más cargado de energía y tendrás obligatoriamente que liberarla mediante actividades físicas (ejercicio, deporte) o mentales (trabajo, estudios) encaminadas a mejorar tu estilo de vida familiar y social.

En un intercambio sexual normal cuando el varón eyacula, descarga gran cantidad de energía sexual (Yan), lo que produce cansancio (el sueño se hará presente y te sentirás impulsado a darte la vuelta y dormir) y desinterés en el hombre, disminuyendo su deseo de atender las necesidades sexuales y emocionales de su mujer. La ventaja de los orgasmos físicos retardados (sin eyaculación) en pareja, se hace presente porque luego del intercambio sexual, la atracción que siente el hombre hacia su mujer no disminuirá dado que (el varón, al no haber eyaculado) todavía conserva su energía sexual. La mujer estará consciente de esto y deseará vehementemente un próximo encuentro sexual con el mejor de sus amantes (TU).

Mientras más tiempo pases (ejecutando retenciones de eyaculación) sin experimentar una eyaculación, cada vez te encontrarás más cargado de energía y tendrás obligatoriamente que liberarla mediante actividades físicas o mentales. Si no lo haces, llegará un momento en que te encontrarás sobre energizado. El exceso de energía puede transformarse con mucha facilidad tanto en amor y tranquilidad como también en disgusto u odio, dependiendo de tu estado emocional. Por tanto es muy importante que siempre que te encuentres con gran cantidad de energía, te esfuerces por ser positivo y optimista frente a la vida, para dar lo mejor de ti a todos los que te rodean y muy especialmente a tu pareja. En cualquier momento si es necesario, podrás efectuar una eyaculación y disminuir tu nivel energético.

***Multiorgasmos físicos sucesivos*:** Cuando el tiempo refractario es pequeño (luego de algunos segundos). Son usados específicamente para el placer del hombre, porque las sensaciones que surgen son de altísima intensidad (no hay expulsión de semen).

-Los orgasmos físicos (sucesivos) desencadenados mientras tu nivel de excitación se encuentra planeando (un tiempo sube y baja, entre el punto clímax orgásmico y el punto orgasmo-eyaculatorio inminente) en la zona de clímax orgásmicos, te brindan un **gran clímax de placer prolongado**. Experimentarás orgasmos físicos en cadena como metralleta, uno tras otro (podrás desencadenarlos con facilidad luego de que tu músculo PC haya sido sensibilizado, mediante el principio N° 46 "Hiper sensibilización de las micro semi-contracciones involuntarias") y luego si culminas con una eyaculación de alta intensidad, podrás continuar experimentando las llamadas respiraciones coitales del pene (experiencia que se detallará en el principio N° 49 "La excelencia micro orgásmica") por mucho tiempo (varios minutos, o el tiempo que desees).

-Los orgasmos físicos (sucesivos) desencadenados luego de experimentar algunas retenciones de eyaculación seguidas, te brindan un **muy alto clímax de placer y sensaciones muy intensas**. Luego podrás culminar el encuentro sexual o continuar efectuando el coito por el tiempo que desees (hasta que tu mujer alcance su nivel orgásmico VARIAS veces y mientras experimentas en tu glándula sensaciones limitantes entre el placer y el dolor).

Todas las experiencias que contemplan el desencadenamiento de varias retenciones de eyaculación (sean estas esporádicas o sucesivas) en un mismo encuentro sexual, son muy intensas, **pero solamente a nivel de tu zona sexual** y significarán simplemente un paso más, dentro de tu camino hacia la trascendencia de las diferentes experimentaciones sexuales. No te estanques en esta experimentación, pues existen **sensaciones más intensas que inundarán la totalidad de tu cuerpo**, como descargas eléctricas en forma de estremecimientos. En los posteriores principios entrarás al mundo de los "**Orgasmos Energéticos**".

Sabemos como desencadenar los orgasmos físicos, por lo que será muy fácil repetir la experimentación las veces que deseemos. Para dominar el desencadenamiento de los multiorgasmos físicos esporádicos y sucesivos, simplemente tenemos que dedicar algún tiempo libre a la repetición de los ejercicios masturbatorios. Todos los hombres que se encuentran leyendo este texto, pasarán a formar parte de las personas que disponen de capacidades multiorgásmicas. Capacidad que no se pierde en ninguna etapa de la vida.

Cuando practiques los multiorgasmos físicos (esporádico o sucesivos) en pareja, recuerda que al principio ambos deberán adoptar la posición estática, y si no desees desencadenar una segunda retención de eyaculación seguida, deberás esperar algunos segundos antes de volver a efectuar los movimientos de penetración, de lo contrario corres el riesgo de que en

muy poco tiempo vuelvas a alcanzar el punto climáxico. Esta consideración deberás tenerla en cuenta solamente en tus primeras prácticas, pues en lo posterior tu cuerpo se acostumbrará a que luego de experimentado un orgasmo físico, tu nivel de excitación descienda automáticamente a la zona de excitación uno. Es muy importante que antes de realizarlo en pareja, hayas experimentado lo suficiente (esta práctica) por medio del ejercicio solitario, de tal forma que la domines, de esta manera tendrás menos problemas de adaptación con tu pareja, en tus primeros intentos.

Ejercicios: (Verificación práctica del principio masculino)

Utilizando el ejercicio masturbatorio "B": Manual-Glande. Realizar:

Práctica a: Una masturbación normal elevando tus niveles de excitación, hasta alcanzar un clímax orgásmico (de la intensidad que tú desees. Recuerda que para alcanzar los clímax orgásmicos siempre deberás hacerlo con el músculo PC en contracción. Revisar de ser necesario el principio N° 23 "Clímax orgásmicos") y experimentar un proceso orgásmico físico (si tienes dudas de cómo hacerlo, revisar en las páginas anteriores el principio N° 24 "Proceso orgásmico físico). Inmediatamente después asume la posición estática (por un tiempo) hasta haber descendido a la zona de excitación uno, y sentirte cómodo, para nuevamente mediante los movimientos de tu mano, volver a experimentar un segundo proceso orgásmico físico. El tiempo refractario es el tiempo comprendido entre cada proceso orgásmico físico, por lo que en este ejercicio tu lo decidirás. Repite el mismo procedimiento unas cinco veces más.

Práctica b: Realiza la misma práctica "a" pero esta vez utiliza un tiempo refractario de alrededor de los 20 segundos. Es decir que luego de experimentar el primer proceso orgásmico físico, deberás asumir la posición estática por un tiempo (en el cual tu nivel de excitación descenderá nuevamente a la zona uno) para luego continuar con los movimientos de tu mano y al haber transcurrido alrededor de los 20 segundos de tu primer orgasmo físico, desencadenarlo por segunda vez. Repite el mismo procedimiento unas cinco veces más.

Práctica c: Realiza la misma práctica "a" pero utilizando un tiempo refractario de alrededor de los 10 segundos.

Práctica d: Realiza la misma práctica "a" pero utilizando el menor tiempo refractario que te sea posible.

Al siguiente día:

Práctica e: Es importante la ejecución de esta práctica. Repite las prácticas de la "a" hasta la "d", pero esta vez utilizando el ejercicio masturbatorio "A": Manual Cuerpo-Glande. Reconoce la diferencia que existe respecto a la facilidad o dificultad en el desencadenamiento de varios orgasmos físicos, mediante la ejecución de los ejercicios masturbatorios "A" y "B" (con cuál de los dos ejercicios masturbatorios se logra experimentar con mayor facilidad, multiorgasmos físicos?).

NOTA: Si todavía no te es posible experimentar procesos orgásmicos físicos partiendo de un clímax orgásmico, no te preocupes (recuerda que tu programa de respuesta sexual inconsciente ha impedido sensibilizar tu músculo PC por mucho tiempo). Posteriormente en los principios N° 43 "PC constante superior", N° 44 "PC constante especializado, N° 46 "Hiper sensibilización del PC" y N° 49 "La excelencia micro orgásmica (respiraciones masturbatorias y coitales del pene), se logrará sensibilizar por completo tu músculo PC, luego de lo cual te será fácil desencadenar multiorgasmos físicos en el momento en que lo desees.

Al siguiente día:

Utilizando el ejercicio masturbatorio "B": Manual-Glande. Efectuar:

Práctica f: Una masturbación normal elevando tus niveles de excitación, hasta alcanzar un clímax eyaculatorio (de intensidad uno o dos. Recuerda que para alcanzar los clímax eyaculatorios puedes hacerlo con PC en contracción, PC en dilatación o con PC en contracción-dilatación sucesiva) y realizar la técnica retención de eyaculación, experimentando el proceso orgásmico físico retardado (si tienes dudas de cómo hacerlo, revisa en las páginas anteriores el principio N° 27 "Proceso orgásmico físico retardado"). Inmediatamente después asume la posición estática (por un tiempo) hasta haber descendido a la zona de excitación uno, y sentirte cómodo, para nuevamente mediante los movimientos de tu mano, volver a experimentar un segundo proceso orgásmico físico retardado. El tiempo refractario es el tiempo comprendido entre cada proceso orgásmico físico retardado, por lo que en este ejercicio tu lo decidirás. Si lo deseas puedes repetir un tercer proceso orgásmico físico retardado y las veces que sean necesarias.

NOTA: Para que te sea más fácil desencadenar algunas veces este tipo de experimentación, se recomienda utilizar estimulación visual de muy alto contenido sexual (películas, revistas, etc).

Al siguiente día:

Práctica g: Realiza la misma práctica "f" pero esta vez utiliza un tiempo refractario de alrededor de los 20 segundos. Es decir que luego de expe-

rimentar el primer proceso orgásmico físico retardado, deberás asumir la posición estática por un tiempo (en el cual tu nivel de excitación descenderá nuevamente a la zona uno) para luego continuar con los movimientos de tu mano y al haber transcurrido alrededor de los 20 segundos de tu primer orgasmo físico retardado, desencadenarlo por segunda vez. Si lo deseas puedes repetir un tercer proceso orgásmico físico retardado y las veces que sean necesarias.

Al siguiente día:

Práctica h: Realiza la misma práctica "f" pero utilizando el menor tiempo refractario que te sea posible. Experimenta tres procesos orgásmicos físicos retardados.

Luego de experimentar tres o más procesos orgásmicos físicos retardados (es decir, tres o más retenciones de eyaculación en un mismo encuentro sexual), no te sorprendas si por la noche o al despertar la mañana siguiente, experimentas erecciones involuntarias de tu pene, sin ningún motivo aparente. Estas erecciones son sinónimo de buena salud sexual, tal como se lo explicará posteriormente (en los principios N° 51 "Pene saludable" y N° 52 "Agrandamiento del Pene").

Al siguiente día:

Práctica i: Es importante la ejecución de esta práctica. Repite las prácticas de la "f" hasta la "h", pero esta vez utilizando el ejercicio masturbatorio "A": Manual Cuerpo-Glande. Reconoce la diferencia que existe respecto a la facilidad o dificultad en el desencadenamiento de varios orgasmos físicos retardados, mediante la ejecución de los ejercicios masturbatorios "A" y "B" (con cuál de los dos ejercicios masturbatorios se logra experimentar con mayor facilidad, multiorgasmos físicos retardados?).

PRÁCTICAS OPCIONALES:

En los días posteriores:

Práctica j: Ejecuta nuevamente las prácticas desde la "a" hasta la "i" mediante la utilización del ejercicio masturbatorio "D": Por rozamiento. Reconoce la diferencia o la dificultad que existe en conseguir varios orgasmos físicos, comparada con los anteriores ejercicios masturbatorios.

31) Eyaculación de desbordamiento

Objetivo: Experimentar una retención de eyaculación incompleta.

Teoría

Principio masculino:

“La eyaculación de desbordamiento es el resultado de adoptar la posición estática y efectuar al mismo tiempo la supercontracción del músculo PC, inmediatamente después de haber alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad UNO o DOS, por un período de tiempo igual al tiempo de impulso menos un segundo, para luego semi-dilatar controladamente el músculo pubococcígeo experimentando una o varias semi-contracciones involuntarias del PC, que darán como resultado la expulsión del semen en forma de desbordamiento”.

Explicación:

En una eyaculación normal la expulsión del semen es realizada con gran fuerza, de tal forma que el semen sale disparado del pene, alcanzando gran distancia en su recorrido.

En una eyaculación de desbordamiento la expulsión del semen se lo realizará suavemente en forma de desbordamiento más o menos constante, el semen que sale del pene se deslizará sobre el glande y luego chorreará por el cuerpo del miembro masculino hasta terminar su recorrido en la base del mismo.

En realidad la eyaculación de desbordamiento es la experimentación de una retención de eyaculación efectuada de forma incompleta. Comprende principalmente la dilatación controlada del PC alrededor de un segundo antes de concluir (el tiempo de impulso) la experimentación de la sensación de emisión seminal.

Controlar la dilatación del músculo PC significa: Realizar (sutiles regulaciones en la presión del músculo) **micro dilataciones progresivas** (dilatarlo levemente, luego un poco más, un poco más, más, más, un poco más hasta que cesen las micro semi-contracciones del PC y por tanto la salida del semen, luego de lo cual podrás dilatar completamente el músculo pubococcígeo) que solo tú con el entrenamiento que hasta ahora lo has cumplido, podrás realizarlas, de tal manera que mientras se efectúa la salida suave del semen, el músculo no llegue a dilatarse completamente.

La cantidad de semen que vamos a expulsar en forma de desbordamiento, es similar a la cantidad expulsada en una eyaculación de intensidad media o baja (cantidad menor a la normalmente eyaculada).

Experimentar una eyaculación de desbordamiento no tiene ninguna utilidad práctica especial, la única ventaja está relacionada a la forma interesante o llamativa en la que el semen es expulsado. El ser capaz de experimentarla

a voluntad será un gran estímulo personal, al estar conscientes que formamos parte de un grupo muy reducido de hombres que podemos lograrlo. Además de tener la posibilidad de exhibir a nuestra pareja las diferentes habilidades que poseemos en el control de la fuerza y cantidad de semen expulsado, demostrando lo que eres capaz de hacer como consecuencia del dominio consciente de tus procesos orgasmo-eyaculatorios.

Dentro del proceso que realizaremos para experimentar una eyaculación de desbordamiento, deberemos alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad uno o dos como máximo (si alcanzamos un clímax eyaculatorio muy alto, con intensidades de tres o cuatro por ejemplo, será más difícil efectuar una retención de eyaculación lo que a su vez dificultará el desencadenamiento de este tipo de eyaculación). El clímax eyaculatorio podrá ser alcanzado utilizando cualquiera de los tres métodos disponibles: Músculo PC en contracción, músculo PC en dilatación y músculo PC en contracción-dilatación sucesiva. Luego de haber efectuado las diferentes prácticas (propuestas en un momento), usted deberá decidir su método preferido, por ejemplo según la experiencia del autor es más fácil esta experimentación, alcanzando un clímax eyaculatorio con el músculo PC en dilatación (por las mismas razones expuestas en el principio N° 27 "Proceso orgásmico físico retardado").

Alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad uno es un poco difícil, pues la estimulación deberá ser muy lenta o de lo contrario nuestro nivel de excitación se elevará hasta alcanzar clímax eyaculatorios mayores. Es más fácil alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad dos, que será el utilizado para la explicación de este principio.

***Experimentación de una eyaculación de desbordamiento alcanzando un clímax eyaculatorio de intensidad dos con PC en dilatación:**

Apenas alcancemos el punto climáctico (es decir en el mismo instante en que experimentemos la sensación orgasmo apremiante) simultáneamente dilataremos el músculo PC y continuaremos con los movimientos de penetración hasta alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente (habrá transcurrido el tiempo "X"=2 segundos), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con el PC en dilatación (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo lo más que se pueda) y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX"=2 segundos (habremos alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad dos, en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 06, lo que significa que el cerebro ordena que se realice la emisión de mediana cantidad de semen, la fuerza de emisión es mediana, el número que indicará

la fuerza de emisión del semen será el número 4 y **el tiempo de impulso estará alrededor de los 3 segundos**), para inmediatamente luego de este tiempo simultáneamente adoptar la posición estática y realizar la supercontracción del PC (una contracción fortísima del músculo, agregando toda la fuerza que podamos para apoyar una contracción sumamente firme y prolongada), manteniendo contraído el músculo hasta alrededor de un segundo antes de concluido el tiempo de impulso (un segundo antes de dejar de sentir la sensación de emisión seminal, o sea hasta que haya transcurrido un tiempo total igual al tiempo de impulso menos 1 segundo), es decir **mantendremos la supercontracción del PC** (desde el momento en que alcancemos el clímax eyaculatorio de intensidad dos) **por 2 segundos**, para inmediatamente **micro-dilatar controladamente** (dilatarlo levemente, luego un poco más, un poco más, más, más, un poco más hasta que cesen las micro contracciones del PC y por tanto la salida del semen, luego de lo cual podrás dilatarlo completamente) el músculo pubococígeo experimentando una o varias micro contracciones involuntarias del PC, que darán como resultado la expulsión del semen en forma de desbordamiento”.

***Experimentación de una eyaculación de desbordamiento alcanzando un clímax eyaculatorio de intensidad dos con PC en contracción:**

Apenas alcancemos el punto climáctico (es decir en el mismo instante en que experimentemos la sensación orgasmo apremiante) simultáneamente contraeremos el músculo PC (normalmente el músculo ya se encuentra contraído) y continuaremos con los movimientos de penetración hasta alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente (habrá transcurrido el tiempo “X”=2 segundos), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con el PC en contracción y con los movimientos de penetración por el tiempo “XX”=2 segundos (habremos alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad dos, en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 06, lo que significa que el cerebro ordena que se realice la emisión de mediana cantidad de semen, la fuerza de emisión es mediana, el número que indicará la fuerza de emisión del semen será el número 4 y **el tiempo de impulso estará alrededor de los 3 segundos**), para inmediatamente luego de este tiempo simultáneamente adoptar la posición estática y realizar la supercontracción del PC (una contracción fortísima del músculo, agregando toda la fuerza que podamos para apoyar una contracción sumamente firme y prolongada), manteniendo contraído el músculo hasta alrededor de un segundo antes de concluido el tiempo de impulso (un segundo antes de dejar de sentir la sensación de emisión seminal, o sea hasta que haya transcurrido un tiempo total igual al tiempo de impulso menos 1 segundo),

es decir **mantendremos la supercontracción del PC** (desde el momento en que alcancemos el clímax eyaculatorio de intensidad dos) **por 2 segundos**, para inmediatamente **micro-dilatar controladamente** (dilatarlo levemente, luego un poco más, un poco más, más, más, un poco más hasta que cesen las micro contracciones del PC y por tanto la salida del semen, luego de lo cual podrás dilatarlo completamente) el músculo pubococígeo experimentando una o varias micro contracciones involuntarias del PC, que darán como resultado la expulsión del semen en forma de desbordamiento”.

***Experimentación de una eyaculación de desbordamiento alcanzando un clímax eyaculatorio de intensidad dos con PC en contracción-dilatación sucesiva:**

Apenas alcancemos el punto climáctico (es decir en el mismo instante en que experimentemos la sensación orgasmo apremiante) simultáneamente realizaremos los movimientos CDS (movimientos de contracción y dilatación sucesivos) del PC y continuaremos con los movimientos de penetración hasta alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente (habrá transcurrido el tiempo “X”=2 segundos), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con los movimientos CDS del PC (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo y contraerlo rápidamente) y con los movimientos de penetración por el tiempo “XX”=2 segundos (habremos alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad dos, en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 06, lo que significa que el cerebro ordena que se realice la emisión de mediana cantidad de semen, la fuerza de emisión es mediana, el número que indicará la fuerza de emisión del semen será el número 4 y **el tiempo de impulso estará alrededor de los 3 segundos**), para inmediatamente luego de este tiempo simultáneamente adoptar la posición estática y realizar la supercontracción del PC (una contracción fortísima del músculo, agregando toda la fuerza que podamos para apoyar una contracción sumamente firme y prolongada), manteniendo contraído el músculo hasta alrededor de un segundo antes de concluido el tiempo de impulso (un segundo antes de dejar de sentir la sensación de emisión seminal, o sea hasta que haya transcurrido un tiempo total igual al tiempo de impulso menos 1 segundo), es decir **mantendremos la supercontracción del PC** (desde el momento en que alcancemos el clímax eyaculatorio de intensidad dos) **por 2 segundos**, para inmediatamente **micro-dilatar controladamente** (dilatarlo levemente, luego un poco más, un poco más, más, más, un poco más hasta que cesen las micro contracciones del PC y por tanto la salida del semen, luego de lo cual podrás dilatarlo completamente) el

músculo pubococígeo experimentando una o varias micro contracciones involuntarias del PC, que darán como resultado la expulsión del semen en forma de desbordamiento”.

Ejercicios: (Verificación del principio masculino)

En las prácticas que se detallan a continuación efectuar una masturbación normal. Los movimientos de la mano al subir y bajar la piel del pene, simularán los movimientos de entrada y salida del miembro masculino en el interior vaginal.

Utilizando el ejercicio masturbatorio “A”: Manual Cuerpo-Glande:

Práctica a: Experimentación de una eyaculación de desbordamiento alcanzando un clímax eyaculatorio de intensidad dos con PC en dilatación. Explicado en detalle anteriormente.

Al día siguiente:

Práctica b: Experimentación de una eyaculación de desbordamiento alcanzando un clímax eyaculatorio de intensidad dos con PC en contracción. Explicado anteriormente.

Al día siguiente:

Práctica c: Experimentación de una eyaculación de desbordamiento alcanzando un clímax eyaculatorio de intensidad dos con PC en contracción-dilatación sucesiva. Explicado anteriormente.

En los días posteriores:

Práctica d: Utilizando el ejercicio masturbatorio “B”: Manual-Glande repetir la práctica “a”, “b” y “c”.

Determinar, con cual ejercicio masturbatorio “A” o “B” es más fácil desencadenar una eyaculación de desbordamiento.

La experimentación de una eyaculación de desbordamiento, no será alcanzada satisfactoriamente hasta que las prácticas sean repetidas algunas veces y en días diferentes, por tanto, si en tus primeras experiencias no es posible controlar la suave y constante salida del semen, descansa unos minutos y si continúas con energía sexual vuelve a intentarlo, caso contrario espera hasta el día siguiente para volver a realizarla.

Es importante manifestar también, que con la técnica tradicional de microeyaculación (principio Nº 20 “Microeyaculaciones”) y sin utilizar la retención de eyaculación, también se pueden obtener eyaculaciones de desbordamiento (pero es más difícil).

32) Microeyacuaciones basadas en la retención de eyaculación

Objetivo: Controlar el tiempo o la intensidad de la supercontracción del PC.

Teoría

Principio masculino:

“Tanto la ejecución de la técnica “Eyacuación de desbordamiento” mientras controlamos el tiempo de la supercontracción del PC, como la ejecución de la técnica “Retención de eyaculación” mientras controlamos la intensidad de la supercontracción, harán posible la experimentación de microeyacuaciones”.

Explicación:

La aplicación más importante para el desencadenamiento de una microeyacuación, se presenta cuando dentro del coito dispones de gran cantidad de energía sexual (a veces indomable) que te impide controlar satisfactoriamente tus procesos sexuales. La experimentación de una microeyacuación será el medio por el cual disminuirás tu energía sexual, lo que a su vez te posibilitará controlar de forma voluntaria los niveles de excitación dentro del coito.

Esta técnica se basa en el control del tiempo o la intensidad de la supercontracción del músculo pubococcígeo, de tal manera que utilizando los mismos principios correspondientes a la “retención de eyaculación” (principio N° 27) y a la “Eyacuación de desbordamiento” (principio N° 31) con una pequeña variación, dispondremos de dos nuevos métodos para acceder a la experimentación de microeyacuaciones.

Recordar que en el principio N° 20 “Microeyacuaciones” se explico detenidamente la técnica tradicional para desencadenar una microeyacuación, en la cual al momento de alcanzar un clímax eyaculatorio de baja intensidad, simultáneamente se adoptaba la posición estática y se ejecutaban los movimientos CDS (micro contracciones-dilataciones sucesivas del PC). El desencadenamiento de las microeyacuaciones estudiadas en este principio, tendrán las mismas ventajas que las obtenidas en la técnica tradicional de microeyacuación.

Considerando que ambas técnicas se encuentran basadas en la “retención de eyaculación”, para su experimentación práctica son válidas las

recomendaciones manifestadas anteriormente cuando se la estudió en detalle (principio N° 27 "Proceso orgásmico físico retardado"). Una de las recomendaciones comprende alcanzar clímax eyaculatorios de intensidades (bajas) uno o dos como máximo. Alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad uno es un poco difícil, pues la estimulación deberá ser muy lenta o de lo contrario nuestro nivel de excitación se elevará hasta alcanzar clímax eyaculatorios mayores. Es más fácil alcanzar un clímax eyaculatorio de intensidad dos, que será el utilizado en las explicaciones siguientes.

Las microeyaculaciones estudiadas en este principio podrán ser obtenidas (alcanzando clímax eyaculatorios con músculo PC en contracción, músculo PC en dilatación o con músculo PC en contracción-dilatación sucesiva. Utilizar el método preferido por ustedes, para las explicaciones posteriores será utilizado el método músculo PC en dilatación) mediante dos técnicas:

1) **Controlando el tiempo de la supercontracción:** Realizaremos exactamente el mismo procedimiento utilizado para experimentar una "eyaculación de desbordamiento", pero luego de efectuar la supercontracción del PC por el tiempo de impulso menos un segundo, sustituiremos la micro dilatación controlada del músculo PC por la completa dilatación del PC, lo que dará como resultado la expulsión de una micro cantidad de semen.

Explicuémoslo más detalladamente:

***Experimentación de una microeyaculación (basada en la eyaculación de desbordamiento), alcanzando un clímax eyaculatorio de intensidad dos con PC en dilatación:**

Apenas alcancemos el punto climáxico (es decir en el mismo instante en que experimentemos la sensación orgasmo apremiante) simultáneamente dilataremos el músculo PC y continuaremos con los movimientos de penetración hasta alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente (habrá transcurrido el tiempo "X" = 2 segundos), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con el PC en dilatación (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo lo más que se pueda) y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX" = 2 segundos (habremos alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad dos, en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 06, lo que significa que el cerebro ordena que se realice la emisión de mediana cantidad de semen, la fuerza de emisión es mediana, el número que indicará la fuerza de emisión del semen será el número 4

y **el tiempo de impulso estará alrededor de los 3 segundos**), para inmediatamente luego de este tiempo simultáneamente adoptar la posición estática y realizar la supercontracción del PC (una contracción fortísima del músculo, agregando toda la fuerza que podamos para apoyar una contracción sumamente firme y prolongada), manteniendo contraído el músculo hasta alrededor de un segundo antes de concluido el tiempo de impulso (un segundo antes de dejar de sentir la sensación de emisión seminal, o sea hasta que haya transcurrido un tiempo total igual al tiempo de impulso menos 1 segundo), es decir **mantendremos la supercontracción del PC** (desde el momento en que alcancemos el clímax eyaculatorio de intensidad dos) **por 2 segundos**, para inmediatamente **dilatar (soltar) completamente** el músculo PC experimentando varias contracciones involuntarias del pubococcígeo que darán como resultado la expulsión de una pequeña cantidad de semen.

2) **Controlando la intensidad de la supercontracción:** Realizaremos exactamente el mismo procedimiento utilizado para experimentar una "retención de eyaculación", pero controlando que la supercontracción del PC sea una contracción menos sólida, de tal forma que se manifiesten algunas micro dilataciones, que darán como resultado la expulsión de una micro cantidad de semen.

Expliquémoslo más detalladamente:

***Experimentación de una microeyaculación (basada en la retención de eyaculación), alcanzando un clímax eyaculatorio de intensidad dos con PC en dilatación:**

Apenas alcancemos el punto climáctico (es decir en el mismo instante en que experimentemos la sensación orgasmo apremiante) simultáneamente dilataremos el músculo PC y continuaremos con los movimientos de penetración hasta alcanzar el punto orgasmo-eyaculatorio inminente (habrá transcurrido el tiempo "X"=2 segundos), en donde mientras experimentamos la sensación de emisión seminal continuaremos con el PC en dilatación (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo lo más que se pueda) y con los movimientos de penetración por el tiempo "XX"=2 segundos (habremos alcanzado un clímax eyaculatorio de intensidad dos, en el gráfico cartesiano estaremos ubicados dentro de la escala correspondiente a la zona dos sobre el número 06, lo que significa que el cerebro ordena que se realice la emisión de mediana cantidad de semen, la fuerza de emisión es mediana, el número que indicará la fuerza de emisión del semen será el número 4 y **el tiempo de impulso estará alrededor de los 3 segundos**), para inmediatamente luego de este tiempo simultáneamente adoptar la posición estática y realizar una con-

tracción fuerte del músculo PC (**NO realizar la supercontracción del PC, realizar una contracción fuerte pero menos sólida**, de tal forma que el PC manifieste algunas micro dilataciones) hasta que dejemos de experimentar la sensación de emisión seminal (es decir al haber transcurrido el tiempo de impulso, alrededor de 3 segundos), para inmediatamente relajar conscientemente el PC experimentando varias contracciones involuntarias que darán como resultado la expulsión de una pequeña cantidad de semen.

Este método se lo experimenta siempre de forma natural, cuando realizamos una retención de eyaculación con un músculo PC que no se encuentra completamente fortificado (con todas las prácticas efectuadas desde que aprendiste la técnica retención de eyaculación, puede ser que en algún momento tuviste este tipo de experiencia).

De las dos técnicas estudiadas hace un momento e incluyendo a la técnica tradicional de microeyaculación, la más efectiva para lograr microeyaculaciones sumamente pequeñas es la técnica basada en la "eyaculación de desbordamiento", dado que tiene como base la regulación del tiempo de la supercontracción del PC (que a su vez constituye el principio fundamental para el desencadenamiento de los orgasmos secos, el llamado proceso orgásmico físico retardado).

Ejercicios: (Verificación del principio masculino)

Práctica a: Utilizando el ejercicio masturbatorio "B": Manual Glande. Realizar la experimentación de una microeyaculación (basada en la eyaculación de desbordamiento), alcanzando un clímax eyaculatorio de intensidad dos con PC en dilatación. Explicado en detalle anteriormente.

Práctica b: Utilizando el ejercicio masturbatorio "A": Manual Cuerpo-Glande. Repetir la práctica "a". Determinar, con cual ejercicio masturbatorio "A" o "B" es más fácil experimentar una microeyaculación basada en la eyaculación de desbordamiento.

Práctica c: Utilizando el ejercicio masturbatorio "B": Manual Glande. Realizar la experimentación de una microeyaculación (basada en la retención de eyaculación), alcanzando un clímax eyaculatorio de intensidad dos con PC en dilatación. Explicado anteriormente.

Práctica d: Utilizando el ejercicio masturbatorio A: Manual Cuerpo-Glande. Repetir la práctica "c". Determinar, con cual ejercicio masturbatorio "A" o "B" es más fácil experimentar una microeyaculación basada en la retención de eyaculación.

33) Densidades de eyaculación investigación

Objetivo: Experimentar eyaculaciones líquidas o espesas.

Teoría

Principio masculino:

“Los movimientos conscientes de contracción y dilatación del músculo PC, efectuados mientras controlamos satisfactoriamente nuestros niveles de excitación y nuestros procesos orgasmo-eyaculatorios masculinos en las diferentes zonas de excitación, determinarán el desencadenamiento de eyaculaciones con diferente densidad”.

Explicación:

La palabra densidad hace referencia a las características líquidas o espesas de un fluido, en nuestro caso del semen, de tal forma que estaremos manifestando que podemos experimentar una eyaculación de densidad baja o una eyaculación de densidad alta.

Tomando en consideración la densidad del semen, existen dos tipos de eyaculaciones, y son:

1) **Eyaculación líquida** (Innata): Hablamos entonces de una eyaculación de baja densidad. Se trata (generalmente) de la eyaculación normal que todos los hombres conocemos. Caracterizada por ser bastante líquida (producto ya sea de una gran cantidad de líquidos seminales mezclados con una cantidad normal de líquidos prostáticos y de espermatozoides, o de una cantidad normal de líquidos seminales mezclados con una pequeña cantidad de líquidos prostáticos y de espermatozoides), al momento de experimentarla el semen expulsado recorrerá mayor longitud.

2) **Eyaculación Espesa** (Aprendida): Hablamos entonces de una eyaculación de alta densidad. Se trata (generalmente) de una eyaculación aprendida. Caracterizada por ser espesa (producto ya sea de la poca cantidad de líquidos seminales mezclados con una cantidad normal de líquidos prostáticos y de espermatozoides, o de una cantidad normal de líquidos seminales mezclados con una gran cantidad de líquidos prostáticos y espermatozoides), al momento de experimentarla el semen expulsado recorrerá menor longitud.

Si fuiste una persona que no sabía controlar tus procesos sexuales y mediante la lectura de este texto has aprendido a hacerlo, posiblemente

te diste cuenta (en alguna ocasión) que el resultado de tu densidad de eyaculación ahora que dominas tus niveles de excitación y tus procesos orgasmo-eyaculatorios físicos masculinos (la palabra dominar se refiere a un dominio teórico, porque en la práctica posees solamente un control satisfactorio de tus procesos físicos sexuales, para alcanzar el "dominio práctico" deberás primero haber sensibilizado totalmente tu músculo PC. Objetivo que se consigue en el principio N° 46 "Hiper sensibilización del músculo pubococcígeo"), es ligeramente diferente (o muy diferente) a la densidad de eyaculación que obtenías cuando no sabías dominarlos.

Hablando en términos generales (en la mayoría de los casos) existe una diferencia en el resultado de la densidad de eyaculación, entre los hombres que no saben controlar sus niveles de excitación y los hombres que aprendieron a hacerlo.

Los varones que dominan conscientemente sus procesos sexuales, saben que el movimiento del músculo PC es la base fundamental para el control de sus niveles de excitación y sus procesos orgasmo-eyaculatorios, por lo que en sus encuentros sexuales, los movimientos de contracción y dilatación del músculo PC son repetidos intensamente.

Mientras que los varones que no saben como controlar sus procesos sexuales, no utilizan movimientos conscientes de contracción y dilatación del músculo en la mayoría de sus encuentros sexuales, por lo general mantienen su músculo PC la mayor parte del tiempo ya sea contraído (en el caso generalmente de los eyaculadores precoces) o dilatado (en el caso generalmente de los hombres que tienen dificultades en conseguir una eyaculación).

Los hombres que en sus relaciones sexuales mantienen un movimiento consciente e intenso de contracción y dilatación de su músculo PC, con el objetivo de controlar sus procesos orgasmo-eyaculatorios, tienden a experimentar una eyaculación más espesa comparada con la eyaculación obtenida por los hombres que no saben controlar sus procesos sexuales (y que por tanto en sus relaciones no mantienen un movimiento intenso de su músculo PC). Vemos entonces que existe una relación entre el movimiento intenso del músculo PC o su falta de movimiento, con el resultado de nuestra densidad de eyaculación.

Sabemos que cada vez que contraemos el músculo PC, estamos estimulando directamente a la próstata (el músculo PC rodea a la próstata) y el semen debe fluir a través de ella antes de la expulsión. Además las contracciones del PC en el momento de la expulsión del semen, se encuentran sincronizadas también con las contracciones de la vesícula seminal, que cumple una

función muy importante en el proceso de la eyaculación, dado que en ella se reúnen los líquidos seminales (59%), prostáticos (38%) y otros más (descargas de moco producidas por las glándulas uretrales, en un porcentaje muy bajo 1%) que suman el 98% del semen, para que junto a los espermatozoides 2% (porcentajes aproximados, solamente para dar una idea al lector) formar el 100% del semen que será expulsado en la eyaculación.

El movimiento del músculo PC que efectúan todos los hombres que saben controlar sus procesos sexuales se lo realiza intensamente y en cualquiera de las dos zonas de excitación, tanto si nos encontramos cómodos en la zona uno, como si estuviéramos experimentando fuertes sensaciones en la zona dos. En algún momento las continuas contracciones del PC, producen una pequeña variación en los resultados del líquido que expulsamos en la eyaculación.

Puede ser que se expulse la misma cantidad de líquidos seminales, pero de alguna forma las contracciones del PC estimulan la próstata haciendo que los líquidos prostáticos y los espermatozoides, salgan en mayor cantidad (manifestando posiblemente una eyaculación espesa). O también puede ser que se expulse la misma cantidad de líquidos seminales, pero de alguna forma las contracciones del PC (que también influyen directamente en las contracciones de los testículos en el momento del orgasmo físico) dosifiquen la salida de líquido prostático y de espermatozoides, haciendo que estos salgan en menor cantidad (manifestando posiblemente una eyaculación líquida), etc. Dando como resultado final, diferentes densidades de eyaculación.

Si logramos descifrar el acertijo (el momento y la forma en que el músculo PC afecta a la densidad de eyaculación), seríamos capaces de obtener el completo control en la experimentación de diferentes densidades de eyaculación. En este caso y mientras compartes un encuentro sexual puede ser que desees realizar una eyaculación líquida que alcance grandes distancias (ya sea para que tu pareja sea testigo de tus habilidades, o para que el semen llegue muy al interior del útero si lo que desees es la concepción de un nuevo ser), mientras en otras oportunidades desees que tu eyaculación sea suave (porque va a llegar a la boca o al rostro de tu pareja, para lo cual te convendrá realizar una eyaculación espesa. Gran cantidad de mujeres sienten placer al sentir el choque del semen en su rostro, cuello, senos, clítoris, etc). Inclusive se podría pensar (haciendo volar nuestra imaginación) la posibilidad de que las diferentes densidades de eyaculación se encuentren relacionadas con el sexo del bebe ha ser concebido, de tal forma que por ejemplo una eyaculación de densidad líquida beneficie la concepción de una niña y una eyaculación de densidad espesa beneficie la

concepción de un niño, o al contrario. Estas son solamente especulaciones de las posibilidades o ventajas que podríamos conseguir, cuando a voluntad dominemos la experimentación de diferentes densidades de eyaculación.

LA MISIÓN si deseas aceptarla será realizar un recorrido completo de los movimientos del músculo PC (que todavía no hemos efectuado) en las diferentes zonas de excitación, obteniendo de esta manera la experiencia necesaria para sacar tus propias conclusiones sobre el tema (con la ventaja de que los movimientos del PC que vamos a ejecutar ha continuación, pueden hacerte experimentar mejores sensaciones muy particularmente en la zona de excitación dos, tu lo decidirás), para poder descubrir y aprender la forma en la que puedes mediante el movimiento consciente de tu músculo PC, controlar a voluntad el resultado de la densidad de tus eyaculaciones.

Será un trabajo agotador, por lo que te recomiendo solamente efectuar algunas de las prácticas que posteriormente se recomiendan en pro del objetivo.

Este principio te ayudará a reafirmar un control más satisfactorio sobre tus procesos orgasmo-eyaculatorios (físicos) masculinos.

Todas las posibilidades que serán expuestas a continuación primero deberán realizarse mediante la ejecución de tus ejercicios SOLITARIOS hasta sacar tus propias conclusiones, si alguna te interesa podrás posteriormente ejecutarla en el coito. **Descubrir la forma en la que puedes controlar tu densidad de eyaculación** (analiza, profundiza y detalla todas las posibilidades) será tu **TEMA DE TESIS para graduarte en el dominio de los procesos eyaculatorios masculinos.**

Ejercicios: (Verificación del principio masculino)

El objetivo de las siguientes prácticas, será comparar el resultado de la densidad de eyaculación obtenido en cada una de ellas, para determinar mediante que procedimiento podemos de forma consciente desencadenar densidades de eyaculaciones a voluntad. Es decir, densidades de eyaculación con características líquidas o espesas, previamente decididas por nosotros.

Utilizando el ejercicio masturbatorio que creas conveniente. Ejecutar una masturbación de la siguiente manera:

Mediante los movimientos masturbatorios (simulación de los movimientos de penetración), elevar los niveles de excitación poco a poco y realizar

(entre las posibilidades que más sobresalen referente al movimiento del músculo PC mientras navegas por tus diferentes zonas de excitación, tenemos las siguientes):

Practica a: (Efectuabas este procedimiento inconscientemente cuando eras un eyaculador precoz). En la zona uno la contracción del PC, manteniéndolo en esa posición hasta alcanzar el punto climáxico con el PC CONTRAIDO, proseguir con la estimulación (movimientos masturbatorios) recorriendo la zona de clímax orgásmicos también con el PC CONTRAIDO alcanzando el punto orgasmo-eyaculatorio inminente. Para continuar con la estimulación un tiempo "XX" = 2 segundos recorriendo la zona de clímax eyaculatorios con el PC CONTRAIDO, desencadenándose un proceso orgasmo físico eyaculatorio de intensidad dos. ¿Qué características de densidad tiene esta eyaculación, líquida o espesa?

Al día siguiente o luego de algunos días, realizar:

Práctica b: (Efectuabas este procedimiento inconscientemente cuando tenías problemas en alcanzar la eyaculación. Este caso representa el otro extremo del eyaculador precoz). En la zona uno la dilatación del PC, manteniéndolo en esa posición hasta alcanzar el punto climáxico con el PC DILATADO, proseguir con la estimulación (movimientos masturbatorios) recorriendo la zona de clímax orgásmicos también con el PC DILATADO alcanzando el punto orgasmo-eyaculatorio inminente. Para continuar con la estimulación un tiempo "XX" = 2 segundos recorriendo la zona de clímax eyaculatorios con el PC DILATADO (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo lo más que se pueda), desencadenándose un proceso orgasmo físico eyaculatorio de intensidad dos. ¿Qué características de densidad tiene esta eyaculación (líquida o espesa, comparada con la obtenida en la práctica anterior)?

Los ejercicios que implican alcanzar el punto climáxico con el PC dilatado, generalmente requerirán de mayor esfuerzo, por lo que se recomienda efectuarlos cuando tu energía sexual se encuentre elevada. Además realiza los movimientos masturbatorios más rápidos que te sean posible (el mayor ciclo de movimiento que puedas ejecutar) y ayúdate de estimulaciones visuales (películas, revistas) o mentales (fantasías sexuales).

Al día siguiente o luego de algunos días, realizar:

Práctica c: En la zona uno los movimientos CDS (dilatación y contracción sucesiva del PC), hasta alcanzar el punto climáxico efectuando los movimientos CDS, proseguir con la estimulación (movimientos masturbatorios) recorriendo la zona de clímax orgásmicos también con los movimientos CDS alcanzando el punto orgasmo-eyaculatorio inminente. Para continuar

con la estimulación un tiempo "XX"=2 segundos recorriendo la zona de clímax eyaculatorios con los movimientos CDS (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo y contraerlo rápidamente), desencadenándose un proceso orgasmo físico eyaculatorio de intensidad dos. ¿Qué características de densidad tiene esta eyaculación (líquida o espesa, comparada con las obtenidas en prácticas anteriores)?

Al día siguiente o luego de algunos días, realizar:

Práctica d: En la zona uno la dilatación del PC, manteniéndolo en esa posición hasta alcanzar el punto climáxico con el PC DILATADO, proseguir con la estimulación (movimientos masturbatorios) recorriendo la zona de clímax orgásmicos también con el PC DILATADO alcanzando el punto orgasmo-eyaculatorio inminente. Para continuar con la estimulación un tiempo "XX"=2 segundos recorriendo la zona de clímax eyaculatorios con el PC CONTRAIDO, desencadenándose un proceso orgasmo físico eyaculatorio de intensidad dos. ¿Qué características de densidad tiene esta eyaculación (líquida o espesa, comparada con las obtenidas en prácticas anteriores)?

Al día siguiente o luego de algunos días, realizar:

Práctica e: En la zona uno la contracción del PC, manteniéndolo en esa posición hasta alcanzar el punto climáxico con el PC CONTRAIDO, proseguir con la estimulación (movimientos masturbatorios) recorriendo la zona de clímax orgásmicos también con el PC CONTRAIDO alcanzando el punto orgasmo-eyaculatorio inminente. Para continuar con la estimulación un tiempo "XX"=2 segundos recorriendo la zona de clímax eyaculatorios con el PC DILATADO (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo lo más que se pueda), desencadenándose un proceso orgasmo físico eyaculatorio de intensidad dos. ¿Qué características de densidad tiene esta eyaculación (líquida o espesa, comparada con las obtenidas en prácticas anteriores)?

Al día siguiente o luego de algunos días, realizar:

Práctica f: Alcanzar el punto climáxico con el PC en CONTRACCIÓN, recorrer la zona de clímax orgásmicos con el PC en movimientos CDS (dilatación y contracción sucesiva del PC), continuar recorriendo la zona de clímax eyaculatorios por un tiempo "XX"= 2 segundos con el PC en CONTRACCIÓN. ¿Qué características de densidad tiene esta eyaculación (líquida o espesa, comparada con las obtenidas en prácticas anteriores)?

Al día siguiente o luego de algunos días:

Práctica g: Alcanzar el punto climáxico con el PC en DILATACIÓN, recorrer la zona de clímax orgásmicos con el PC en CONTRACCIÓN, continuar reco-

riendo la zona de clímax eyaculatorios por un tiempo "XX" = 2 segundos con el PC en movimientos CDS (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo y contraerlo rápidamente). Qué características de densidad tiene esta eyaculación (líquida o espesa, comparada con las obtenidas en prácticas anteriores)?

Al día siguiente o luego de algunos días, realizar:

Práctica h: (Realizar una retención de eyaculación).

Alcanzar el punto climáctico con el PC en CONTRACCIÓN, recorrer la zona de clímax orgásmicos también con el PC en CONTRACCIÓN, continuar recorriendo la zona de clímax eyaculatorios por un tiempo "XX" = 2 segundos y efectuar una retención de eyaculación, dejar pasar alrededor de 30 segundos (hasta descender nuevamente a la zona uno) para inmediatamente ejecutar la práctica "a". Qué características de densidad tiene esta eyaculación (líquida o espesa, comparada con las obtenidas en prácticas anteriores)?

Cuando te sea posible:

Práctica i: Repetir la práctica "h" pero inmediatamente después de efectuada la retención, ejecuta la práctica "b". Qué características de densidad tiene esta eyaculación (líquida o espesa, comparada con las obtenidas en prácticas anteriores)?

Cuando te sea posible:

Práctica j: Repetir la práctica "h" pero inmediatamente después de efectuada la retención, ejecuta la práctica "c". Qué características de densidad tiene esta eyaculación (líquida o espesa, comparada con las obtenidas en prácticas anteriores)?

Cuando te sea posible:

Práctica k: Experimentar una "eyaculación de desbordamiento" variando el tiempo de la supercontracción del PC. Qué características de densidad tiene esta eyaculación (líquida o espesa, comparada con las obtenidas en prácticas anteriores)?

Cuando te sea posible:

Práctica l: Experimentar algunas "retenciones de eyaculación" (en días diferentes) variando el tiempo de la supercontracción del PC. Qué características de densidad tienen cada una de las eyaculaciones (líquida o espesa, comparadas con las obtenidas en prácticas anteriores)?

Puedes experimentar más posibilidades, como las siguientes (serán netamente OPCIONALES):

Al día siguiente o luego de algunos días:

Práctica m: Alcanzar el punto climáxico con el PC en movimientos CDS, recorrer la zona de clímax orgásmicos con el PC en CONTRACCIÓN, continuar recorriendo la zona de clímax eyaculatorios por un tiempo "XX"= 2 segundos con el PC también en CONTRACCIÓN. Qué características de densidad tiene esta eyaculación (líquida o espesa, comparada con las obtenidas en prácticas anteriores)?

Al día siguiente o luego de algunos días:

Práctica n: Alcanzar el punto climáxico con el PC en movimientos CDS, recorrer la zona de clímax orgásmicos con el PC en DILATACIÓN, continuar recorriendo la zona de clímax eyaculatorios por un tiempo "XX"= 2 segundos con el PC también en CONTRACCIÓN. Qué características de densidad tiene esta eyaculación (líquida o espesa, comparada con las obtenidas en prácticas anteriores)?

Al día siguiente o luego de algunos días:

Práctica o: Alcanzar el punto climáxico con el PC en movimientos CDS, recorrer la zona de clímax orgásmicos con el PC en DILATACIÓN, continuar recorriendo la zona de clímax eyaculatorios por un tiempo "XX"= 2 segundos con el PC también en DILATACIÓN (normalmente el músculo tratará de contraerse, pero hay que controlarlo para dilatarlo lo más que se pueda). Qué características de densidad tiene esta eyaculación (líquida o espesa, comparada con las obtenidas en prácticas anteriores)?

"Experimenta todas las posibilidades que te vengan a la mente y cumple el Objetivo".

INVITACIÓN

En el tomo II de este libro continuaremos con el aprendizaje progresivo, estudiando:

*El placer masculino de los micro orgasmos físicos en la zona de excitación uno, que nos permitirá sensibilizar el músculo PC haciendo posible experimentar con facilidad, el proceso orgásmico físico estudiado en el principio N° 24. Se logrará entender el secreto orgásmico de los antiguos monarcas orientales que (sin efectuar la técnica retención de eyaculación) lograban satisfacer a varias de sus esposas (efectuando las más fuertes intensidades y movimientos de penetración, sin que en ningún momento se haga presente la urgencia eyaculatoria), siendo capaces de mantener la erección por horas sin eyacular, mientras brindaban satisfacción sexual a 3, 5 o 10 de sus mujeres en una sola noche. En ese momento llegarás a dominar verdaderamente tus procesos orgasmo-eyaculatorios físicos.

*Mediante la oscilación dentro de la zona de clímax orgásmicos, lograrás desencadenar orgasmos múltiples continuos (orgasmos físicos uno tras otro, como metrallera) de larga duración.

*Desencadenarás orgasmos físicos retardados con una duración de quince segundos o más.

*Alcanzarás la excelencia micro orgásmica mediante la llamada respiración masturbatoria y coital del pene.

*Experimentarás uno o varios orgasmos mientras realizas la micción.

*Será muy placentero llegar a dominar tus procesos orgásmicos físicos de forma práctica, pero todavía no has experimentado torbellinos de energía recorriendo la totalidad de tu cuerpo. Ingresarás al mundo de los orgasmos energéticos (macro inspiración, circuitos energéticos, movilización y direccionamiento de la energía sexual, etc.), aprendiendo a desencadenarlos de forma esporádica o sucesiva (durante y después del clímax orgásmico).

*Aprenderás el secreto del mejor amante masculino para conducir más rápidamente al clímax de placer a tu mujer. Conocerás la manera correcta de estimular (de forma interna y externa) el punto de Gräfenber (el llamado punto G), para desencadenar la eyaculación femenina. Además se

explicarán las técnicas para aumentar la excitación de la mujer mediante la estimulación vaginal (penetraciones superficiales, profundas y con giro progresivo), anal (uso de los dispositivos sexuales para alcanzar dobles penetraciones) y oral (orgasmo femenino desencadenado por la estimulación bucal efectuada al varón).

*Estudiarás las bases del proceso orgásmico espiritual (la transferencia continua de la energía espiritual resonante entre los dos amantes), el verdadero éxtasis sexual en pareja.

*Aprenderás los ejercicios que permiten aumentar el rendimiento sexual, fortaleciendo el cuerpo cavernoso del pene, obteniendo erecciones más potentes y dándole al órgano sexual masculino una apariencia fuerte, musculosa y deseable para el sexo femenino.

*Conocerás las técnicas que permiten el agrandamiento progresivo y natural del pene en longitud y diámetro, de forma segura y permanente.

*Se dará también respuesta al principio N° 33 antes mencionado, en donde se enseñará (si no lo has descubierto todavía), la forma de desencadenar a voluntad eyaculaciones líquidas o espesas.

**Todo esto mediante la ejecución de simples técnicas.
Recuerda: "Nada es difícil cuando se sabe como hacerlo".**

*Conseguirás el dominio del método fazsufu realizando cinco prácticas orgasmo-eyaculatorias basadas en el gráfico cartesiano, con 50 diferentes tipos de experimentaciones.

*Por último, se plasmarán las conclusiones importantes de la totalidad del método fazsufu. En donde, considerando las ideas de represión sexual que imperan en el mundo actual, las conclusiones manifestadas muy probablemente serán la base de una gran controversia a nivel social, moral y religioso.

FIN

Acerca del Autor

Fazsufu

E-mail: fazsufu@yahoo.es

Desde hace más de diez años, Fazsufu, ingeniero en sexualidad, viene realizando estudios e investigaciones a nivel personal, referente a la sexualidad humana, específicamente en lo relacionado con el control consciente de los procesos orgasmo-eyaculatorios masculinos y femeninos dentro del coito. El resultado se encuentra plasmado en este libro, *Método fazsufu para el dominio orgasmo-eyaculatorio masculino* en dos tomos. Se trata de un libro netamente práctico, único en su género.

Editorial LibrosEnRed

LibrosEnRed es la Editorial Digital más completa en idioma español. Desde junio de 2000 trabajamos en la edición y venta de libros digitales e impresos bajo demanda.

Nuestra misión es facilitar a todos los autores la **edición** de sus obras y ofrecer a los lectores acceso rápido y económico a libros de todo tipo.

Editamos novelas, cuentos, poesías, tesis, investigaciones, manuales, monografías y toda variedad de contenidos. Brindamos la posibilidad de **comercializar** las obras desde Internet para millones de potenciales lectores. De este modo, intentamos fortalecer la difusión de los autores que escriben en español.

Nuestro sistema de atribución de regalías permite que los autores **obtengan una ganancia 300% o 400% mayor** a la que reciben en el circuito tradicional.

Ingrese a www.librosenred.com y conozca nuestro catálogo, compuesto por cientos de títulos clásicos y de autores contemporáneos.