

Michaela Riedl – Jürgen Becker

LINGAM-MASSZÁZS

Tapasztald meg a férfi szexualitás átütő erejét!
fizikailag – energetikailag – spirituálisan



Ajándék DVD-vel!



18

BIOENERGETIC KIADÓ



Tartalom

Előszó.....	7
Bevezetés.....	11
1. Fejezet – A férfi szexualitás	13
A lingam mint jelkép	15
A lingam felfedezése	18
A férfi nemi szervek anatómiája.....	23
A merevedés titka.....	59
A merevedési zavarok testi okai	63
A magömlés	67
A férfi orgazmusa	79
Energetikai és spirituális alapok.....	87
2. Fejezet – Az öt elem taoista filozófiája.....	88
Fa – a kiterjedés ereje.....	92
Tűz – az igenlés ereje	97
Föld – a nyitottság ereje.....	104
Fém – a bátorság ereje	111
Víz – a csend ereje.....	121
3. Fejezet – A lingam- és prosztatata-masszázs	133
A végbélnyílás- és prosztatata-masszázs csodái	175
Végbélnyílás- és prosztatata-masszázs lépésről lépésre.....	185
Beszámolók a lingam-masszázsról	194
Utószó	214

... Jürgen Beckertől

Néhány évvel ezelőtt az élettársammal részt vettünk München közelében Pamela Behnke egy csoportfoglalkozásán. Pamela, Michaela Riedl egykori tanítványa, időközben megnyitotta a „Taste of Touch” központot: „az életkedv és az érzékiség központját”. Mélyen megérintett, milyen nagy beleérző képességgel, szeretettel és szakértelemmel irányította Pamela a csoportunkat hétről hétre.

Azzal a szexualitással ellentétben, amit addig ismertem, a lingam- és jóni-masszázs-csoportban nem elsősorban ingerlésről, izgatásról vagy kozmikus orgazmusról volt szó (bár bizonyára ez is csodálatos lehet), hanem mindenekelőtt a szexuális tudatosságról. Nemcsak a lingamommal való kapcsolatom változott meg gyökeresen, hanem alapvetően másként viszonyulok a férfiasságom egészéhez is.

Sejtettem, hogy a szexualitásnak olyan formájával ismerkedek meg, amely nem a hormonok készítésével vagy a külső vonzerővel függ össze, hanem időskoromban is elkísér és táplál. Ezért támadt fel bennem a vágy, hogy a szexuális önismeretnek ezt a csodálatos lehetőségét férfi szemzőgből mutassam be egy könyvben. Felvettem a kapcsolatot Michaela Riedl-lel, aki lingam- és jóni-masszázs-tanfolyamok vezetője és a *Jóni-masszázs* című könyv szerzője. Nagyon hálás vagyok neki, hogy azonnal nyitott volt az elképzelésemre.

Mielőtt megismerkedtem a lingam-masszázs-szal, elsősorban azt vártam el a lingamomtól, hogy működjön. Teljesen magától értetődőnek tekintettem, hogy a lingamom elsődleges feladata örömet szerezni nekem és a partnernőmnek.



Előszó

Mostanra felfedeztem, hogy a lingam sokkal több, mint egyszerűen egy testrész. A lingamunkhoz és a szexuális élvezetekhez való viszonyunk bizonyos értelemben visszatükrözi a mindennapi életet. Minél tudatosabban, szeretetteljesebben bánunk a lingamunkkal, és összességében a szexuális élvezettel, annál több új lehetőséget fedezünk fel valamennyi emberi kapcsolatunkban.

Korábban nem értettem, miért fordul a távol-keleti hagyomány vallásos tisztelettel a lingam felé. A babona és a szokások furcsa keverékének tekintetem ezt a szemléletet. Ma már tudom, hogy a lingam ennél sokkal több. Bennem tisztelhetjük a férfi teremtő- és nemzőerejét, sőt a férfitisztéletéről van szó. Azaz tiszteltem a férfit önmagában és a férfitársaimban.

A lingamomhoz való viszonyom megváltozása a szexualitásomban is megmutatkozik. Amikor korábban a lingamomat simogattam, csak annyi volt a célja, hogy csillapuljon a vágyam – a „tisztélet” legparányibb jele nélkül. Ugyanez történt, amikor egy jónit simogattam: a közösülés vagy a partnernőm orgazmusa volt a cél. Mostanra leszoktam róla, hogy „megdolgozzak az élvezetért”. Azért érintem a lingamomat vagy egy jónit, hogy tiszteljem a férfiasságot, a nőiséget. Az érintés során minden érzékszervemmel jelen vagyok, és érzem a kezemmel, mit akar közölni velem a lingam vagy a jóni. Engedem, hogy magukkal vigyenek egy utazásra, amelyben összeolvadnak a gondolatok, az érintések és az érzések.

A mindennapokban is egyre fokozódik a „lingam-tudatosságom”. Úgy élem meg, mint valamiféle állandó jelenlétet, egy önmagában nyugvó erőt, amely azelőtt nem élt bennem ebben a formában. Újra és újra mélyen belélegzem a lingamomba, és érzem a melegét: mint egy kályha, amely felmelegít. A lingamom, amely azelőtt mindenfelé elkalandozott, egyre inkább hazatért, azaz visszatért hozzám. Én magam váltam a szexuális élményeim forrásává.

Jó néhány éve foglalkoztat Barry Long életmód-tanácsadónak egy mondata: „Kétféle okból jöhet izgalomba a pénisz – érzelmek vagy szeretet hatására.” Csak most tudom megérteni ezeknek a szavaknak a teljes mélységét, mégpedig a saját testemmel szerzett tapasztalatok alapján. Csodálatos érzés számomra, amikor izgalomba jövök a szeretet révén, és minden pillanatát élvezem. A kiteljesedett szexuális élet pozitív tapasztalatait egyéni vagy csoportos tanfolyamokon adom tovább egyedül vagy az élettársammal az érdeklődő férfiaknak, nőknek és pároknak.

Seefeld, 2008. május
Jürgen Becker

... Michaela Riedltől

Amikor 1995-ben az első lingam-masszázsom előtt álltam, rendkívül izgatott voltam, és elsősorban az töltött el csodálattal, hogy milyen sokféle módon lehet megérinteni és tisztelni a lingamot. Azelőtt elég kevés tapasztalatot szereztem a férfi sexualitásról, ennek megfelelően viszonyultam a lingamhoz is.

A tantra-képzésnek volt része a lingam-masszázs is. Jegyzetfüzettel és tollal felszerelve, elmélyülten figyeltem a bemutatót, hiszen odafigyelő tanulóként semmit sem akartam elszalasztani. Száguldoztak a gondolataim, emelkedett a pulzusom, és szinte beleszédültem a számtalan masszázs-technikába. Lehetetlennek tűnt mindent megjegyezni.

Amikor aztán sorra kerültem, azzal bátorítottam magam, hogy a legtöbbet adom, amit csak adni tudok, még ha nem lesz is teljesen tökéletes. Megnyíltam a Sívám előtt, és ránéztem. Hosszan és mélyen a szemébe néztem, és egyszerre teljes bizonyossággal éreztem, hogy aki előttem ül, nem tökéletes masszázst vár, hanem egy férfi, aki egyszerűen csak azt szeretné, ha megérintenék, szeretnék és tisztelnék.

A masszázs elkezdődött. A lehető legtöbbet adtam, ám a Sívámnak a masszázs legvégén sem volt merevedése. Egymást kergették a gondolataim: „Mit csinálok rosszul? Nem szereti, ahogy megérintem? Rettenetes érzés lehet, amit itt vele csinálok. Remélhetőleg senki sem látja, mennyire ügyetlen vagyok.”

Végül átkaroltuk egymást, és beszélgettünk. Biztosított róla, hogy nagyon kellemesnek találta az érintésemet, de túlságosan izgatott volt ahhoz, hogy erekciója legyen. Nekem, mint nőnek, teljesen új volt, hogy egy férfi élvezheti, ahogy megérintik a lingamját, anélkül hogy merevedése lenne. Nagyon jó volt beszélgetni vele, és leszámolni a régi elképzelésekkel arról, hogy milyenek is kell lennie a szexnek.

Azóta már nagyon sok férfinak tettem fel kérdéseket, és időközben rájöttem, hogy sok téves elképzelés élt bennem a férfi sexualitásról és a férfiaságról. De a megváltoztatásuk nem volt egyszerű feladat, mert rá kellett jönnöm, hogy a régi előítéletek és elképzelések nagy hatalommal bírnak, nagyon mélyen bennünk gyökereznek, és amint elbizonytalanodunk, azonnal a felszínre törnek. Csak a férfiak szeretete, az emberek szeretete adhat rá lehetőséget újra és újra, hogy elengedjük a régi képe-

ket és elképzeléseket, és megnyílunk az ismeretlen, a pillanat és a mindenkori jelen előtt. A tápláló szexualitáshoz meghittsége, elfogadásra, megértésre és szeretetre van szükség. Ez mind a férfiakra, mind a nőkre érvényes.

Mind a nőknek, mind a férfiaknak megfelelő keretekre van szükségük ahhoz, hogy kibontakoztathassák a szexualitásukat. És ez nemcsak a külső feltételeket jelenti, hanem ide tartozik egy nyugodt, nyitott és elfogadó másik ember is, akinek egészen bizonyosan nem kell „tökéletesnek” lennie, hanem egyszerűen csak szeretetteljesnek és együtt érzőnek.

Gitta Arntzennel közösen vezetjük az AnandaWave® alap- és továbbképzéseket, valamint az AnandaWave® jóni- és lingam-masszázs-tanfolyamokat. Újra és újra foglalkoztat bennünket a kérdés, hogyan lehet megtanítani a résztvevőket a különböző jellegű és minőségű érintésekre anélkül, hogy közben teljesítménykényszer vagy túlzott elvárások alakulnának ki bennük, mert ez minden tekintetben hátráltat és visszavet. Mindig ugyanarra az eredményre jutunk: szeretni kell, amit teszünk, és ahogy tesszük. Tisztában kell lennünk vele, hogy tanulók vagyunk, akik a masszázs során a tőlük telhető legtöbbet adják, még ha adódnak is dolgok, amelyek bizonyára nem sikerülnek tökéletesen első alkalommal. Így aztán szükség van nagy adag humorra, szeretetre és elfogadásra is.

Ez a folyamat természetesen időbe telik, mert a már jól meggyökeresedett elképzeléseink nem intenek búcsút máról holnapra. De az élet nem olyan komoly és nem olyan nehéz, mint ahogy azt sokszor képzeljük. Gondoljuk csak végig, milyen szeretettel nevetünk, amikor egy kisgyermek az első lépéseket próbálgatva ügyetlenül lehuppan (persze csak ha közben nem sérül meg). Vicces, akár maga az élet. A szexualitásunk felfedezése sok pillanatot kínál, amikor újra és újra szívből nevethetünk.

A jóni- és lingam-masszázs csodálatos lehetőséget kínál a pároknak arra, hogy sok humorral, egyértelműen meghatározott keretek között, előítéletek és elvárások nélkül újra felfedezzék önmagukat és egymást. Az eközben szerzett tapasztalatokat és felismeréseket ezután játékosan fel lehet használni szeretkezés közben is. A párok nagyon sokat megtanulnak önmagukról is, miután mindketten lehetőséget kapnak, hogy a másik igényeitől és elvárásaitól függetlenül fedezzék fel és ismerjék meg önmagukat. Csak akkor lehetünk jó szeretők, ha ismerjük önmagunkat és a saját igényeinket.

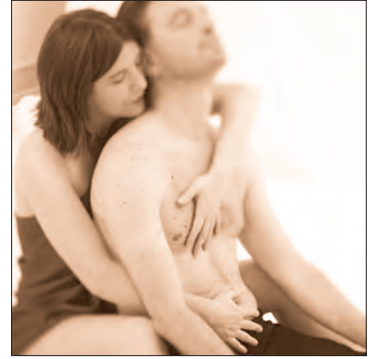
Köln, 2008 nyara
Michaela Riedl

A nyelvünkben nincs olyan szó, amely tisztelettel nevezné meg a lingamot. Sem a latin eredetű pénisz, sem a többi elnevezés, például a fark vagy a kéjrúd, nem képes visszaadni, amit a *lingam* a férfi számára jelent. Mindössze annyit mutatnak meg, hogy nem állunk tudatos, szeretetteljes viszonyban ezzel a testrészszel.

A „lingam” ugyanis valami egészen más, mint a „fark”, még ha pusztán anatómiai szempontból ugyanarról a testrészről van is szó. Szavainknak ugyanis mindig van szellemi tartalma is, és ha megkérdezzük a kedvesünket, hogy szeretné-e, ha „tisztelnénk a lingamját”, egészen más lesz a közös tapasztalat, mint ha azt kérdezzük, hogy „tegyek-e jót a farkaddal”. A *lingam* szót tehát tudatosan választottuk, mert történelmileg magában foglalja a tiszteletet, a megbecsülést, az értékelést és a szeretetteljes odafordulást, tehát ezt a szót használva könnyebb lesz magunkban is felfedezni ezt a tiszteletet. Más energiákat ébresztünk, és más tudatállapotot hívunk elő vele.

A lingam-masszázs, amint majd látni fogjuk, szent és gyógyító folyamat, még akkor is, ha természetesen a szexualitás területéhez tartozik. Megnyilvánul benne a lingam szeretete és tisztelete, még ha ez eleinte szokatlannak és idegennek tűnik is. Gyengédséggel és szeretetteljes elfogadással nagyon sokféle módon érintjük meg és tiszteljük a lingamot. Amint majd látni fogjuk, közben a férfi gyakran úgy érzi, mintha felemelő érzések óceánján „szörfözne” – vagy egyszerűen csak erőt érez magában, és újra felfedezi a férfiasságát.

A férfi szexualitás erejének felfedezése és elfogadása független a potenciától és az erekció-



Bevezetés

tól. Nincs jelentősége, hogy a lingam-masszázs fogadója fiatal vagy idős, potens vagy impotens, szexuálisan tapasztalt vagy tapasztalatlan. Csak az számít, hogy készen álljon belépni a szexualitásnak erre az ismeretlen területére, és tudatosan érezzen. A szexuális tudatosság első lépése önmagunk elfogadása, tehát a hajlandóság, hogy olyannak fogadjuk el magunkat, amilyenek vagyunk. A szó legszorosabb értelmében felfedező utazás, amelynek során félretolhatjuk az általánosan elfogadott elképzeléseket és az eddig szerzett tapasztalatokat, mert teljesen új módon élhetjük meg önmagunkat.

Ezen az utazáson többek között egy egészen új életérzéssel is gazdagodunk. Felfedezzük a férfiaságunkat, a szabadságunkat, a külső ingerektől való függetlenségünket és a valódi szeretet képességét. Az a férfi, aki ismeri önmagát és a lingamját, sokkal szorosabb kapcsolatban áll saját magával, tudja, mi illik hozzá és mi nem, és miközben teljes férfiaságában képes megnyilvánulni, egyben nyitottá válik a nőiességre is. A lingam-masszázs arra törekszik, hogy a férfiak tudatos kapcsolatot alakíthassanak ki a saját férfiaságukkal, és ezzel hidat építhessenek a nőiség felé, anélkül hogy papucsférjjé vagy machóvá válnának. Nem akarnak azonnal védőfalat húzni maguk köré, ha női érzésekkel vagy a csábítás művészetével szembesülnek. Ehelyett képesek lesznek szeretetteljes, és talán élvezetet is okozó kapcsolatba lépni a nőiességgel.

A lingam-masszázs ugyanakkor misztérium is egyben. A zen buddhizmusban használják a „kezdő szellem” fogalmát: arra a képességre utal, amikor valaki olyan elfogulatlanul és előítéletek nélkül él meg valamit, mintha legelőször találkozna vele. Hasonlatképpen képzeljük el egy kisgyermek tekintetét, amikor életében először meglát egy virágot, és rácsodálkozik. Ha – minden, időközben megszerzett tudást figyelmen kívül hagyva – ezzel az elfogulatlansággal végezzük a lingam-masszázszt, minden egyes alkalom bámulatba fog ejteni. Összehasonlítgatás és értékítélet nélkül fogjuk megélni azt az egyedülálló csodát, amely minden pillanatban másként mutatkozik meg; azt a csodát, amelyben maga a teremtés nyilvánul meg.

Érző lények vagyunk. Valamennyien boldogok szeretnénk lenni. Valamennyien a boldogságot és a boldogság forrását keressük. Ez tesz bennünket annyira emberivé, és ez köt össze a többi emberrel. A lingam-masszázs egy lépés ebben az irányban.

1. fejezet



A férfi szexualitás

*„Pillantsd meg a lingamban
a színarany szépségét,
a Himalája-hegy szilárdságát,
a nyíló virágszirom gyengédségét,
a Nap gömbjének életet adó erejét,
nézd ragyogó ékszereinek varázsát!”*

Linga Purana

A *lingam* szó a férfiasság legmélyebb lényegét ragadja meg. India szent nyelvéből, a szanszkritből származik, és a jelentése: „fényoszlop”, „a fény botja”, „jádebot”, „lótusz-kard”. Indiában a lingamot Síva tisztaságának megnyilvánulásaként tisztelik, amely képes átlátni az illúziók, a hamis elképzelések és a ragaszkodás fátylán. A lingam szimbolizálja a helyes és helytelen, az igaz és hamis közötti különbségtétel finom kardját, és természetesen a kreatív energiánkat, valamint a teremtő erőnket is.

A lingamot Indiában kétszínű kövek jelképezik, amelyeket a Narada-folyóban találtak. Kézvel alakítják ki és csiszolják őket, hogy elnyerjék jellemző ovális formájukat, és szentként tisztelik ezeket a köveket. A kő formája a férfi energiát szimbolizálja, vörösesbarna részei pedig a női energiát. Azt mondják, ezek a kövek energiagenerátorok, kiegyensúlyozó és harmonizáló hatást gyakorolnak a testre, a szellemre és a lélekre, és „a szívhez kötődő szeretetenergia tökéletes egységét” jelképezik. Aki ilyen követ visel magán vagy meditál rajta, erősebb férfipotenciával és szeretetenergiával fog rendelkezni.

Ami az indiaiak számára a Síva-lingam, az a tibetieknek a vajra (vagy dorje). A *vajra* és *dorje* szavak jelentése: „kemény”, „hatalmas”, „mennydörgés-ék”, „gyémántjogar”. A vajrához olyan fogalmak tartoznak, mint oszthatatlan, feltörhetetlen, elpusztíthatatlan, legyőzhetetlen stb. A legmagasabb szellemi hatalom jelképe, aminek semmi sem tud ellenállni. A „vajraszellemet” a megvilágosodás állapotának tekintik: tiszta és kemény, mint a gyémánt, képes áthatolni minden anyagon, anélkül hogy ő maga



A lingam mint jelkép

kárt szenvedne. Ezért a vajra a legmagasabb szellemi hatalom megnyilvánulásának a szimbóluma. Legfontosabb jellemzői a szívósság, a céltudatosság, a teremtő erő, hajlandóság kisebb jelentőségű dolgokról való lemondásra a magasabb célok érdekében, valamint a szerkezetalkotás képessége.

Az ősi népek mágikus erőt láttak a lingam megmerevedésében. Napjainkban elszoktunk attól, hogy megfelelően értékeljük a természet csodáit, pedig milyen csodálatos színjáték, amikor a lingam felemelkedik! És nem emlékeztet a lingam a királyok jogarára, vagy a mágusok varázsbotjára?

A maoriknál a varázsló ráhelyezte a kezét a lingamra, amikor mágikus szertartást végzett, hogy így természetfeletti erőt nyerjen. És szent iratokban mindmáig olvashatunk arról a szokásról, hogy aki megesküdött valamire, egyik kezét a lingamjára (vagy a heréjére) helyezte, hogy ezzel nyilvánítsa ki az eskü ünnepléységét. Marokkó egyes részein mindmáig él ez a szokás.

Sok hagyomány abból indul ki, hogy Isten férfi aspektusa az állandósággal és az örökkévalósággal köt össze bennünket, míg Isten női aspek-

tusa állandóan változásban van. Ezért a lingam tiszteletével kapcsolatba léphetünk az állandóság, az örökkévalóság dimenzióival.

A taoista Kínában a lingamot „jádebotnak” vagy „karmazsinmadárnak” nevezik. Ebben a kultúrában a lingamot, illetve a jónit a test fontos, gyógyító részének tekintik, amelyeknek éppen annyira szükségük van az érintésre, az ápolásra és a szeretetre, mint az emberi test többi részének. A lingam-masszázs a régi, taoista forrásokra épülve



Síva-lingam szobor, Mamallapuram, India

alakult ki. Gyógyító és energetizáló hatással bír, az ember által megszerzhető, legmélyebb tapasztalatok egyike.

A lingam a férfi „varázsvesszője”. Ugyanaz a helyzet vele, mint egy nővénnel vagy háziállattal: szeretetteljes odafigyelésre van szüksége, különben elveszíti az életerejét. Ha tisztelettel, elismeréssel és szerető érintéssel fordulunk felé, a szerelem művészetének és a teremtő erőnek egy új formájára tanít meg bennünket. A mi kultúrkörünkben gyakran csak a kielégülés és behatolás szerveként „használják” a lingamot, de nem „szeretik”. Az egyházi dogmák hatásának eredményeként nagymértékben leértékelődött a szexualitás. A nőt sem a titkos tudás hordozójának tekintették, ezért a nőnek egyre nehezebbé vált tisztelni a férfit és a lingamját. A férfiak pedig elfelejtették, hogy a lingam a szeretet szerve, és amikor használták, csakis a kielégülést tartották szem előtt. A nők ezért gyakran félték a lingamtól, ahelyett hogy olyan szeretettel fordultak volna felé, amelyet megérdemel, és amelyen keresztül a nő is több síkon gazdagodik.



A lingam felfedezése

Mielőtt részletesen bemutatjuk a lingam-masszázs szakaszait, mindenképpen célszerű megismerkedni a lingam sokrétű anatómiájával. A lingam részeinek legtöbbje a testen kívül, látható helyen található: a pénisztörzs, a makk, az előbőr, a frenulum vagy fitymafék, a húgycsőnyílás, a herezacskó és a gát, a többi szervet – a prosztatát, a herét és a végbélnyílást – ki lehet tapintani.

Egyre több férfi és nő ébred a tudatára, hogy a lingamot a „szeretet szervének” kell tekinteni. Többé már nem alacsonyítják „biológiai eszközé”, amelynek csak annyi a szerepe, hogy megmerevedjen, és orgazmust hozzon létre. A lingammal való bánás sokkal többet jelent egyszerű „le-föl”, „ki-be” mozgásnál. A lingam-masszázs segít, hogy a tudatára ébredjünk a lingamnak, és „vele” együtt az egész lényünknek. Ezt a tudatosságot másokkal is megoszthatjuk, és ezáltal a létezés egészen más minőségét élhetjük meg. A szeretet és az élet új lehetőségei, új síkjai nyílnak meg előttünk.

Ha van hozzá kedved, most teljes nyugalomban megismerkedhetsz a lingamoddal. A kiválasztott helyiség legyen szép, otthonos és meleg, és gondoskodj róla, hogy a következő két órában ne zavarjanak. Szánj rá némi időt, hogy teljes nyugalomban szemlélhesd és fedezhesd fel a lingamodat. Egy tükörre lesz szükség, és jó, ha van kéznél egy kis síkosító is.

Egy másik lehetőség, hogy a partneredd¹ közösen fedezed fel a lingamodat. Ennek az az előnye, hogy megoszthatod vele minden érzésedet és gondolatodat. Számára is nagyon érdekes lehet ez a felfedező utazás, mert más irányú szándék nélkül kerül kapcsolat-

¹ A jobb olvashatóság kedvéért nem adjuk meg minden alkalommal a mindkét nemre vonatkozó szavak hímnemű és nőnemű alakját; a partner és masször szó egyaránt jelenthet férfit és nőt is. (A ford.)

ba a lingamoddal. Ügyeljenek rá, hogy semmit se értékeljenek, ne fűzzenek semmihez megjegyzést, és ne bocsátkozzatok vitába. Nagyon fontos, hogy elegendő bizalom is legyen bennetek egymás iránt, ellenkező esetben szégyenérzet alakulhat ki.

Akár egyedül, akár kettesben, szeretetteljesen és örömteli várakozással kezd el a lingamod felfedezését.

Ha odaállsz egy nagy tükör elé, és a tested elülső felét nézed, láthatod a szőrrel benőtt szeméremdombot, amelyet ebben a könyvben szívesebben neveznék lingam-dombnak. Ha a partnered lingamját szeretnéd felfedezni, kérd meg, hogy megszemlélhesd és megérinthesd.

A lingam

A pénisztörzs a lingam-domb alatt kezdődik. A végén található az előreugró makk (glans penis), amely sisakként ül a pénisztörzsön. A pénisztörzsön a bőr lágy és rugalmas, a makk bőre pedig vörösebb, mint a pénisztörzse. Körülmetéletlen férfiaknál a makkot a fityma takarja. Ha óvatosan hátrahúzod a fitymát, láthatod és érezheted, hogy a bőr a pénisztörzs és a makk között sokkal vékonyabb és érzékenyebb is, mint a bőr többi része. A makk elülső részén a fitymafék köti össze a pénisz alsó részét a makkal.

Amikor a lingam nincs megmerevedve, a makk nagyon érzékeny, különösen a durva érintésre. Ezért a férfiak azt szeretik, ha először a pénisztörzset érintik meg, és nem a makkot. Ha a lingam merev, a makk sem annyira érzékeny. A fitymafékben található idegvégződések szintén nagyon érzékenyek, ezért a hozzáértő érintés ezen a helyen (különösen, ha a lingam már merev) rendkívül kellemes érzést okoz a férfinak.

A fitymaféktől jobbra és balra, valamint közvetlenül a makk pereme alatt helyezkedik el az úgynevezett „férfi klitorisz”: az a terület, ami a női klitorisznak felel meg. Ez a különleges terület a legtöbb férfi számára ismeretlen, miután a férfi magömlést, illetve a férfi orgazmust általában elsősorban a fitymának és a makknak a súrlódása váltja ki. A „férfi klitorisz” ugyan a női klitorisznak felel meg, de az általa kiváltott orgazmuslöketek sokkal enyhébbek, mint a nők esetében. Nagyon intenzív kényeztetet jelenthet a férfinak, ha hozzáértően masszírozzák és kényeztetik ezt a helyet.

A makk csúcsán található a húgycsőnyílás, amelynek kettős funkciója van: rajta keresztül távozik az ondó – a here, az ondóhólyag, a prosztata és a Cowper-mirigy váladékának elegye –, valamint a vizelet is, ám a kettő sohasem egyszerre.

A here

A lingam alatt balra és jobbra, az altesthez kapcsolódva helyezkedik el a jól látható herezacskó (skrotum), ezekben található a herék. A herezacskó fejlődéstörténeti szempontból a Vénusz-ajaknak (szeméremajaknak) felel meg. A szerkezetük szerint azonosak, ám a működésük eltérő. Maga a here a nő petefészkének felel meg. A here területe, különösen, ha a lingam nem merev, rendkívül érzékeny a fájdalomra, a nyomásra és a nyomkodásra. De nagyon kellemes érzés, ha gyengéden kézbe veszik, és finoman simogatják, becézgetik. A here, a herezacskón keresztül megtapintva, kis sárgabarackra emlékeztet, és nagyon kedveli a finom érintést, különösen, ha közben a lingamot is simogatják.

Nagyon kellemes érzés, ha hüvelykujjal és mutatóujjal óvatosan gyűrűt formálunk a herezacskó körül, a here fölött. Vigyázzunk, hogy közben ne nyomjuk meg a herét, de maga a gyűrű legyen feszes. Sok férfi nagyon izgatónak érzi ezt a „heregyűrűt”, ami legtöbbször fokozza a merevedést is. Ha aztán elengeded a herezacskót, ujjaid közé foghatod az ondózsínrót, és finoman masszírozhatod a herezacskó bőrét.

Sok férfi számára csodálatos érzés a heremasszázs, de vannak, akiknek kellemetlen. Némi beleérző képességre van szükség, hogy felismerjük, melyik érintés kellemes, és melyik kellemetlen. Ha a partnered heréjét masszírozod, az a legjobb, ha közben visszajelzést ad neked. „Óh”, „igen” vagy a sóhajtás azt jelenti: „jó, csak így tovább”. A hallgatás azt jelzi, hogy „nem érzek semmi különöset”. A negatív érzelmeket jelző hangok, a fejrázás vagy az elutasító kézmozdulat arra utalnak, hogy az érintés kellemetlen.

A herék megérintése, finom dörzsölése és óvatos húzogatósa serkenti a tesztoszterontermelést, és növeli a spermiumok számát.

A gát, a prosztatata és a „millió arany pontja”

A felfedezés következő szakaszához szükséged lesz egy kezítükörrre. Még jobb, ha egy nagy tükör fölé guggolsz, hogy mindkét keziddel megérinthesd a here alatti területet.

A végbélnyílás és a herezacskó között található a gát (perineum), amelynek nagyon fontos szerepe van a szerelem művészetében és a férfi kiejérzetében.

Ha az ujjaddal végigtapogatsz a gátat, jól érezhető a lingam gyökerét alkotó domb, közvetlenül a herék alatt. Ettől a végbélnyílás irányában kis távolságra található a „millió arany pontja”, egy lágy, ruganyos terület, amelybe a második ujjpercig benyomhatod az ujjad. Mögötte, a test belsejében helyezkedik el a prosztatata (dülmirigy), amelyet innen lehet megérinteni és masszírozni. A legtöbb nő és férfi meglepődik, amikor felfedezi, mennyire érzékeny a prosztatata a szexuális stimulációra.

A prosztatata egy gesztenye nagyságú mirigy. Közvetlenül a gát fölött található, a szeméremcsont mögött, a medence közepén. Ma már egyre többen felismerik, hogy a prosztatata szerepe nagyon hasonlít a nők G-pontjához. Ezért is nevezik gyakran a „férfi G-pontjának”. Akárcsak a nők esetében a G-pont, a prosztatata férfiaknál mélyebb és tartósabb érzéseket kelt az orgazmus során. A prosztatata-orgazmus megnyitja az utat a férfi számára a befogadó oldala felé, míg a lingam-orgazmus inkább a lendületes férfierővel teremt kapcsolatot.

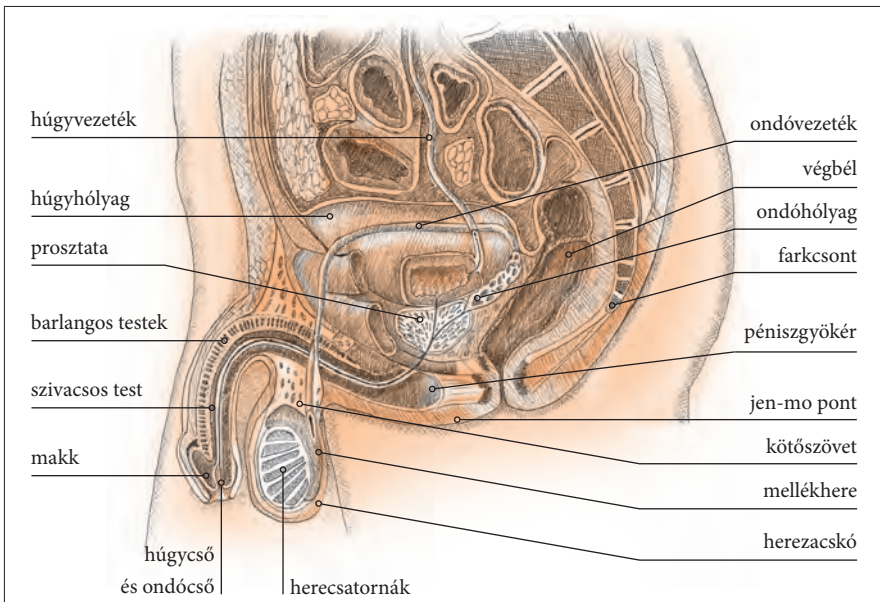
A végbélnyílás

Miután behatóan foglalkoztunk a pénisszel és a férfi valamennyi, látható nemi szervével, fedezzünk most fel egy testrészt, amely a férfi számára ismeretlen, és sokszor „tiltott”, semmibe vett terület: ez a végbélnyílás.

A prosztatához való közelsége és a benne található, számtalan érzékeny idegvégződés révén a végbélnyílás rendkívül erogén zóna. Sok férfinak csak nagyon kevés, vagy egyáltalán semmi tapasztalata nincs a végbélnyílás megérintéséről és izgatásáról. Bizonyára amiatt, hogy ezt a területet általában tabuként kezelik, és piszkosnak, rossz szagúnak tartják. A férfiak egy részénél ehhez társul még a homoszexualitástól való félelem is: nem akarnak „köcsögök” lenni. Valóban nagyon fontos tisztán tartani a végbélnyílást, hogy ne telepedhessenek meg benne baktéri-

umok. De ha mindössze a salakanyag kiürítése lenne a feladata, ez nem magyarázná meg, miért ennyire érzékeny és szexuális izgalmat okozó terület a végbélnyílás. Nagyon elterjedt félreértés, hogy „piszkos” és „perverz” dolog figyelmet szentelni neki. Ezzel szemben a tény az, hogy a végbélnyílás – megfelelő higiéniát feltételezve – általában „tisztá”, és nagyon izgalmas felfedezési területet jelenthet mind a nők, mind a férfiak számára. Ahhoz, hogy megtapasztalhassuk ezt, magunk mögött kell hagyni a régi előítéleteket és a szégyenérzetet, hogy elfogulatlanul fordulhassunk a vágnak és az odaadásnak e forrására felé.

Ha van kedved, végezd el a következő gyakorlatot: fekvüdj végig kényelmesen az ágyadon, a hátadra, és az a legjobb, ha meztelen vagy. Hunyrd be a szemed, és irányítsd figyelmedet a medencefenékre, elsősorban a végbélnyílásra. Helyezd rá a kezed a gátra és a végbélnyílásra, és lélegezz be mélyen a medencédbbe, egészen a végbélnyílásig. Képzeld el, hogy lassan elkezdéd bekenni vazelinrel vagy masszázsolajjal a végbélrőzsát, és alaposan, szeretetteljesen megmasszírozod. Aztán képzeld el, hogy óvatos, de határozott mozdulattal behatolsz az ujjaddal a végbélnyílásba, és elkezdéd a belső felfedezést. Nos, milyen érzés számodra ez az utazás?



1. ábra: A lingam anatómiája

Amikor a férfiak a férfiasságukra gondolnak, a gondolataik csakis az ideális esetben csodálatos, energiával teli és hatalmas szerv, a pénisz körül forognak. Nem is csoda, hiszen ez a férfiak testének legkiugróbb és legfeltűnőbb része.

„Semmivel sem azonosul jobban a férfi, mint a péniszével, és annak viselkedésével. Ez a minőségi próbája, a büszkesége vagy a kudarca, a férfiak szövetségéhez tartozása vagy oda nem tartozása, az összekötő kapocs a nők világával, a féltve őrzött kincse, a vizsgálópadja, a mérőléce, és a személyi igazolványa”, írja lefegyverző őszinteséggel Dieter Duhm szociológus.

A férfi szexualitás legtöbbünk számára fehér foltokkal teli térkép, amit most fel akarunk fedezni – a nők és a férfiak hasznára. Kezdődhet a férfiasság megismerésének kalandja!

Először is rögzítsük: a férfiaknak, akárcsak a nőknek, vannak külső, illetve belső nemi szerveik. A külső nemi szervek közé tartozik a lingam, a pénisz.

A lingam nagyságáról

Minden lingam csodálatos a maga egyedülállóságában, és a mérete, a külseje tekintetében különbözik a többitől. A pénisz hosszúsága a mindenkori helyzettől függ. Ha a férfi fél, vagy éppen kilépett a jéghideg vízből, a pénisz szinte a láthatatlanságig összezsugorodik. Amikor azonban izgalmi állapotban van, eléri a maximális nagyságát.

A nyugalmi állapotban levő pénisz nagysága semmit sem mond a maximális nagyságáról: vannak lingamok, amelyek még nyugalmi állapotban is tekintélyes méretűek, és izgalmi álla-



A férfi nemi szervek anatómiája

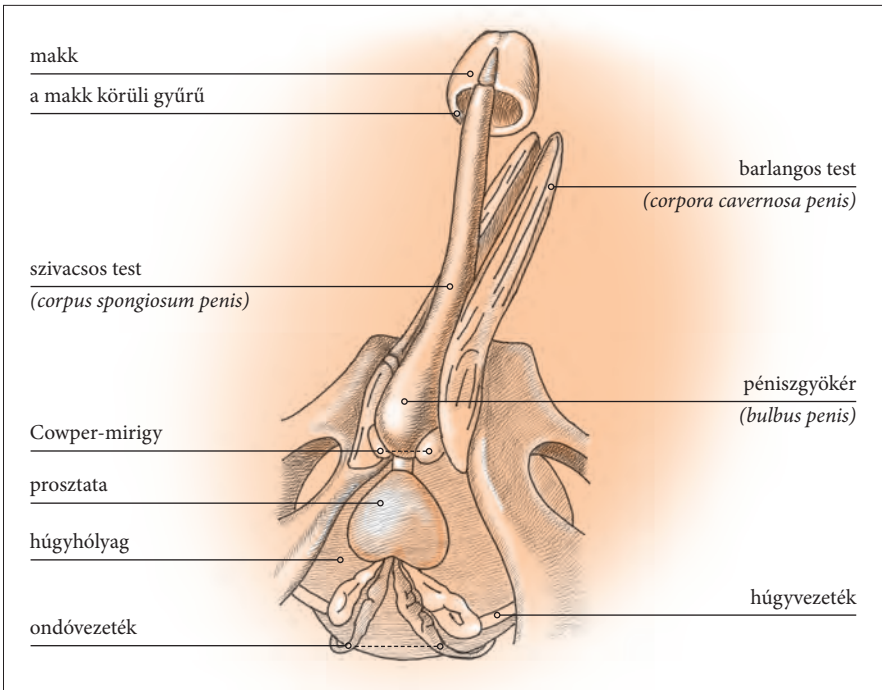
potban sem lesznek lényegesen nagyobbban (ilyenkor alacsony „duzzadási faktorról” beszélünk), és kis péniszek, amelyek izgalmi állapotban akár a nyugalmi méretük kétszeresére is felduzzadhatnak.

Fontos azt is megemlíteni, hogy a jónik is nagyon különbözőek. Néha előfordulhat, hogy egy nagy lingam fájdalmat okoz a nőnek, mert hátul beleütközik a méhnyakba, vagy egy kis lingam nem tölti ki teljesen a nő hüvelyét. Ám az aránylag kis lingam is képes megfelelő szexuális izgalmat kiváltani, mert elér a G-pontig, hiszen a G-pont csak 2,5–7,5 cm mélyen található a jóniban. Emellett vannak olyan pozíciók, amelyeknél a férfi vagy különösen mélyen hatol be, vagy csak kevésbé, így a megfelelő közösülési mód megválasztásával is helyre lehet hozni az egyensúlyt. Időközben már azt is tudjuk, hogy a nő jónija szexuális izgalom hatására belül megduzzad, és mandzsettaként szorosabban fogja át a lingamot, tehát egy aránylag kis lingam esetében is elegendő súrlódás jön létre. Emellett többszöri szexuális együttlét után a lingam és a jóni mérete és formája idomul egymáshoz.

Sok férfi véli úgy, természetesen tévesen, hogy túlságosan rövid a pénisz. Idősebb férfiak sokszor panaszkodnak, hogy az utóbbi időben öszszement a péniszük. A súlyfelesleggel küzdő férfiakat az zavarja, hogy a „kötény” a hasukon eltakarja a pénisz egy részét, ami így rövidebbnek tűnik. Ám ezek a panaszok elterelik a figyelmet a leglényegesebb kérdésről: a nagyságnál sokkal fontosabb, hogy a jóni és a lingam szeretetteljesen lépjen kapcsolatba, és eltáncolják egymással a szeretők táncát. A pénisz hosszúsága egyáltalán nincs összefüggésben a férfierővel, ezért teljesen felesleges emiatt aggodalmaskodni. A nő kérézésében sokkal nagyobb szerepe van a szeretők közötti erotikus feszültségnek, mint annak, hogy hány centiméteres a lingam.

A barlangos test és a húgyvezeték

A pénisz alapvetően barlangos testek szövetéből áll, pontosabban fogalmazva: két barlangos testből (*corpora cavernosa penis*) és a szivacsos testből (*corpus spongiosum penis*). A barlangos testek szivaccszerű, méhsejt formájú szövetek, és az a feladatuk, hogy vért vegyenek fel, majd létrehozzák az erekciót. Izgalmi állapotban nyolcszor–tízszer (!) több vér található bennük, mint nyugalmi állapotban.



2. ábra: A barlangos testek

Még ha a pénisznek nincs is közvetlenül érzékelhető izomzata, az egyes szövetrészeket mégis kötőszövet-hálózat és izomsejtek veszik körül. Az egyes véredények olyanok, mint valami apró dugóhúzó, amelyek az erekció során meghosszabbodnak, ami által a pénisz is megnagyobbodik. Maga a pénisz két izommal (musculus ischiocavernosus és bulbospongiosus) tapad a szeméremcsonthoz, illetve a hasfalhoz. A két barlangos testen halad keresztül a péniszartéria, valamint az idegek is (nervi cavernosi penis), amelyek elektromos impulzusok („parancsok”) formájában továbbítják az információkat a barlangos test környező részeihez.

A szívacsos test (corpus spongiosum penis) körülfogja a húgyvezetékét, és a pénisz végén makk alakúvá válik (glans penis). A férfi makkja tehát a szívacsos test visszahajló kitüremkedése. A női megfelelője ezért nem a klitorisz, mint ahogy azt a külső hasonlóságuk révén sokan gon-