

MANTAK CHIA UND DOUGLAS ABRAMS

# ÖFTER, LÄNGER, BESSER

**Der multi-  
orgasmische  
Mann**

mvgverlag 



**MANTAK CHIA UND DOUGLAS ABRAMS**

# **ÖFTER, LÄNGER, BESSER**

**Der multiorgastische Mann**

**mvg**verlag 

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

1. Auflage 2018

© 2018 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die Originalausgabe erschien 1996 bei HarperCollins unter dem Titel *The Multi-Orgasmic Man: Sexual Secrets Every Man Should Know*. © 1996 by Mantak Chia & Douglas Abrams  
Die deutschsprachige Ausgabe erschien 1997 in der Übersetzung von Stephan Gebauer unter dem Titel *Öfter, länger, besser*. © 1997 Verlagsgruppe Droemer Knauer, München

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/Family TV

Layout und Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-937-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-218-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-217-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de).

# INHALT

Warnung .....	9
Danksagung .....	11
Einführung .....	13
<b>Der Beweis steckt in Ihrer Hose .....</b>	<b>21</b>
Hirnströme und Reflexe .....	23
Beweisen Sie es .....	25
Der kleine Tod .....	27
<b>Erkenne dich selbst .....</b>	<b>35</b>
Ihr Körper .....	36
Ihre Energie .....	43
Ihre Erregung .....	51
Ihre Ejakulation .....	55
Ihr Orgasmus .....	58
<b>Wie man ein multiorgastischer Mann wird ....</b>	<b>69</b>
Atmungsgrundlagen .....	70
Erhöhen Sie Ihre Konzentration .....	76
Stärken Sie Ihre Sexmuskeln .....	76
Selbstbefriedigung und Selbstkultivierung .....	83
Lernen Sie, den Samenerguss zu beherrschen .....	95
Lernen Sie, Ihre sexuelle Energie zu kontrollieren .....	103

Der »kalte Zug« .....	105
Der »große Zug« .....	117
Der Fingerverschluss .....	130
Wann man aufhören sollte .....	139
Wann man kommen sollte .....	140
<b>Entdecken Sie Ihre Partnerin</b> .....	149
Der weibliche Körper .....	153
Der weibliche Orgasmus .....	166
Die weibliche Erregung .....	173
<b>Wie Sie ein multiorgastisches Paar werden</b> ....	177
Die Befriedigung Ihrer Partnerin .....	178
Stoßtechniken .....	186
Die hohe Kunst des »Schraubens« .....	193
Der »große Zug« für zwei .....	196
Stellungen .....	201
Sexualisierung des Geistes .....	209
Wann man das Liebesspiel beenden sollte .....	221
Bevor Sie loslegen: Einige Worte über Safersex .....	223
<b>Befriedigung garantiert</b> .....	231
Für Frauen .....	232
Multiple Orgasmen für Männer? .....	232
Wozu das alles? .....	234
Helfen Sie Ihrem Partner, multiorgastisch zu werden ..	239
Helfen Sie sich selbst, multiorgastisch zu werden .....	251
Nur keine Scheu .....	271

<b>Yang und Yang</b> .....	279
Für homosexuelle Männer .....	280
Can't stop till I get enough .....	280
Kultivieren Sie Ihre sexuelle Energie .....	282
Seien Sie vielseitig .....	284
Monogamie und wechselnde Partner .....	287
Safersex .....	287
Heilung durch Sex .....	288
<b>Bevor Sie den Klempner rufen</b> .....	293
Es ist erst vorüber, wenn's vorbei ist: Das Ende des vorzeitigen Samenergusses .....	295
Schlangenbeschwörung: Die Überwindung der Impotenz	299
Darf's etwas mehr sein? Penisvergrößerung .....	309
Wie viel Sperma braucht der Mann? .....	317
Meine was? Vermeidung und Behebung von Prostataproblemen .....	319
Sex ist keine Pizza: Die Heilung sexueller Traumata ...	322
<b>Ein Leben lang lieben</b> .....	327
Sex und Altern .....	328
Die Liebe lebendig erhalten .....	335
Die Jahreszeiten unseres Liebeslebens .....	338
Nein zur freien Liebe .....	345
Das Wissen weitergeben .....	348
Sex als spirituelle Praxis .....	354
Anmerkungen .....	357
Ausgewählte Literatur .....	367





## WARNUNG

*Dies ist nicht einfach noch ein Buch über Sex.* Obwohl heute ständig über Sex geredet wird, ist unsere Unkenntnis der Sexualität derart groß, dass kaum festzustellen ist, welche Empfehlungen irgendeinen Wert oder Nutzen für uns haben. Sicher sind Sie schon über Werbematerial von »Sexperten« gestolpert, die Ihnen versprechen, den größten Liebhaber der Welt aus Ihnen zu machen, die Ihnen Orgasmen von vierundzwanzig Stunden Dauer garantieren und Ihnen verraten wollen, wie Sie die totale sexuelle Ekstase erreichen können – und zwar, ohne dass Sie irgendetwas dafür tun müssten. Da dieses Buch auf dreitausend Jahren authentischer sexueller Erfahrung beruht, sind sich die Autoren sehr wohl bewusst, wie viel – wenn auch genussvolle – Anstrengung es erfordert, das eigene Liebesleben zu ändern. Sexuelle Techniken zu erlernen ist eine Sache, sie anzuwenden eine ganz andere. Die in diesem Buch beschriebenen Techniken wurden über Jahrtausende hinweg im Labor des Lebens von ungezählten Liebespaaren ausprobiert und vervollkommenet. Wir versuchen, Ihnen diese Techniken so klar und einfach wie möglich zu vermitteln. Der einzige Weg, echten Nutzen daraus zu ziehen, besteht jedoch darin, sie tatsächlich anzuwenden.

*Diese Praktiken sind enorm wirkungsvoll.* Die in diesem Buch dargestellten Techniken können Ihre Gesundheit sowie Ihr Liebesleben wesentlich verbessern. Wir bieten Ihnen jedoch keine Diagnosen oder medizinische Ratschläge. Menschen mit hohem

Blutdruck, Herzkrankheiten oder allgemein schlechtem Gesundheitszustand sollten bei diesen Praktiken sehr behutsam vorgehen. Wenn Sie unter einer Krankheit leiden, sollten Sie einen Arzt zurate ziehen. Wenn Sie Fragen zu oder Schwierigkeiten mit den beschriebenen Methoden haben, sollten Sie Kontakt zu einem Lehrer für Healing Tao aufnehmen (siehe Anhang: »Healing Tao: Literatur und Lehrer«).

## Die Autoren

**Mantak Chia** wurde 1944 in Thailand als Sohn chinesischer Eltern geboren. Er ist Autor erfolgreicher Sexualratgeber und zählt zu den international anerkanntesten Lehrern taoistischer Künste.

**Douglas Abrams** lebt und arbeitet als Autor und Lektor in Kalifornien. Er beschäftigt sich seit Langem mit Fragen der männlichen Sexualität.

## DANKSAGUNG

Wir möchten all jenen multiorgastischen Männern und Frauen in aller Welt danken, die mit freizügigen Erfahrungsberichten aus ihrer sexuellen Praxis zur Entstehung dieses Buches beigetragen haben. Die Zitate stammen direkt aus Interviews und Fragebögen und wurden nur im Interesse der Klarheit und Lesbarkeit bearbeitet. Unser besonderer Dank gilt den Lehrern für Healing Tao, die mit ihrer Klugheit, ihrer Erfahrung, ihrem Humor und ihrer Freundschaft wesentlichen Anteil an diesem Buch haben: Michael Winn, Marcia Kerwit, B. J. Santerre, Masahiro Ouchi, Angela Shen, Louis Shen, Walter Beckley, Stefan Siegrist und Karl Danskin. Dasselbe gilt für die vielen anderen, die im Lauf der Jahre dazu beigetragen haben, die hier dargestellten Techniken zu vereinfachen und zu perfektionieren. Wir möchten auch den Sexualforschern danken, deren Pionierarbeit unser Verständnis des menschlichen sexuellen Genusses und besonders des multiplen Orgasmus beim Mann erweitert hat. Hervorheben möchten wir hier William Hartman und Marilyn Fithian, Bernie Zilbergeld, Marion Dunn, Alan und Donna Brauer, Beverly Whipple, Alice Kahn Ladis, John Perry, Lonnie Barbach, Barbara Keesling und selbstverständlich Alfred Kinsey, William Masters und Virginia Johnson. Darüber hinaus gilt unser Dank den zahlreichen Lehrern und Schülern des Taoismus, die zu unserer Kenntnis des sexuellen Kung-Fu beigetragen haben, darunter Douglas Wile mit seinem meisterhaften Buch *Art of the Bedchamber*.

Wir möchten unserer Agentin Heide Lange, die uns mit ihrer Erfahrung, Sachkenntnis und Wärme eine ständige Quelle der Ermutigung war, und unserem Lektor John Loudon danken, der die Konzeption des Buches mit entwarf. Und wir möchten allen Leuten beim Verlag Harper San Francisco danken, die die Entstehung und Verbreitung des Buches förderten – insbesondere Karen Levine, Joel Fotinos, Rosana Francescato, Carl Walesa, Ralph Fowler, Laura Beers und Peter Evers.

Unser größter Dank gilt unseren Lebenspartnern Maneewan Chia und Rachel Carlton Arava, die uns das eigentliche Geheimnis und die wahre Bedeutung des Tao zugänglich gemacht haben.

## EINFÜHRUNG

Vor mehr als dreitausend Jahren entdeckten die Chinesen, dass Männer multiple Orgasmen erreichen können, indem sie den Samenerguss hinauszögern oder sogar völlig vermeiden. Das ist möglich, weil Orgasmus und Ejakulation (die im Westen lange Zeit gleichgesetzt wurden) zwei getrennte physische Prozesse sind. Obwohl sie ihre Erkenntnisse selbstverständlich nicht so genau verifizieren konnten wie die modernen Sexualforscher, zeichneten die alten Chinesen ihr Wissen für die kommenden Generationen sexuell und spirituell Suchender detailliert auf.<sup>1</sup>

Im Westen dauerte es bis in die Vierzigerjahre des Jahrhunderts, bis Alfred Kinsey, der Pionier der modernen Sexualforschung, über ähnliche Entdeckungen berichtete.<sup>2</sup> Doch obwohl seine Erkenntnisse wiederholt in Laborversuchen bestätigt wurden, haben die meisten Männer auch Jahrzehnte später noch keine Ahnung von ihrem multiorgastischen Potenzial. Ohne dieses Wissen und mangels einer nachvollziehbaren Methode zur Entwicklung ihrer multiorgastischen Fähigkeiten sind die Männer nicht imstande, den Unterschied zwischen dem Crescendo des Orgasmus und dem kurzen Hüpf der Ejakulation zu entdecken.

Die männliche Sexualität ist im Westen weiterhin fälschlicherweise auf das zwangsläufig enttäuschende Ziel der Ejakulation (des »Abspritzens«) ausgerichtet, anstatt den orgastischen Prozess des Liebesakts zu erschließen. *Der multiorgastische Mann* zeigt Männern, wie sie in ihrem eigenen Körper Orgasmus und Ejaku-

lation voneinander trennen und dadurch die Fähigkeit erlangen können, die auf einen kurzen Augenblick beschränkte Erleichterung des Samenergusses durch zahllose Ganzkörper-Orgasmen zu ersetzen. Um es mit den Worten eines multiorgastischen Mannes zu sagen: »Bei der normalen, alltäglichen Ejakulation ist mein Genuss gleich vorbei. Ganz anders beim multiplen Orgasmus: Der Genuss begleitet mich den ganzen Tag und kennt keinen abschließenden Höhepunkt. Darüber hinaus gibt mir diese Methode zusätzliche Energie, sodass ich einfach nie müde bin. Heute kann ich so viel Sex haben, wie ich will, und ich habe die Kontrolle darüber, statt mich vom Sex beherrschen zu lassen. Was kann ein Mann mehr verlangen?«

*Der multiorgastische Mann* zeigt Ihnen auch, wie Sie dazu beitragen können, dass Ihre Partnerin ihr multiorgastisches Potenzial voll ausschöpfen kann. Ein multiorgastischer Mann, der die in diesem Buch beschriebenen Techniken drei Monate lang anwandte, schildert seine Erfahrungen: »Ich habe mit drei Frauen geschlafen, seit ich mit dieser Technik begonnen habe, und alle drei sagten mir, ich sei ihr bester Liebhaber gewesen. Sie sagten es gleich, als wir miteinander im Bett waren: ›Das ist der beste Sex, den ich je hatte.«

Frauen, die *Der multiorgastische Mann* lesen, werden Geheimnisse über die männliche Sexualität erfahren, die nur wenige Frauen und sogar nur wenige Männer kennen. Paare, die das Buch gemeinsam lesen, werden ein Maß an sexueller Ekstase und Befriedigung erfahren, von dem sie nie zu träumen gewagt hätten. Die Partnerin eines multiorgastischen Mannes formulierte es so: »Unser Sex war immer gut, aber nun ist er noch erfüllter und ausgeglichener, da wir beide zahlreiche orgastische Wellen erleben. Die multiplen Orgasmen waren nur der Anfang eines grund-

legenden Wandels unserer Beziehung. Dank dieser Praktiken ist unsere Liebe viel tiefer und intimer geworden.«

Die Botschaft, dass Männer multiple Orgasmen haben können, kommt für die meisten von uns so überraschend, dass wir sie kaum glauben können. Doch wir sollten daran denken, dass auch der multiple Orgasmus der Frau erst im Lauf der vergangenen vierzig Jahre als »normales« Phänomen Anerkennung gefunden hat. Es ist überraschend, wie viele Frauen seither multiorgastisch geworden sind – nachdem man ihnen einmal gesagt hatte, dass das möglich sei. Seit Kinsey in den Fünfzigerjahren die weibliche Sexualität untersuchte, hat sich die Zahl der Frauen, die multiple Orgasmen erleben, von 14 Prozent auf über 50 Prozent verdreifacht.<sup>3</sup> In den Achtzigerjahren fanden die Sexualforscher William Hartman und Marilyn Fithian heraus, dass 12 Prozent der von ihnen untersuchten Männer multiorgastisch waren. Da sich immer mehr Männer der Tatsache bewusst werden, dass auch sie dieses Potenzial haben, und sich dazu durchringen, einige einfache Techniken zu erlernen, entdecken immer mehr von ihnen, dass sie ebenfalls multiple Orgasmen erleben können.

Dieses Buch, das auf uraltem taoistischem Wissen und zugleich auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht, zeigt Ihnen, wie Sie den Orgasmus von der Ejakulation trennen, multiple Orgasmen erreichen und Ihren allgemeinen Gesundheitszustand verbessern können. Die Taoisten waren ursprünglich eine Gruppe spirituell Suchender im alten China (um 500 vor Christus), die sich besonders mit Fragen der Gesundheit beschäftigten. Viele der von ihnen entwickelten sexuellen Techniken sind mehr als zweitausend Jahre alt, aber sie haben nichts von ihrer Wirkung eingebüßt. Seit diese Techniken in den achtziger Jahren im Westen besser bekannt wurden, hat eine stille sexuelle Revoluti-

on stattgefunden, in deren Verlauf ganz normale Männer herausgefunden haben, dass diese Techniken tatsächlich funktionieren. Wir denken, der einzige wirkliche Beweis liegt in Ihnen selbst. Sie selbst werden die hier vorgestellten Techniken aufgrund Ihrer eigenen Erfahrung bestätigen oder verwerfen.

Multiple Orgasmen sind nicht nur etwas für junge Leute, für zufriedene ältere Männer oder religiöse Eiferer. Ein Software-Vertreter Mitte dreißig, der sich selbst als »zynischen, hektischen New Yorker« bezeichnete, setzte sich eines Abends hin, machte die in diesem Buch beschriebenen Übungen und hatte sechs Orgasmen: »Ein Höhepunkt war stärker als der andere. So etwas hatte ich nie zuvor erlebt. Aber das Verblüffendste war, dass ich überarbeitet war und gerade krank wurde. Am nächsten Morgen wachte ich topfit auf und hatte so viel Energie wie nie zuvor.« Der taoistischen Sexuallehre zufolge können multiple Orgasmen ohne Ejakulation auch dazu beitragen, den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern und, ob Sie es glauben oder nicht, das Leben zu verlängern.

Die taoistische Sexuallehre, die auch als »sexuelles Kung-Fu« bezeichnet wird, entstand als Zweig der chinesischen Medizin. (Kung-Fu bedeutet wörtlich »Übung«, und sexuelles Kung-Fu heißt einfach »sexuelle Übung«.) Die alten taoistischen Meister waren Ärzte, die ebenso intensiv über das körperliche Wohlbefinden wie über die sexuelle Befriedigung nachdachten. Das sexuelle Kung-Fu verhilft Männern zu größerer Vitalität und längerem Leben, indem es ihnen erlaubt, die auf den Samenerguss folgende Ermüdung und die zwangsläufig mit ihm einhergehende fortgesetzte Schwächung zu vermeiden – diese Praktiken wirken also tatsächlich der Alterung entgegen.



In Kapitel 1 beschreiben wir die in Fernost wie im Westen gesammelten Beweise für die Existenz multipler Orgasmen beim Mann. Und wir setzen uns mit aktuellen Forschungsergebnissen auseinander, welche ganz offensichtlich die Auffassung der alten taoistischen Gelehrten bestätigen, beim Orgasmus komme es darauf an, den Samenerguss zu vermeiden. In einem Bericht über diese überraschenden wissenschaftlichen Erkenntnisse kam die *New York Times* zu folgendem Schluss: »Die Erzeugung von Spermien ist sehr viel aufwendiger, als sich die Wissenschaftler bislang vorgestellt haben, und sie erfordert die Abzweigung von Ressourcen, die andernfalls zur Erhaltung der langfristigen Gesundheit eines Mannes nutzbar wären.«<sup>4</sup>

Doch ohne Praxis ist jede Theorie wertlos. Daher erläutern wir Ihnen in den Kapiteln 2 und 3 die sogenannte »Solo-Kultivierung«, mit deren Hilfe Sie Ihre multiorgastische Fähigkeit entwickeln können. Viele Männer erleben innerhalb von einer oder zwei Wochen nach Beginn der Übungen ihre ersten multiplen Orgasmen und die Mehrheit eignet sich die Technik innerhalb von drei bis sechs Monaten an.

In den Kapiteln 4 und 5 lernen Sie, die »Duo-Kultivierung« des partnerschaftlichen sexuellen Kung-Fu auszuüben und Ihre Partnerin so zu befriedigen, wie sie es wahrscheinlich nie zu träumen gewagt hätte.

Obwohl Frauen aus der Lektüre des gesamten Buches Nutzen ziehen werden, ist ihnen ein eigenes Kapitel gewidmet: In Kapitel 6 erfahren Sie, was Sie wissen müssen, um Ihrem Partner zu helfen – und damit sich selbst –, das gesamte orgastische Potenzial auszuschöpfen.

Kapitel 7 ist für homosexuelle Männer geschrieben und beschreibt neue Praktiken, die zu einem lustvollen und sicheren multiorgastischen Liebesleben führen.

Kapitel 8 beschäftigt sich mit den Sorgen von Männern, die unter sexuellen Problemen leiden, etwa unter vorzeitigem Samenerguss, Impotenz oder Unfruchtbarkeit. Die taoistische Sexuallehre bietet völlig andere Zugänge zur Lösung dieser Probleme an.

Kapitel 9 schließlich enthält Ratschläge, wie Männer und ihre Partner/innen ein Leben lang eine ekstatische und intime Sexualität genießen können. Es beginnt mit einem Abschnitt für Männer mittleren und höheren Alters, die oft mit einem nachlassenden sexuellen Appetit und schwindender Potenz konfrontiert sind. Wir legen die Ergebnisse von Forschungen vor, die der verbreiteten Überzeugung widersprechen, dass die männliche Sexualkraft ihren Höhepunkt im zweiten Lebensjahrzehnt erreicht und danach beständig nachlässt. Die Taoisten wissen seit jeher, dass das Liebesleben eines Mannes, der sich der Natur seiner Sexualität bewusst ist, mit zunehmender Reife nur an Qualität gewinnt. Das Kapitel schließt mit der Auseinandersetzung darum, wie wir unseren Söhnen helfen können, ein gesundes und befriedigendes Sexualleben zu führen. Hätten *unsere* Väter nur mehr darüber gewusst!

China brachte die ersten, umfangreichsten und detailliertesten Sexhandbücher der Welt hervor. In *Der multiorgastische Mann* führen wir diese lange Tradition fort, indem wir Männern und ihren Partnerinnen einen praktischen, leicht verständlichen Leitfaden zur Revolution ihres Liebeslebens in die Hand geben. Der Taoismus kennt keine Trennung von Sexualität und Spiritualität, aber es ist nur natürlich, dass manche Leser stärker an prak-

tischen sexuellen Ratschlägen interessiert sind, während andere mehr über die metaphysische Dimension ihrer Sexualität erfahren wollen. Daher beginnen wir mit grundlegenden Techniken, die alle Leser erlernen, wenn sie multiorgastisch werden wollen, und ergänzen diese schrittweise durch subtilere Techniken für jene Leser, die ihre Sexualität dazu einsetzen wollen, ihren Gesundheitszustand zu verbessern und ihre spirituelle Erfahrung zu vertiefen.

Dies ist kein Buch über den Taoismus in seiner philosophischen oder religiösen Dimension. (Einer der Autoren, Mantak Chia, hat sich in zahlreichen Büchern eingehend mit den Lehren dieser uralten Schule befasst und daraus ein umfassendes Heilsystem entwickelt, das er als Healing Tao bezeichnet.) In *Der multiorgastische Mann* stellen wir Lesern, die nicht an einer neuen Religion, sondern an einem erfüllteren Liebesleben interessiert sind, praktische taoistische Techniken vor, die durch wissenschaftliche Studien bestätigt werden.

Wir hoffen, dass dieses Buch weitere Forschungen anregen wird, welche die hier vorgestellte Theorie und Praxis aufgreifen. Wir glauben, dass die Zeit der Geheimniskrämerei und des kulturellen Chauvinismus vorüber ist. Osten und Westen sollten ihr Wissen austauschen – zum Vorteil aller Liebenden, die in dieser Zeit der Wirren des Fleisches sexuelle Erfüllung suchen.



KAPITEL 1

**Der Beweis  
steckt in Ihrer  
Hose**

---

Möglicherweise haben Sie schon multiple Orgasmen gehabt. Es mag überraschend klingen, aber es ist eine Tatsache, dass viele Männer multiorgastisch sind, bevor sie geschlechtsreif werden und Samenergüsse haben. Die Forschungen von Kinsey brachten zutage, dass mehr als die Hälfte aller Jungen vor der Adoleszenz in der Lage waren, innerhalb kurzer Zeit einen zweiten Orgasmus zu erreichen; fast ein Drittel hatte fünf oder mehr aufeinanderfolgende Orgasmen. Daraus zog Kinsey den Schluss, ein Orgasmus sei »eindeutig auch ohne Ejakulation möglich«.

Die Fähigkeit, multiple Orgasmen zu erleben, geht nicht in der Pubertät verloren. Kinsey fährt fort: »Es gibt ältere Männer, auch im vierten Lebensjahrzehnt und darüber, die zu ähnlichen Leistungen imstande sind.« In *Fundamentals of Human Sexuality* ergänzt Dr. Herant Katchadourian: »Manche Männer sind in der Lage, den Samenerguss zu verhindern und dennoch die Orgasmuskontraktionen zu erleben. Mit anderen Worten: Sie haben Orgasmen ohne Ejakulation. Diese Orgasmen scheinen keine refraktäre Phase [Unempfindlichkeit gegenüber neuer Stimulation] nach sich zu ziehen, wodurch diese Männer wie Frauen direkt aufeinanderfolgende, multiple Orgasmen erleben können.«

Warum verlieren die meisten Männer ihre Fähigkeit, multiple Orgasmen zu haben? Möglicherweise ist für viele heranwachsende Männer die Erfahrung der Ejakulation derart überwältigend, dass sie das Erlebnis des Orgasmus überdeckt, was dazu führt, dass der Mann die Fähigkeit einbüßt, zwischen beiden Erlebnissen zu unterscheiden. Ein multiorgastischer Mann beschreibt seinen ersten Samenerguss folgendermaßen: »Ich kann mich noch ganz genau daran erinnern. Ich erlebte wie üblich einen Orgasmus, aber diesmal spritzte eine weiße Flüssigkeit heraus. Ich glaubte zu sterben. Ich schwor bei Gott, ich würde nie wieder onanieren – wobei die-

ser Schwur natürlich nur etwa einen Tag lang hielt.« Da Orgasmus und Ejakulation im Allgemeinen innerhalb von Sekunden aufeinanderfolgen, sind sie leicht zu verwechseln.<sup>1</sup> Wer multiorgastisch werden will, muss sich die Fähigkeit aneignen (oder diese Fähigkeit wiedererlangen), zwischen den verschiedenen Empfindungen der Erregung zu unterscheiden und im Orgasmus zu schwelgen, ohne in die Ejakulation zu stürzen. Wenn Sie den Unterschied zwischen Orgasmus und Ejakulation verstehen, werden Sie die beiden Phänomene in Ihrem eigenen Körper leichter voneinander trennen können.

## HIRNSTRÖME UND REFLEXE

Der Orgasmus ist eine der intensivsten und erfüllendsten menschlichen Erfahrungen und wenn Sie je einen Orgasmus hatten – was auf die allermeisten Männer zutrifft –, werden Sie keine Definition dieser Empfindung brauchen. Allerdings entstehen nicht alle Orgasmen auf dieselbe Art und Weise. Der Orgasmus unterscheidet sich von Person zu Person geringfügig und wird sogar von ein und derselben Person nicht immer gleich erlebt. Dennoch weist er bei allen Männern bestimmte gemeinsame Merkmale auf. Dazu gehören rhythmische Körperzuckungen, eine erhöhte Herzfrequenz, Muskelanspannung und eine plötzliche Lösung der Spannung einschließlich der Beckenkontraktionen. Auch diese sind mit einem angenehmen Gefühl verbunden. In der 13. Auflage von Smith's General Urology heißt es, der Orgasmus sei »der am wenigsten verstandene sexuelle Vorgang«. Auf diese Aussage folgt die Erklärung, zum Orgasmus gehörten »ungewollte rhythmische Kontraktionen des Afterschließmuskels, Hyper-

ventilieren (beschleunigte Atmung), Tachykardie (beschleunigte Herzfrequenz) und ein erhöhter Blutdruck«.

Die in diesen Definitionen genannten Vorgänge umfassen den ganzen Körper. Dennoch wurde der Orgasmus lange Zeit als ein strikt auf den Genitalbereich reduzierter Vorgang betrachtet – und auch heute noch hegen viele Männer diese Vorstellung. In der westlichen Welt vertrat als Erster Wilhelm Reich in seinem umstrittenen Buch *Die Funktion des Orgasmus* die Auffassung, der Orgasmus beschränke sich nicht auf die Geschlechtsteile, sondern erfasse den ganzen Körper.<sup>2</sup> Im Fernen Osten erkannten die Taoisten schon vor langer Zeit die Ausdehnung des Orgasmus auf den ganzen Körper. Ausgehend von dieser Erkenntnis entwickelten sie Techniken zur Erweiterung des orgasmischen Genusses.

Viele Sexualforscher vertreten mittlerweile die Auffassung, der Orgasmus finde in Wirklichkeit eher in unserem Gehirn als in unserer Muskulatur statt. Hirnstromanalysen zeigen, dass der Orgasmus möglicherweise sogar in erster Linie ein Hirnvorgang ist. Die Tatsache, dass man im Schlaf und ohne jede körperliche Berührung einen Orgasmus haben kann, scheint diese Theorie zu bestätigen. Der Neurologe Robert J. Heath von der Tulane University hat herausgefunden, dass bestimmte Teile des Gehirns in Reaktion auf eine Elektrodenstimulation sexuelle Lust erzeugen, welche mit der identisch ist, die durch körperliche Stimulation hervorgerufen wird. Sexualtherapeuten erklären gerne, dass der Sex im Gehirn stattfindet. Dafür spricht einiges – insbesondere, wenn es um den Orgasmus geht. Anders als der Orgasmus, der einen emotionalen und körperlichen Höhepunkt darstellt, ist die Ejakulation lediglich ein Reflex, der im unteren Bereich der Wirbelsäule ausgelöst wird und zum Erguss des Samens führt. Michael Winn, Meister des Healing Tao und Mitautor des Buches *Tao Yoga der Liebe*, er-



läutert: »Viele Männer befremdet schon die bloße Vorstellung eines Orgasmus ohne Ejakulation, weil sie seit so langer Zeit, oft seit Jahrzehnten, Sex mit Samenerguss praktizieren. Daher besteht die erste Aufgabe darin, die Ejakulation zu entmystifizieren. Sie ist nichts weiter als ein unwillkürlicher Muskelspasmus.«

Mit einiger Übung können Sie lernen, den Ejakulationsreflex zu verhindern und dennoch das Hochgefühl des Orgasmus zu erreichen. In den folgenden zwei Kapiteln werden wir Schritt für Schritt genau erklären, wie man den Orgasmus von der Ejakulation trennt und wie man ihn auf den ganzen Körper ausdehnen kann. Aber werfen wir zunächst einen Blick auf die Anzeichen dafür, dass Männer genauso wie Frauen multiple Orgasmen haben.

## BEWEISEN SIE ES

Die wohl umfangreichsten Laborstudien über den männlichen multiplen Orgasmus führten die Sexualforscher William Hartman und Marilyn Fithian durch. Sie untersuchten dreiunddreißig Männer, die behaupteten, multiorgastisch zu sein – das heißt, die Fähigkeit zu haben, zwei oder mehr Orgasmen zu haben, ohne ihre Erektion zu verlieren.

Während die Männer im Labor Geschlechtsverkehr mit ihren Partnerinnen hatten, beobachteten Hartman und Fithian ihren Puls, da sie in der Herzfrequenz das deutlichste Anzeichen für den Orgasmus sehen. Der durchschnittliche Ruhepuls liegt bei siebzig Schlägen in der Minute; während des Orgasmus erhöht sich die Pulsfrequenz fast auf das Doppelte und steigt auf etwa hundertzwanzig Herzschläge. Nach dem Orgasmus sinkt der Puls wieder auf den Ruhewert (siehe Abbildung 1). Die Wissenschaft-

ler maßen auch die Beckenkontraktionen (am deutlichsten am unwillkürlichen Zusammenpressen des Afters zu erkennen), die mit dem Höhepunkt der Herzfrequenz beim Orgasmus einhergehen. Dabei machten sie eine einigermaßen überraschende Entdeckung: Die Erregungsdiagramme dieser Männer waren mit denen multiorgastischer Frauen identisch.

Zwischen männlicher und weiblicher Sexualität besteht möglicherweise größere Ähnlichkeit als üblicherweise angenommen. Betrachtet man die menschliche Geschlechtsentwicklung, so erscheint diese Ähnlichkeit folgerichtig, da sich die männlichen und weiblichen Genitalien aus dem gleichen Embryonalgewebe entwickeln. In ihrem berühmten Buch *The G Spot and Other Recent Discoveries About Human Sexuality* erklärten Alice Ladas, Beverly Whipple und John Perry, männliche und weibliche Sexualität seien nahezu identisch. Die Autoren lieferten nicht nur eine aufseherregende Beschreibung des weiblichen »G-Punkts« (mit dem wir uns in Kapitel 4 näher beschäftigen werden), sondern vertraten auch die Auffassung, Männer könnten ebenso wie Frauen multiple Orgasmen erleben.

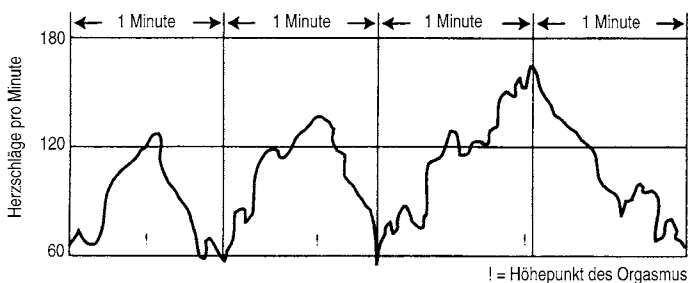


Abb. 1: Erregungsdiagramm eines multiorgastischen Mannes  
(Quelle: Hartman und Fithian)

Bei den Untersuchungen von Hartman und Fithian stellte sich heraus, dass ein multiorgastischer Mann durchschnittlich vier zusammenhängende Höhepunkte erreichte. Einige Männer hatten mindestens zwei aufeinanderfolgende Orgasmen, einer kam auf nicht weniger als sechzehn! In einer von Marion Dunn und Jan Trost durchgeführten Studie berichteten die meisten Männer, pro Sitzung zwischen zwei und neun Orgasmen zu haben.<sup>3</sup>

An dieser Stelle sollte darauf hingewiesen werden, dass es in der taoistischen Sexuallehre nicht um Zahlen und Rekordergebnisse, sondern um Befriedigung und Vervollkommnung geht. Man kann sich mit einem, mit drei oder mit sechzehn Orgasmen befriedigt fühlen. Man vervollkommnet seine Sexualität, indem man sich seines körperlichen Genusses bewusster wird und seine Fähigkeit zum intimen Austausch mit der Partnerin erhöht. Jeder Mensch und jede sexuelle Erfahrung ist anders, und die »richtige« Zahl von Orgasmen hängt immer davon ab, was Sie und Ihre Partnerin sich im Augenblick wünschen. Wenn Sie erst einmal multiorgastisch sind, brauchen Sie sich nie mehr Gedanken darüber zu machen, wie lange Sie durchhalten können, oder wie viele Orgasmen Ihre Partnerin hat. Denn Sie beide werden imstande sein, so viele Orgasmen zu erleben, wie Sie nur wollen.

## DER KLEINE TOD

Die taoistischen Meister waren Ärzte, und ihr Interesse an der Sexualität galt der Frage, wie sie der allgemeinen Gesundheit des Körpers dienen könnte. Sie praktizierten sexuelles Kung-Fu, weil sie entdeckten, dass die Ejakulation dem Mann seine Energie entzieht. Diesen Energieverlust und das allgemeine Gefühl der Er-

schöpfung nach dem Samenerguss kennen Sie von sich selbst. Sie würden gerne auf die sexuellen und emotionellen Bedürfnisse Ihrer Partnerin eingehen, aber Ihr Körper sehnt sich nur noch nach Schlaf. Ein multiorgastischer Mann drückt es so aus: »Sobald ich gekommen bin, finde ich die Bettdecke schöner als meine Freundin.«

Das Bild der unbefriedigten Frau, deren Liebhaber ejakuliert, grunzt und über ihr zusammenbricht, ist in unserer Gesellschaft zu einem Gemeinplatz geworden. Aber die Erschöpfung, welche die Männer nach dem Samenerguss fühlen, ist so alt wie das erste Stöhnen beim Liebesakt. Pengtze, ein Sexualberater des berühmten Gelben Kaisers, schrieb vor fast fünftausend Jahren: »Nach dem Samenerguss ist ein Mann müde, seine Ohren sausen, seine Augen werden schwer, und er sehnt sich nach Schlaf. Er ist durstig, und seine Lenden fühlen sich schwer und steif an. Beim Samenerguss genießt er einen Augenblick lang eine angenehme Empfindung, aber anschließend versinkt er in stundenlanger Erschöpfung.«

Unser gesunder Menschenverstand stimmt mit den Taoisten in dem Punkt überein, dass die sexuelle Energie für besondere Anlässe aufgehoben werden kann. Sportler wissen seit Langem um die Schwäche und Lethargie, welche auf die Ejakulation folgen, und verzichten daher in der Nacht vor dem »großen Spiel« auf Sex. Auch Künstler sind sich der nachteiligen Auswirkung sexueller Aktivität auf ihre Arbeit bewusst. Der Jazz-Musiker Miles Davis erklärte in einem *Playboy*-Interview:

Davis: Du kannst nicht kommen und dann kämpfen oder spielen. Das geht einfach nicht. Wenn ich Lust habe zu kommen, komme ich. Aber ich komme nicht und spiele anschließend.

*Playboy*: Erklären Sie das für Laien.

Davis: Fragen Sie Muhammad Ali. Wenn er kommt, steht er nachher keine zwei Minuten lang im Ring. Zum Teufel, er könnte nicht einmal mich umhauen.

*Playboy*: Wenn das so ist, würden Sie dann gegen Muhammad Ali antreten, um das zu beweisen?

Davis: Darauf können Sie wetten. Und ob ich antreten würde. Aber er muss versprechen, vorher zu ficken. Wenn er nicht fickt, werde ich nicht kämpfen. Man verliert all seine Energie, wenn man kommt. Ich meine tatsächlich *die gesamte Energie!* Wenn man also vor einem Auftritt fickt – wo soll man dann die Energie hernehmen, wenn man seinen Einsatz hat?

Das hört sich nicht gerade romantisch an, aber Miles nahm eben kein Blatt vor den Mund. Als einer der größten Jazztrompeter der Welt wusste er, dass ein Samenerguss einen Raubbau an seiner Vitalität und an seiner künstlerischen Kreativität bedeutete. Doch wie die meisten Männer wusste Miles unglücklicherweise nicht, dass er vor seinen Auftritten allen Sex hätte haben können, den er wollte, dass er sogar Orgasmen hätte haben können – solange er nur auf die Ejakulation verzichtete. Vielleicht hätte das seinen Ausdruck sogar noch kraftvoller gemacht.

Die Auswirkungen der Ejakulation mögen bei Berufsmusikern und Profiboxern besonders deutlich zutage treten, aber letzten Endes versinken alle Männer in den gleichen Erschöpfungszustand, wenn sie kommen – eigentlich sollte man in diesem Zusammenhang eher von *gehen* sprechen. Ein multiorgastischer Mann er-

klärt: »Ich merke es am folgenden Morgen, wenn ich ejakuliere. Ich stehe mit schweren Beinen auf und bin schon mittags müde. Wenn ich aber mehrere Höhepunkte ohne Samenerguss habe, wache ich erfrischt auf und brauche weniger Schlaf.« Ein Mann, der gerade eine längere Krankheit hinter sich hatte, äußerte: »Mein sexuelles Verlangen war immer stark, also ejakulierte ich häufig, ein- oder zweimal täglich. Und mit jeder Ejakulation verschlechterte sich meine Gesundheit, weil ich sehr viel Energie verlor.« Viele, insbesondere junge Männer, empfinden anfangs dieses Gefühl der Erschöpfung nach dem Samenerguss nicht, es sei denn, sie sind krank oder müssen schwer arbeiten.

In der westlichen Welt gehen wir davon aus, dass der Samenerguss unvermeidlich den Höhepunkt der männlichen Erregung und das Ende des Liebesakts darstellt. In China hingegen erkannten die Ärzte schon vor langer Zeit in der Ejakulation – was die Franzosen *la petite mort*, den »kleinen Tod«, nennen – eine vermeidbare Beschneidung des männlichen Genusses und eine anhaltende Schwächung der männlichen Lebenskraft.

## **Don Juans, Mönche und »Multiorgastiker« unter den Würmern**

Am 3. Dezember 1992 berichtete die *New York Times* auf ihrer Titelseite über verblüffende Forschungsergebnisse, welche die uralte taoistische Erkenntnis zu bestätigen scheinen, dass die Spermproduktion einen hohen Zoll vom männlichen Körper fordert: »Diese Ergebnisse waren das Letzte, was ich erwartet hätte, als ich mit dem Experiment begann«, erklärte Wayne Van Voorhies von der University of Arizona. »Die Resultate waren so frappierend, dass ich die Arbeit viermal wiederholte, um sicherzugehen, dass