

Swami Prem Vishad

**PRIA
MULTI
ORGASME**

Sanksi Pelanggaran Hak Cipta
UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 28 TAHUN 2014 TENTANG HAK CIPTA

Ketentuan Pidana

Pasal 113

- 1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- 2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- 3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- 4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Swami Prem Vishad

**PRIA
MULTI
ORGASME**

PRIA MULTI ORGASME
Orgasme Berulang - Tanpa Ejakulasi - Memperpanjang
Durasi Bercinta

Swami Prem Vishad

Copyright © Swami 2021
All rights reserved

Layout : Rizaldi Salam
Desain Cover : Muhammad Alim

Image Cover
Freepik.com

Cetakan Kedua, April 2021
Cetakan Pertama, Maret 2021
x + 186 hlm; 14,5 x 20.5 cm
ISBN 978-623-6093-39-9
E-ISBN 978-623-6093-40-5 (PDF)

Diterbitkan oleh Penerbit Nas Media Pustaka
PT. Nas Media Indonesia

Anggota IKAPI

No. 018/SSL/2018

Jl. Batua Raya No. 550, Makassar 90233
Jl. Tajem Baru No. 11, Yogyakarta 55281
Telp. 0812-1313-3800
redaksi@nasmedia.id

www.nasmediapustaka.co.id

www.nasmedia.id

Instagram : @nasmedia.id

Fanspage : nasmedia.id

Dicetak oleh Percetakan CV. Nas Media Pustaka
Isi di luar tanggung jawab percetakan

Kata Pengantar

Banyak syukur kepada Sang Pencipta untuk karya yang telah dituliskan dalam masa mengisi waktu selama pandemik ini. Buku yang berjudul “Pria Multi Orgasme” merupakan karya pertama Penulis.

Atas lahirnya buku ini, teristimewa penulis ucapkan terima kasih untuk kedua putri tercinta yang selalu memberi dukungan, Papa mencintai kalian. Juga tidak lupa terima kasih Nona Flores, memberikan waktu untuk menyunting tulisan ini, terima kasih kepada guru/suhu Tao dan Tantra yang sudah mengilhami saya untuk menulis buku ini, sujud kepada leluhur Penulis juga seorang Taoist, kepada guru kultivasi seksual yang tidak nampak oleh indra fisik dan terima kasih kepada Alam Semesta, Ibu bumi yang menjaga harmoni Yin dan Yang, terakhir tentu saja terima kasih untuk kalian yang sudah membeli dan membaca buku ini.

Semoga bermanfaat, Karimunjawa agustus 2020

Salam

Pengarang

Swami Prem Vishad

Daftar Isi

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
PENDAHULUAN	viii
BAB 1	
Mengenal Otot Rahasia: Untuk Melatih Orgasme Kering Tanpa Ejakulasi.....	1
BAB 2	
Ejakulasi Biasa Nikmatnya Sesaat Setelah Itu Energi Terkuras.....	28
BAB 3	
Menghisap Energi Panas Dari Bawah Ke Atas.....	48
BAB 4	
Melatih Orgasme Kering.....	71
BAB 5	
Cara Berselancar	96
BAB 6	
Latihan Dorongan Dengan Gerakan Panggul-Pinggul- Bokong ...	106
BAB 7	
Hal Penting Yang Harus Diperhatikan Ketika Bersetubuh.....	133

DISCLAIMER

Semua latihan dibuku ini bukan untuk pengobatan atau penyembuhan. Kalau Anda ragu dengan kondisi kesehatan tubuh, sebaiknya sebelum berlatih konsultasikan dengan Dokter ahli terlebih dahulu. Bagi yang memiliki - riwayat penyakit Jantung, darah tinggi latihan ini tidak di anjurkan. Bagi yang memiliki penyakit Herpes aktif, sebaiknya menunggu lukanya hingga sembuh total baru boleh latihan. Latih bertahap dengan wajar, moderat, jangan dipaksa atau berlebihan tanpa istirahat. Penulis tidak bertanggung jawab atas latihan ekstrim yang menimbulkan hal hal yang tidak diinginkan, meskipun banyak orang berlatih dibelahan dunia lain dan penulis ber tahun tahun dengan kondisi tubuh sehat berlatih yang sama secara moderat, tidak pernah terjadi masalah.

PENDAHULUAN

Adapun alasan lahirnya buku ini karena saya kurang puas melihat postingan di Youtube dalam bahasa Indonesia mengenai Ejakulasi dini dan Pria multiorgasme yang menginformasikan masalah seksualitas dan tekniknya hanya datar-datar saja, tanpa solusi yang lengkap, namun memiliki penonton hingga jutaan orang. Tergelitik hati saya ingin berbagi ilmu seksualitas yang pernah saya pelajari secara tidak formal di beberapa negara.

Tentunya kita tahu manusia diberikan karunia menikmati surga dunia-kenikmatan melalui aktivitas seksual. Tidak ada yang salah dengan Seks. Ini adalah seperti kebutuhan makanan. Kebutuhan dasar ini selain untuk reproduksi dan meneruskan keturunan, seks sangat digemari karena menciptakan kesenangan dan kenikmatan selama itu dilakukan benar. Seks adalah Ilahi, sakral, seni seperti kita bermain musik, kapan harus cepat, kapan melambat, kapan keras kapan melembut, sehingga menghasilkan harmoni yang indah. Harus menjadi juru masak ASMARAs yang anda, tahu kapan memasukkan bahan dan bumbu agar dapat menghasilkan makanan yang enak. Waspada jangan sampai air dan minyak belum mendidih (Klimaks Wanita) api sudah padam dan gas habis.

Seks memang terjadi secara alami, tetapi ternyata banyak Pria yang mengalami kesulitan di atas ranjang untuk memenuhi kewajibannya sebagai seorang suami. Oleh karena itu, kemampuan seks/hubungan intim harus dipelajari dan dilatih seperti kita belajar berenang, menyetir mobil. Disaat melakukan aktivitas seksual, kita harus mengamati sensasi-sensasi rasa yang terjadi di bagian tubuh sendiri, disaat latihan ataupun bersetubuh mata harus tetap terbuka, sepanjang aktifitas, kecuali disaat menikmati denyutan orgasmik, boleh dipejamkan.

Seksual pria dan wanita itu berbeda. Wanita memerlukan waktu lebih lama untuk terangsang dan mendapatkan Orgasme. Seksual wanita terjadi secara *diffuse*-perlahan lahan naik dan menyebar, memerlukan waktu kira kira 8 hingga 15 menit untuk mencapai klimaksnya. Dorongan cepat - tergesa gesa masuk keluar vagina, akan terjadi ketegangan otot dan meningkatkan birahi, napas menjadi pendek cenderung hanya didada. Setelah itu akan terjadi reflek otot melepaskan ketegangan berupa Ejakulasi dan sulit untuk dikontrol. Pada umumnya Pria yang mengalami Ejakulasi dini hanya dapat bertahan dalam hitungan detik hingga 2 menit. Bahkan ada yang baru nempel sudah keluar. Oleh sebab itu, wanita atau seorang istri tidak akan pernah puas dan kemungkinan kecewa. Apabila hal ini berlangsung lama dan terjadi berulang-ulang, akan mengganggu psikologis rasa khawatir pria. Dia akan cemas setiap melakukan hubungan intim dalam pikirannya mulai menerka: jangan-jangan ejakulasinya akan cepat lagi'. Rasa takut, cemas dan gugup akan semakin merangsang saraf simpatik yang berperan sebagai pencetus/pemicu ejakulasi. Kalau kondisi hubungan intim yang cepat seperti ini dibiarkan berlarut-larut maka akan mengganggu keharmonisan rumah tangga.

Penulis dalam buku ini mencoba memberikan teknik dan pemaham Seks yang mungkin belum Anda ketahui. Karena apa yang tertulis di sini merupakan gabungan ilmu kuno 5000 tahun yang lalu dari Negeri China, India dan ilmu kekinian serta penemuan Penulis akan mengajarkan Orgasme kering/multi Orgasme/Orgasme berulang/Orgasme seluruh tubuh tanpa mengeluarkan sperma setetes pun. Kenikmatan seksual sebenarnya ada pada Orgasme bukan Ejakulasi. Di usia berapapun, 18-70 tahun, Anda akan tetap dapat berlatih untuk mendapatkan Orgasme kering .

Akhir kata, dengan sifat padi menunduk, Penulis dengan keterbatasan bahasa Indonesia yang kurang baik, memberanikan diri untuk berbagi ilmu seksualitas yang penulis pelajari secara lisan pada

guru-guru Tao, Tantra, biksu-biksu, dan mengikuti kursus-lokakarya di beberapa negara. Semoga bermanfaat: **LATIHAN MEMBUAT ANDA MENJADI MASTER.**

Dikarenakan pada penerbitan pertama buku ini tehnik nya terlalu padat dan pembaca kesulitan memulai dari mana, maka Penulis merevisi, merangkumkan sedikit urutan berlatih dengan buku cetakan kedua ini:

1. Membaca dari awal hingga selesai.
2. Menemukan dan melatih otot tulang ekor.
3. Cara pernafasan, menarik dan menjauhkan energi panas yang cenderung berkumpul didasar panggul ketika birahi meningkat, juga latih sambil duduk **orbit mikrokosmik**: mengalirkan/ menarik energi dari testis – perineum kesumsum tulang belakang hingga atas kepala lalu kedepan tubuh hingga menurun kembali terkumpul 3-4 jari dibawah pusar (Dan tien), berupa siklus terus menerus.
4. Mendekati skala rangsangan bertahap.
5. Berlatih masuk ke **CELAH** jurang Ejakulasi
6. Memperluas denyut gelombang Orgasmik
7. Melatih menjepit/ mengadu kedua sisi bokong ketulang ekor, baik posisi rebahan atau berdiri.

B A B 1

MENGENAL OTOT RAHASIA: UNTUK MELATIH ORGASME KERING TANPA EJAKULASI

Di abad modern ini orang semakin memahami ilmu Seksualitas. Sekarang ilmu ini sangat populer. Negara barat mulai belajar dan berlatih teknik kuno Tao -Tantra dengan gerakan dan olah napas yang memperkuat Energi Vital untuk melatih daya Seksual.

Para Taois berlatih dengan pedoman 3 harta karun:1. Jing (cairan mani) diolah menjadi 2.Chi (Energi Vital-nafas) dan ditransformasikan menjadi 3.Shen (Roh-spirit-jiwa).Salah satu bagian dari Tao adalah penerahan Energi seksual yang lebih tinggi, pemurnian Seksual akan tercapai menuju Kedamaian, Kesehatan, awet muda dan penyatuan seluruh tubuh dengan sempurna apabila campuran ketiga : Chi-Energi Vital, Jing–sari seksual, Shen-roh/semangat dilakukan bertahap dan menjadi seimbang.Secara Seksual Taoist memandang Pria dan wanita sebagai mitra yang setara dalam interaksi menciptakan harmoni dan Keabadian yang tertinggi, seperti langit dan bumi, kekuatan alam Yin dan Yang harus harmoni.Meskipun kelihatan Yin dan Yang adalah pertentangan kedua daya kekuatan lawan jenis, semacam dimedan pertempuran Asmara.Sebenarnya ini adalah saling memberi dan melengkapi bersama diperputaran Energi yang harmonis.Tanpa polaritas ini melalui aktifitas seksual tidak akan menciptakan energetik tubuh.Bagaimanapun pria dan wanita saling memerlukan memberi dan saling membantu dalam aktivitas Seksual untuk mentransformasikan ke tingkat yang lebih tinggi.Sari Yin wanita yang melimpah dari organ reproduksinya secara anatomis bersumber dari kelenjar Bartholin dan indung telur.Kita harus mencintai pasangan/istri sebagai pembangkit Yin yang kuat, yang kita perlukan, wanita adalah makhluk sangat bernilai dari hadiah TUHAN YANG TERINDAH untuk Pria.Para Taoist sangat sadar bahwa Pria lebih lemah dalam Seksualitas.Wanita, jauh lebih kuat, mereka juga dihadiahkan alam semesta dengan kenikmatan seksual yang lebih, karena saraf rasa di organ Reproduksinya dua kali lipat lebih banyak daripada Pria.Menurut Michael Winn: Pria bersetubuh dibatasi jumlah Energi yang dimilikinya untuk mempertahankan Ereksi.Sari Yang nya lebih mudah lelah, sedangkan Wanita sari Yin-nya nyaris tak pernah

lelah. Maka dari itu Seksual Pria lebih lemah daripada wanita. Menurut Penulis Pria juga kurang bijaksana dengan tubuhnya, meskipun lelah habis bekerja tanpa istirahat atau tidur sejenak, malamnya langsung menggenjot istri. Tentunya aktivitas seksual ini ditambah dengan Ejakulasi akan sangat melelahkan, menguras energi fisik. Dikarenakan Seksual wanita lebih kuat, mau tidak mau, dengan pengamatan yang cerdas, atas kelemahan Pria ini, para Taoist mengembangkan Kungfu Seksual untuk dapat mengatasi dan mengimbangi pertempuran diatas ranjang Asmaranya. Salah satu cara adalah memperpanjang durasi melalui Orgasme tanpa Ejakulasi yang akan diajarkan Penulis dalam Bab selanjutnya, bahkan mereka sadar dengan menghisap cairan esensi Yin istri-pasangannya dapat merevital ching/jing- nya (air mani). Mereka akan saling dikuatkan kesehatan nya oleh kedua unsur ini. Hanya disaat wanita birahi meninggi, Yin nya keluar melimpah. Pria hanya perlu menarik nafas, sambil mengencangkan otot dubur tulang ekor untuk menyerap Yin seolah masuk ke genitalnya atau dialirkan ke sumsum tulang belakang, turun ke mata ketiga (titik tengah diantara kedua alis) lalu menurun kembali ke Dan tien meridian depan tubuh. Semakin kita dapat mengawal birahi dan bernapas yang dalam, semakin mampu untuk mendapatkan Orgasme tanpa Ejakulasi, pengalaman ini akan semakin menguatkan CHI- Energi Vital. Para Taoist selalu memperhatikan dan bersahabat dengan alam, mereka sadar dengan menghamburkan air mani terus menerus hanya akan melemahkan tubuh, membuat cepat tua, dirongrong penyakit bahkan kematian. Bila dilakukan dengan disiplin, bijaksana, menabungnya sesuai kebutuhan, ini akan menjadikan jalan yang luar biasa untuk mencapai kekuatan, kedamaian, kesehatan optimal dan panjang umur. Hal ini juga untuk Alkimia batin, sebagai pelita melintasi jiwa menuju tataran Spiritual yang lebih tinggi. Para master kuno dengan kecerdasannya mengamati, mereka sudah tahu bahwa Organ intim dapat menimbulkan Energi Api, itu adalah seperti tungku/kompore yang menyala dan menghangatkan seluruh tubuh. Jika jarang dipakai atau digunakan, tubuh akan menjadi dingin dan mulai melemahkan

ketujuh system kelenjar dan mematakannya secara perlahan organ satu demi satu. Pria memerlukan Yin dan kehangatan wanita, semua saling menarik seperti magnet dalam polaritas alami. Ini dibuktikan oleh penelitian Para Ilmuwan selama 30 tahun, mereka menemukan bahwa stimulasi Organ seksual baik itu Pria dan Wanita dapat meningkatkan kesehatan, memperkuat otot - tendon dan tulang, menenangkan pikiran dan emosi bahkan kekuatan fisik dan imunitas akan meningkat, meremajakan sel sel- kelenjar dan organ tubuh. Semakin sering organ Genital distimulasi dengan cara lembut, baik melalui sentuhan tunggal - sendiri atau hubungan Seks, akan semakin banyak *hormone* kebahagiaan dan cinta yang diproduksi. Ini akan menjaga sistem reproduksi berjalan dengan baik dan tentunya akan menghangatkan, menggairahkan, menyehatkan Testis dan Ovarium. Hormon seks yang di hasilkan dapat juga menstimulasi Indra tertentu seperti saraf saraf yang mengendalikan otak. Wanita yang rutin mengalami orgasme dan yang tidak sama sekali otot, kulit dan aura wajahnya akan nampak berbeda. Memang zaman sekarang bisa ditipu dengan kosmetik namun raut wajah kurang puas - bahagia tetap dapat terdeteksi. Penumpukan hormon asmara yang terlalu lama, sangat tidak menguntungkan bagi Wanita. Tujuan Para Taoist dalam kultivasi Seksual mereka ingin menabung sari mani nya, agar tubuh kuat, sehat, bersemangat, awet muda (memulihkan kemudaan) dan memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi serta berkharisma. Banyak orang belum mengetahui dan menduga bahwa Orgasme dan Ejakulasi adalah sama.

Sejatinya kedua hal itu tidak sama, ada dua proses yang berbeda. **Ejakulasi** yang terjadi saat klimaks. Fase **Emisi** ketika birahi memuncak, area prostat dasar panggul/perineum, vas deferens, seminal vesikalis dan otot Penis (bulbospongiosus) menciptakan serangkaian kontraksi/denyutan, mendorong dan memindahkan cairan mani dari vesikula seminalis (kantung mani) ke Prostat lalu ke saluran uretra setelah cukup buncit, terjadi refleks penyemburan - menyembrotkan air mani (Fase **Ekspulsif**), dibarengi dengan keluarnya hormon Prolaktin yang membuat Pria terkulai lemas tak berdaya, hasrat

seksual menghilang seketika itu juga, energi fisik terkuras dan lelah. Hal ini bisa diiringi dengan Orgasme atau tanpa Orgasme dan cenderung berlangsung singkat hanya sekitar 8 – 15 semburan - kontraksi. Sebenarnya Orgasme Ejakulasi Pria terdiri dari dua *fase* kilat, ini jarang sekali dibicarakan orang. **Fase Emisi** berlangsung rata rata kurang lebih hanya 4-5 detik. **Fase Ejakulasi** berlangsung rata rata 8-10 detik. Berarti semuanya hanya kurang lebih, maksimal 15 detik. Proses yang begitu singkat, bagaimana bisa membuat Anda puas, meskipun waktu dan kebiasaan ini dianggap normal. Mengapa tidak mencoba **Orgasme kering** yang bisa terjadi tanpa mengeluarkan air mani, yang nikmat itu sebenarnya Orgasme bukan Ejakulasi. Bukankah Orgasme ini merupakan puncak kenikmatan yang dicari oleh setiap Pria dan Wanita? Otak akan mengeluarkan *neurochemical (cocktail-hormones)*: Oksitosin, Endorfin, Dopamine, Prostaglandin, Vasopressin. Melatonin, hormon pertumbuhan dan lain lain. Semakin banyak hormon Oksitosin keluar semakin kuat dan nikmat denyutan orgasmenya. Selain itu, Orgasme melibatkan 30 bagian otak, yang gegap gempitanya seperti sebuah Orchestra, gelombang energinya mengaduk dengan ombaknya menggulung, menyapu, menggetarkan seluruh tubuh. Hasil *Euphoria* ini membuat orang ketagihan. Orgasme kering tanpa Ejakulasi ini bisa terjadi berulang ulang dan berlangsung dalam waktu yang panjang, hingga berjam jam, tanpa batas waktu, tentunya disesuaikan dengan kemampuan tubuh kita dan dilakukan bertahap dan perlahan sebagai pemula. Tujuan melatih Orgasme Kering/Multi Orgasme adalah untuk memperluas keterbatasan Ejakulasi yang singkat menjadi perluasan - pelebaran dengan rentang kenikmatannya diperpanjang. Kontraksi Orgasme kering ini, denyutan orgasmiknya akan berlangsung 2-4 kali lebih intens-kuat daripada Orgasme Ejakulasi normal yang dialami saat klimaks bersetubuh atau Masturbasi. Perbedaannya Orgasme kering berenergi tinggi ini terjadi hampir diseluruh tubuh, sedangkan Orgasme normal terjadi hanya lokal, di area genital. Penulis akan jelaskan dan ajarkan, bagaimana fakta ini bisa benar benar dapat dialami setiap orang bukan sekedar

Mitos. Memang beberapa remaja usia muda tanpa latihan persiapan apapun, bisa mengalami Multi Orgasme-Orgasme Ejakulasi berulang sampai 2-4 kali hanya selang beberapa detik hingga 2 menit dan ada juga yang beberapa kali orgasme dengan jeda /selang beberapa waktu kemudian, hal ini tidak dibahas lebih dalam.

Penulis memaparkan hal yang berbeda dengan pandangan dari kebanyakan orang mengenai latihan mengencangkan otot PC/Kegel, meskipun otot ini berhubungan dengan ereksi dan penting.

Otot Rahasia Bukan Otot Pubokoksigeus- Pc/Kegel, satu satunya otot yang dilatih oleh kebanyakan orang.

Untuk menuju keterampilan memperpanjang durasi seksual dan menjadi pria MULTI ORGASME tentunya ada latihan-latihan dasar. Sama seperti ketika kita belajar suatu cabang olahraga atau memainkan sebuah alat musik. Ada sebuah otot yang dilatih oleh salah satu guru saya seorang Taoist, yakni otot dubur yang ada di tulang ekor (koksigeus). Sangat berbeda dengan kebanyakan ahli Seks yang melatih otot Kegel.

Ada aliran tertentu, salah satu guru Penulis melatih teknik dengan pernapasan dubur dan mengencangkan lembut otot tulang ekor. Mereka mengolah pernapasan tertentu, dengan menarik Energi dari organ genital bawah-testis-perineum, dialirkan melalui sumsum tulang belakang ke atas kepala, mata ketiga dan turun kembali ke meridian tubuh depan yang berpusat pada Dan tien, kira kira 3-5 jari dibawah bawah pusar, disebut Samudra energi. Semua proses didapatkan lalu ditransformasikan ketataran spiritual yang lebih tinggi. Latihan ini adalah untuk mendapatkan Orgasme tanpa Ejakulasi (Orgasme seluruh tubuh). Mereka tahu bahwa air mani sangat berharga, tidak boleh dihambur-hamburkan, dianggap sumber daya kehidupan, sebagai Energi yang paling kuat dan vital yang ada di tubuh manusia serta hasilnya bisa digunakan untuk merenerasi - meremajakan sel sel dan organ tubuh dan aktivitas lain seperti bekerja, hal yang kreatif.

Pencapaian Orgasme kering tanpa ejakulasi atau orgasme kosmik bisa terjadi diotak/pineal, para biksu sering disebut hubungan sendiri/kawin dengan diri sendiri (mereke selebat), meskipun tanpa mengurut atau menyentuh organ intimnya. Untuk mempelajarinya tidak usah sesempurna seperti para biksu dan Taoist. Mau tidak mau kita harus telaten melatih otot tulang ekor dan menggunakan saraf gluteus/pantat untuk mendinginkan rangsangan dan membantu mengontrol ejakulasi. Disamping menggunakan pernapasan yang dalam dan perlahan perlu juga belajar mengerem ejakulasi, agar mani tidak keluar yang ditemukan Penulis.

Latihan mengencangkan otot tulang ekor ini berbeda dengan yang sering dianjurkan oleh sebagian Seksolog, ahli terapi seks atau yang Anda *googling*-tonton diinternet-YouTube. Semua orang menganjurkan melatih, mengencangkan dan menguatkan otot Kegel karena mereka beranggapan bahwa dengan memperkuat otot itu bisa mengatasi masalah kelemahan seksualitas dengan mengencangkan sekuatnya otot pc bearti dapat menahan, menghentikan ejakulasi disaat *Point of no Return*. Sebagian orang juga meyakini lalu melatih dengan sekuatnya mengencangkan otot tersebut juga agar Ereksi maksimal dan dapat meningkatkan daya seksual. Cilakanya Anda yang sering duduk dan berolah raga sepeda efek gaya beban menekan dari gravitasi, akan membuat otot ini lengket dan tidak lentur/elastis. Karena mengeras dan padat sehingga tidak memiliki ruang untuk bergerak/ berkontraksi secara normal, ditambah dengan latihan otot ini berlebihan akan membuat Anda selalu cepat mendekati jurang ejakulasi. Ini harus dilenturkan dengan stretching daerah paha – selangkangan dan dasar panggul. Guru Penulis malah menganjurkan sebaliknya, agar saat bersetubuh tidak boleh mengencangkan otot Pc tersebut, dasar panggul harus serileks mungkin dan kendor. Kalau otot di area tersebut kencang malah membuat lebih cepat ejakulasi.

Coba dipikir, kalau latihan otot Kegel yang sederhana ini benar efektif, kita hanya perlu mengencang- kendur otot pubokoksigeus

tentunya setiap orang pasti mampu melatihnya dan tentunya berhasil mengontrol/mencegah Ejakulasi. Kalau latihan Kegel ini sangat bermanfaat, tentunya semua masalah ejakulasi dini diduni bisa teratasi. Disaat anda sedang penetrasi masuk vagina. Anda berusaha sambil mengencangkan otot ini justru lebih merangsang prostat dan saluran sekitarnya dan mempercepat ejakulasi. Malah seharusnya di saat bersetubuh, otot PC/kegel diusahakan dalam keadaan rileks. otot Kegel ini berada di perineum/dasar panggul, antara lubang dubur dan testis, otot ini cocok sebenarnya dilatih wanita, agar vaginanya bisa menahan pipis, membuat vagina elastis lebih ada tahanan, tidak kendor bisa *nyokot*/berkedut. Kebanyakan Pria kalau dekat/mau Ejakulasi, secara sadar atau tidak sadar akan menahan napas dan menegangkan bokong, paha, perut, dan otot dasar panggul. Hal itu akan merangsang keluarnya cairan *precome*/madzi dan ini sulit bisa dikontrol untuk tidak ejakulasi.

Seandainya jika otot Anda tidak menegang, terutama didasar panggul, apa yang terjadi? Anda akan lebih bertahan dan menjauh dari Ejakulasi. Keadaan dasar panggul yang rileks hampir tidak mungkin akan membuat ejakulasi. Kelihatan sederhana, tetapi terkadang dari kebiasaan, tanpa sadar kita selalu mengencangkan otot tersebut disaat mendekati klimaks. Tidak gampang untuk secara sadar mengontrol dan merilekskannya, tentunya perlu waktu latihan yang panjang, hingga Anda benar-benar mahir, dapat melonggarkan semua otot tersebut. Di saat Anda bersetubuh, selain mata, mulut juga harus terbuka sangat sedikit, agar rahang Anda tidak tegang, karena rahang itu jalur sarafnya terhubung dengan daerah dasar panggul. Kalau rahang tegang menurut pengamatan Penulis otot dasar panggul akan ikut menegang.

Meskipun otot PC ini berperan dalam Ereksi, Penulis kurang sepakat atau menganjurkan Pria untuk melatihnya secara khusus dan intensif, namun tidak ada masalah mengingat disaat aktifitas seksual kita memang perlu tahu agar dapat membedakan, bagaimana otot itu

bekerja, sedang berkontraksi/tegang/kencang atau sedang rileks. Syarat utama kalau melatih otot kegel ini, kandung kemih tidak boleh dalam keadaan hampir penuh apalagi penuh. Melatihnya secara perlahan tidak boleh terlalu kuat ataupun dipaksa, selingan saja, beberapa hari sekali. Satu sesi latihan cukup dengan 30 kali kontraksi terus menerus dengan jeda 3 detik setiap kontraksi, 4-8 kali pengulangan, latihan yang terlalu kuat dan berlebihan akan menegangkan otot dasar panggul membuat lebih kaku dan tegang, akibatnya sulit kembali elastis, ini akan membuat cepat ejakulasi. Latih dengan kekuatan sedang bahkan dengan tarikan lembut. Anda harus bisa mengisolasi/memisahkan otot tersebut dari otot lain. Mengencangkan otot pubokoksigeus/kegel ini tidak boleh otot perut, paha dan pantat ikut meregang dan kencang. Jangan terlalu lama apalagi salah cara melatihnya. Harus digabung dengan latihan terbalik *Reverse Kegel* yang akan dijelaskan di bawah ini.

Untuk menemukan otot Kegel, ketika mau pipis, saat aliran keluar, hentikan tiba-tiba sambil buang napas dari mulut, secara instingtif, otomatis Anda akan mengencangkan otot Kegel/Pc, tahan 2-5 detik lalu alirkan kembali air seni dan seterusnya, ini hanya digunakan ketika untuk menemukan otot Kegel, jangan selalu melatih dalam keadaan sedang kencing, santai saja jangan sampai menegangkan otot pantat atau mengejan. Cara melatih otot Kegel baik itu posisi duduk atau berdiri, menarik napas dari hidung, di saat buang napas dari mulut sambil serentak mengencangkan otot ini beberapa detik lalu lepaskan dengan merilekskan sepenuhnya, boleh juga sebaliknya, disaat Anda menarik napas dari hidung serentak kencangkan otot Kegel. Tidak masalah Anda menunggu dengan jeda beberapa detik sampai otot tersebut benar-benar rileks kembali, misalnya Anda menarik dan menahan 5 detik, kendorkan juga sepenuhnya hingga 5-10 detik, baru menarik napas dan mengulangi kembali. Lakukan setiap kali dengan teliti dan perlahan, itu lebih baik. Jarang sekali orang memperhatikan hal ini dan cenderung melakukan tergesa-gesa dan kuat tanpa fokus untuk melemaskan/merilekskan

otot sepenuhnya. Jangan juga terlalu kuat mengencangkannya, agar menghindari otot Prostat ikut berkontraksi sepanjang waktu. Kita tahu kontraksi atau ketegangan otot Prostat akan membuat lebih cepat Ejakulasi.

Ada latihan otot yang termasuk belum lama ditemukan dan masih perlu diuji dan disempurnakan, para ahli menamakan **Reverse Kegel/Kegel** terbalik. Mengapa disebut terbalik, menurut *The Ultimate Guide on Becoming a Multi - Orgasmic Man* kalau melatih otot Kegel kita mengencangkan atau menariknya ke atas, kalau **Reserve Kegel** kita mendorongnya ke bawah,, jangan terlalu keras, seperti ketika pipis kita ingin mempercepat keluarnya/menderaskan air seni. Ada dua cara kalau kita mengejan pelan mendorong kedepan artinya kita mendorong/melemaskan otot Bulbocavernosus dan Ischiocavernosus, kedua otot ini ada di dasar pangkal penis, merilekskan area ini akan membuat darah bebas mengalir ke Penis. Apabila kita mendorong lebih ke bagian belakang yang terkencangkan adalah otot Pubococcygeus/PC dan **Iliococcygeus**. Perlu Anda ketahui otot yang berperan mendorong semburan air mani keluar dari Penis adalah otot Bc, meskipun letak dipangkal penis otot, tidaklah sama dengan otot Kegel /Pc.

Melatih otot Reverse Kegel diperlukan untuk menyeimbangkan **kelebihan** dari latihan otot Kegel yang kaku – tidak lentur, lengket sehingga tidak ada ruangan gerak yang leluasa, tujuannya agar seimbang dan bisa lentur kembali dan rileks, lebih baik lagi dibantu stretching paha - selangkangan, kaki dan pubis. Otot dasar panggul, otot Pc-Bc-Ic kalau selalu rileks itu menguntungkan kita disaat aktifitas seksual, agar tidak cepat Ejakulasi. Untuk melatih otot Bc tidak jauh berbeda dengan latihan otot Pc/Kegel, hanya ini dilakukan terbalik. Anda bernapas perlahan dari hidung, sewaktu membuang napas dari mulut, mengeluarkan udaranya seperti meniup lilin, serentak anda mendorong, ke bawah dasar panggul (jangan terlalu kuat), lebih mengarah ke pangkal-akar Penis, hanya menahan 5 detik lalu

kendorkan, tarik napas kembali dari hidung dengan jeda beberapa detik agar otot Bc-Ic benar benar sepenuhnya kembali rileks. Lakukan selingan saja, dimanapun, disaat berdiri atau sedang duduk Anda dapat melatihnya. Ingat latihan Kegel adalah mengencangkan, kalau latihan Reverse kegel adalah mengendorkan, sebaiknya seimbang latihan diantara kedua ini. Kalau anda terlanjur bertahun-tahun melatih otot KEGEL dengan keras, karena kepincut saran orang harus kuat melatih otot tersebut yang akhirnya mengakibatkan kaku tidak lentur atau sulit untuk rileks kembali, apalagi anda banyak duduk dan olahraga naik sepeda. Kebanyakan orang jarang melakukan stretching - peregangan selangkangan - paha-panggul dan kaki. Kekakuan otot ini mengurangi ruang gerak otot pc tersebut, sehingga membuat Pria lebih cepat mendekati *Point of no return* atau Ejakulasi. Latihan **KEGEL-REVERSE KEGEL** perbandingan latihannya kurang lebih 60:40 %, jangan juga Anda hanya selalu latihan Reverse Kegel, itu sama saja kita mengendorkan otot terus menerus sehingga akan mengganggu Ereksi. Boleh Anda menggabungkan kedua latihan ini dalam satu sesi cukup beberapa kali mengencangkan atau mendorong. Tujuan penulis memaparkan semua latihan ini agar kita dapat mengenal dan mengontrol otot dasar panggul, sekarang kita tahu bagaimana membedakan otot itu seolah kita sedang menahan atau mendorong, kalau latihan Kegel kita mengangkat atau mengencangkan keatas, kalau latihan otot Bc (Reverse Kegel) kita mendorong dan mengencangkan kebawah bagian depan kearah pangkal penis. Ada otot penting yang perlu di latih yaitu otot tulang ekor seolah kita ingin menghisap-menarik udara ke dubur otomatis otot ini akan sedikit ikut terkencangkan, otot ini dinamakan otot koksigeus, yang jarang digunakan orang. Otot tulang ekor ini harus dilatih sesering mungkin, dimanapun Anda berada. Sambil duduk di Komputer bisa melatihnya dengan gerakan perlahan dan cepat, lakukan dengan jeda istirahat untuk mengulanginya. Dengan pemahaman yang penulis berikan, Anda akan mengenal dan merasakan semua sensasi semua otot ini, dimana kita dapat merasakan disaat mengencang dan mengendur

dan tepat menggunakan disaat aktifitas Seksual atau latihan solo, Anda harus PERHATIKAN disaat otot ini menegang karena birahi memuncak dan napas pendek yang terjadi di dada, segera kendorkan /rilekskan kembali dengan membuang napas dari mulut. Dengan kewaspadaan yang tinggi, gunakan semua indra yang ada, pada saat otot menegang ketika mendekati Point of no Return, buang napas panjang dari mulut dengan mendesah: Haaaaaa.....sambil pikiran difokuskan mengendorkan otot yang tegang/kencang yang sedang terjadi di area tersebut, terutama didasar panggul.Tentunya sesekali disaat latihan solo dan aktivitas seksual, ketika terasa otot Pc-Bc- Ic sangat kencang Anda perlu mendorong sekali saja kebawah, menggunakan *REVERSE KEGEL*.Bernafas dari hidung hingga ke perut , sewaktu menghembuskan napas serentak mendorong ke arah perineum.Memang banyak hal yang perlu diperhatikan, agak sedikit ribet.Intinya disaat Latihan, usahakan tubuh Anda serileks mungkin, lakukan pernapasan dari mulut yang dalam.Coba setiap bangun pagi, ketika tubuh sudah beristirahat Anda latihan menarik Zakar keatas, latihan ini Penulis diajarkan oleh guru Taois yang paham kultivasi Seksual.

1. Posisi duduk di sudut ujung bangku, gerakan kedua paha membuka lebar keluar beberapa kali.biarkan zakar tergantung tidak menyentuh bantalan kursi.kedua telapak tangan diletakkan di paha atas dekat dengkul.Bahu serileks mungkin.Lidah diletakkan ringan di atas langit langit mulut.Mata tertutup, punggung tegak, pundak usahakan nyaman mungkin.Tidak diperkenankan membayangkan hal yang erotis sehingga membuat Anda terangsang.
2. Pencet pencet dengan kedua telapak tangan sisi kanan - dalam - bawah paha dan selangkangan, lalu genggam ringan buah Zakar, digoyang goyangkan keatas-kebawah, digenggam ringan, diputar kekiri 36 kali kekanan 36 kali.Boleh ditambah dengan mengusap melingkar area bawah pusar dengan telapak tangan kekiri- kanan. Latihan ini kandung kemih harus kosong.

3. Tarik napas dari hidung perlahan minimal 9 kali pengulangan, arahkan kebawah pusar dan kumpulkan energi kedalam Dan tien (tarikan pendek dari testis menuju dalam Dan tien, sebagai pemula lebih gampang).Menghirup nafas dan membuang nafas dari hidung secara alami
4. Tarik nafas sambil serentak mengencangkan ringan otot dubur tulang ekor, diikuti pikiran menarik energi sperma yang masih dingin, rasakan zakar Anda ikut naik sedikit keatas sambil energinya dialirkan kesumsum tulang belakang hingga atas kepala, menurun melintasi mata ketiga diantara kedua alis atau tarikan pendek dari testis kedalam bawah pusar.Hembuskan nafas dari mulut atau hidung hingga otot perut kembali rileks lalu turun kembali ke perineum.Boleh juga ketika energi sampai diatas kepala biarkan biarkan memutar 2kali kekanan searah jarum jam dan 2 kali kekiri, dengan sendirinya energi akan dirubah lebih murni diatas kepala, ini bagus juga untuk perkembangan dan membesarkan cakra mahkota.Tentunya disaat Anda menarik nafas sambil ringan mengencangkan otot tulang ekor, visualisasikan dari perineum seolah ototnya ikut sedikit terangkat keatas. Sebenarnya yang kita tarik bukan Sperma, melainkan Energi yang dibangkitkan dari mani- Sperma.Lakukan perlahan, Energi ini lebih mudah dialirkan selama masih dingin daripada disaat melatih teknik stop-start dengan mengurut Penis saat ereksi penuh dan rangsangannya akan mendidihkan mani-sperma/ menyalakan tungku asmara menjadi panas.Lakukan minimal latihan ini 5-10 menit setiap hari.Ketika Anda duduk didepan komputer berjam jam, manfaatkan waktu ini untuk menarik Energi dari testis kebawah perut/Dan tien sambil ringan mengencangkan otot tulang ekor, selingi dengan mengalirkan kesumsum tulang belakang. Lakukan latihan ini disaat kandung kemih kosong.Memang pada awalnya banyak tehnik yang harus dilakukan, lakukan disaat Anda punya waktu dan membandingkan hasil akhir yang akan membuat

Anda terampil unruk mendapatkan kenikmatan yang jauh lebih besar dari jerih payah Anda.

Di bawah ini akan segera dijelaskan, mengapa kita memindahkan, mengencangkan, mengkontraksikan otot Pubokoksigeus/kegel yang berada di perineum, dialihkan keotot koksigeus yang berada di tulang ekor. Tujuannya supaya jangan terlalu terkumpulnya Energi panas dan ketegangan di dasar panggul yang di dalamnya terdapat Prostat dan juga kelenjar cowper serta saluran dan kelenjar lainnya yang saling berdekatan. Selain itu juga memindahkan konversi testosteron-DHT yang berefek merangsang ini, dari kelenjar prostat- cowper ke daerah gluteus/bokong dan otot tulang ekor, lebih kejalur dingin-tenang/parasimpatik.

Menurut pandangan guru Penulis, Suhu Lin, jika kita sering melatih mengencangkan otot PC/kegel malah akan merangsang, menggelitik saraf dan otot Prostat, serta kelenjar lain yang berdekatan yang berada di dalam dasar panggul/perineum. Kontraksi otot Pc juga menstimulasi Katup Kontrol Ejakulasi dan kelenjar cowper akan mengeluarkan cairan pra-ejakulasi/prekum/madzi, yang mana itu akan merangsang, membuat kita lebih cepat berejakulasi. Jika Anda mengontraksi/mengencangkan otot Pc/kegel, baik itu tanpa disengaja-sadar ketika birahi tinggi atau sengaja ingin meningkatkan Ereksi Penis atau Anda mengencangkan sambil menahan nafas, agar tidak terjadinya Ejakulasi, ini adalah pekerjaan yang sia-sia. Malah sebaliknya akan membuat Anda lebih cepat Ejakulasi. Hal ini disebabkan ketika Anda mengencangkan otot Kegelpc didasar panggul, itu akan secara otomatis mengkontraksikan, merangsang Prostat dan kelenjar Cowper. Selanjutnya menyebabkan terjadi konversi Testosteron - DHT (Dihydrotestosteron) yang memicu keluar/banjirnya precum (madzi) dari kelenjar Cowper ke saraf uretra-prostat. Akibat banjir precum/madzi ini akan menyebabkan Vesikula seminalis (kantong mani) terstimulasi dan ikut berkontraksi, lalu menuangkan air mani ke Prostat. Fase emisi ini tidak akan bisa dicegah dengan cara apa pun, akhirnya menyembur keluar berupa Ejakulasi.

Perlu kita ketahui juga bahwa saraf yang berperan dalam Ejakulasi adalah saraf Simpatis yang mana jalur saraf ini sangat padat percabangannya, ada dikaki bagian dalam, paha, prostat, kelenjar cowper dan penis. Makanya Penulis tidak menganjurkan latihan mengencangkan otot Kegel dasar panggul dengan mengencangkan tentunya akan semakin menarik otot menekan ke kelenjar-kelenjar yang sensitif yang berada disitu. Meskipun tidak menutupi kemungkinan ada Pria dengan waktu yang tepat dapat mengerem Ejakulasi dengan mengencangkan sekuatnya otot Kegel. Namun kebiasaan ini akan memperburuk kekakuan otot tersebut dan membuat jangka panjang tidak selalu akan berhasil. Penulis ketika latihan solo, hanya mengencangkan lembut otot tulang ekor (koksigeus) bukan otot Kegel, ternyata dapat mengerem Ejakulasi dengan berhasil tanpa sama sekali menstimulasi Prostat.

Setelah membaca tentang sistem saraf, Penulis memahami maksud guru penulis, Suhu Lin yang jenius dengan penemuannya memindahkan latihan pengencangan otot dari Pc/kegel ke otot tulang ekor ke- gluteus yang mana dilintasi oleh jalur saraf parasimpatis tentunya ini tidak akan terlalu merangsang baik itu prostat dan vesikula seminalis (kantung mani).

Saraf **Parasimpatik** berperan juga untuk menstabilkan denyut jantung, ketenangan pikiran, juga membuat Penis bisa Ereksi, sedangkan saraf **Simpatik** berperan di saat kita tegang, gugup, panik, dan ketakutan, seperti peristiwa ‘Melawan atau Lari’ karena terancam binatang buas atau saat dikejar anjing. Makanya dianjurkan kalau bersetubuh dorongan jangan terlalu cepat, itu akan memendekkan nafas Anda menjadi terengah engah dan tubuh menyangka Anda sedang dalam keadaan bahaya, sehingga saraf simpatik berperan dan mengeluarkan hormon stress adrenalin- kortisol yang membuat detak jantung meningkat sehingga sulit mengontrol ejakulasi.

Dengan keluarnya hormone adrenalin dan norepinephrine akan juga meningkatkan denyutan **epididimis, vas deferens, vesikula**

seminalis, prostat, dan saluran mani yang lain ditambah denyut jantung akan meningkat yang akhirnya mempercepat terjadinya Ejakulasi. Maka disarankan saat berhubungan intim sebaiknya dilakukan perlahan, rileks, tenang, semi-meditasi, agar saraf yang berperan adalah saraf Parasimpatik. Kalau kita cepat dan terburu-buru, terlalu bersemangat, birahi tinggi, bahkan sampai keringat berlebihan, maka saraf simpatis yang akan mengambil alih perannya. Setelah semua birahi dan ketegangan-ketegangan otot meningkat akhirnya saraf somatis pudendal segera mengirimkan sinyal, memerintahkan otot di pangkal Penis (bulbospongiosum) untuk menembakkan Ejakulasi.

Di bawah ini di jelaskaskan melatih otot tulang ekor:

Cara Menemukan Otot Tulang Ekor

Di antara kedua sisi pantat, bagian paling atas tulang ekor ada jendolan tulang yang membelah kedua sisi pantat, di sekitar itulah kira-kira letak otot koksigeus. Kalau otot besar yang mengisi seluruh area pantat, namanya otot gluteus maximus. Jika kalian sulit menemukan otot ini, bisa berbaring menyamping kekanan atau dalam keadaan duduk, kaki kiri ditumpukan diatas dengkul kaki kanan, lalu letakkan ketiga jari tangan kiri Anda di celah tulang ekor. Lakukan seolah anda ingin menjepit jari yang diselipkan di kedua belahan pantat, pasti anda akan merasakan kedutan di area itu..

Tidak perlu dipikirkan sebenarnya cara ini hanya untuk menemukan otot tulang ekor. Bisa juga kita melatih seolah menghirup, menarik nafas dari lubang dubur ke atas tulang ekor. Dengan cara ini otomatis otot tulang ekor akan ikut terkencangkan.

Caranya seperti gambar ini lebih gampang dalam posisi rebahan miring ke kanan.



Kalau sudah menemukan otot tersebut, maka tidak perlu lagi menaruh jari. Tapi tidak salah kalau Anda mencoba melatih menjepit jari Anda ketika dalam posisi berbaring latihan ini bagus dan bermanfaat kelak di saat Anda melakukan aktifitas Seksual. Latihan mengencangkan otot tulang ekor , bisa dilakukan saat duduk nyantai di lantai, dikursi hanya menyelipkan jari disisi pantat, bahkan sambil menonton Tv. Lakukan sesering mungkin di saat ada kesempatan di mana pun Anda berada. Latihan ini kelak berguna, akan membantu menarik energi dari dasar panggul keatas dan juga dapat mengerem Ejakulasi. Mensirkulasikan-menjauhkan energi panas yang hanya terkumpul di organ Genital dan dasar panggul di saat gairah tinggi, Anda perlu dengan lembut mengencangkan otot tulang ekor. Penting diperhatikan posisi latihan ini seharusnya tanpa hambatan, baik sedang duduk, rebahan, selonjoran, tiduran, maupun berdiri tidak menjadi masalah, yang penting bisa membuat Anda santai. Latih beberapa kali sehari, tentunya dengan jeda waktu.

Cara Melatih Otot Tulang Ekor:

Pertama perlu dilatih adalah dengan menarik nafas agak cepat dari hidung, dalam sekali tarikan hitungan 1 detik, menekan ringan hingga 3-5 jari di bawah pusar serentak mengencangkan otot tulang ekor, kalau latihan nya rebahan menyerong ke samping Anda bisa menjepit jari kelingking yang diselipkan di jendolan tulang ekor, lalu buang napas dalam 1 detik sambil merilekskan kembali otot tersebut. Kalau sambil duduk Anda hanya terus menerus atau kencangkan otot tulang ekor tanpa perlu menaruh jari dibelahan pantat. Masuk keluar nafas hanya melewati hidung. Latih hanya 2-5 menit saja terus istirahat. Lakukan beberapa pengulangan. Seandainya Anda terlalu lama dan memaksa latihan pernapasan cepat ini sambil menarik tulang ekor karena tubuh lebih banyak mengeluarkan karbon dioksida yang membuat Anda sedikit melayang, segera hentikan dalam jeda yang agak lama, baru memulai kembali.

Setelah agak mahir, Anda boleh berlatih lebih perlahan, menarik napas dari hidung sampai hitungan 3-5 serentak mengencangkan lembut tulang ekor. Letakkan kelima jari tangan kiri Anda di bawah pusar supaya bisa merasakan telapak tangan Anda ikut naik turun ketika bernapas dari perut. Di saat menarik napas, berikan tekanan ringan, tentunya perut bagian bawah akan terasa sedikit menggebu, lalu tahan 1 detik dan buang napas panjang perlahan (boleh sedikit demi sedikit, seperti meniup dari mulut dan menunggu otot tulang ekor rileks sepenuhnya baru mengulangi kembali. Kelima jari yang sedang ditaruh di atas pusar akan ikut merasakan gerakan naik turun nafas. Jangan terlalu kuat mengencangkan tulang ekor (kalau terlalu kuat otot Pc/kegel akan ikut terkencangkan). Upayakan agar bisa memisahkan/isolasi perbedaan kedua otot ini. Jika mengencangkan otot Pc, posisinya lebih di bawah antara lubang dubur dan testis, sedangkan jika mengencangkan otot tulang ekor posisinya diatas lubang dubur mengarah ke tulang ekor, tepatnya di antara kedua ujung atas belahan pantat. Boleh juga divariasikan sambil membuang

napas hingga ke bawah perut serentak mengencangkan otot tulang ekor, kedua latihan ini adalah wajib. Tarik nafas perlahan serentak mengerutkan ringan otot tulang ekor sambil ikuti pikiran mengalirkan Energi dari testis-dasar panggul ke sumsum tulang belakang hingga atas kepala, ke dahi dan turun kembali ke dasar perut - perineum sambil menghembuskan napas lewat mulut. Sebagai pemula boleh hanyakmenarik dan mengalirkan energi kesumsum tulang belakang saja terus menerus.

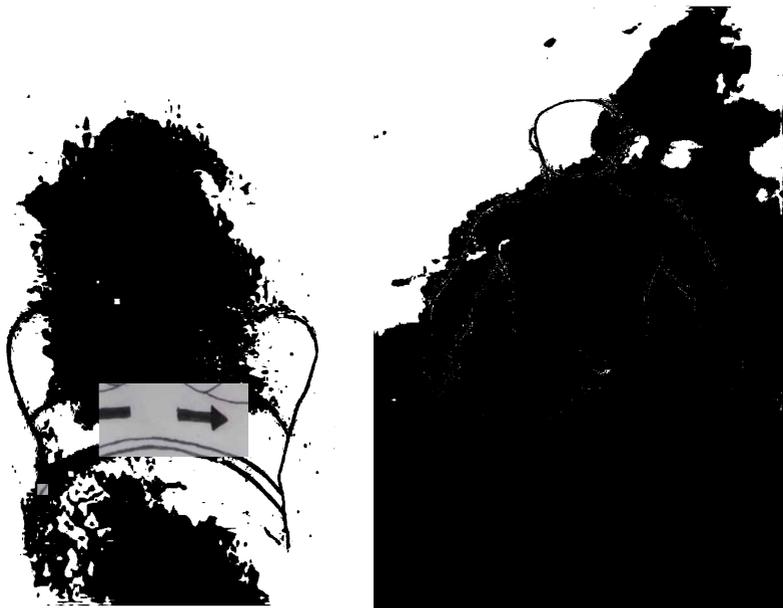
Untuk tingkat lanjut, Anda bisa melatih menjepit ketiga jari yang diselipkan di celah tulang ekor di antara kedua sisi pantat Anda seperti gambar di atas. Kalau sudah mahir tidak perlu lagi meletakkan ketiga jari dicelah kedua sisi pantat. Gunakan kedua sisi pantat untuk menjepit jari-jari yang diselipkan di situ dengan jepitan ritmis terus menerus tanpa jeda dalam hitungan 1 detik selama 36 kali. Ulangi beberapa sesi dan lakukan di saat bangun tidur atau sedang rebahan. Latihan ini berguna untuk membiasakan kita lebih terkonsentrasi/terfokus di tulang ekor saat bersetubuh dan memindahkan dari jalur panas saraf Simpatis didasar panggul-perineum-prostat ke saraf parasimpatis di otot tulang ekor dan sumsum tulang belakang, tujuan lain kita menggunakan saraf gluteus/pantat-tulang ekor untuk mengurangi sensasi rangsangan mau ejakulasi. Bisa juga saat bersetubuh mendorong ke vagina kedua sisi pantat menjepit tulang ekor sambil sesekali menahan napas untuk beberapa puluh kali dorongan, ini akan mengurangi level oksigen di otak agar kita dapat menunda ejakulasi.

Ingat kalau Anda mengencangkan otot Kegel proses ini merangsang keluarnya precum/madzi, dimana nantinya refleks aktivasi saraf sensorik mengirimkan sinyal ke busur saraf otonom, menghidupkan generator dan mengokang pistol untuk segera menembakkan Ejakulasi.

Guru penulis, Suhu Lin seorang Taoist yang jenius, penemuannya agak berlawanan dengan kebanyakan pakar

seksologi tingkat dunia, walaupun mungkin kelanjutannya perlu ditunjang penelitian ilmiah. Guru Penulis selalu menyuruh latihan mengkontraksikan otot tulang ekor untuk menjadikan *habit-neuroplastisitas*. Malah sedikit aneh, beliau menyuruh selalu fokus ditulang ekor ketika melakukan aktifitas Seksual, seolah kita memiliki Ekor seperti hewan dan mengibas ngibaskan nya kekiri kekanan menggunakan kekuatan otot tulang ekor. Tentunya ini dilakukan dengan gerakan nyata dan dibantu visualisasi-pikiran, fokus mengarah diarea itu. Gerakan ini saat melakukan Aktifitas Seksual akan menempatkan kita pada jalur dingin/tenang saraf parasimpatik sekaligus mengalihkan - menonaktifkan sementara saraf simpatik sebagai pencetus Ejakulasi.

Perhatikan Latihan seperti gambar di bawah ini



Penulis sedikit memodifikasi latihan sambil mengkontraksikan - mengencangkan otot tulang ekor dengan tiduran (gambar atas) kita

manfaatkan ketika baru bangun tidur, meskipun hasilnya berkurang dibandingkan dengan latihan posisi berdiri (gambar bawah).

Cara 1: Kaki dibuka lebar (lihat posisinya pada gambar di atas). Anda harus merentangkan area pubis (di atas tumbuhnya bulu intim), *distretching* - diregangkan ke arah kiri dan kanan, serentak melebarkan lubang dubur. Tentunya perut bagian bawah dan paha Anda sedikit ikut terkencangkan. Mulai mengkontraksikan/mengencangkan/otot tulang ekor, seolah kedua sisi pantat Anda beradu, ingin menjepit tulang ekor. Disaat mengencangkan sambil sedikit sekali mengangkat bokong Anda agar jepitannya bisa maksimal dan terasa hanya di otot tulang ekor bukan otot Pc. Lakukan 9 kali dengan kecepatan waktu 1 detik. Kalau sudah mahir boleh lebih cepat /0.8 detik. Setelah selesai istirahat beberapa detik lalu lakukan kembali hingga 9 repetisi, pada latihan akhir luruskan kedua kaki dan rasakan Energi panasnya di tulang ekor. Kontraksikan beberapa kali otot tulang ekor untuk mendorong Energinya keatas sumsum tulang belakang. Ulangi latihan ini beberapa kali atau sesuai kemampuan.

Cara 2 : posisi tetap berbaring, jepitan ke tulang ekor dan merentangkan pubis sama dengan cara 1 hanya kedua kaki ditekuk kedalam mengarah ke dasar panggul berjarak kira kira 35 cm, telapak kaki bersentuhan satu sama lainnya, sementara kedua telapak tangan menghadap kebawah, ibu jari bersentuhan ditaruh di ginjal, dipunggung seperti gambar



Latihan ini jangka panjang sangat berguna, makanya Anda harus tekun melatih dan membiasakan mengencangkan - menjepit otot tulang ekor disaat aktifitas seksual. Posisi berdiri, merangsang Hormon Endorphin sekaligus melancarkan peredaran darah untuk mendinginkan prostat dan sirkuit ejakulasi sehingga mengurangi rangsangan.

Latihan yang asli adalah posisi berdiri ciptaan suhu Lin (kedua tangan boleh sambil diangkat keatas atau kesamping), lalu adukan kedua sisi bokong hingga menjepit otot tulang ekor 9 kali, jeda sesaat, lakukan beberapa menit dan variasikan kaki kiri maju ke depan kira-kira 25- 30 cm, lalu belahan bokong kanan diadukan ke bokong kiri sehingga menjepit otot tulang ekor, gantian maju kaki kanan 30 cm, bokong kiri diadukan kekanan 9 kali dengan jeda sesaat (sambil kembali merentangkan pubis dan lobang dubur).Selanjutnya bisa divariasikan misalnya sambil menekuk pinggang ke belakang/ mencondongkan tubuh ke belakang,letakan ke dua telapak tangan diatas ginjal, lalu gerakan kedua sisi bokong menjepit tulang ekor sambil kaki ditekuk kebawah sedikit.Bernafas dari hidung perlahan

dan bertahap terus menerus sewaktu melakukan gerakan menjepit. Latih setiap hari minimal 5 menit. Kalau anda rajin latihan, jangka panjang akan bermanfaat untuk menunda ejakulasi. Detailnya akan dipaparkan di Bab terakhir.

Sebagian orang tanpa hambatan melakukan siklus Orbit Mikrokosmik. Ada juga yang lebih gampang menjauhkan energi panas dari dasar panggul dan Organ genital cara Tantra- cakra , menghisap dari bawah ke atas melalui seruling batin, seolah ada sedotan tempat lewatnya energi di tubuh, namun yang sempurna adalah cara mengalirkan Orbit mikrokosmik, karena ketika Energi melintasi jalur meridian depan tubuh, akan sedikit didinginkan. Banyak juga Pria lebih terbuka jalur belakangnya, sehingga energi lebih gampang mengalir ke sumsum tulang belakang daripada jalur depan karena banyak blokade perasaan-emosional dan traumatik. Usahakan bahu serileks mungkin ketika menghisap energi panas keatas. Latih cara yang cocok dan berguna untuk Anda.

Latihan ini meski perlu waktu, kalau ditekuni, tidak akan sesulit yang Anda bayangkan. Anda hanya perlu menggunakan pikiran menjauhkan Energi panas yang menumpuk dipenis dan perineum. Membayangkan dengan pikiran Anda turun ke bawah area itu, sambil mengisap napas berdesis dari mulut serentak menarik lembut otot tulang ekor/mengencangkan dan tentunya ada pergerakan sedikit, seolah ada yang terangkat dari Perineum (di antara testis dan dubur) ke atas, hanya dengan pikiran tanpa menggunakan otot atau gerakan bagian tubuh mana pun, meskipun terasa ada bagian bawah yang bergerak, itu hanya efek penarikan Energi secara pikiran saja/visualisasi. Anda hanya perlu menarik atau mengisap Energinya dari bawah naik ke atas bagian perut dan dada hingga ke atas kepala. Setelah Orgasme kering berdenyut berdenyut beberapa detik, selain menikmati, sebaiknya sambil dengan pikiran membawa kesadaran melewati semua titik meridian dengan penghisapan energi dari genital - dasar panggul dimulai dari perineum melalui tulang ekor dengan mengencangkan lembut ototnya digerakan/dialirkan- ke jalur **Yang**/meridean, sumsum

tulang belakang - ke **mingmen**/gerbang kehidupan/ginjal (titik sejajar dengan pusar, berada dibelakang punggung) lalu melewati menuju **chi- chung** belakang ulu hati, menuju **Gia- pei**/ belakang jantung, ke **Ta- chui** /belakang tenggorokan ke **Yui-gen**/belakan mata ketiga (Ajna) dan paling atas di kepala **Bai- hui** /cakra mahkota, menurun ke **mata ketiga** / kelenjar/pituitary , menurun lagi terus ke **Hsuan-chi** / tenggorokan - **Jantung-Chung-wan**/solar plexus, ke **Dan- tien** terakhir bertemu di **Hui- yin** di perineum. Penulis ulangi detailnya setelah memutar dari sumsum tulang belakang ke keatas kepala turun kejalur depan Yin/depan, lalu turun melalui ujung lidah (makanya lidah harus diletakkan diatas langit mulut sebagai jembatan, agar aliran tidak terputus) melewati tiroid - leher , kelenjar timus/dada, jantung , ulu hati , pusar, Dan tien dan berakhir di perineum (kerampang) , ini berguna untuk menguatkan energi vital Chi, balancing Yin Yang , mengalirkan energi penyembuhan, revitalisasi kelenjar tubuh. Anda cukup mengetahui jalur jalur ini jangan dipusingkan.

Apabila posisi rebahan, Energi panas sangat menggelitik dengan rangsangan yang kuat Anda harus menarik hingga ke atas kepala sambil menekan ringan ke bantal untuk memompa energi lebih cepat naik, otomatis dagu masuk sedikit kedalam sambil menaikan bola mata ke atas, lalu buang napas dari mulut. Mata kembali normal dan alirkan Energi kembali menurun kebawah pusar-perineum. Atau supaya aliran energi tidak bengkok, melatihnya dengan berbaring menyamping kekanan saja, usahakan leher kendur dan sejajar dengan punggung. Jangan khawatir apabila anda mengalami kesulitan, kita masih punya rem kaki dan pantat/bokong , leher untuk menahan agar tidak terjadi ejakulasi. Ketiga rem ini dan belajar masuk ke **CELAH** jurang ejakulasi dengan melupakan semua tehnik Snda bisa mendapatkan Orgasme tanpa ejakulasi, meskipun sempurna kalau Anda memiliki kesabaran untuk melatih semua yang diajarkan. Apabila dengan pernapasan tidak bisa mengalirkan Energi birahi yang mendidih naik keatas, Anda boleh berhenti istirahat sesaat menghentikan gerakan mengurut, goyang goyang dasar panggul – bokong keatas

dan kebawah bergerak dari pinggul dan perut sambil membenamkan kepala melesak kebantal, lalu coba lagi dengan pikiran mengawal-menjauhkan Energi panas tersebut ke atas.Latihan ini perlu waktu panjang dan kesabaran.Jika Teknik menarik Energi dengan menekuk dagu dan sebagainya menurut Anda sulit, paling tidak sementara tahap pemula, Anda bisa hanya menghirup nafas dari hidung arahkan energi birahi kebelakang ginjal sambil menngencangkan ringan otot tulang ekor, buang nafas darimulut sambil mengeluarkan suara Haaaaa.Ada guru Tantra yang mengajarkan hanya perlu bernafas dari hidung menarik energi seksual dari perineum ke mata ketiga diantara kedua alis tahan beberapa detik lalu hembuskan nafas lewat mulut kembali ke dasar panggul.Pilih cara bernafas yang dapat mengurangi rangsangan birahi Anda. Latihan, Latihan, dan Latihan adalah kunci utama untuk menguasai keterampilan ini.Tidak ada peluru ajaib yang instan.

PERLU KESABARAN UNTUK MELATIH SEMUA INI. KARENA TEHNIK BANYAK, BACA BERULANG AGAR ANDA DAPAT MEMAHAMI SEMUA LATIHAN-BAGI YANG SUDAH MEMBELI EBOOK/BUKU FISIK.BISA BERGABUNG DI GRUP TELEGRAM ATAU WA 081311995685.KITA BISA SALING SHARING DAN MEMBAHAS SEMUA KENDALA YANG ADA. KALAU SEKEDAR INGIN MERASAKAN DAN MENGALAMI ORGASME KERING LUPAKAN SEJENAK TEHNIK SULIT, AMBIL JALAN PINTAS LANGSUNG BERLATIH MASUK KE CELAH JURANG EJAKULASI UNTUK MERASAKAN KENIKMATAN DENYUT ORGASMIK

Setelah mahir dengan latihan dasar mengencangkan otot tulang ekor, ada latihan lanjut yang perlu kemauan yang kuat dan sabar dengan tujuan memperbaiki durasi seksual Anda.Latihan ini dilakukan sehari beberapa kali.

Menghirup udara melalui hidung secara santai , perlahan dan bertahap ke perut bagian bawah, 3-5 jari di bawah pusar dengan

menekan ringan, tahan 1-2 detik, akan menimbulkan efek menjauhkan kandung kemih agar tidak menekan prostat. Pada hitungan awal menarik napas perut harus rileks sampai hitungan ke 4 baru beri tekanan keperut bawah, lalu keluarkan napas dari mulut perlahan seperti meniup lilin dengan hitungan lebih panjang hingga 6-8. Latihan ini berguna untuk sedikit melonggarkan ruangan sekitar Prostat agar tidak terlalu terangsang, kalau prostat berdenyut dan semakin terangsang itu akan menggelitik kantung mani/vesikula seminalis, menumpahkan mani ke Prostat, membuat Ejakulasi.

Di saat latihan, usahakan pikiran tenang dan serileks mungkin. Sadar dan buka semua indra. Bernapas dari hidung perlahan secara alami, jangan dipaksa. Disaat menghembuskan napas sambil mengeluarkan suara Haaaaaa... rahang dikendurkan. Lidah diletakkan ringan di atap langit mulut, fokuskan pikiran dibawah pusar.

Dua Cara Bernapas Serentak Mengencangkan Otot Tulang Ekor:

1. Menarik napas perlahan, bertahap dari hidung hingga ke perut bagian bawah. pada hitungan napas ke-4 beri sedikit tekanan ringan di area bawah pusar sambil serentak mengencangkan lembut otot dubur tulang ekor lalu jeda, tahan 1-2 detik, hembuskan napas dari mulut dengan perlahan hitungan 6-8 hitungan. (mulut sedikit terbuka, keluarkan napas seperti sedang meniup sesuatu) Ulangi 20 kali atau sebatas kemampuan Anda.
2. Menghirup napas dari hidung hingga perut bagian bawah seperti pertama, lalu di saat membuang napas panjang sambil serentak mengencangkan otot tulang ekor. Lakukan beberapa siklus. Latihan ini nantinya berguna untuk mengurangi sensasi ingin Ejakulasi. Prinsipnya, bagaimana pun Anda bernapas, begitu terasa ingin Ejakulasi, hentikan gerakan.

Semua latihan-latihan ini memerlukan waktu 3-6 bulan (tergantung orang perorang). Hal ini berguna kelak di saat berhubungan Seksual atau mengalirkan energi panas cara orbit

mikrokosmik. Ingat tidak ada tehnik yang instans dapat mengatasi Ejakulasi dini dan berlatih Pria multi Orgasme. Dibelahan dunia manapun belum ada cara gampang/jalan pintas dan sederhana untuk mengatasi Ejakulasi dini. Usahakan jangan menggunakan obat kuat kimia atau cream desensitisasi, sekedar herbal untuk stamina dan afrodisiaka: seperti omega 3- ginseng korea- horny goat- maca- cordyceps- eurycoma- tribulus-yohimbe- pine pollen- damiana- L-Arginine -5 HTP- bawang putih tunggal – jahe- semangka- delima- asparagus- kemangi- pandan hal ini sangat dianjurkan. Kurangi rokok, makanan berlemak, soda, alkohol dan gula putih. Dengan ketekunan dan kesabaran berlatih, Anda tentunya sedikit banyak akan berhasil meningkatkan durasi bercinta. Ketika berlatih solo atau bersetubuh perut jangan penuh oleh makanan.

Teknik lanjutan dibahas di Bab paling akhir karena Tidak ada yang rugi, seandainya Anda hanya bisa melatih teknik seksual pada tingkat dasar. Harus sabar dan rajin berlatih, gunanya untuk mendapatkan keterampilan jangka panjang.

Jangan berkecil hati apabila nantinya tidak dapat mengikuti teknik yang lebih tinggi, paling tidak setelah membaca buku ini Anda pasti bisa menguasai rem untuk mengatasi Ejakulasi dan menikmati orgasme kering. Sederhana, begitu akan Ejakulasi Anda hanya gunakan rem, yang akan diajarkan di bawah ini. Penulis membagikan cara sangat sederhana mengerem dengan menggunakan kaki dan pantat/bokong, leher untuk mengatasi Ejakulasi pada latihan sendiri (solo). Teknik mengerem agar tidak terjadi Ejakulasi, belum pernah ditulis dan diperkenalkan orang di mana pun, karena ini asli/*original* penemuan Penulis sendiri. Teknik rem Ejakulasi ini akan Anda temukan di Bab selanjutnya.

B A B 2

EJAKULASI BIASA NIKMATNYA SESAAT- SETELAH ITU ENERGI TERKURAS

Pada aktivitas seksual, masalah Ejakulasi dini sudah lama menjadi momok pria sedunia. Memang tidak gampang untuk mengatasi hal ini. Kalau Anda diajarkan dalam satu tahun untuk merakit sebuah motor dan setahun untuk menyembuhkan Ejakulasi dini, hasilnya mungkin akan lebih cepat merakit motor. Banyak faktor penyebab Ejakulasi dini, terutama psikologis, fisiologis, persarafan, penis terlalu sensitiv, tingkat hormonal dan lainnya. Kebanyakan orang menanggapi masalah ini seolah hal yang biasa, meskipun tidak berdaya untuk mengontrolnya.

Setiap ketidak keberhasilan, kegagalan di ranjang akan membuat pria menyerah, kecewa, merasa tidak mampu menjadi Pria sejati yang dapat memuaskan istri. Meskipun pria sadar dan paham bahwa durasi menentukan harga dirinya, tetap saja setiap kali melakukan aktifitas Seksual dia akan berejakulasi cepat seperti biasanya dan meninggalkan istri di ranjang dengan satu perasaan tidak enak seperti ada sesuatu yang salah. Terkadang Pria mendapat cemoohan dari pasangan atau istrinya yang diam dengan raut wajah dingin kecewa. Tentunya ini akan membuat Pria tersinggung, tertekan, cemas, minder, dan tidak percaya diri. Semua ini menjadikan dia sebagai pecundang. Ketidakberdayaan ini seperti lingkaran setan yang terjadi terus menerus.

Kalau tidak mau mencari solusi, mempelajari kelemahan Ejakulasi dengan mencoba olahraga Isometrik, squat, peregangan, pernapasan dan sumber-sumber lain, seperti buku, *googling*, YouTube. Maka jangan heran kepercayaan diri Anda akan menurun. Tidak ada yang salah kalau Anda berusaha minum afrodisiak, atau sekedar vitamin D, B6, B12, asam amino L-arginine, Omega 3, 5HTP yang bisa meningkatkan kadar serotonin tubuh. Menurut pakar NEUROBIOLOGI salah satu penyebab Ejakulasi dini adalah karena tubuh kekurangan Serotonin. Kalau tanpa usaha dan mencari solusi, hal ini mungkin akan berlangsung di sepanjang hidup Anda.

Ejakulasi orgasme pada umumnya terjadi pada kebanyakan pria, hanya berlangsung singkat, memang dapat melepaskan ketegangan tubuh dan otak, tentunya tidak akan membuat kita puas dan bahagia. Ini fakta yang banyak dialami oleh Pria. Setelah Ejakulasi cepat biasanya energi tubuh akan terkuras/menghabiskan energi fisik. Penulis sangat yakin sebenarnya hati kecil Anda ingin lebih lama menikmati rasa hangat di vagina pasangan/istri. Namun, apa daya alat vital Anda menjadi lemah tak berdaya. Kemungkinan besar sulit untuk bisa Ereksi kembali dalam waktu singkat. Setiap Ejakulasi tubuh akan mengeluarkan hormon Prolaktin yang akan segera menghentikan, mengakhiri hasrat seksual, ereksi menurun lalu membuat mata mengantuk, rasanya ingin segera tidur. Kalau Orgasme kering tanpa Ejakulasi, tubuh tidak mengeluarkan Prolaktin, karena tubuh tidak mengalami fase refraktori seperti disaat Anda berejakulasi. Ini juga tidak akan mengurangi Hasrat seksual, Ereksi akan tetap kokoh dan Anda tetap bersemangat tanpa kehilangan Energi yang berarti.

Sebenarnya pengurusan energi yang terjadi pada Ejakulasi sudah diketahui orang-orang bijak tempo doeloe. Praktisi Taois di China telah ribuan tahun lalu memanfaatkan Energi seksual untuk memulihkan kemudaan, meremajakan organ dalam tubuh, menjaga kesehatan dan panjang umur. Oleh karena itu, mereka menjaga dan mengamankan Jing (air mani) untuk berlatih bagaimana caranya mendapatkan Orgasme tanpa Ejakulasi. Ilmu rahasia ini hanya diwariskan pada keluarga atau segelintir orang yang bisa dipercaya dan ingin ikut berlatih, bahkan mereka disumpah untuk diam.

Namun, asap ditutup serapat apa pun, tetap akan tercium dan terlihat juga. Akhirnya tersebar di kalangan tertentu, bangsawan, bahkan Raja Shi Huang Dhi, Yellow Emperor yang bijaksana dan tersohor itu disaat gundah didatangi oleh ketiga orang wanita sakti seperti dewi surgawi yang sudah mengalami KEABADIAN untuk mengajarkan Kungfu Seks tingkat tinggi. Akhirnya mereka menjadi penasihat bayangan, pertempuran Kaisar diatas Ranjang Naganya.

Konon raja kuning ini memiliki istri dan 1200 selir. Semalam minimal bertarung dengan beberapa wanita bahkan bisa lebih banyak. Selir selir juga dilatih ilmu Seksual agar disukai Kaisar. Seandainya Kaisar tidak memiliki ilmu Seksual tingkat tinggi untuk mengamankan sari kehidupannya Jing (air mani), kalau itu dikeluarkan terus menerus dengan Ejakulasi, tentu kesehatannya akan parah dan istilah geyun nya bisa GEMPOR-AMSYONG. Banyak raja-raja setelah Kaisar kuning memiliki selir yang berlimpah, melakukan hubungan bersetubuh tidak mengenal teknik mengamankan air mani. Mereka selalu menghamburkannya. Akhirnya raja-raja itu banyak yang meninggal dalam usia muda. Menurut sejarah, Raja Kuning hidup hingga umur 121 tahun. Beliau sangat kreatif menemukan kompas dan kalender dan laen laen, beliau sangat bijaksana memimpin rakyatnya.

Sekarang di abad modern, dengan leluasa kita bisa mengakses internet. Kita saat ini memiliki kesempatan menikmati buah manis dari murid dan guru Taois

Kita sebenarnya memiliki kemampuan untuk berubah dan melatih diri dari aktivitas Seks yang hanya maju mundur dan berlangsung singkat, menuju aktivitas Seks lebih lama dan berenergi tinggi tanpa batas. Penulis sepakat dengan Swami Ganesha Anajon: Semakin lama Anda menikmati Seks semakin banyak kesenangan yang ANDA bangun. Lamanya rangsangan dan Ekstasi dengan energi yang semakin tinggi, semakin besar pepadatan darah di organ Intim. Ribuan ujung saraf rasa, bergetar, menari menjadi semakin *sensitive*, darah perlahan merembes hingga ke area jaringan terkecil, menggembung, jauh menjalar ke pelosok pelosok Penis, Vagina dan Payudara. Buat apa kita bersetubuh tergesa gesa, seperti sedang dikejar Anjing? Wanita perlu waktu rangsangan, seperti air yang harus dididihkan terlebih dahulu. Itu akan membuat cairan Asmaranya melimpah, mulutnya akan mangap mangap seperti ikan gurame dengan suara desah surgawinya yang memompa gairah Anda ke ujung ubun ubun. Berapapun umur Anda 18-70 tahun dapat melatih Seks yang berenergi

tinggi dengan Orgasme kering seluruh tubuh.Ketrampilan ini akan menjadikan Anda Pecinta yang tangguh dan luar biasa.Penulis ingin membuka wawasan Anda, bahwa kita bisa memisahkan Orgasme dan Ejakulasi.Orgasme yang tanpa mengeluarkan air mani sangat berbeda. Kita akan mengalami hal baru, merasakan aliran Energi seksualnya yang meluas, menuntunnya, mengalirkan energinya bersirkulasi keseluruh tubuh, berjam-jam.Denyutan kenikmatan Orgasmiknya terjadi terus menerus, sesuai kemauan kita.Sekaligus dapat mendaur ulang Energi itu untuk kesehatan, merevitalisasi organ-organ, kelenjar dan sel tubuh.Penulis dalam satu sesi Latihan pernah merasakan Orgasme Kering/Orgasme berulang hingga 30-50 kali dalam kurun waktu 90 menit terus menerus dengan jeda pendek hitungan detik, beberapa kali.Sebaliknya setiap 20 menit kita beristirahat hingga penis agak lembek, agar darah yang hanya terkumpul di area itu dapat mengalir kembali ke tubuh.Sebagai pemula cukup rasakan setiap Orgasme kering yang terjadi hingga mereda baru dilanjutkan ke Orgasme berikutnya.Lakukan sesuai kemampuan jangan terlalu dipaksa, karena kesehatan dan kondisi tubuh orang berbeda.

Kebanyakan orang ragu, apakah hal ini memungkinkan? Sekarang saatnya kita merubah semua kelemahan dan kebiasaan yang selalu terjadi berulang, menghamburkan air mani dalam kenikmatan sesaat.Perhatikan sewaktu kita bernaafsu dan birahi memuncak, Energi Seksual yang panas - mendidih, meningkat cenderung menumpuk hanya di area genital dan perineum/dasar panggul, memang tidak mudah untuk bisa dikendalikan.Akhirnya Energi panas/mendidih yang diakibatkan rangsangan dan birahi tinggi mencari jalan keluar dengan menembakkan isinya berupa Ejakulasi.Setelah itu tubuh lemas serta kelelahan akibat terkurasnya energi fisik.Di dunia ini tidak ada hal yang tidak mungkin.Semua keterampilan bisa dipelajari, asal kita mau bersabar untuk berlatih..

PERJALANAN MENEMUKAN DAN MERASAKAN ORGASME KERING

Hampir dua puluh tahun yang lalu, Penulis secara tidak sengaja/intuitif disaat bersetubuh dan mau ejakulasi, hanya memundurkan pantat agak ke belakang dan sedikit ke atas otomatis otot tulang ekor ikut terkencangkan. Pada saat itu Penulis mengalami Orgasme Kering pertama tanpa Ejakulasi. Jantung berdegup kencang, hentakan energinya menyebar ke seluruh tubuh dengan kedutan-kedutan ritmik, seperti ada gelombang listrik yang menari-nari di bagian tubuh depan. Di masa kuliah dulu, penulis juga pernah mengikuti lokakarya Tantra di Jerman. Disana kami diajarkan cara melatih pernapasan, Meditasi dan Kesadaran akan tubuh sendiri, menjadi saksi dan mengamati semua sensasi RASA agar durasi bersetubuh dapat diperpanjang. Kami diajarkan juga bagaimana mengalirkan Energi-energi panas akibat birahi tinggi di saat berhubungan intim.

Energi panas dihasilkan birahi terkumpul dan terperangkap di area Genital, sekitar dasar panggul. Energi panas yang menggelitik, mendidih dengan kekencangan otot di area itu, harus dikendorkan, dibuyarkan, dijauhkan dan dialirkan, ditarik ke atas tubuh, perut, ulu hati, dada, leher hingga ke kepala (boleh diatas kepala ditahan sesaat biarkan energi berputar kekanan 3 kali- kekiri 3kali) dan menurun kembali kedepan tubuh hingga ke bawah pusar, tentunya menggunakan pikiran /visualisasi dan pernapasan dari mulut/hidung. Latihan ini bertujuan untuk mengurangi urgensi, rasa ingin berejakulasi. Bisa juga disaat mendekati ejakulasi, sambil mengencangkan ringan otot tulang ekor, buka mulut lebar lebar hembuskan nafas sambil menyuarakan : Aaaaaaaa...yang panjang.

Awalnya penulis anggap teknik tingkat tinggi ini tidak gampang dilakukan oleh semua orang, apalagi yang belum pernah meditasi dan mengenal 7 sistem cakra tubuh- seruling batin. Setelah ada penjelasan serta praktik langsung dengan latihan dan *retreat* selama 5 hari itu akhirnya penulis dapat memahaminya. Meskipun

ada pernapasan dan gerakan yang yang harus dilakukan bersamaan, yang agak sedikit sulit dilatih. Penulis yakin cara menjauhkan dan mengalirkan Energi ke atas tubuh ini memungkinkan. Kalau Anda sabar-rajin berlatih, seiring waktu akan membuahkan hasil. Kalau Anda sama sekali sulit mengalirkan energi, cukup latihan start-stop dengan skala rangsangan. Menggunakan rem ejakulasi dan berani mendekati celah jurang ejakulasi.

Selama ini Penulis berusaha menemukan cara bagaimana menyempurnakan teknik *Tantra* ini. entunya dengan belajar pada beberapa guru lain, Taoist- biksu. Seiring waktu, Penulis menemukan cara sendiri di saat latihan solo, bagaimana agar tidak terjadi Ejakulasi. Penulis mencoba melakukan beberapa gerakan untuk mengatasi itu, mengacu pada anjuran salah satu guru Tao bahwa tidak boleh mengencangkan otot Pc/kegel. Oleh sebab itu penulis berusaha terus menerus mencari gerakan yang dilakukan dengan tidak mengencangkan otot PC tersebut, atau dengan gerakan seminimal mungkin menggunakan otot Pc. Hal itu tidaklah mudah untuk mengisolasi antara satu otot dengan otot lainnya.

Penulis sempat ragu dan bingung masalah pelatihan otot tersebut, karena tradisi *Tantra* pun mengajarkan latihan mengencangkan otot Pc/Kegel yang berada di perineum. Apalagi hampir semua terapis seks, psikolog, dokter, pakar-pakar seksolog, androlog di seluruh dunia menyarankan melatih otot Kegel sebagai rem agar tidak terjadi Ejakulasi dan untuk mengatasi masalah seksual lainnya, mereka berpendapat kalau otot ini kuat daya Seksual akan kuat. Penulis mencari akal dan mencoba beberapa cara untuk berlatih, akhirnya menemukan beberapa gerakan sederhana yang sangat membantu di saat darurat dapat mengerem apabila akan Ejakulasi. Tentunya dibarengi juga dengan teknik menghisap dan mengeluarkan nafas dari mulut dan memindahkan/menyedot Energi panas yg terkumpul di bawah dasar panggul, penis dan testis, lalu dialirkan ke arah atas tubuh.

Caranya sederhana dengan gerakan menggunakan bokong, kaki, dagu, leher dan otot dubur tulang ekor. Gerakan ini dapat dilakukan oleh semua orang. Lama juga Penulis menyempurnakan teknik-teknik penemuan sendiri ini dan melatihnya hingga berhasil. Penulis yakin, 90% pria akan mampu dan bisa berlatih untuk bisa mengerem ejakulasi, apabila organ reproduksi Anda sehat, tidak ada penyakit dan normal, Insya Allah akan bisa menguasai keterampilan ini.

Untuk detailnya dibahas di Bab selanjutnya. Pada latihan menjauhkan Energi panas yang terkumpul di saat birahi tinggi, harus fokuskan pikiran, menarik/menghisap Energi panas ke atas tubuh dan mensirkulasikannya ke atas/kepala juga harus rileks dalam mengawal /mengontrol ketegangan otot-otot seksual yang terjadi selama Anda berlatih solo (sendirian tanpa pasangan) Anda hanya perlu waspada dan fokus disaat sensasi-sensasi RASA menggelitik, yang terjadi ketika birahi dan rangsangan tinggi. Sadari ketegangan/kekencangan otot dan Energi panas yang hanya berpusat/tertumpuk di organ genital-perineum Anda.

Banyak orang menduga hanya wanitalah yang mampu mendapatkan Orgasme berulang (Multi Orgasme). Padahal pria juga sama memiliki kemampuan itu, hanya sebelumnya tentu perlu latihan dan memahami terlebih dahulu cara untuk mendapatkannya, harus mengerti bahwa Ejakulasi dan Orgasme itu dua hal yang berbeda.

PEMAHAMAN ORGASME KERING DAN CARA MELATIHNYA

Sebenarnya Orgasme dan Ejakulasi itu adalah dua proses yang berbeda. Kita harus belajar memisahkannya. Orgasme kering tanpa Ejakulasi terjadinya sangat intens. Getaran dan denyutan hampir di seluruh tubuh, lebih kuat dari Orgasme Ejakulasi biasa yang singkat dan hanya terkonsentrasi di area genital. Orgasme kering terjadi diawali

dengan denyutan jantung yang kuat, getaran yang beriak-riak seperti gelombang arus bioelektrik bergerak, menyebar kebagian tubuh lain, melintasi, membasuh, meremajakan berjuta-juta sel tubuh. Semburan rasa getaran Orgasme kering ini bisa hingga 2-4 kali lebih intens dari Orgasme Ejakulasi pada umumnya. Kita akan merasakan denyutan Orgasmik yang panjang yang membuat kita Ekstase, seolah tenggelam di dalam hening, keabadian tanpa ruang dan waktu, penyatuan dengan Alam Semesta.

Setelah puas mendapatkan Orgasme tanpa Ejakulasi, anehnya tubuh tidak merasa lelah, mengantuk atau kehilangan Energi yang terkuras seperti saat kita Ejakulasi pada umumnya. Justru pikiran menjadi jernih. Berapa puluh kali pun Anda mendapatkan dan mengalami Orgasme kering, Penis Anda tetap ereksi. Hadiah lainnya adalah pikiran tetap tenang/ rileks, dan bersemangat tanpa lelah yang berarti.

Pernah dalam satu sesi Latihan mendapatkan orgasme kering hingga 30-50 kali kurang lebih, tentunya dengan jeda sesaat yang tidak terlalu lama. Berjam-jam penulis menikmati dan berselancar di gelombang denyutan Orgasmik. Kebahagiaan dan kenikmatan ini sulit diungkapkan dengan kata-kata. Semenjak sering mengalami Orgasme kering, Penulis jarang sekali sakit bahkan dalam setahun, hampir tidak pernah kena flu. Intinya dengan berhemat kaldu kehidupan, tidak dikeluarkan atau menghamburkannya dengan berejakulasi, pasti hal ini akan bermanfaat dan meningkatkan kesehatan kita.

Kecerdasan seksual bukan menghamburkan sperma, melainkan menabungnya, untuk menjaga kesehatan tubuh. **PERCAYALAH**, pengalaman penulis, sebagai Pria Multi-orgasme, mengamankan sari kehidupan benar dapat meningkatkan daya tahan tubuh/imunitas

Orang yang tidak pernah merasakan Orgasme kering, tentunya meragukan dan sulit mempercayai hal ini. Padahal latihan ini meskipun tidak mudah, tidaklah juga sangat sulit seperti yang kebanyakan orang bayangkan. Setiap orang memiliki potensi untuk berhasil.

Orgasme kering di saat berlatih solo atau bersetubuh, bisa dilatih dan dipelajari, hanya dengan cara mengenal batas/skala di setiap tahapan ketika mendekati/menjuju *Point of no return* (titik tidak bisa kembali lagi/ejakulasi). Untuk mencapai semua ini syarat utama tubuh harus rileks, terutama area dasar panggul. Hanya perlu waspada, memberikan perhatian maksimal pada sensasi di setiap kejadian yang Anda rasakan dan selalu berusaha mengendorkan otot yang berada di dasar panggul. Apa saja yang perlu di persiapkan dan dilakukan :

1. Latihan sendiri/ solo dulu karena kalau langsung dengan pasangan akan lebih sulit. Pilih ruang yang tenang, Rilekskan semua anggota tubuh, baik itu kaki, paha, perut, pantat, punggung, bahu, tangan, leher, maupun wajah. Apabila rahang kaku /tegang maka otot dasar panggul ikut mengencang, yang mana jalur sarafnya terhubung satu sama lainnya.

Untuk menghindari hal ini Anda cukup dengan menaruh ringan lidah di atap langit-langit mulut. Bisa juga sebelum latihan, mulut dibuka selebar mungkin/diregangkan semaksimal mungkin, tahan beberapa detik, lalu tutup kembali, lakukan beberapa kali, hingga mulut dan rahang anda terasa kendur. Namun saat latihan mulut dibuka sedikit dan mata harus tetap terbuka sepanjang latihan. Kalau mata ditutup kita hanya akan terfokus ke Penis. Indera harus terbuka semua untuk merasakan sensasi bagian tubuh lainnya.

2. Dalam berhubungan seksual atau Latihan solo ketika, intensitas birahi memuncak otot-otot tubuh akan semakin menegang, ini adalah cara alami tubuh melepaskan Energi untuk mencapai Ejakulasi. Disaat genting ini hampir mustahil dan sulit tubuh bisa rileks. Kalau itu terjadi tentunya kita harus mengawal tubuh menjadi rileks untuk mengurangi ketegangan otot. Napas adalah sahabat kita, satu satunya cara terbaik untuk mengawal dan mengatasi birahi seksual dengan bernapas yang dalam. Perhatikan ketika pria mendekati Ejakulasi/Orgasme, napas akan semakin cepat dan pendek, cenderung hanya terjadi di dada. Sering

tanpa disadari pada saat krusial, disaat otot semakin tegang, kebanyakan orang akan berusaha menahan nafasnya, sebaiknya tidak dilakukan, ini secara otomatis akan membuat bagian tubuh dan otot semakin menegang, hal itu untuk mencari jalan keluar agar dapat menembakkan pelurunya berupa Ejakulasi. Memang mekanisme napas dan ketegangan otot saling mempengaruhi. Pria sulit untuk mengatasinya, apalagi Anda termasuk Ejakulasi dini. Daripada kita dikuasai pernapasan cepat dan dangkal, kita dapat mengakses dengan cara membuang napas dari mulut untuk merilekskan tubuh, karena pada penarikan napas, tubuh akan tegang dan denyut jantung juga meningkat, makanya kita berlatih harus terfokus pada buang napas. Inilah yang diajarkan seorang wanita guru seks Magda Kay yang melatih cara menjauhkan atau mengurangi birahi/energi panas yang terkumpul di organ genital dan perineum dengan cara posisi duduk, meskipun bisa juga dilatih sambil berbaring. Usahakan duduk senyaman mungkin, rasakan dengan sadar area kaki, paha dan dasar panggul. Merilekskan bahu, pundak, kedua tangan, perut dan otot rahang. Mata terbuka. Pertama yang dilakukan adalah bernapas lewat mulut, meskipun udara sedikit ikut tersedot dari hidung, lakukan seperti kita sedang membayangkan meminum cairan dari gelas dengan alat sedotan/straw tentunya disaat menyedot dengan perlahan (tidak perlu terlalu kuat) mengeluarkan suara: Uuuuhhhsssss, boleh dibarengin dengan lidah sedikit berbentuk huruf U sehingga tengah lidah ada dekakan, bayangkan/visualisasikan seolah ada Energi yang ikut tersedot ke atas dari dasar panggul dan genital, pada napas akhir begitu sampai di atas kepala tahan beberapa detik, lalu buang napas panjang dari mulut ke perineum, dengan suara mendesah Haaaaa...../Aaaaaaa. Biarkan tubuh belajar adaptasi dengan cara bernapas yang baru. Ingat selalu rileks dan sering melakukan Latihan pernapasan ini, baik disaat anda duduk ataupun tidur rebahan. Latihan ini, sebaiknya, dilatih terlebih dulu beberapa hari sebelum kita mengurut Penis. Setiap kali Latihan

solo Orgasme kering atau aktifitas seksual, disaat terasa dan birahi memuncak tinggi , jangan sampai anda terlambat, apalagi sudah berada di *Point of no Return*. Sekiranya mau Ejakulasi, sebaiknya semua Gerakan anda hentikan, lalu membuang nafas dan menghisap nafas dari mulut kembali. Lanjutkan menghirup Energi Dari bawah ke atas untuk meredakan rangsangan birahi. Selalu ingat sewaktu latihan perhatikan sekala rangsangan dan amati sinyal tubuh, ketika birahi meninggi. Tanda mau Ejakulasi biasanya sensasi kuat menggelitik dari area Genital dan Perineum/ dasar panggul. Rasa menggelitik diujung saluran kemih, getaran disepanjang batang Penis yang semakin membesar, testis naik mendekati tubuh, otot menegang, lendir madzi keluar, ini berarti sudah di fase emisi/persiapan untuk menyembur. Pada situasi ini Anda harus memperlambat tempo atau memberhentikan gerakan. Untuk masuk ke **CELAH** jurang Ejakulasi Anda hanya memiliki waktu 1-2 detik, apakah bisa masuk dengan *timing* yang tepat? semua itu tergantung kewaspadaan Anda. Sebaiknya mulut siap dibuka lebar, selalu mengeluarkan suara H-Aaaaaa, menghirup nafas dari mulut hanya mendesis, serentak tarik energi mendidih dari perineum keatas untuk menghindari kelenjar kelenjar, saluran dan kantung mani semakin berkontraksi yang akan menimbulkan refleksi Ejakulasi. Tidak ada masalah kita berhenti agar gairah seksual segera mereda, sambil dibarengi dengan menarik energi keatas, lalu ulangi dari awal. Dengan cara ini Anda akan berhasil mengatur birahi/gairah seksual agar tidak kebablasan Ejakulasi. Tarik napas yang dalam, mengulangi pernapasan ini beberapa kali. Disaat mengulangi kembali coba mengurut Penis Anda dengan lebih lambat, sehingga Anda bisa merasakan, menyadari dan fokus pada skala yang berbeda satu dengan lainnya. Tentunya Latihan ini harus ditekuni dengan sabar, agar kita dapat menguasai keterampilan dengan baik. Tidak ada Peluru ajaib didunia ini yang bisa cepat menyembuhkan Ejakulasi dini. Tentunya kita sudah belajar, mengatasi ejakulasi

dengan rem rem kaki dan bokong , apabila itu diperlukan bisa digunakan.Hanya kalau Anda sudah mahir boleh meniru seperti Penulis lakukan diambang Ejakulasi, mengatasinya hanya dengan membuang nafas dari mulut dan mengendorkan area Perineum-dasar panggul - testis-dan otot di kedua sisi pangkal penis (otot Bc/Ic).Terkadang divariasikan juga beberapa kali membenamkan - melesakan bokong menekan ke kasur atau menghentakan bokong kekiri, ini akan menambah kuat denyutan Orgasme. Sebenarnya Penulis ketika mengenal Orgasme kering, secara naluri-/instuitif dari dulu telah melakukan cara tarikan dan keluar nafas dari mulut, tapi lebih ringan dan pelan daripada teknik yang diajarkan Magda Kay.Perbedaannya Penulis Menyedot napas lebih halus dari mulut dengan suara mendesis: Hsssssss...dan membuang napas dari mulut suara Panjang: Haaaaaa..... atau menghembuskan suara huuuuuuuuuuu seperti meniup lilin. Menurut Penulis dua dua nya bisa dilakukan, hanya Penulis pikir tehnik baru ini mungkin bagi pemula ada keuntungannya, akan lebih gampang memahami dengan istilah menyedot Energi panas yang terkumpul di dasar panggul memakai cara sederhana seperti membayangkan menyedot minuman.Pilih tehnik mana yang cocok Penulis atau Magda Kay.Penulis akan menambahkan atau sedikit menyempurnakan teknik Magda Kay. Sebaiknya Ketika kita sedang menyedot Energi birahi dari dasar panggul, seharusnya dibarengi dengan mengencangkan ringan otot tulang ekor, seolah ada udara dubur dan bagian otot dasar panggul ikut tertarik lembut keatas tanpa menegangkan atau mengkontraksikan otot Kegel, meskipun ada gerakan sangat kecil otot tersebut ikut keatas.Semua tarikan Energi ini boleh melalui poros lurus bagian dalam dari dasar panggul keatas, yang oleh kebanyakan aliran Tantra diajarkan melalui seruling batin yang Energinya dialirkan dari cakra bawah ke cakra atas.Kalau yang melalui tulang ekor melintasi sumsum tulang belakang dan menurun kembali ke depan tubuh, itu yang diajarkan oleh para **Taoist**.Bisa juga Anda

hanya menarik pendek energi rangsangan kedalam Dan tien dan kumpulkan dibawah pusar, kemungkinan dengan sendirinya akan naik keatas.Pilih dari ketiga cara ini, yang penting Energi panas yang terkumpul di dasar panggul bisa dijauhkan dan dialirkan kebagian tubuh lain, seperti ke pusar, ulu hati/diafragma, dada , leher hingga atas kepala dan menurun kembali, setiap gerakannya diikuti oleh Pikiran.

Apabila akan mendapatkan Orgasme kering, mulut selalu siap terbuka, begitu mendapatkannya Orgasme kering pada detik pertama denyutan, seketika itu juga anda harus buka mulut lebar dan buang nafas panjang , sambil mengeluarkan suara Haaaaaaaaa/Ahhhhhhh...hingga keperut bagian bawah, 3-4 jari dibawah pusar sambil merilekskan dasar panggul dengan pikiran.Untuk menstabilkan gelombang/denyutan Orgasmik pada detik pertama, setelah kita buang napas lalu lakukan menarik nafas panjang dari hidung dan menghembuskannya kembali lewat mulut, nikmati denyutan Orgasmiknya hingga mereda. Kalau sudah mahir mengenal gelombang Orgasme kering, Anda mau menikmati denyutan Orgasme tanpa memperhatikan keluar masuknya napas, hanya membiarkan napas terjadi alami, itu tidak masalah.Memang yang Penulis alami paling nikmat denyutan Orgasme adalah dengan bernapas atau buang napas dari mulut, namun tetap sebagai Pemula Anda ikuti anjuran anjuran yang sudah diajarkan untuk menghindari hal hal yang tidak kita inginkan sepert kebablasan Ejakulasi.Lakukan yang paling nyaman untuk Anda dengan mengenal tubuh sendiri dan kebiasaan merespon sensasi birahi seksual.Dari awal latihan baik belum terasa atau sudah terasa, Anda bernapas/menghirup/menghisap secara perlahan dari mulut atau bernapas dari hidung membuang dari mulut, hingga kebawah pusar secara alami dan beri tekanan sedikit di area itu dengan jeda mikro 1-2 detik. Sewaktu rangsangan birahi meningkat Anda boleh bernapas dari mulut menarik udara/napas, sambil bersuara hees ssssssss, waktu

membuang napas dari mulut keluarkan suara: HUUUUUUUUUUUUU atau HAAAAAaaaaaa. Untuk mempermudah agar Anda tahu sedang bernapas dari perut, Anda juga boleh meletakkan telapak tangan kiri di bawah pusar, akan merasakan tangan kiri Anda ikut naik turun apabila bernapas dengan benar. Boleh sambil mengeluarkan desis, desah atau suara haaaa, aaaaa, vam, ram, yam, ham, om, ng... panjang hingga terasa-bergetar didada bahkan di kepala. biarkan energi dari bawah dengan suara dinaikan keatas tubuh. Kalau itu terjadi spontan atau Anda sengaja mengaum, berdesah, bersuara desah panjang, melenguh, disaat birahi memuncak, biarkan saja mengalir alami. Seharusnya Energi panas mengikuti suara suara ini, keluar dari dasar panggul atau mengurai ke bagian tubuh atas.

Ketika sedang mendapatkan atau sedang berlangsung Orgasme kering Anda terlambat membuka mulut dan membuang napas, dikarenakan gelombang denyutan orgasme terlalu besar, Anda bisa langsung menghentakkan bokong dengan cepat dan kuat dari arah kanan kekiri. Hal ini akan mengunci agar tidak terjadi Ejakulasi. Untuk mengunci dua kali, bisa dengan cara ketika menghentakan pinggul serentak mengencangkan leher dan menarik Daggu kedalam, hingga leher belakang ikut mengencang tahan nafas beberapa 2-3 detik sambil kedua tangan dikepalkan kuat.

Kalau Anda merasa kurang nikmat denyutan Orgasme yang sedang berlangsung, dengan menarik napas dari hidung, Anda boleh mengubahnya dengan menarik/menghirup nafas dari mulut.

Sekali lagi, memang ada guru Tantra mengajarkan: begitu Orgasme kering sedang berlangsung, sebaiknya kita segera menarik nafas dari hidung agar bisa lebih berkonsentrasi atau fokus dengan pikiran, tujuan supaya diawal Orgasme bisa dengan sadar menstabilkan gelombangnya, setelah itu baru boleh bernapas dari mulut kembali, untuk menikmati sisa denyutan Orgasmiknya. Sebagai Pemula Anda dapat bereksperimen dengan cara pernapasan yang paling baik membuat Anda menguasai

keadaan disaat genting. Dari awal latihan solo Orgasme kering, Anda dianjurkan selalu menghisap atau menghembuskan napas lewat mulut saja secara perlahan seperti mendesis, mungkin anda bertanya mengapa? Karena membuang napas dari mulut merilekskan ketegangan dan kekencangan otot. Lakukan selingan ketika terlalu banyak bernapas dan mengeluarkan napas dari mulut dengan memutar ujung lidah mengelilingi gusi atas dan bawah beberapa puluh kali, hal ini menciptakan air ludah untuk melembabkan mulut.

Kalau Anda bisa berhasil dalam latihan mendekati *Point of no Return* dengan hanya menarik nafas dari hidung dan mengeluarkan dari mulut (tidak menghirup dan mengeluarkan napas dari mulut) itu tidak menjadi masalah selama itu nyaman/cocok untuk Anda, lakukan eksperimen yang terbaik. Namun, paling tidak pada tahap awal latihan, coba menghisap dan membuang napas hanya dari mulut terlebih dahulu. Kalau sudah mahir bisa mengkombinasikan pernapasan ini, ambil mana yang berguna untuk Anda. Sewaktu mendekati Ejakulasi, sambil hembuskan nafas dari mulut, pindahkan kontraksi dari area panggul-perineum ke perut - ulu hati atau sambil menarik nafas dari hidung, perut ditarik kedalam sehingga terjadi kontraksi, jeda 1 detik baru mengulangi. Usahakan semua indra Anda terbuka dalam mengamati, merasakan / ketegangan/kejangan, di bokong, kekangnya otot dipenis dan diperinium – dasar panggul. Perhatikan juga ketegangan/kekencangan perut, paha-selangkangan, maupun rahang. Perlu fokus dan waspada ketika testis mendekati - menempel tubuh, dorong bola testis sebentar dengan keempat jari tanpa jempol kebawah.

Biasanya Penulis selingan untuk merilekskan area ini agar tidak terlalu kencang/tegang, hanya membuang napas panjang dengan suara: Haaaaaaaaaaaa....berulang kali, sekaligus mengendorkan otot di Perineum dan dubur Kalau sedang duduk boleh melatih

meremas dan mengetuk bola testis dengan satu jari, bisa juga variasi lain menggunakan jari telunjuk tengah dan manis tangan kanan mengangkat - menyoel kedua bola testis dengan cepat ke arah atas seperti memetik senar gitar. Lakukan semua ini dengan lembut, karena testis adalah organ yang sangat sensitif. Pengetukan dan meremas bola testis dengan lembut akan meningkatkan hormon Testosteron.

Sadar menjadi saksi di dalam **KEKINIAN** (mengamati) Harus tahu sensasi dan merasakan dengan sadar apa saja yang sedang terjadi di tubuh pada saat itu. Pikiran jangan lari kemana-mana, jangan memikirkan hal lain, kembali ke kesadaran penuh apa yang sedang terjadi, hiduppkan semua Indranya (perabaan, penciuman, perasaan, penglihatan, pendengaran) agar dapat total memberikan maksimal perhatian pada setiap sensasi yang terjadi/muncul pada bagian tubuh. Perhatikan sinyal halus yang dikirimkan penis, rasakan semua proses itu, selalu mencoba mengatasinya dengan pernapasan lembut terlebih dahulu, sebelum menggunakan rem ejakulasi.

1. Anda harus dapat mengukur batasan/tahapan.

Saat terjadi rangsangan/tingkat gairah yang sedang terjadi, baik itu rangsangan sedang atau tinggi, tentunya di setiap tahapan manapun Anda boleh berhenti apabila terasa mau Ejakulasi. Jangan tergesa-gesa melompat dari tahapan satu ketahapan lainnya atau mencoba memaksakan kemajuan. Ketika latihan, Anda bisa mengeluarkan suara secara spontan dan alami, seperti mendesis, berdesah, bersenandung, Anda bisa menerapkannya dengan menggeram atau mengaum seperti suara harimau. Alihkan dan gerakan dengan pikiran dan rasakan getaran yang menggema dibagian tubuh terutama didada - kepala, sehingga membuyarkan energi yang mendidih didasar panggul. Ikuti dan rasakan saja suara-suara itu yang akan menggerakkan Energi dan bergema disetiap sudut tubuh, biarkan dia berkeliling, lalu dialirkan ke atas atau keluar lagi. Justru dianjurkan disaat birahi memuncak, sebaiknya

mengeluarkan suara suara, ha...ha...ha untuk membuyarkan, meredakan sensasi Energi panas birahi. Ada seorang teman latihan Tantra menyarankan, sambil menjulurkan lidah keluar dengan diikuti suara panjang Aaaaaaaahhhh, sebarikan getaran suara ini kedada- tangan-kepala dan bagian tubuh atas lainnya. Ini akan merileks kan saraf vagus, mengirimkan sinyal keotak, bahwa kita tidak dalam keadaan bahaya, sehingga saraf Parasimpatik yang menenangkan akan mengambil alih.

2. Hati hati saat mendekati **CELAH** yang sangat kecil dan berjarak sangat tipis antara sebelum dan mau *Point of no Return*/Ejakulasi. Disini kita perlu waspada karena hanya memiliki waktu 1-2 detik menuju jurang Ejakulasi. Terlambat 1 detik saja berarti Anda Ejakulasi, sebaik lakukan pengereman sebelumnya, meskipun tidak mendapatkan Orgasme Kering, tetap Anda masih bisa mengulangi dari awal, daripada terlambat, keablasan .

Tubuh Anda harus serileks mungkin terutama dasar panggul, ketika ingi mencoba masuk **CELAH** tipis tepi jurang Ejakulasi. Harus waspada, buka mulut dan mata dengan gerakan memutar penis perlahan, karena ini merupakan saat yang menentukan Anda berhasil atau gagal. Anda harus tahu **TIMING** yang tepat.

3. Kecepatan mengurut dengan tangan atau mendorong dengan panggul, semua gerakan harus disesuaikan dengan tingkat tingginya rangsangan birahi yang sedang terjadi. Kalau sangat terangsang, kurangi kecepatan mengurut-mendorong. Selalu awali dengan perlahan terlebih dahulu, baik itu di saat latihan solo maupun saat bersetubuh. Tingkatkan gerakan dengan tempo agak cepat kalau Anda sudah mahir dan menguasai teknik ini.

Pada rangsangan tinggi dan sangat terasa, boleh menghentakkan sekali pinggul Anda dari kanan kekiri sebelum Energi panas yang terkumpul di organ Genital dan dasar panggul/perineum ditarik ke atas. Begitu menarik energi sampai ke leher, dagu ditarik ringan

kedalam sehingga tengkuk belakang terasa sedikit meregang, sebagai kompresi agar energi naik tanpa hambatan, pupil mata dibuka selebar mungkin dan diarahkan keatas lalu kawal energi menurun, mata normal kemabali.Ingat pikiran Anda dari awal selalu mengikuti proses penarikan ini mulai dari dasar panggul hingga ke atas kepala.

4. Setiap selesai satu sesi/siklus latihan, selalu menggoyang pinggul dan bokong dengan cepat, boleh juga bokong diangkat sedikit lalu digoyang memutar kecil ke kiri dan kanan.Lakukan menggoyang pinggul ini minimal 9 kali, lalu menendangkan kaki kanan dan kiri ke depan masing-masing 3 kali.Semua ini dilakukan untuk membuyarkan/membebasakan sisa ketegangan dan Energi yang masih terperangkap diarea dasar panggul.
5. Posisi berdiri kedua tangan dipinggang, diawali dengan gerakan perlahan lalu cepat, menggerakkan pinggul dan pinggang memutar membentuk lingkaran kekanan 36 kali lalu kekiri 36 kali, boleh lebih, dengan kekuatan yang berpusat/berporos pada Dan tien (3-5 jari di bawah pusar).Agar anda tahu gerakan itu dikendalikan dari *Dan thien*.Anda boleh menaruh telapak tangan kanan di bawah pusar dan tangan kiri dibelakang diatas tulang ekor).Mungkin Anda pernah melihat wanita berlatih hula hoop memakai alat bulat yang dilingkarkan di pinggang, seperti itu gerakan nya. Disaat bersetubuh yang sangat berperan dan dibutuhkan adalah kekuatan gerakan panggul, pinggul, pinggang dan bokong untuk mendorong masuk vagina.

Pada umumnya, ketika Penetrasi vagina, orang hanya menggerakkan satu arah dengan dorongan maju mundur, masuk dan keluar.Dengan sering latihan memutar pinggul ini dapat digunakan untuk mendorong masuk vagina dengan gerakan sambil mengayun setengah memutar dari panggul.Tentunya ini akan menambah kekuatan dorongan masuk atau dorongan ngebor

seperti menyekrup dan membuka skrup. Wanita lebih merasakan itu apalagi Penis Anda dalam keadaan Ereksi maksimal.

Latihan ini sekaligus memperkuat ginjal dan organ dalam lainnya. Ingat semua latihan ini lakukan perlahan dahulu, tingkatkan kecepatannya, seperti menari menggoyangkan pinggul. Di mana pun, di waktu senggang yang Anda miliki, selalu lakukan gerakan ini. Latihan ini sangat bagus buat daya tahan nantinya saat aktivitas Seksual. Bisa juga latihan ini dikombinasikan dengan gerakan maju mundur/seperti mendorong masuk vagina, yang hanya diayun menggunakan panggul, detailnya akan dijelaskan pada Bab berikut mengenai cara Bercinta posisi berdiri. Ideal nya Latihan ini dilakukan pagi dan sore hari sebelum mau mandi, cukup 5 menit.

B A B 3

MENGHISAP ENERGI PANAS DARI BAWAH KE ATAS

Ada teknik Tantra dalam melakukan perkawinan/penyatuan Energi seksual Maskulin (*yang*) dan Feminine (*yin*) atau *shiva* dan *shakti*. Penulis pernah mengikuti lokakarya Tantra di Jerman dengan teknik pernapasan agar tidak cepat Ejakulasi dan bisa bercinta selama yang kita inginkan. Intinya untuk mengurai, mengalirkan Energi panas yang menumpuk di organ genital-dasar panggul, akibat rangsangan dan birahi seksual. Cara menjauhkan dan membawanya hanya dengan pernapasan seolah kita membayangkan di dalam tubuh ada sebuah tabung / bambu yang bolong atau seperti sebuah sedotan, tempat melintasnya energi. Guru tantra menyebut jalur yang ada di dalam tubuh ini sebagai **Seruling Batin**.

Di saat latihan solo Anda menggenggam Penis, mengurutnya dengan gerakan dari atas kepala hingga ke pangkal dengan perlahan sambil bernapas alami dari perut atau menggunakan teknik pernapasan/menjauhkan Energi panas yang sudah dibahas di atas. Di saat Anda mengalami Orgasme kering dengan denyutan yang sangat kuat, pada detik pertama berlangsung, hentikan gerakan tangan sambil buang napas panjang dari mulut, nikmati puluhan detik, lalu menarik lembut dengan pikiran, energi birahi itu diarahkan keatas sambil mengencangkan lembut otot tulang ekor, tanpa menggunakan tenaga dan ketegangan dari bagian tubuh mana pun. Rasakan udara/energi yang ikut naik, dari bagian dasar panggul kesumsum tulang belakang, lalu menarik napas dari hidung kembali sambil menikmati denyutan Orgasmiknya.

Dalam posisi rebahan ketika menarik energi panas dari dasar panggul sudah sampai ke leher langsung membenamkan kepala ke bantal dengan tekanan ringan di leher (kalau anda latihan sambil tiduran tidak memakai bantal lebih baik), menarik sedikit dagu kedalam, ini akan menciptakan pompa mendorong energi keatas serentak mata dibuka lebar dan diarahkan keatas atau hanya melotot saja, lalu membuang napas dari mulut: Haaaaaaaaaaaaaaaaa...

Para praktisi Tao bisa membawa Jing Chi atau energi vital dari *Dan tien* bawah dengan mengencangkan lembut otot tulang ekor, turun ke Perineum lalu melintasi sumsum tulang belakang, naik ke atas kepala melalui mata ketiga di antara kedua alis mata, lalu menurun ke meridian tubuh depan, merupakan siklus Orbit Mikrokosmik (dimana pikiran kita arahkan - disitu Energi/Chi akan mengikutinya).Pengalaman penulis lebih gampang mengalirkan energi panas yang terkumpul sekitar genital dan Perineum dengan menyedotnya perlahan (dengan visualisasi pikiran hanya menggunakan tarikan lembut dari perineum) keatas, mau dengan tarikan pendek dulu hingga ke Dantien atau kebelakang ginjal boleh dicoba.Melatih jalur Energi Orbit Mikrokosmik ala Tao minimal kita memerlukan waktu 3-6 bulan.Kalau Anda dapat memutar tanpa halangan energi panas melalui jalur Orbit mikrokosmik.Penulis akan memberi dua acungan jempol .Latihan ini sama faedahnya dengan posisi kuda berdiri sambil menjepit/mengadu kedua belahan pantat ketulang ekor, menggunakan saraf gluteus /bokong untuk mengontrol Ejakulasi.

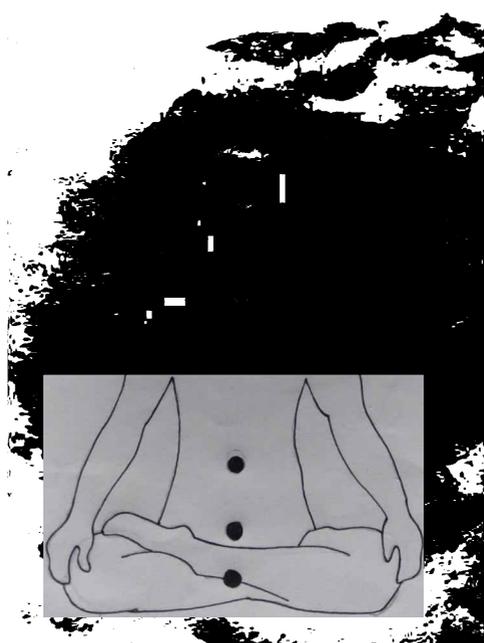
Latihan untuk mendapatkan Orgasme berulang.Kalau kita tidak menguraikan dan menjauhkan Energi panas dari daerah tersebut, penumpukan energi panas yang mendidih dengan tarian disco jutaan spermnya, tentunya menyulitkan kita terhindar dari Ejakulasi.

Penulis tidak bermaksud membuat Anda menjadi ragu.Anda boleh memilih yang lebih cocok untuk mengawal semua ini.Anda boleh memilih mana yang nyaman, bisa Anda lakukan.Baik jalur ajaran Tantra maupun Taoist.Ideal nya memang memutar Energi-Chi melalui sumsum tulang belakang ke depan membuat siklus Orbit Mikrokosmik, ini yang terbaik.

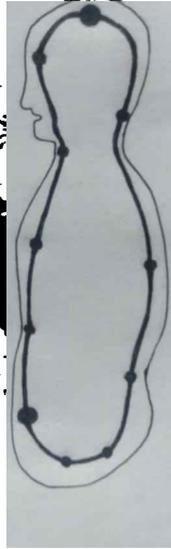
Sebenarnya sederhana ketika mendapatkan denyutan Orgasmik, bahkan sebelumnya, segera menjauhkan Energi panas yang menggelitik yang terkumpul di Organ genital/perineum ke atas sambil mereguk kenikmatan surgawi yang dihadiahkan alam semesta ini.Para Taoist meyakini perputaran aliran Energi yang terjadi akan

membasuh-meremajakan jutaan sel-sel dan menyetatkan seluruh anggota tubuh bagian dalam. Seandainya dengan mudah Anda bisa hanya mengendorkan Prostat/Perineum di area dasar panggul, untuk mengatasi ejakulasi, itu yang terbaik..

Tidak ada hal yang sangat sulit atau melelahkan kalau Anda mau mencoba semua ini. Tidak perlu kuatir dengan latihan menyedot energi dari area bawah ke atas, meskipun sedikit sulit, seiring waktu akan menguasai ketrampilan ini, apa lagi Anda masih memiliki cadangan rem Ejakulasi yang penulis ajarkan. Semua Ini adalah pengalaman baru yang sangat menyenangkan, kalau sabar berlatih Anda akan mampu menjadi pria sejati/perkasa/pria alfa yang mendapatkan gelar PRIA MULTI ORGASME.



tantra



Tao

Foto atas cara aliran TANTRA, bayangkan Anda memiliki sedotan didalam tubuh yang menarik/menghisap Energi dari testis-perineum-dasar panggul keatas.dan dialirkan melintasi ketujuh sistem **CAKRA** yang disebut oleh guru guru Tantra melalui **Seruling Batin**, seruling yang letaknya didalam adalah saluran energi yang tak terlihat didekat tulang belakang.Tentunya ini bisa mengalir tanpa hambatan apabila tubuh Anda tidak banyak blokade emosional dan mengendapnya racun racun.Anda bisa googling atau cari di You Tube cara *balancing* dan membebaskan blokade cakra dengan gerakan, makanan, postur yoga, suara gumaman untuk latihan disetiap cakra seperti: lam,vam,ram,yam,ham,om,ng...setelah sampai cakra kepala biarkan berputar sesaat lalu alirkan kembali energi ke cakra dasar.

Gambar bawah aliran TAO bernapas dari hidung hingga ke arah bawah **Dan tian**, lalu buang napas dari mulut, serentak mengencangkan lembut otot tulang ekor dan mengalirkan Energinya ke sumsum tulang belakang hingga atas kepala ikuti dengan pikiran, menurun fokus ke mata ketiga, menarik nafas dari hidung kembali, sambil membawa energi menurun kebawah pusar Dan thien.(ketika hembusan nafas dari mulut berakhir kira kira 6-8 detik Anda sudah menarik energi sampai ke mata ketiga).Lidah diletakkan ringan di atas langit mulut untuk menyambung Energi sumsum tulang belakang dan tubuh depan agar aliran tidak terputus.Latihan menghisap/mengalirkan energi ini dilakukan sebaiknya **tanpa** aktivitas seksual baik solo maupun dengan pasangan.Kalau disaat berlatih solo dan bersetubuh Anda tetap ingin menarik energi ala Tao, Orbit mikrokosmik, sewaktu energi mendidih terkumpul didasar panggul, Anda tinggal menghirup nafas dari mulut atau hidung sambil menarik energi dari dasar panggul (serentak mengencangkan otot tulang ekor) melewati sumsum tulang belakang keatas , setelah sampai kemata ketiga titik tengah diantara alis, hembuskan nafas dari mulut yang panjang seperti meniup sesuatu sambil membawa energi menurun kelidah- tenggorokan- dada dan Dantien- kedasar perineum.

Ulangi terus menerus siklus aliran ini.Latihan ini disebut Orbit mikrokosmik.Kalau tarikan Energi panjang ini sulit dilakukan, Anda bisa menarik perlahan dari dasar panggul dengan bernapas dari hidung kedalam Dan tien, (tarikan pendek) ini cukup sampai perut bagian bawah atau hanya kebelakang ginjal. lakukan berulang dan kumpulkan diarea bawah pusar secara otomatis energi akan mencari jalannya naik keatas.Bisa juga menarik hanya ke ulu hati hingga perut masuk kedalam ini baik untuk mengalihkan kontraksi dan rangsangan yang penting setelah itu energi dibawah turun kembali. Ada guru Tantra mengajar menarik langsung kemata ketiga dan turun keperineum.Kalau sudah merasa cukup boleh selingan kembali mengalirkan ke sumsum tulang belakang hingga atas kepala.Menurut Michael Winn yang sudah mengembara mempelajari kultivasi seksual

Tantra dan Tao. Anda memiliki 3 opsi disini:

- 1) Anda bisa menghirup/menarik energi ke sumsum tulang belakang (Governing Vessel) meridian belakang tubuh/saluran **api - yang**
- 2) Melalui depan tubuh (Conception Vessel) meridian depan tubuh/saluran **air - yin**. Sempurna tentu nya mengalirkan energinya menjadi siklus aliran belakang hingga kembali kedepan.
- 3) Secara langsung kedalam Dan tien (pusat perut) Anda, dimana energi-Chi berkumpul-mengembang hingga secara spontan sehingga nantinya meluap ke saluran inti, ditengah tubuh. Bayangkan Anda memiliki sedotan didalam tubuh dan sedang menyedot energi dari Testis ke atas tubuh. Temukan sedotan dengan imajinasi pikiran di area Testis dan gunakan jalur yang terbaiknya untuk Anda. Bagi kebanyakan Pria, saluran ke sumsum tulang belakang lebih terbuka daripada saluran depan, ini dikarenakan saluran depan banyak blokade emosional seperti penolakan dan tertekannya perasaan, bisa juga peristiwa traumatik. Menurut Penulis Anda bisa mencoba ketiga cara ini, mana yang paling terasa, berguna - cocok untuk Anda

Ajaran Tantra cara memompa sakrum leher belakang (mungkin sedikit sulit karena harus melakukan serentak dengan mata diputar mengarah ke atas, dagu dimundurkan). Tujuan nya supaya Energi lebih cepat naik keatas tanpa hambatan. Kalau cara ini dianggap sulit, cukup setiap Anda mau Ejakulasi atau terasa Energi panas/ketegangan menumpuk di sekitar Organ genital/perineum, berhentikan gerakan lalu menarik Energi menjauh ke atas dengan rileks seolah bernapas dari dubur (tentunya otot tulang ekor akan ikut sedikit terkencangkan). Anda menghisap Energi yang tertumpuk di perineum dan genital, sambil menarik- meregangkan leher sedikit ke belakang dengan menekuk dagu kedalam, serentak melebarkan pupil mata sambil melihat ke atas/atas kepala, lalu buang napas dari mulut, turunkan Energi ke bawah pusar (Dan tien) dan mata kembali normal.

Disaat berlatih duduk diujung bangku untuk dapat merasakan energi hangat yang naik kesumsum tulang belakang sekaligus menggunakan gerakan sakrum untuk memompa energi naik keatas gerakan yang dilakukan seperti Anda sedang naik kuda, mengayunkan panggul terus menerus hingga dada maju mundur sementara kepala bergerak keatas kebawah atau hanya digerakkan sedikit keatas saja, perlahan, maksimal 18 kali.Saat berhenti rasakan energi hangat naik dari tulang ekor kesumsum tulang belakang boleh dibantu dengan mengencangkan otot tulang ekor dengan pikiran membawanya keatas dan menurun kembali ke meridian depan hingga keperineum.

Ketika Anda berlatih bersetubuh dengan pasangan, begitu dekat dengan Orgasme, Anda memberi isyarat dengan mengangkat tangan keatas, agar Istri anda menghentikan gerakan gerakan dan begitu mau Orgasme, sebaiknya langsung menghembuskan nafas dari mulut hingga 4-5 jari dibawah pusar tahan 2 detik sambil mentokin perlahan ke ujung vagina lalu diam disitu, rilekskan otot dasar panggul, sambil mundurkan sangat sedikit bokong - pinggul, dengan menggunakan satu kali gerakan kecil sambil menunggit sedikit.Setelah itu Anda diam dan biarkan nafas keluar masuk secara alami dari mulut, nikmati denyutan Orgasmiknya.Tangan Anda jangan diam, sambil menstimulasi bagian tubuh pasangan, seperti tengkuk, payudara dan zona sensitif lainnya supaya gairah istri tidak langsung menghilang. Kalau rasa denyutan orgasmik mereda, gerakan Penis keatas dan kebawah seperti mendongkrak, memutar seperti mengebor menggunakan panggul.Bisa juga menarik Penis keluar dengan memulai dorongan pendek -panjang hingga mentok.

Setelah Anda melakukan variasi ngebor dan mendongkrak Anda mulai kembali mendorong keluar masuk ke vagina hingga mendapat kan Orgasme yang berikutnya.Aktivitas yang penuh kesenangan ini akhirnya terserah Anda, ingin memperpanjang terus bersetubuh hingga beberapa jam, atau mengeluarkan kaldu Anda melalui Ejakulasi.Penulis menyarankan sebaiknya ditabung saja

untuk kesehatan tubuh secara menyeluruh. Tentunya Anda boleh Ejakulasi setiap 5-15 kali bersetubuh dengan hari yang berbeda. Sebelum melakukan tehnik ini dengan pasangan, Anda harus jujur memberitahu istri, bahwa Anda sedang melatih Orgasme tanpa Ejakulasi dan jangan kaget kalau Anda mengeluarkan suara mengaum seperti macan, terpenting perlu dukungannya untuk tidak bergerak baik itu bokong maupun batang tubuh, karena tahap latihan awal kalau ada gerakan sedikit saja, itu dapat membuat Anda gagal. Kalau sudah mahir tentunya ini akan berdampak pada kualitas dan kepuasan seksual, maka dari itu yakinkan istri bahwa semua ini dilakukan demi kebahagiaan dan kenikmatan bersama. Akhirnya dengan kemampuan kita mendapatkan Orgasme kering di dalam vagina, otomatis akan memperpanjang durasi hubungan intim. Pikiran Anda tidak boleh terbebani harus berhasil ketika bersetubuh dengan pasangan, ini akan membuat kecemasan, ikuti dan nikmati saja prosesnya, mengalir secara alamiah, sadar akan semua sensasi birahi, ketegangan otot, getaran energi, denyutan dan semua rasa yang terjadi pada saat itu. Berhenti sesaat, berapa kalipun tidak ada masalah ketika ingin ejakulasi.

Sewaktu mendekati jurang Ejakulasi harus waspada dan tingkatan semua indera Anda menjadi saksi disemua sensasi yang sedang terjadi. Hal ini membuat Anda fokus pada selisih jarak waktu yang begitu pendek antara rangsangan tinggi dan *point of no return*. Mendekati **Celah** ini risikonya sangat besar. Kalau kita tidak berhati-hati tentunya akan gagal dan berejakulasi. Namun, tidak perlu khawatir. Tubuh sangatlah bijaksana. Jangankan di tahap dekat jurang Ejakulasi, diskala manapun tubuh dengan sendirinya akan memberi sinyal, memperingati Anda untuk waspada dan mengurangi kecepatan. Sewaktu Energi seksual panas mulai terasa dan berdenyut di daerah Perineum, ketika akan menaikkan aliran energi ke bagian atas tubuh, coba Anda sambil mengeluarkan suara, mengaum, menyebarkan energi naik keatas dari dasar panggul, rasakan energi berpencar mengikuti suara getaran om- aum... aahh ke tempat bagian atas tubuh (dada). Menurut rahasia sex Masters, ketika Anda melepaskan

aliran yang berupa suara, gemanya hingga terasa didada, itu akan mengaktifkan saraf Vagus yang panjang dan sangat berperan sebagai pengontrol otot dan kelenjar diorgan dalam tubuh yang mengalir dari otak ke dasar panggul, pada gilirannya sekaligus akan mengaktifkan saraf Parasimpatik yang membuat lebih tenang dan mudah mengontrol dan selaras dengan energi Seksual. Kalau mau lebih kuat merangsang saraf Vagus ketika mendekati Ejakulasi. Anda bisa menjulurkan lidah keluar sambil mengeluarkan suara: Aaaaaahhhhhhhh... ini akan membantu mengontrol energi Seksual. Coba saja apakah itu efektif akan berpengaruh mengurangi rangsangan. Semakin napas dan birahi meningkat, otot-otot akan semakin berkontraksi, bagian perineum akan semakin mengencang. Testis juga semakin naik ke arah tubuh/ menempel. Kalau nafas menjadi lebih cepat dan pendek serta terengah, hanya terjadi di bagian atas tubuh, pada saat itu juga segera pindahkan nafas kembali ke bawah perut, tentunya ini akan mengurangi rangsangan yang sedang terjadi.

KEMUNGKINAN YANG TERJADI DI SAAT LATIHAN

1. Anda terlambat berhenti dan mengerem di **Celah** tipis antara rangsangan tinggi dan *Point of no Return* maka akan terjadi Ejakulasi. Bagi pemula memperlambat gerakan tangan harus dilakukan. Kalau sudah mahir, justru harus berani mendekati **CELAH** dengan pikiran melonggarkan area dasar panggul dan terus menerus membuang nafas dari mulut, gunakan *feeling* dengan gerakan tangan yang memutar lembut, sampai mendapatkan orgasme kering.
2. Kalau Anda mampu masuk dengan tepat waktu di **Celah** jurang Ejakulasi, sebelum *Point of no Return* tentunya akan berhasil mendapatkan Orgasme kering dengan denyutan Orgasmik yang kuat atau datar saja, semakin besar Gelombang Energi Orgasme, semakin kuat getaran dan denyutannya menyebar ke seluruh tubuh.

3. 3. Tidak akan terjadi denyutan Orgasme apabila Anda memberhentikan stimulasi Penis di skala rendah, belum akan terasa/tidak merasakan apa-apa. Namun di skala rendah ini Anda jangan terburu-buru naik ke skala yang tinggi, minimal ulangi 5-6 kali, baru boleh naik ke skala yang lebih tinggi. Bangun kekerasan Penis dan otot sekitarnya dengan mengurut secara perlahan, meskipun sedikit membosankan di skala tahapan rendah ini, namun manfaatnya besar. Tahapan ini penting untuk keberhasilan menuju tahapan yang lebih tinggi dan membuat ketegangan penis dan otot siap untuk dorongannya dan denyutan gelombangnya yang kuat ketika mendapatkan orgasme kering.
4. Selanjutnya mendekati jurang *Point of no Return* yang penuh resiko, Anda hanya perlu menstimulasi Penis menuju tahapan krusial itu, apabila terasa mau Ejakulasi berhenti mengurut dan kembali ke tahapan yang lebih rendah. Tahapan manapun disarankan lebih awal berhenti menstimulasi, saat baru mulai terasa daripada anda kehabisan. Lakukan latihan skala rangsangan ini sesering mungkin, jangan ingi cepat mendapatkan Orgasme kering. Latihan Orgasme kering ini, Anda harus memahami terlebih dulu perbedaan antara Ejakulasi dan Orgasme.

EJAKULASI DAN ORGASME

1. EJAKULASI :

Seksualitas Pria memiliki realitas Biologis dan Ejakulasi merupakan refleksi fisiologis alami. Hal ini disebut fase semburan (ekspulsif), terjadi setelah fase emisi (persiapan) Artinya penyemburan dikomandoi oleh saraf pudendus maka mani dikeluarkan bercampur sperma oleh kontraksi otot dasar panggul dengan dorongan otot Bulbospongiosus dari dipuncak klimaks hubungan seksual. Kontraksi yang berlangsung pada Ejakulasi hanyalah antara 5-15 denyutan (gabungan Emisi dan Ejakulasi) yang mana terjadi hanya terbatas pada

alat kelamin dan dasar panggul saja. Setelah itu terjadi fase Resolusi - Refraktori dimana saat itu juga hasrat seksual dan Ereksi langsung menurun/padam, karena tubuh mengeluarkan hormon Prolaktin untuk proses pemulihan.

Semakin muda usia, masa pemulihan Refraktori bisa terjadi lebih cepat. Ada yang 15 menit hingga diatas satu jam. Semakin tua usia, semakin lama fase Refraktori-Resolusi/ pemulihannya, sehingga tidak mungkin bisa lagi melanjutkan penetrasi ke organ intim untuk ronde kedua. Untuk meningkatkan kembali energi dianjurkan makan pisang dan buah kurma apabila Anda ingin lebih cepat pemulihannya. Memang Ejakulasi kebanyakan disertai dengan nikmat Orgasme semburan dan denyutan singkat, bisa juga Ejakulasi terjadi tanpa Orgasme. Ini mungkin terjadi karena kelemahan penis, saraf otak dan gangguan kimia dopamine atau hal lain.

Disaat Ejakulasi terjadi, tentunya mengeluarkan air mani- sperma mengandung Omega3, enzim, vitamin C, B, D, Zink, Kalsium, Kalium, Fosfor, Prostaglandin, GABA, Protein, Fruktosa, Glukosa, vasopressin, dopamine, Endorphin dan hormon pertumbuhan, Oksitosin. Hormon Oksitosin juga dikeluarkan wanita saat ORGASME, adalah “obat cinta” yang selalu membuat orang ingin berpelukan dan terikat dengan lainnya. Melihat kenyataan ini kalau kita sering berhubungan intim dengan pasangan/istri tentunya ini membuat hubungan semakin dekat, istri tambah sayang.

Kalau kita pikir secara sederhana, koktail kehidupan yang penuh gizi ini bisa dipulihkan hanya makan beberapa telur, steak/daging sapi, *seafood*, sayuran, dan buah buahan tapi persoalan tidaklah sesederhana itu, memang makanan berperan membangun Energi, protein serta zat lain. Pembentukan jumlah sperma puluhan bahkan ratusan juta, memerlukan bahan dasar tubuh, seperti mineral, protein, hormon dan ini menguras energi fisik dan membebani kerja organ yang memproduksinya.

Menurut seksolog Canada, Jolan Chang seorang praktisi Taoist, beliau mengatakan; Ejakulasi bukan hanya mengeluarkan zat-zat penting, namun semua itu akan membebani ketujuh sistem Endokrin/kelenjar tubuh. Makanya setelah ejakulasi, pinggang pegal, lelah, susah konsentrasi/fokus, energi akan terkuras bahkan ada yang flu dan tidak enak badan.

Penulis tidak bermaksud menakuti atau melarang orang untuk bersetubuh dan Berejakulasi. Lakukan aktivitas ini *moderat*/sedang-sedang saja dan seimbang. Boleh melakukan hubungan intim beberapa kali seminggu. Saran Penulis kalau memungkinkan seminggu hanya berejakulasi sekali saja dan ini bisa dilakukan di saat *weekend*, dimana keesokannya Anda libur dan bisa beristirahat. Memang orang melakukan hubungan seks tentunya selain untuk kesenangan dan kenikmatan, juga untuk melanjutkan keturunan. Untuk membangun asupan stamina dasar, boleh mengonsumsi Vitamin dosis rendah: B complex, D3, E, A, Fish Oil/Omega 3. Buah-buahan seperti Avocado, Nanas, Pisang, Semangka, buah delima, kurma sangat bermanfaat. Keseringan ejakulasi yang jelas penglihatan akan semakin melemah, rambut mudah rontok, kulit kusam, semangat rendah daya tahan tubuh melemah. Lebih baik kalau umur anda diatas 40, maksimal seminggu hanya sekali Berejakulasi, biar memberi tubuh istirahat dan pembentukan sperma menjadi matang. Kalau Anda keluarkan setiap hari pasti memperburuk Kesehatan.

2. ORGASME:

Apabila Anda memiliki potensi seksual normal, Anda pasti bisa belajar Orgasme berulang, menikmati Orgasme berkekuatan besar yang berbeda dengan Orgasme Ejakulasi biasa yang selama ini Anda rasakan. Dengan latihan berulang penulis yakin 90 % orang akan berhasil menjadi Pria Multi Orgasme.

Orgasme kering adalah pengalaman Pria paling Intens dan perlu dicoba. Tidak ada kenikmatan dan aktivitas lain yang sepenuhnya terfokus dan terkonsentrasi sedemikian besar. Ini lah jodoh Anda bisa menemukan Buku saya. Bukan hanya rasa senang kenikmatan saja, tentunya ada pelepasan dan relaksasi yang luar biasa. Getaran gelombang Energi menari, beriak-riak seperti ombak yang bergulung berkejar-kejaran, bolak balik, memecah pantai kenikmatan. Jutaan sel tubuh dibasuh dan direvitalisasi. Terkadang dari kepala seperti ada tekanan dan seolah ledakan Energi dahsyat, meletus berhamburan, energinya keluar dengan denyutan-denyutan yang cepat mengisi ruang seluruh tubuh. Jantung berdetak kencang diiringi gelombang energinya yang berekspansi, terus berkesinambungan.

Kita seakan berselancar menaiki ombak di lautan **ASMARA** yang semakin tinggi dan lebih tinggi lagi, lalu menurun perlahan dan meluas ke seluruh tubuh, tanpa batas. Orang Spiritual yang mendalami meditasi dan praktisi Tantra menyebutnya; “Seperti sambaran kilat cahaya menembus tubuh. Gelombang orgasme ini diiringi kelimpahan energi bermuatan tinggi dan kuat dan koktail hormone-nektar asmara. Energi ini bisa kita alirkan ke atas tubuh/otak atau melalui *Dan tien* – perineum - tulang ekor melintasi sumsum tulang belakang, keatas kepala/mata ketiga, lalu turun ke meridian depan tubuh.

Setelah semua mereda, sisa denyutan Energi Orgasmik yang terjadi berkali-kali dan kaldu/juice-nya bisa didaur ulang dan digunakan untuk hal hal positif dan kreatifitas, awet muda, meningkatkan kesehatan dan imunitas Anehnya, setelah berjam-jam menikmati Orgasme kering, tidak ada rasa letih, tidak banyak energi yang hilang, malah sebaliknya tubuh merasa diremajakan, direvitalisasi, bersemangat, tidak ada sama sekali rasa mengantuk, pikiran menjadi jernih dan tenang

Ada satu perasaan kenikmatan total yang bahagia, seolah menemukan keheningan didalam **Kesejatian** diri, (ketenangan batin), penyatuan dengan alam semesta. Memang sulit untuk menjelaskan

fenomena ini, kata kata terlalu miskin untuk menjelaskan apa yang dirasakan.Orgasme seluruh tubuh adalah jalan menuju Erotis Spiritual - Alkimia batin, melalui gelombang denyutan Energinya, membuat Seks menjadi anugerah hidup yang menyenangkan.

Orgasme dan Ejakulasi tidaklah sama.Dua hal dengan proses yang berbeda.Ejakulasi pria, senikmat apapun hanya berlangsung singkat dan membuat Anda mengantuk serta menurunkan Ereksi. Orgasme dengan Ejakulasi seperti naik ke puncak gunung lalu meluncur kembali ke lembah, sedangkan Orgasme kering Anda akan terus menerus mengitari jajaran puncak gunung. Karena tidak mengeluarkan sperma-air mani, tidak perlu mengalami fase pemulihan, ereksi tetap dapat dipertahankan, malah sebaliknya, membuat tubuh segar penuh vitalitas.Energi yang didapatkan/dikumpulkan dari Orgasme kering, bisa berekspansi dialirkan keseluruh tubuh dengan denyutan yang tiada batas

Penulis mempelajari Orgasme kering dan mengembangkan teknik-teknik yang ditemukan sendiri, untuk tujuan bisa merasakan kenikmatan Orgasmenya lebih lama.

Orgasme kering itu sendiri adalah sensasi yang nyaris mirip seperti orgasme di saat kita Ejakulasi normal, Namun lama denyutan dan kekuatannya bisa hingga 2-4 kali, dari Orgasme Ejakulasi biasanya.

Dua hal yang didapat/dicapai dari Orgasme kering:

- 1) Anda tidak mengeluarkan airmani dan sperma, penis tetap Ereksi. Denyutan lebih lama, terasa getarannya hampir diseluruh tubuh daripada Orgasme biasa yang hanya terjadi di organ genital saja. Anda akan diantarkan dan dilambungkan ke tempat yang lebih tinggi dan lebih tinggi lagi.
- 2) Denyutan orgasmiknya berpendar, meluas terasa di beberapa bagian tubuh, kekuatan denyutan dan getaran nya 2-4 kali lebih

kuat dari orgasme ejakulasi. Hanya dengan memutar gerakan dari pergelangan tangan, orgasmenya bisa diperpanjang terus menerus hingga berjam jam.

Kekurangan Orgasme Ejakulasi biasa:

- 1) Hanya terasa dan terjadi di organ Genital dan dasar panggul. Setelah keluar, menguras energi dan masa pemulihan, memerlukan waktu cukup lama.
- 2) Hanya melepaskan Energi dari ketegangan dan terasa sesaat, mengakibatkan energi terkuras dengan perasaan tidak pernah terpuaskan. Berapa kali pun Ejakulasi yang Anda keluarkan saat Aktivitas Seksual, baik melalui Masturbasi atau bersetubuh. Meskipun ratusan atau ribuan kali, Ejakulasi itu tidak akan menjamin kepuasan dan kebahagiaan Anda.
- 3) Denyutannya bisa dinikmati hanya terbatas, sekitar maksimal 8 – 15 semburan, bahkan terkadang kurang. Tidak memiliki rentang waktu panjang untuk Ekspansi getaran dan gelombang energinya yang melebar seperti Orgasme Kering yang bisa berlangsung beberapa menit bahkan berjam jam. Setelah mengetahui semua ini Anda sebagai Pria yang ingin menikmati dan menjadi perkasa memuaskan Istri, tentunya wajib berlatih sungguh sungguh.

Seksualitas Pria membara seperti Api cepat memanas dan meledak ibarat kita menghidupkan kompor gas, langsung menyala Apinya. Wanita seperti air, dingin, panas perlahan, perlu waktu untuk mendidihkannya, seperti arang yang bara apinya menyala secara perlahan. Memang Seksualitas wanita terjadi secara *diffuse* - membuka, mengembang, menjalar secara perlahan. Wanita terangsang perlu sentuhan, kecupan payudara, rangkulan hingga tercipta lubrikasi. Foreplay yang berkualitas dan perlu kecupan, menghisap payudara serta belaian yang lembut. Setelah birahi panas dan memuncak saat itulah dia siap menerima pusaka surgawi Pria. Para Taoist mengatakan Energi Seksual adalah yang paling kuat yang ada ditubuh manusia.

Energi seksual ini harus kita gunakan secara bijaksana. Jangan menghambur-hamburkan air mani yang berguna untuk kesehatan tubuh dan panjang umur. Dengan mensirkulasikan energi Jing- Chi ini, semua organ dalam akan diremajakan. Belajar memberi Energi Seksual jalan baru menuju ke atas - seluruh tubuh, daripada hanya selalu terbatas di area bawah / Penis. Kalau Energi seksual sudah dialur yang tinggi dan mengalir ke atas hingga Cakra Mahkota, akan ada dorongan transformasi Spiritual menuju Kesadaran Tanpa Batas. Kalau Energi itu dialihkan ke atas dan terkoneksi di Hati/ Jantung di sana dia akan **Berbunga** dan memancarkan Cinta Kasih/ Cinta murni. Setelah bertahun-tahun Penulis mempraktikkan latihan ini, faedahnya langsung terasa, stamina tubuh dan imunitas meningkat sehingga jarang sakit.

Seperti pepatah mengatakan: **Mempertahankan kemudaan dalam usia Tua**. Umur boleh tua, namun jiwa - stamina masih segar dan kuat seperti anak muda. Kehilangan mani/sperma adalah kelemahan dan kelelahan bahkan memperburuk kesehatan. Ekstremnya menurut orang bijak kuno, itu secara perlahan mendekati Kematian. Kalau Energi Seksual digunakan dengan benar, selaras, seimbang, dan berhemat dengan menabungnya, akan mendapatkan bunga vitalitasnya, untuk kekuatan Jasmani dan Rohani. Jangan disalah artikan tidak boleh Berejakulasi, 1-2 minggu sekali adalah hal yang wajar dan bijaksana.

Menjaga atau menabung air mani akan membentuk obat mujarab yang menguatkan tubuh dan pikiran. Tidak sembarangan mengeluarkan air mani, tidak terlalu sering Ejakulasi, dapat memproduksi tenaga murni (Chi) yang akhirnya menguatkan Roh. Kekuatan air mani ini untuk Penerangan, sebagai Pelita yang menerangi Pikiran menuju Alkimia batin, menuju tataran spiritual yang lebih tinggi. Tujuan lain praktisi Taoist melakukan Kultivasi Energi Seksual untuk mengontrol Ejakulasi dengan tujuan untuk mencapai Orgasme seluruh tubuh daripada Orgasme biasa yang

cenderung hanya terasa di organ Genital saja. Mereka mengamankan air mani, mentransformasikan Sperma menjadi Chi yang lebih kuat, agar kesehatan bisa terjaga dengan baik. Hasilnya selalu bersemangat awet muda, meremajakan dan merevitalisasi sel-sel dan kelenjar-organ tubuh dan terakhir pada tingkat tertinggi, adalah pencapaian Keabadian.

Kata guru saya: Kita boleh menyantap ayam sebanyak mungkin. Misalkan kita merebus beberapa ekor ayam, setelah matang tentunya seluruh sari kaldunya ada di kuah. Terpenting kuah kaldu yang penuh gizi ini jangan dibuang, kita simpan, kita alirkan kembali ke seluruh tubuh, biarkan sari-sari ini meresap kembali di tubuh dan akhirnya akan menguatkan, meremajakan dan menyehatkan. Bisa kalian bayangkan sekali kita berejakulasi, sperma yang keluar mungkin puluhan bahkan ratusan juta. Tentunya ini akan memberatkan kerja organ tubuh yang memproduksinya. Latihan Orgasme kering ini bertujuan agar kita bisa berhemat sperma dan mani.

Bagi yang sebelumnya tidak pernah mengalami ini, adalah hal baru yang sangat menantang seperti Olahraga. Akan tetapi ini Olahraga yang hanya menggerakkan Tangan dan Keterampilan dengan hasil kenikmatannya luar biasa. Kita belajar meninggalkan Lari Cepat atau seperti dikejar Anjing, merubahnya dengan Seksualita perlahan seperti lari maraton - dikejar kura kura

Dimulai dengan memanaskan testis dengan kedua telapak tangan mengusap bergantian tanpa jeda dari bawah testis ke arah pusat. Latihan awal mengocok lalu mengurut lembut penis dengan perlahan, *stop-start* (berhenti-mulai). Sewaktu latihan, diawal 3-5 menit, sebelum Anda terasa apapun, berhenti sesaat, lalu mulai lagi. Setelah minimal 5-6 kali mengulangi siklus ini, Anda boleh naik ke skala yang lebih tinggi. Tingkatkan waktu latihan dari 15 menit dan seterusnya hingga maksimal 90 menit. Hal ini untuk membangun rangsangan dipenis dan jaringan otot lain agar membiasakan Penis dan otak untuk beradaptasi.

Semakin lama Anda mengurut dan tidak terjadi Ejakulasi, semakin meningkat daya tahan beradaptasi yang menjadikan *Habit* baru-neuroplastisitas.

Semua ini bisa dilatih seperti kita berlatih Olahraga Untuk mendapatkan keterampilan ini, kuncinya adalah sabar dan giat berlatih. Bagi mereka yang mengidap Ejakulasi dini parah dan penisnya terlalu sensitif, saat latihan, bisa menghitung mulai dari mengurut diawal dengan menghitung angka dari 1-15/1-30/1-60.

Ingat, pada angka berapa pun saat Anda sudah mulai merasakan sensasi rangsangan, harus berhenti.Tarik/sedot napas dari mulut yang dalam, istirahat sekitar 30-60 detik, sambil mengalihkan rangsangan yang terjadi di organ genital kebagian tubuh lain/keatas, setelah mereda baru mulai lagi.Ketika Anda baru mengurut kembali beberapa detik, setelah istirahat sesaat, langsung merasakan ada yang menggelitik lagi, Anda harus berhenti, jangan dipaksakan karena rangsangan yang terjadi tadi, belum benar-benar mereda.Berusaha diam hanya menarik energi birahi dari perenium kepusar/ Dan tien atau kebelakang ginjal, (tarikan pendek).Anda harus sabar mengulangi siklus dengan jeda istirahat yang sedikit lebih lama , mulai kembali mengurut dengan perlahan.Setiap latihan dari sesi satu kesesi lain seharusnya ada peningkatan waktu dan adaptasi.

Misalkan Anda sudah *terasa* pada hitungan ke 20 pada sesi pertama, sesi kedua mungkin *terasa*-nya di angka 25-30.Kalau masih juga terasa di angka 20 bahkan di bawahnya, berarti harus mengulangi perlahan beberapa sesi, ketika sensasi rangsangan yang masih terjadi, istirahat sesaat, sambil bernafas dari hidung/ mulut Anda tarik energi panas dari dasar panggul ke pusar - ulu hati hingga perut masuk - melesak kedalam.Prinsipnya Anda mengurut harus bisa melampaui angka awal dari sebelumnya yang sudah dicapai, Apabila bisa berhasil di angka-angka yang lebih tinggi tanpa ada rasa ingin Ejakulasi, boleh meningkatkan lebih lama lagi dengan menghitung hingga ratusan. Memang bagi mereka yang mengalami Ejakulasi dini parah yang

sudah berlangsung bertahun-tahun, harus lebih sabar latihannya daripada mereka yang mengalami Ejakulasi dini sedang atau normal.

Di saat latihan, perhatikan semua rasa yang terjadi di tubuh. Fokus dan perhatikan Anda sedang berada di keadaan tingkat rangsangan yang mana? Tubuh jangan tegang, usahakan rileks, akan diikuti pikiran menjadi rileks 90 %, karena tubuh tidak lain adalah perluasan pikiran. Ini supaya Anda tenang mengamati, mendekati **CELAH** yang perlu kewaspadaan tingkat tinggi. Setelah mahir bulak balik diskala 1-8 , baru belajar mendekati **CELAH** tipis yang sangat kritis di antara mau Ejakulasi dan (*Point of no Return*). Setelah melakukan beberapa siklus Anda boleh menurunkan rangsangan lebih lama atau istirahat beberapa menit dan mulai lagi dari awal. Ada kemungkinan Ereksi penis Anda akan menurun. Hal itu sangatlah wajar. Cukup dengan melatih seminggu 1-3 kali sebagai selingan saja, dari waktu ke waktu Anda akan mampu menguasai keterampilan ini, sekaligus akan bisa melatih memperlama waktu Ejakulasi.

Keterampilan dan keberhasilan ini akan membuat kita lebih percaya diri dan membuat istri tersenyum dengan kemampuan kita yang lebih baik. Penulis yakin dengan berhemat, tidak terlalu sering Ejakulasi dan meningkatkan durasi bersetubuh, membuat stamina fisik Anda semakin kuat. Hal ini akan membuat keintiman dengan istri dan keluarga bertambah. Tentunya Anda akan menjadi Kekasih yang dipuji, menjadikan rumah tangga harmonis. Sebaliknya setiap kali bersetubuh selalu ejakulasi atau terlalu sering menghamburkan sperma, sehingga energi terkuras, dengan perasaan bersalah atau kecewa, hal ini mungkin bisa mengarah kepada kebencian karena Chi Anda semakin tipis, yin yang tidak harmoni bahkan akan menimbulkan tidak terlalu tertarik lagi pada pasangan. Kebosanan ini kalau dibiarkan terus menerus akan juga mengakibatkan istri menjadi dingin dan uring uringan, hal hal kecil sering menjadi keributan dan ini tentunya akan mengganggu hubungan.

Sebenarnya pada latihan awal mirip dengan yang sering dilakukan di dunia barat baik pria maupun wanita yang dikenal sebagai 'Edging' (menepi-merayap). Mereka juga memulainya dengan perlahan, bernapas yang dalam dari perut. Mereka menyentuh, mengurut dengan santai, menyentuh bagian tubuh dan zona-zona sensitif seperti Buah dada dan Organ intim melalui masturbasi yang biasa dilakukan kebanyakan pria/wanita. Tentunya wanita yang sudah biasa akan memiliki feeling ketika mau orgasme selalu bernapas dalam dan energinya ditarik dengan menyebarkan kebagia tubuh lain, mengencangkan lembut otot Pc/Kegel, menahan dengan gerakan tertentu ketika segera mau orgasme.

Ketika mendekati atau mau mencapai Ejakulasi-Orgasme, semua gerakan mengurut - menyentuh dihentikan. Energi rangsangan seksual yang terbangun dari getaran/denyutan yang diperoleh dari pendekatan mau Ejakulasi/ Orgasme, dialirkan dengan pernapasan dan visualisasi ke seluruh bagian tubuh, tidak hanya terfokus diorgan intim saja, setelah rangsangan agak mereda, mereka mulai kembali menyentuh area sensitif yang membawa mereka ke puncak rasa yang lebih tinggi. Perhatiannya fokus pada aktivitas yang sedang dilakukan. Memang benar, Anda harus berada disaat ini, harus waspada. Pikiran tidak boleh mengembara ke mana-mana. Setelah beberapa pengulangan, minimal di atas 5 sesi dalam bertahan di jurang Ejakulasi/ Orgasme). Setelah dirasa Energi birahi yang didapatkan sudah cukup, pada klimaks terakhir terserah mereka mau mengeluarkannya dengan Ejakulasi - Orgasme atau tidak mengeluarkan. Apabila mereka mengeluarkan Orgasme - Ejakulasinya, ke banyakan itu terjadi sangat kuat dan Intensif, denyutannya terasa menyebar di bagian tubuh lainnya..

Penulis menemukan sendiri (original) cara bagaimana mengerem Ejakulasi dan berselancar dari gelombang ombak Orgasme yang satu ke gelombang yang lain hanya dengan jeda waktu sesaat, beberapa detik tidak sampai 1 menit(tentunya hal ini disesuaikan

dengan kemampuan tubuh Anda). Tidak seperti latihan Orgasme Pria pada *Edging* umumnya, mereka harus menunggu rangsangan atau Orgasmenya mereda dahulu, baru mulai kembali, mendaki ke puncak klimaks yang berikutnya. Penulis akan mengajak Anda lewat jalan TOLL (tentunya harus pintar dulu lewat jalan tikus). Dengan teknik Orgasme berkesinambungan akan menghasilkan terus menerus denyutan dan getarannya yang terasa di dasar panggul, kaki, paha, dada, muka, punggung, kepala dan bagian tubuh lainnya. Penulis sudah bisa dalam satu sesi latihan, sering mendapatkan kenikmatan Orgasme berpuluh kali selama 60-90 menit, terkadang bahkan lebih. Orgasme yang terus menerus seperti berselancar di antara gelombang satu kegelombang lain yang lebih tinggi. Tentunya latihan ini memerlukan waktu dengan durasi yang cukup panjang (tidak dianjurkan bagi mereka yang memiliki riwayat penyakit jantung). Sebaiknya konsultasikan ke dokter terlebih dahulu.

Kita khawatir aktivitas yang sangat memompa jantung ini membuat mereka kecapaian. Makanya mereka yang memiliki penyakit jantung ketika bersetubuh, para medis menganjurkan posisi bercinta yang pasif seperti *woman on top* (wanita diatas, pria dibawah), supaya tidak banyak menggunakan gerakan tubuh yang melelehkan yang berdampak meningkatkan detak jantung.

Ada dua perbedaan penting yang perlu Anda pahami sekali lagi:

1. **ORGASME EJAKULASI**, terjadi disaat Pria bersetubuh pada umumnya, jutaan Sperma awalnya nyantai di epididimis dekat zakar seperti berenang - mengambang dikolam yang tenang, setelah rangsangan memuncak tiba tiba berubah menjadi hiruk pikuk, berbanding rias, ber disco, lahar panas langsung mendidih, lalu segera melesat ke vas deferens, dari seminal vesikalis (kantong mani) dituangkan ke prostat melalui salurannya untuk ditembakkan keluar. Tentunya klimaks ini diikuti refleksi fisiologis yaitu Ejakulasi. Biasanya rasa nikmat dan denyutan orgasmenya

hanya terjadi sejenak. Denyutan yang dirasakan hanya sekitar 8-10 detik mungkin maksimal 15 detik. Orgasme Ejakulasi ini tidak akan membuat Anda terpuaskan, karena akan kehilangan Energi, hormon, zat penting lainnya seperti vitamin, protein, enzim, mineral/ sari kehidupan yang ada di Air Mani. Setelah itu mungkin keesokan harinya Anda akan merasa lesu, capek atau kurang bersemangat.

2. **ORGASME KERING**, kenikmatannya jauh lebih panjang dan tak terbatas, denyutan getarannya terasa meluas ke bagian atau seluruh tubuh. Tungku Asmara terus menyala, memberikan kehangatan, semacam ada arus bioelektrik yang mengalir di seluruh tubuh yang terjadi berkesinambungan selama denyut Orgasmik masih berlanjut, ini bisa diperluas ke bagian tubuh lain, sesuai dengan yang kita inginkan. Penulis menyarankan, untuk menikmatinya, disesuaikan dengan kondisi dan kekuatan tubuh masing-masing. Pada umumnya yang normal sebaiknya dilakukan maksimal 90 menit saja. Sebaiknya istirahat di setiap 20 menit, agar darah yang terus terkumpul dipenis dengan limbahnya bisa mengalir ke bagian tubuh lain yang nantinya diganti dengan darah baru.

B A B 4

MELATIH ORGASME KERING

1. Luangkan waktu 30-90 menit maksimal, sebaiknya kosongkan dulu air seni Anda. Usahakan berada di tempat yang nyaman dan tenang. Kaki tidak boleh lurus sejajar, ujung kanan miring sedikit kekanan, ujung kiri miring sedikit ke kiri. Rentangkan maksimal 5 cm melebihi sejajar bahu. Paha, bokong usahakan rileks senyaman mungkin. Sebelum memulai boleh anda tegangkan dan rentangkan kaki - paha dan bokong beberapa detik lalu kendorkan kembali. Diawal wajib pemanasan, dengan mengusap testis pakai kedua telapak tangan dari perineum ke arah bawah pusar. Sediakan VCO- minyak kelapa, minyak almond zaitun atau kalau kepepet, minyak sayur pun boleh. Semua minyak seharusnya digabungkan dengan Durex gel, K-Y gel, Aloe Vera organic 100 %. Jangan menggunakan cream apa pun yang mengandung parfum kecuali cream berbahan organik. Boleh minyak kelapa biasa. Memang VCO lebih bersih dan harumnya lembut, hanya kekentalannya agak kurang maka harus dicampur dengan minyak sayur yang bening, minyak almond, zaitun, bulus agar lebih enak meluncur dan ada tahanannya di saat kita mengurut Penis.

Kalau menggunakan minyak yang encer atau hanya menggunakan gel, tentunya cepat kering. Ini menciptakan gesekan tangan lebih keset dan kuat, sehingga membuat kulit Penis lebih sensitif.

Sediakan minyak di wadah, agar bisa dengan gampang menambahkannya, kalau terasa berkurang licinnya. Kegunaan minyak-minyak ini adalah sebagai pelumas (perhatikan minyak, jangan terlalu encer dan terlalu kental), gunanya gel untuk menyeimbangkan, agar tidak terlalu licin, ada tambahan tahanan yang lebih terasa nyaman di saat tangan kita meluncur. Untuk membuat suasana kamar lebih tenang, Anda boleh membakar minyak suling Lavender untuk membuat pikiran tenang dan rileks. Sebelum mulai, goyang goyangkan baik pinggul, bokong, paha, ke kiri dan kekanan dengan kuat untuk membebaskan ketegangan yang ada di dasar panggul.

2. Teknik mengurut.

Lakukan sendiri dulu (solo), boleh dengan pasangan kalau sudah mahir, karena ini akan lebih merangsang Anda dari sentuhan, visual, otak adalah merupakan salah satu organ Seks terbesar, yang membuat kita cepat terangsang. Belum lagi suasana Vagina lembab dan hangat. Maka dari itu latihan dengan pasangan jauh lebih sulit, Anda harus memberi dia pengarahan, pengertian dan keterampilan. Sadarkan dia, buat kesepakatan bersama dan beri pengertian bahwa latihan ini kelak manfaatnya untuk kepuasan bersama. Pasangan Anda harus kompak, selaras dan fokus, di saat sedang membantu melatih teknik ini. Anda boleh menggunakan isyarat yang sudah disepakati bersama, agar dia tahu Anda sudah berada di fase paling krusial, *sangat terasa*, mungkin dengan mengangkat tangan Anda atau berkata; “Stop!!!” agar dia segera tahu dan detik itu juga segera harus memberhentikan gerakan tangannya. Satu kelebihan gerakan saja/terlambat, bisa membuat Anda gagal dan berejakulasi. Keberhasilan Anda sangat berpengaruh dan tergantung kesabaran dan kekompakan istri. Dibahas lebih detail di Bab berikutnya.

SEBAIKNYA LAKUKAN LAKUKAN PEMANASAN:

3. Melatih nafas beberapa menit sebelum berselancar dalam latihan Orgasme kerin. Tarik napas dari hidung perlahan hingga ke bawah pusar perut bagian bawah dengan hitungan 4-5 detik (perut bagian bawah menggebu sedikit), lalu tahan 1-2 detik baru hembuskan nafas perlahan dari mulut selama 6-8 detik sambil mengeluarkan suara desah, seperti meniup lilin. Ulang siklus ini minimal 9 kali. Dikombinasikan juga dengan napas pendek dan cepat, hisap napas dari hidung dalam hitungan 1 detik hingga 4-5 jari dibawah pusar menggebu, buang /tiup nafas dari hidung sambil menarik perut ke dalam, dilakukan minimal 36 kali.

4. Pencet-pencet paha atas, dalam, bawah hingga selangkangan. Pegang penuh paha bawah bagian sisi kiri-kanan anda yang dekat selangkangan dengan kedua telapak tangan, lalu goyang, goncangan dengan kuat atau ditekan, tahan 30 detik, lepaskan. Gunakan kedua telapak tangan, menarik - mengurut paha dalam, samping dari dekat dengkul hingga selangkangan lalu mengosok dengan telapak tangan kiri-kanan bagian dalam. Tekan lembut tulang pubik di atas tumbuhnya bulu kemaluan dengan menggunakan empat jari tangan kanan tanpa jempol, tekan/urut melingkar searah jarum jam dan sebaliknya beberapa menit. Ini membantu melancarkan peredaran darah ke Penis.
5. Tekan-tekan diatas tulang ekor melingkar kecil menggunakan 4 ujung jari tanpa jempol pada tulang segitiga sakrum (Diatas tulang ekor Anda yang menyambung dengan sumsum tulang belakang yang memiliki rongga 8 dekakan seperti lobang). Menekan area ini juga meningkatkan vitalitas seksual dan memperkuat organ reproduksi serta sistem kelenjar adrenal yang berperan memproduksi beberapa hormon.
6. Gosok kedua telapak tangan hingga hangat, lalu tempelkan di kedua ginjal belakang sambil digosok gosok naik turun dengan kuat hingga punggung belakang bagian bawah terasa hangat. Latihan ini wajib, sebelum melakukan mengurut Penis. Kekuatan Chi di ginjal sangat berperan dalam aktivitas seksual. Hal ini penting, luangkan waktu beberapa menit, untuk mengurangi ketegangan otot dan memberikan Energi hangat di Ginjal. Anda hanya memerlukan waktu kurang lebih 10 menit untuk persiapan sebelum memulai melatih Orgasme kering. Ketika waktu anda kurang, boleh sebelum mengurut, hanya bernapas dalam dari perut beberapa menit dan merilekskan seluruh anggota tubuh. Tingkatkan latihan perlahan, pertama 15- 30 menit, untuk mengenal sensasi dan mencoba pernapasan panjang dari perut. Menghirup - membuang napas hanya lewat mulut, untuk menarik/menjauhkan

Energi panas dari dasar panggul. Nantinya akan mengenal *timing* yang tepat agar dapat lolos dari **CELAH** tipis sebelum *Point of no Return*. Anda akan merasakan ketegangan di area Perineum ketika rangsangan birahi semakin tinggi, kawal dengan pikiran untuk merilekskan area tersebut.

MEMANTAU TINGKAT GAIRAH KETIKA MELATIH ORGASME KERING

Di saat mengurut, tentunya Penis masih dalam keadaan lemas, pertama yang kita genggam dengan menekan – meremas pangkalnya beberapa kali, diikuti 1 kali bagian tengah dan 1 kali bagian leher dan kepala. Ulangi beberapa kali, setelah sedikit mengeras pegang bagian tengah batangnya, lalu guncang-guncangkan dengan sedikit agak cepat untuk merangsang peredaran darah. Bisa juga Anda mengocok menggunakan tangan kering, bermain-main dengan batang penis. Terserah Anda bagaimana cara untuk menghidupkan Penis. Tahapan awal saat Penis sudah Ereksi, lumuri dengan minyak terlebih dulu baru gel. Mengurut dari kepala Penis ke arah pangkal, namun kalau kepala Penis terlalu sensitif, boleh dari leher ke pangkal saja. Selama latihan ini, tidak boleh sambil menonton video Porno karena hal ini kalau dilakukan terus-menerus akan membuat Seks hanya terjadi di otak/pikiran, melimpahnya dopamin akan merangsang Anda. Reseptor dopamine terpacu terus dan akhirnya akan melemah, sehingga jangka panjang Penis Anda sulit terangsang dan berdiri secara alami, bahkan sulit Ereksi maksimal, disaat bertemu tubuh/asli Wanita. Kalau Anda latihan sambil nonton video Porno atau Foto foto wanita Seksi tanpa pakaian, tentunya nafsu birahi akan lebih terangsang dan cepat Ejakulasi.

Kalau Penis Anda sulit atau tidak bisa Ereksi boleh sebentar melihat foto tubuh wanita yang dapat menggairahkan atau dengan fantasi sebentar, setelah mulai Ereksi, tidak perlu lagi berpaling pada foto itu. Fokuskan semua sensasi rasa yang terjadi di Penis. Rasakan

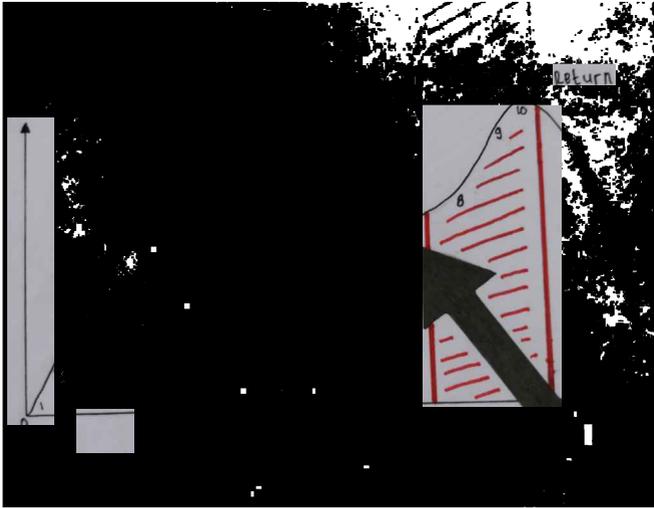
perbedaan tekstur - geli antara kepala, leher, batang dan pangkal penis. Biasanya area *frenulum* lebih peka. Bersahabat dengan Penis, sehingga Anda akan diberikan sinyal sinyal agar dapat memahami pesan pesan halus yang dikirimkannya. Sekali lagi fokuskan perhatian, gunakan semua Indra, untuk membawa Penis ke titik rangsangan rendah hingga tinggi. Belajar membedakan sensitifitas di setiap bagian PENIS dan rasakan juga perbedaan ketika mengurut pada menit menit pertama, ditengah dan sesudah Ereksi maksimal. Setiap rasa- sensasi dari waktu ke waktu disaat Anda mengurut PENIS perhatikan dan kenali dengan seksama. Tentunya kita memerlukan waktu untuk mengenal kepekaan Penis. Lakukan bertahap dan perlahan, gerakan cepat hanya akan membuat Ejakulasi. Terpenting Anda harus mengawal dan mengenal tingkat birahi Anda, apalagi kalau sudah latihan dengan pasangan. Rasakan Energi Seksual menyebar dari dasar panggul kebagian tubuh lainnya. Kendorkan segera apabila merasa ada otot tertentu yang tegang. Syarat utama. Latihan ini adalah dari tahap rangsangan paling rendah hingga rangsangan tertinggi dilakukan secara perlahan. Sebarikan-buyarkan, energi dengan menarik nafas seolah ada yang tersedot dari area bawah keatas, jangan hanya menumpuk di penis-perineum. Semakin tinggi rangsangan semakin cepat Anda menuju skala yang lebih tinggi. Pertama latihan cukup 15-30 menit, lakukan minimal 8 kali sebulan, setelah itu naikan bertahap 60 menit, maksimal 90 menit. Setiap 20 menit istirahat hingga Penis menjadi lembek dan darah kembali mengalir dari bawah keatas tubuh. Cukup selingan saja latihan ini seminggu boleh 1-3 kali. Untuk membangun kekuatan dan adaptasi Penis, sebaiknya melakukan setiap tahapan - skala dengan mengulangi minimal 6 kali, baru tahapan yang lebih tinggi. Boleh naik turun tahapan sesuai kenyamanan dan berhenti sesaat meskipun itu belum terasa atau mau terasa. Mengapa kita harus mendaki secara berulang dan perlahan? Ini juga untuk membangun kekuatan-ketegangan secara perlahan untuk adaptasi Penis dan agar darah merembes, berkembang perlahan masuk maksimal ke otot otot polos, mengembung di setiap area jaringan terkecil, akibat

rangsangan- waktu yang diberikan. Tujuan lain untuk mendapatkan Orgasme kering yang bersih, artinya jangan sampai ada Sperma berada di saluran batang Penis atau kembali ke kandung kemih. Apabila ini terjadi kita bisa melihat sewaktu kencing di botol, ada cairan kental yang keruh. Makanya usahakan jangan melakukan tergesa gesa di setiap tahapan, usahakan menurunkan kecepatan gerakan ketika gairah tinggi, agar tidak kebablasan. Kalau Anda tidak menggunakan timing yang tepat di **CELAH perbatasan *Point of no Return*** atau terlambat menggunakan **REM EJAKULASI** sehingga cairan mani sudah keluar menggenang di batang Penis bahkan sudah ada yang keluar 1-2 tetes di ujung lubang (ini bukan precume-madzi). Begitu Anda berusaha **MENAHAN** air mani keluar dan terlambat menggunakan Rem Ejakulasi, air mani akan berbalik menuju Kandung kemih yang seharusnya normal keluar melalui saluran kencing (urethra). Para pakar menyebutnya Retrograda Ejakulasi. Kejadian ini hampir semua Pria pernah mengalaminya disaat masturbasi, ini biasa tidak berdampak membahayakan kesehatan organ reproduksi. Kalau Retrograda terjadi, tanda tandanya Ereksi Anda akan segera menurun dengan tiba tiba. Seandainya Anda kencing di botol tidak menemukan air mani atau hanya sedikit sekali dan Anda merasakan ada detak jantung lebih kuat dan denyutan Orgasmik meningkat, berarti itu sebagian Orgasme sebagian lagi Retrograda Ejakulasi. Hal ini tidak perlu terlalu cemas, pada awal awal latihan Penulis juga sering mengalaminya. Menurut Hsi Lai penulis buku 'White Tigress Green Dragon', menahan Ejakulasi lama/ jangka panjang atau tidak tepat menahannya, akan mengganggu Prostat, arteri saraf Dorsal (saraf penis bagian depan), saluran kencing-kandung kemih dan terutama korda spermatika (spermatic cord). Kalau ini terjadi sebaiknya Anda segera keluarkan saja dengan Ejakulasi, jangan ditunda atau ditunggu dan meneruskan Latihannya. Hentikan mengurut, lebih baik batal kan tidak usah dilanjut lagi, ini bisa ditunda hari berikutnya. Perlu dipahami, air mani sudah berada/mengenang di batang penis, Ereksi Penis dan otot otot akan sangat kencang ini akan memberi tekanan ke saraf

Dorsal dan saluran yang ada di batang Penis sehingga memungkinkan saluran testis juga akan ikut tertekan, khususnya akan mencederai Korda spermatik, bisa Googling – Wikipedia untuk melihat Korda spermatik. Selain itu, menahan Ejakulasi apabila sudah ada 1-2 tetes sperma/mani yang keluar dari lubang PENIS, kalau dibiarkan lama menggenang di batang Penis, sementara Anda tetap lanjut mengurut, ini tidak dianjurkan, pasti akan ada tekanan di area tersebut, karena air mani sudah terlanjur berada di batang-saluran Penis akibat Anda tergesa gesa dan kurang waspada dan terlambat menggunakan Rem Ejakulasi pada waktu yang tepat. Untuk menghindari hal yang tidak diinginkan, meskipun efeknya negatifnya jangka panjang, belum banyak penyelidikan Ilmiah mengenai hal ini. Katakanlah ini hanya dugaan atau mitos, untuk amannya, tetap jangan melanjutkan latihan. Disarankan segera buang melalui Ejakulasi. Biasanya kejadian ini sering dialami oleh jutaan remaja yang masturbasi namun awam akan ilmu seksual. Dari mana Anda tahu bahwa terjadi Retrograde Ejakulasi yang berbalik ke kandung kemih sebagian keluar melalui lubang Penis, ciri ciri yang pasti Penis Anda akan segera lembek atau berkurang ketegangannya, ada 1-2 tetes mani kental diujung lobang Penis. sedang kan pada Orgasme kering yang bersih, penis Anda akan tetap terus Ereksi, hanya disaat rangsangan tinggi, fase plateu ada sedikit madzi – precum yang keluar, itu normal. Penulis sering mendapatkan 30-50 kali Orgasme kering bersih, Penis sama sekali tidak menurun, tetap Ereksi, kecuali ketika Penulis sengaja mau turun ke rangsangan skala rendah atau mau istirahat, tentunya ada penurunan Ereksi nya. Kalau Anda naik ke skala rangsangan, secara perlahan dan waspada, Retrograda ejakulasi atau sperma mengembang di batang Penis tidak akan terjadi. Semestinya selalu sadar setiap tahapan rangsangan yang terjadi, sebelum Airmani tertuang ke prostat. Harus tenang memperhatikan dan mengawalnya, seiring waktu, feeling Anda akan bisa merasakan disaat berada di epididimis atau di kantong mani (seminal vesikalis). Bisa juga teknik lain dengan mengendorkan otot dan ketegangan di perineum-dasar panggul –

testis-penis, menarik Energi panas dari area itu dengan mengencangkan otot tulang ekor sambil dialirkan ke arah ginjal - melalui sumsum tulang belakang hingga ke atas kepala, supaya uap atau energi panas birahi yang terkumpul bisa diuraikan, sehingga tidak terlanjur mendekati dan ditumpahkan keprostat - saluran Ejakulasi. Tentunya ini memerlukan jam terbang tinggi untuk mengamati, merasakan dan menguasainya, Anda perlu membuka anatomi Penis dan mempelajari tahapan bagaimana perjalanan air mani ketika terjadi Ejakulasi. Bayangkan berapa ratus ribu Pria melakukan teknik Stop - Start, untuk melatih Penis beradaptasi dan memperpanjang durasi bercinta, kalau mereka tidak dibekali ilmu Pengetahuan semacam ini, sering menahan Ejakulasi supaya tidak keluar namun terlambat, sehingga beralih ke kandung kemih dan sebagian orang akan mengalami Blue balls (rasa ngilu atau tidak enak ditestis). Mereka awam lalu terus melanjutkan latihannya, tentu sangat disayangkan, apalagi pengajar Terapi dan pembimbing di komunitas yang tidak memperingati dan mengajarkan masalah ini, karena mereka sendiri pun tidak tahu akan hal ini. Jangan terlalu khawatir, ini hal lumrah yang pasti terjadi, tujuan Penulis adalah mengingatkan, ketika sperma keluar satu tetes dari lubang Penis latihan tidak perlu melanjutkannya, berarti misi Anda gagal, segera keluarkan dengan Ejakulasi. Kebanyakan buku tema seks tidak menginformasikan masalah ini. Tujuan Penulis juga untuk mengajarkan kalian Orgasme kering yang bersih. Anda akan mahir mendapat kan Orgasme kering tanpa Ejakulasi setetes pun, baik itu solo atau bersetubuh dengan Istri. Setiap 7-20 kali latihan solo / bersetubuh dan mendapatkan Orgasme kering, tentunya hari kehari akan membuat Sperma Anda bertambah banyak dan menumpuk, sebaiknya dikeluarkan saja sekali melalui Ejakulasi, ini adalah hal yang normal yang menyehatkan. Meskipun Air mani dan Sperma bisa diserap kembali ke tubuh dan keluar melalui mimpi basah. Ingat Latihan Orgasme kering bukan berarti tidak boleh Ejakulasi, lakukan dengan bijaksana, lebih baik keluarkan pada tempatnya- Vagina. Sering melakukan bersetubuh energi yin yang akan saling menyerap, menukar

zat zat penting, yang bermanfaat bagi suami istri, juga menghangatkan tubuh, muka berseri, melancarkan peredaran darah, merevitalisasi, mengaktifkan magnet polaritas pria dan wanita. Untuk latihan Orgasme kering kita harus tahu, sedang berada di tahap mana, dengan menggunakan skala angka seperti gambar di bawah ini. Dari angka rendah ke tinggi (1 - 10). Angka 10 menunjukkan *Point of no return*/ titik tidak bisa kembali lagi (terjadi ejakulasi yang tidak bisa dihindari dengan cara apapun). Skala angka hanya sebagai patokan untuk memantau tingkat gairah Anda. Karena secara umum rasa rangsangan orang berbeda beda disetiap skala, ini tergantung sensitifitas saraf Penis orang perorangan atau sangat berbeda kalau orang tersebut penderita Ejakulasi dini-parah. Tentunya orang yang memiliki kelemahan tersebut, pada Skala awal saja sudah sangat terasa. Skala ini kita gunakan untuk belajar sensasi dari *moment* ke *moment* mendekati Jurang Ejakulasi. Anda juga harus mengenal dan mempelajari dengan *feeling* waktu yang tepat di **Celah** - ambang krusial yang hanya memiliki waktu 1-2 detik yang akan membuat Ejakulasi. Berusaha merasakan, menurunkan tingkat gairah dan ketegangan pada setiap tahapan. Focus-sadar pada sensasi tubuh yang paling Anda rasakan pada saat itu. Jangan mengalihkan pikiran kemana mana, atau berfantasi dengan hal hal yang kurang menyenangkan, hanya untuk mengurangi sensasi dan birahi yang sedang terjadi, memang ada pakar seks yang mengajarkan disaat bercinta menghitung mundur mulai dari 100. Tapi kita ingin total dan menikmati hubungan seks, ikuti - kawal berapa tinggipun rangsangan yang sedang terjadi, sadar akan seluruh tubuh, jangan hanya terfokus di area, penis dan dasar panggul, fokus dengan seluruh anggota tubuh, ini nantinya akan membiasakan kita beradaptasi. Kalau Anda dapat melewati dan mengawal *fase* krusial ini dan berhasil masuk ke **CELAH**, bearti Anda berhasil, hanya perlu tepat waktu menggunakan gerakan tangan memutar. Dibawah ini adalah skala tingkatan rangsangan, 1-4 skala rendah. 5-7 skala sedang. 7-10 skala tinggi.



Sekarang Anda mulai mengurut, genggam Penis Anda dengan jari seperti sedang memegang mikrofon, boleh menggunakan tangan kanan atau kiri. Setelah beberapa menit di awal, apabila baru mulai terasa, langsung menggunakan Teknik pernapasan perut dengan menghirup nafas dari hidung terlebih dulu, lakukan perlahan dan ringan, hingga ke bawah pusar dan buang napas agak panjang dari mulut. Pada awal bernapas santai, semangkin birahi meninggi usahakan mengendorkan area Perineum yang tegang/dasar panggul, sebaiknya bernapas lebih dalam dan panjang dari perut, buang napas panjang dari mulut dengan desah suara. Ini untuk membuat detak jantung lebih perlahan, sehingga mengelabui otak bahwa tubuh dalam keadaan baik baik saja/ normal. Kalau nafas kita cepat dan cenderung terjadi di dada, jantung akan berdetak lebih cepat, dipicu adrenalin, diduga bahaya maka saraf Simpatik mengambil alih sebagai pencetus dan berperan dalam Ejakulasi. Mata tidak boleh tertutup, lidah ditaruh ringan di atas langit mulut, mulut dibuka sangat sedikit agar otot rahang kendur. Untuk latihan mengenal sensasi tahapan ini, Penulis lebih gampang

mengontrol dengan menggunakan tangan kanan untuk mengurut, terserah Anda mana yang paling nyaman. Apabila Anda merasa kurang cocok dengan teknik mengurut Anda juga bisa melakukan kombinasi dengan terlebih dulu mengocok dengan tempo perlahan, begitu mau terasa atau rasanya sudah mendekati Orgasme kering Anda mengubah menghirup nafas dari mulut dan menggunakan tehnik mengurut dari leher - kepala ke pangkal Penis. Ini lebih gampang mengontrol ketika Anda mendekati **CELAH** *Point of no Return*.

Cara mengurutnya kita mulai dari atas kepala penis menurun hingga ke pangkal, sewaktu kembali keatas akan terjadi dengan sendirinya karena tangan Anda ikut bergerak naik. Kalau terlalu peka pada awal latihan boleh dari leher sampai ke pangkal Penis saja, ingat sekali lagi, setelah mendekati Orgasme Kering, mulai lagi perlahan dari kepala ketengah batang atau hingga pangkal Penis, ini akan lebih terasa dan nikmat sewaktu mendekati Celah jurang Ejakulasi. Genggaman tangannya jangan terlalu kencang juga terlalu kendur, dengan adanya pelumas yang cukup tangan anda akan meluncur dengan leluasa. Ingat bukan dikocok melainkan diurut. Boleh diselingi dengan mengocok apabila itu menyenangkan Anda. Tambahkan pelumas apabila terasa kering. Lakukan dengan perlahan, rasakan sensasi pada setiap gerakan yang terjadi. Mungkin di angka awal Anda *belum terasa*, di angka tengah, *sedikit terasa* atau *mau terasa*, di angka atas/tinggi *sangat terasa*. Lebih jelasnya di angka 1-4 mungkin sama sekali BELUM TERASA. Namun, Anda boleh menghentikan gerakan (tetap menghisap dan menghembuskan napas dari mulut) lakukan beberapa siklus di tahap awal ini Anda hanya ingin bernapas dari hidung secara alami saja, itu tidak menjadi masalah, yang penting tetap gunakan pernapasan dari perut, menghirup nafas berdesis dari mulut dan menghembuskan lebih panjang dengan suara Aaaahhh untuk mengontrol ejakulasi. Mengapa gerakan mengurut pada awalnya harus perlahan, supaya Penis beradaptasi. Minimal lakukan beberapa menit tahapan yang belum terasa ini, katakanlah di skala 1-4 ulangi

hingga 5-6 siklus, baru melanjutkan di tahapan yang *mau terasa* di skala 5-6/7-8.

Angka skala hanya sebagai patokan. Setiap orang berbeda, memiliki skala tersendiri yang tidak bisa digeneralisir. Pada orang yang Penis sensitif atau penderita Ejakulasi dini berat, mungkin pada skala 1-4 sudah sangat terasa dan cepat sekali menuju *Point of No Return* bahkan bisa terjadi Ejakulasi.

Di angka 5-7 Mungkin Anda MAU TERASA atau SUDAH TERASA Anda nikmati saja, perhatikan semua sensasi yang terjadi sambil diikuti dengan pikiran, menarik, memindahkan Energi yang mulai panas dari Perineum tanpa menggunakan kekuatan otot atau gerakan bagian tubuh manapun. Disini Anda sudah harus menghirup/ menyedot napas dan mengeluarkan dari mulut perlahan sambil mendesis seperti meniup sesuatu. Begitu MAU TERASA - SUDAH TERASA Anda mengurangi kecepatan lalu berhenti 30-60 detik, rileks sambil mengendorkan otot-otot di area perineum, membuyarkan Energi panas yang mendidih, menariknya ke atas dengan mengisap napas dari mulut, seolah Energi panas yang terkumpul di dasar panggul-penis-zakar itu ikut terhisap, naik ke atas sambil diikuti / dikawal oleh pikiran/visualisasi. Boleh juga menghirup nafas dari mulut, sambil tarik perut kedalam hingga keulu hati/diafragma serentak mengencangkan lembut otot tulang ekor atau dari situ langsung rasakan mengalir terus kedada- kepala dan turun melewati mata hingga - langit langit mulut (jembatan yang menghubungkan saluran meridian belakang dan depan) dan kembali ke Dan tien (bawah pusar) yang penting menjauh dari organ Genital, agar tidak terjadi Ejakulasi. Semakin tubuh dan pikiran rileks semakin terasa energi yang mengalir melalui corong yang saluran dorong nya bekerja sendiri. Kalau setelah istirahat atau jeda 30-60 detik begitu anda mulai tetap masih terasa lagi, berarti harus berhenti lebih lama, sampai sensasi gelinya menurun sepenuhnya, baru melanjutkan kembali. Sensitivitas Penis setiap orang berbeda. Adalah hal normal sensasi rasa

semacam itu terjadi. Lakukan kalau perlu istirahat dengan jeda yang lebih panjang, mungkin sekitar 120 detik atau lebih. Seandainya jeda agak lama ini mengakibatkan Ereksi penis sedikit menurun, itu adalah wajar. Anda dapat mengulangi dari awal, mengurut kembali, dengan siklus seperti sebelumnya. Ketika memulai lagi dan beberapa menit begitu terasa kembali, berhenti lagi. Jangan bosan dengan berhenti-mulai, secara terus menerus, karena ini adalah latihan awal/tahapan penting yang harus dilampaui. Disaat sudah dijurang Ejakulasi, buka mulut lebar, biarkan nafas mengalir dengan sendirinya dan untuk persiapan diawal detik pertama mendapatkan orgasme kering, langsung buang nafasdengan mulut lebar, mendesah panjang Aaaaahhhh. Pada skala tinggi, kemungkinan besar pasti masuk *fase TERASA*. Di sini harus waspada, kendor dan rilekskan perineum. Disaat mendekati, apalagi mau Ejakulasi, berhenti segera. kencangkan otot tulang ekor dengan lembut beberapa detik, sambil buang napas panjang dari mulut, rilekskan Perineum. Selalu bernafas hingga perut bagian bawah dengan sedikit memberikan tekanan ringan di area bawah, ingat menghisap dan menarik nafas lembut hanya melalui mulut. Jangan pernah mencoba mengencangkan/mengkontraksikan otot Kegel Anda, kalau itu terjadi, segera sambil membuka mulut buang napas panjang, arah kan kesadaran Anda ke area itu dan rilekskan kembali ketegangan otot pc hingga sepenuhnya, boleh menggunakan dorongan mengejan ke arah dubur (reverse kegel), sambil buang napas dari mulut, hingga kekencangan atau ketegangan di area Perineum, menjadi kendor kembali. Setelah itu Anda goyang goyangkan pinggul dan bokong kekiri dan kekanan dengan kuat. Tetap melatih hanya menggunakan kekuatan otot tulang ekor untuk mengerem Ejakulasi, kalau Anda sudah mahir InsyaAllah dengan cara ini bisa menunda Ejakulasi. Perinsipnya mendekati **CELAH** jurang ejakulasi ada dua:

1. Untuk mengenal dan mendekati pintu **CELAH** hanya menggunakan rem dengan mengencangkan otot koksigeus atau melesakan pantat kekasur.

2. 2Anda mau masuk ke **CELAH** untuk merasakan Orgasme kering, tidak boleh menggunakan rem, dengan keberanian dan waspada serta mengendurkan otot dasar panggul, mulut siap dibuka lebar, dengan kerakan kecil melingkar dari pergelangan tangan, terus menerus sampai berhasil.

Pilih cara bernapas yang mana saja, dapat membuat Anda bisa bertahan atau mengurangi sensasi rasa. Saat mengeluarkan nafas dari mulut harus sambil mengeluarkan suara Haaaaaaaaaaa kalau sulit, bisa juga dengan suara Ahhhhhhhhh. Boleh mengeluarkan suara apapun usahakan nada panjang dan keras. Bisa jadi ketika Anda berada di skala angka 7 sampai dengan 9 sudah mendapatkan denyutan Orgasme Kering. Ingat ketika sedang mendapat/denyutan Orgasmik yang sedang berlangsung, detik detik pertama selalu buang napas dari mulut dengan suara Aaaaahhh, baru Anda kembali menarik napas yang dalam, bukan dari mulut melainkan dari hidung, lalu mengeluarkannya lewat mulut kembali. Setelah itu bebas cara bernapas untuk menikmati denyutan Orgasmik yang sedang berlangsung. Ketika rangsangan terasa kuat atau diambang Ejakulasi selain menggunakan rem ejakulasi, ada teman latihan Tantra memberi tahu ke Penulis sambil mengejan lembut serentak memencet kedua lobang hidung dengan telunjuk dan jempol sambil meniupkan udara hingga terasa ada tekanan di kedua lobang kuping, ini dapat menurunkan sensasi rangsangan, dengan catatan tentunya jantung dan pembuluh darah Anda dalam keadaan baik dan sehat. Sesekali ketika mau ejakulasi Anda bisa mencoba bernapas double satu tarikan dua isapan dari hidung-mulut atau keduanya terus menerus, seperti anak kecil sedang menangis **Sesegukan/terisakisak**, lakukan minimal 6 tarikan dari perut hingga terasa otot penis bawah saluran bergerak dan mengencang, ini otomatis denyutannya bisa dirasakan digenggam tangan dikarenakan kontraksi otot perut. Bisa juga ketika sangat terangsang menghirup nafas pendek ke ulu hati terus menerus perut tertarik kedalam (melesak). Sebagai Pemula Anda cukup mengerem menggunakan otot tulang ekor dan tekukan kaki kedalam. Anda boleh

tidak naik ke puncak skala lebih tinggi, cukup mengulangi dari awal lagi, untuk mendapatkan Orgasme Kering berikutnya. Skala tinggi 9.1-9.9 sangat penting untuk diperhatikan, sebelum mau Orgasme, Anda harus waspada dan *fokus* pada saat-saat yang berisiko tinggi ini. Dengan menggunakan *timing* yang tepat, mengendurkan perineum, mulut dibuka siap membuang nafas panjang mendesah pada detik pertama ketika mendapatkan Orgasme. Kalau Anda bisa berhasil hanya lewat membuang napas panjang dari mulut dan mengendorkan otot dasar panggul-perineum dan otot BC dipangkal kedua sisi Penis, disaat segera mau Ejakulasi terus berhasil masuk melewati **CELAH** jurang ejakulasi dan mendapatkan Orgasme kering, tentunya itu sangat Sempurna. Kalau Anda sudah berada berhasil masuk **CELAH**, orgasme selanjutnya akan gampang diraih, tidak perlu turun ke skala lebih rendah atau berhenti. Anda berada di puncak gunung kenikmatan Orgasme yang bisa dilakukan terus menerus, hingga 15-90 menit, disesuaikan dengan kemampuan Anda, sebaiknya pemula menikmati cukup maksimal 15 menit. Memang awalnya, hal ini tidak mudah untuk dilakukan. Ingat kalau Anda kurang cekatan, terlambat mengerem dengan otot tulang ekor pada denyutan awal Orgasmik, kalau denyutan itu terus berlangsung beberapa kali dan Anda menahannya, sementara sperma sudah berada dibatang penis, ini bisa membawa Anda pada Retrograde-Ejakulasi terbalik atau itu akan menjadi Ejakulasi normal kalau Anda keluarkan.

Boleh berhenti disaat *terasa* degup jantung meningkat, itu gelombang Orgasme datar meskipun tidak sekuat denyutan gelombang besar. Lalu, menunggu sensasi rasa itu menurun sedikit, baru Anda lanjutkan ke puncak yang lebih tinggi lagi secara perlahan. Lakukan gerakan lambat mengurut, bernafas dalam dan lebih dalam lagi. Membangun Energi dari lembah ke puncak, bulak balik dengan penuh kewaspadaan dan kesadaran penuh.

Mengeluarkan suara mengaum, melenguh, berdesah, hingga terasa dada bergetar boleh Anda lakukan selama itu berguna untuk

membawa Energi yang bertumpuk di area tersebut, untuk menyebar kebagian tubuh lainnya atau keluar dari organ genital dan dasar panggul. Penulis sering mengaum dengan vokal Ommmmmm atau bersenandung (bibir dikatupkan), hehehemmm atau Aaaaahhh – raaamm, haaamm – oommm, nggggg... yang bergema panjang, dialirkan - dibuyarkan ke bawah atau ke atas dada, tangan bahkan hingga area kepala. Anda boleh berhenti sedikit lebih lama, terserah mau turun kelembah kembali, tahapan rangsangan manapun atau sampai benar-benar menurun keskala 4-5-6, dengan istirahat sesaat sambil mengurut beberapa kali dari pangkal penis ke kepala, lalu mengulangi beberapa kali skala rendah, baru naik ke tahapan yang lain atau lebih tinggi.

Pada angka 9.1-9.2-9.3-9.4-9.5-9.6-9.7-9.8, Intensitas rangsangan sangat tinggi, di puncak inilah yang *paling terasa*. Disini kita mengambang, berayun dari satu gelombang ke gelombang Orgasme lainnya yang berkesinambungan. Ketika mencapai angka 9.9 puncak dataran tertinggi kita akan dihadapkan saat saat yang paling sulit - krusial, harus waspada dan konsentrasi karena satu kaki Anda sudah berada di tepi jurang Ejakulasi, kita hanya memiliki waktu hitungan 1 detik, satu gerakan lebih saja bisa melempar anda masuk ke jurang Ejakulasi. Pada angka 10 skala akhir, sudah pasti Ejakulasi yang tidak bisa dihindari dengan cara apa pun. Jadi Anda harus sangat waspada, gunakan semua indra untuk *focus* pada **CELAH** kritis yang sangat tipis antara 9.9 menuju 10, antara angka 9.9 ke 10 angka bahaya. Bisa membuat Anda gagal tak berdaya. Makanya harus menggunakan *timing* yang tepat untuk mendekati skala angka tertinggi ini. Kalau Anda bisa lolos berhasil disini, denyutan Orgasmik nya akan terasa kuat. Tentunya sebelum mencapai tingkat ini, Anda harus melalui beberapa siklus-tahapan berulang, diantara belum terasa, mau terasa dan sudah terasa berkisar di kala 1-8. Ingat perjalanan sperma kalau dipaksa dan terburu buru dengan birahi menggebu gebu, cairan dari kantung mani akan ditumpahkan ke prostat, sehingga Ejakulasi tidak bisa dicegah. Amati

semua sensasi di setiap tahapan. Seolah kita dengan sadar menjaga kolam air mani jangan sampai meluber. Kalau Anda bisa mendapatkan Orgasme pada tingkat skala 7-8, Anda cukup naik perlahan ke skala 9 untuk memperluas-memperkuat denyutan gelombang Orgasmik yang lebih besar. Hanya dengan menggenggam Penis, menggerakkan kekanan kekiri dengan lembut atau variasikan memutar dan memelintir. Dekati Point of no Return secara perlahan sehingga Orgasme kering Anda bersih tidak kotor dalam arti tidak ada tetesan air mani-sperma yang keluar dari lubang kepala Penis. Sebenarnya kalau Anda jeli di awal keluar madzi/*precume*, tanda ini, apalagi testis semakin mengencang dan mendekati-menempel ke tubuh, seharusnya sudah waspada dan menurunkan tingkat Skala birahi, tidak masalah istirahat sesaat dan mengulangi kembali. Disaat gairah sangat tinggi mungkin Anda tidak bisa menarik - mengalirkan energi panas dari dasar panggul keatas, cukup berhenti tanpa menggenggam penis, menarik dan mengalirkan energi keatas, sehingga rangsangan mereda, baru mulai mengurut kembali.

Bagi yang sudah menguasai jam terbang tinggi, ketika Anda dapat berada di puncak Orgasme yang paling terasa nikmat denyutannya yang terjadi pada angka paling tinggi 9.9, Anda akan tetap berada di fase *plateau*/dataran tinggi saja, terus bertahan dipuncak ini, tidak perlu turun lagi ke lembah atau tahapan yang lebih rendah. Dipuncak asmara tertinggi ini, dilubang kepala Penis akan ada sedikit mengeluarkan precum/madzi(bening lebih encer seperti putih telur), ini adalah hal alami yang dikeluarkan oleh Kelenjar *Cowper*, disaat gairah seksual tinggi, untuk menetralkan Ph air seni di sepanjang saluran kemih agar dapat dilalui Sperma dengan aman. Anda cukup terus bertahan dipuncak ini, waktunya ditingkatkan perlahan dimulai pertama 5 menit terlebih dahulu. Selanjutnya bisa mencoba 10-20-30-40-50 hingga 60 menit, ini akan menghasilkan puluhan kali bahkan ratusan Orgasme dalam satu sesi Latihan.

Kita akan menaiki gelombang satu kegelombang lain dengan menikmati denyutan Orgasmiknya secara berkesinambungan, meskipun ada jeda pendek, beberapa detik hingga 30 detik. Kita akan menggunakan gerakan tangan, pantat/bokong, untuk melambungkan denyutan Orgasmik ini hingga kita mengambang, terbawa arus Energi Bioelektrik, seperti ombak laut yang kuat dan terasa bergetar keseluruh tubuh dengantampa batas waktu , sesuka kita mengendarai dan menikmatinya.

Kalau Anda sudah berada di tahap paling tinggi, jangan takut atau khawatir untuk mendekati **CELAH**. Biarkan Energi Seksual melambung, melebar, membawa Anda mendekati jurang/puncak Orgasme. Mungkin Anda sudah mendapatkan Orgasme sebelumnya skala antara 7-9 dengan terasa peningkatan denyut Jantung. Apabila sekarang Anda sampai di puncak klimaks, kalau berhasil masuk kepintu perbatasan **CELAH** jurang ejakulasi dengan *timing* tepat, denyutan Orgasmiknya akan terjadi. Sambil menikmati Orgasmiknya sesaat, Anda tetap bisa puluhan kali melambungkan denyutan Orgasmik yang sedang berlangsung, lebih meluas dan melebar-menyebar keseluruh tubuh, hanya dengan gerakan sederhana yang sudah diajarkan, memutar dibawah leher penis kekanan dengan dengan pergelangan tangan.

Cara orang menyetir rangsangan ibaratnya seperti Peselancar dengan kecepatan dan keberanian masing-masing untuk menaiki gelombang yang lebih tinggi. Tentunya keterampilan orang berbeda-beda. Hal paling penting Anda harus paham dan sadar adalah *fokus* setiap sensasi RASA disemua tingkatan rangsangan. Untuk memudahkan pemahaman, Penulis membagi sensasi Rasa seperti di bawah ini:

- 1) **BELUM TERASA**: Sebaiknya disesi awal ini diulangi beberapa kali dengan jeda sesaat, minimal 6 repetisi untuk membangun kekuatan adaptasi Penis. Ini adalah awal pemanasan yang baik, untuk persiapan berlanjut kerangsangan yang lebih tinggi.

- 2) MAU TERASA (mendekati terasa)
- 3) TERASA (mulai waspada dan fokus)
- 4) SANGAT TERASA (mendekati mau Ejakulasi)

Dengan pemahaman ini Anda tahu batas tahapan/tingkatan rasa, dengan sadar Anda bisa menghentikan atau melanjutkan gerakan tangan di skala mana pun. Seiring waktu dan rajin Latihan, pasti akan menemukan *feeling - timing* nya. Naluri tubuh akan terbiasa bereaksi, memberi sinyal di setiap keadaan dan tahapan rasa yang sedang terjadi. Usahakan tubuh selalu dalam keadaan rileks, menghirup napas yang dalam, membuang dengan desah yang kuat dan panjang. Tidak perlu malu menggunakan suara - desah apapun, seperti erangan, bersenandung, mengarah hingga menggetarkan dada, sampai energi birahi mengurai kebagian tubuh lain, tidak hanya terkonsentrasi di area perineum. Intinya menjauhkan Energi panas yang mendidih dari Penis-zakar dan selalu merilekskan dasar panggul.

Ingat mata dan mulut harus selalu terbuka sedikit meskipun lidah diletakkan ringan di atap mulut. Usahakan dari awal selalu bernapas/menghirup dari perut bagian bawah, beri tekanan ringan di area itu dan di saat buang napas dari mulut selalu mengeluarkan vokal/suara desah Haaaaaaaaaaaa atau Ahhhhhhhh. Merilekskan ketegangan otot di area perineum dan bokong. Perhatikan semua Rasa yang menggelitik, kencang/menegang, geli, kesemutan dan bergetar, terutama yang terjadi di area dasar panggul/perineum-penis-testis-paha-bokong.

TEHNIK/CARA MENEREM EJAKULASI

Tentunya Anda sudah mahir melatih mengencangkan otot koksigeus yang berada di tulang ekor yang diajarkan di Bab sebelumnya. Disaat terasa mau Ejakulasi, yang perlu Anda lakukan membuang nafas dengan desah panjang lalu menarik nafas dari mulut sambil memvisualisasikan dengan pikiran untuk menarik/menghisap energi

panas (Jing- Chi) dari organ genital-perineum ke arah atas perut, dada hingga kepala. Lakukan dengan tarikan ringan dari mulut seolah dalam tubuh Anda ada tabung kosong, seperti sedang menyedot minuman dari mulut, boleh Anda menyedot dengan hidung, membuat napas dari mulut seperti meniup. Semua ini lakukan tanpa menggerakkan otot yang berarti atau anggota tubuh mana pun, meskipun tetap terasa daerah dasar panggul ototnya ikut sedikit terangkat keatas ketika mengencangkan ringan tulang ekor. Sewaktu tarik - buang napas selalu ada sedikit tekanan di bawah pusar. Tujuannya agar Prostat Anda ikut sedikit longgar, kalau otot Prostat tegang dan berdenyut, Ejakulasi semakin cepat terjadi.

Teknik pengereman ini boleh dilakukan bersamaan dengan teknik pernapasan serentak, misal ketika Anda mau Ejakulasi, sewaktu menghirup napas serentak kencangkan otot tulang ekor dan tekuk sedikit pergelangan kedua kaki kesamping dalam atau hanya kaki kanan saja seperti gambar di bawah ini, bisa juga menekuk pergelangan kaki sambil serentak memekarkan - melebarkan jari jari kaki. Leher ikut dikencangkan, ditarik masuk kedalam, sehingga tulang leher menjadi lurus, sambil mengepalkan tangan, otot mata di kencangkan, mulut tertutup – gigi atas bawah dikatupkan, dibarengan tahan napas, semua ini untuk menambah kekuatan rem kaki dan otot tulang ekor. Setelah rangsangan atau Orgasme mereda Anda bisa lakukan sambil mengeluarkan napas dari mulut, mengejan lembut hanya sekali ke pangkal penis-perineum, sambil sedikit menekan perut bagian bawah pusar. Setiap tarikan energi keatas, ketika mendekati belakang kepala, Usahakan pupil mata dibuka lebar, melotot maksimal ke arah atas, ingat dagu ditarik sedikit ke dalam hingga terasa leher belakang mengencang, ini juga sebenarnya agar Energi mengalir ke atas tanpa hambatan, terakhir buang napas dari mulut. Dagu dan mata kembali normal.

Kalau Orgasme tiba tiba datang dengan gelombang denyutan lebih kuat, Anda bisa langsung membuang napas panjang dari mulut

dengan desah suara: Haaaaaaaaaaaa.....denyutan detik pertama menggunakan rem hentakkan pinggul dari kanan kekiri, ini adalah Rem yang paling aman.Bisa tanpa menginjak rem, kalau sudah mahir.

Anda juga bisa mengerem disaat mau ejakulasi dengan menarik napas cepat 1 detik hingga menekan ringan dibawah pusar, sambil serentak mengencangkan otot tulang ekor.Mungkin saat keadaan darurat ini Anda tidak sempat memperhatikan nafas, itu tidak menjadi masalah, hanya dengan mengencangkan otot tulang ekor dan menekuk pergelangan kaki kearah dalam.Apabila denyutan Orgasmenya terlalu kuat, bisa juga cara lain, dengan menekan bokong/pantat Anda hingga melesak ke kasur dalam satu gerakan cepat, serentak buang napas kebawah perut dengan memberikan sedikit tekanan hingga menggebug di area itu , tentunya otot tulang ekor sedikit dikencangkan.Semua rem-rem ini dipakai dan digunakan sesuai dengan kebutuhan dan kekuatan gelombang orgasme yang terjadi.

Ada dua rem saat darurat: 1 Melesakkan bokong di kasur menggunakan pinggul.2 Menghentakan pinggul kanan ke arah kiri dengan kuat.

Sebagai pemula terpaksa Anda menggunakan rem rem kasar ini, Anda bisa menggunakan rem ringan dengan mengencangkan lembut otot tulang ekor disaat mau ejakulasi, kalau sudah mahir, cukup hanya dengan membuang napas dari mulut sambil desah panjang , melonggarkan area dasar panggul/perineum.Sebagai selingan, sebelum sangat terasa atau mau Ejakulasi Anda cukup hanya menggoyang goyangkan pinggul dan pantat Anda beberapa kali kekiri dan kanan agar ketegangan dasar panggul-perineum mengendur kembali.Cara ini bisa membuyarkan Energi panas yang sedang terkurung diarea itu.

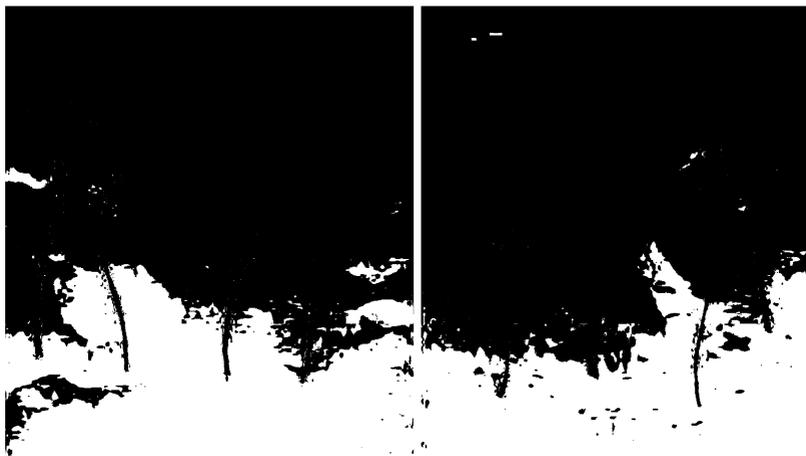
Setiap tahapan, denyutan Orgasmik kekuatannya akan berbeda-beda.Dengan latihan dan pengalaman,Anda dapat mengenal dan menguasainya.Pernah juga Penulis menemukan gelombang Orgasmik yang sangat kuat denyutannya.Anehnya tanpa berpikir,

secara spontan, bokong Penulis mengerem dengan menekan/melesakan kekasur secara bertahap. Artinya bokong melesak pertama, karena terasa masih mau Ejakulasi, dilanjutkan bokong melesak kedua dan ketiga terus menerus 3kali. Dengan cara rem bokong/pantat bertahap karena gelombang orgasmik yang terdahsyat itu tidak bisa direm hanya satu kali, begitu di rem, masih terasa mau Ejakulasi, sehingga bokong secara instingtif bergerak sendiri untuk mengatasi itu.

Pernah juga terjadi selama Orgasme sedang berlangsung, biasanya beberapa saat denyutannya akan mereda, ini tidak seperti biasa, malah ada rasa getaran Energi seperti kumbang yang hinggap, menggetarkan sayapnya di paha kiri, dicari hewan kecil ini, meskipun nyata terasa menempel disitu, namun tidak ditemukan. Mungkin ini hanya sensasi dari pendaran Energi Orgasmik kuat yang masih tersisa atau Chi yang bergerak. Pernah juga mengalami gelombang Orgasme kuat yang lain, untung naluri tubuh tiba-tiba tanpa dikontrol oleh pikiran, terjadi secara refleksi, bokong dibenamkan kekasur serentak kedua kaki penulis dengan sendirinya terangkat keatas kira-kira 20-30 cm dan itu berhasil mengatasi gelombang orgasme yang sedikit aneh. Memang saat-saat darurat kalau kita bersahabat dengan tubuh energi Seksual akan selaras dengan tubuh tentunya dapat membantu mengatasi pada saat-saat yang krusial. Anda mungkin akan mengalami hal sama seperti Penulis alami, asal berani berselancar menaiki gelombang setinggi apapun, dengan ombaknya yang dasyat menyapu dengan kekuatan denyutan Orgasmiknya yang tidak terbayangkan.

Penulis yakin seiring dengan seringnya berlatih Anda bisa mendapatkan Keterampilan yang semua orang impikan. Usahakan di dalam latihan ini jangan sampai Ejakulasi. Namun setiap pemula pasti mengalami kegagalan, itu adalah proses pembelajaran. Kita tidak perlu patah semangat, kecewa atau berkecil hati. Hal ini adalah lumrah seperti diawal kita belajar berenang. Bukankah saat nyemplung, tidak langsung bisa berenang bukan? Lakukan latihan ini penuh dengan kesabaran, suatu hari akan membuat Anda berhasil menguasai

keterampilan ini. Latihan akan menjadikan Anda guru atas tubuh sendiri dan Pria Alfa yang sejati (bugar-perkasa), memiliki aura/kharisma ketertarikan magnet lawan jenis, yang bisa diendus oleh Wanita.



Perhatikan gambar diatas ini, posisi kaki di saat mau Ejakulasi kencangkan lembut otot tulang ekor sambil serempak kedua pergelangan kaki ditekuk ke dalam. Kalau Anda lebih nyaman dengan hanya menekuk satu kaki bagian kanan saja karena gerakan menekuk pergelangan satu kaki, lebih cepat untuk berhasil mengerem Ejakulasi.

Kalau dengan rem kaki kurang berhasil Anda boleh menekan/membenamkan kuat kedua belahan pantat ke kasur (melesakan), serentak menarik atau membuang napas dari mulut hingga 3-5 jari di bawah perut sambil sedikit memberi tekanan hingga menggebug area itu, lalu menahan nafas 1-2 detik baru buang napas panjang kembali dari mulut dengan mendesah. Seandainya keadaan lebih darurat lagi, ejakulasi mau menyembur, langsung rem pantat dibenamkan sedikit sambil menarik dan menekuk kedua kaki mendekati dasar panggul hingga kedua tumit kaki menempel, mendekati selangkangan, ini untuk mengunci dua kali agar terhindar dari ejakulasi.

Tahapannya untuk melakukan rem Pantat ini, lakukan pada detik detik awal, sewaktu memelesakkan bokong dan menahan nafas diperut, **langsung** angkat kedua kakinya, tujuan kedua kaki diangkat untuk dua kali mengunci (*double lock*). Bahkan sambil menarik dagu kedalam dan leher dikencangkan serta tangan dikepalkan, itu sebagai rem yang lebih pakem, Anda perlu mencobanya. Ingat setiap kali diambang *Point of no return* atau Ejakulasi, otot pada perineum diantara testis dan lubang dubur akan semakin mengencang. Kalau tidak bisa dengan pikiran untuk merilekskan, Anda bisa menggoyangkan-goyangkan pinggang/pinggul dan bokong agak cepat dan kuat ke kiri ke kanan sebanyak 2-4 kali atau lebih variasikan menghentak beberapa kali dari pinggul kanan kekiri, untuk membuyarkan ketegangan Energi panasnya.

B A B 5

CARA BERSELANCAR

Ini adalah latihan yang paling berisiko, setelah Anda melampaui dengan baik tahapan/skala yang lebih rendah. Seperti Peselancar yang membawa dirinya lolos dari ombak tinggi dari gelombang satu ke gelombang lain. Tentunya perlu berkonsentrasi penuh dan fokus akan semua keadaan yang sedang terjadi. Kita tahu angka 10 adalah *Point of no return* seperti yang ada pada skala angka di atas, dimana kita tidak akan bisa lagi menghindari Ejakulasi dengan cara apa pun. Penulis ingin Anda yang sudah mahir, berani berselancar menikmati gelombang Orgasme besar yang terjadi berkesinambungan. Kita akan bermain di puncak datar/plateau/dataran tinggi pada angka 9.1 hingga 9.9 dan tidak turun kembali ke lembah atau tahapan yang lebih rendah. Dari sini kita akan terus menerus menaiki gelombang satu ke gelombang lain dengan melambungkann denyutan yang kuat dan panjang untuk mendapatkan Orgasme kering terus menerus tanpa batas, bisa hingga 50 kali bahkan lebih. Kalau kuat mau 2 jam pun bisa, dengan syarat tidak ada riwayat penyakit Jantung dan penyumbatan pembuluh darah, sebaiknya jangan melatih dengan cara berlebihan - ekstrem. Penulis belum pernah latihan hingga 4 jam, maksimal hanya 1.5 jam. Awal pertama latihan minimal 1 bulan selalu mengulangi, bermain naik turun hanya di skala 4-8. Sebagai selingan sesekali tetap diijinkan berselancar di skala angka 9 keatas.

Urut Mr. P Anda hingga pada puncak sensasi rasa yang paling tinggi, di saat Anda telah mendekati jurang dan mau Ejakulasi. Boleh menggunakan rem-rem yang sudah diajarkan sebelumnya atau menggunakan rem dengan satu gerakan menghentak cepat dan kuat menyamping dengan pinggul kanan ke arah kiri. Hal ini akan membuat otot tulang ekor ikut terkencangkan. Lakukan saat darurat saja. Apabila Anda sudah mahir tanpa menggunakan rem apa pun, hanya cukup mengendorkan area dasar panggul dan membuka mulut lebar Anda akan berhasil. Namun ini juga berisiko tinggi kalau Anda belum bisa menguasai pernafasan dan menguasai **TIMING** yang tepat ketika berada di **CELAH** kritis, yang memiliki rentang waktu 1 detik. Setelah mahir untuk mendapatkan orgasme kering disaat memasuki

CELAH jurang ejakulasi, tidak perlu menggunakan rem apapun, hanya mengendorkan otot dasar panggul. Mulut siap dibuka lebar, begitu masuk **CELAH** terjadi Orgasme langsung buang nafas panjang Aaaaaahhh dari mulut.

Disaat sudah dekat **CELAH ini Anda selalu sudah bernapas hanya dari mulut.** Menghirup nafas dari mulut mendesis heeeesss... dan membuang mendesah Aaaaahhh, dorong nafas hingga area bawah perut menggebu sedikit, memberi tekanan di area itu, baik, agar kandung kemih tidak terlalu menekan Prostat.

Ketika Anda mendapatkan orgasme kering, merasakan denyutan Orgasme pada tingkat angka tepi jurang 9.9, jantung Anda akan berdenyut lebih cepat. Getaran Energinya akan terasa menyembur ke bagian tubuh lain, area atas dada, kaki, lengan, perut, muka, kepala bahkan tulang ekor. Terkadang terasa hangat hingga kesumsum tulang belakang. Ini adalah nektar kaldu sari kehidupan/hormon dan pendaran energi seksual. Ikuti saja denyutannya, rasakan Energinya sampai mereda sambil mengencangkan lembut otot tulang ekor mengalirkan energi, hormon koktail dari perineum kesumsum tulang belakang hingga dari dahi menurun kembali ke Dan tien. Kalau mau pakai bantal kepala usahakan tipis saja agar aliran energi bisa naik leluasa tidak bengkok. Untuk lebih amannya begitu mendapatkan Orgasme langsung sambil buang nafas dari mulut, melesakan/tekan sekali saja pantat Anda ke kasur, lalu lanjutkan menikmati denyut Orgasmiknya. Disaat denyutan sedang berlangsung Anda bisa menunggu sesaat hingga denyutan sedikit menurun atau sama sekali mereda, sehingga energinya kembali terurai merata, lalu Anda baru lanjut lagi ke gelombang denyutan Orgasme berikutnya.

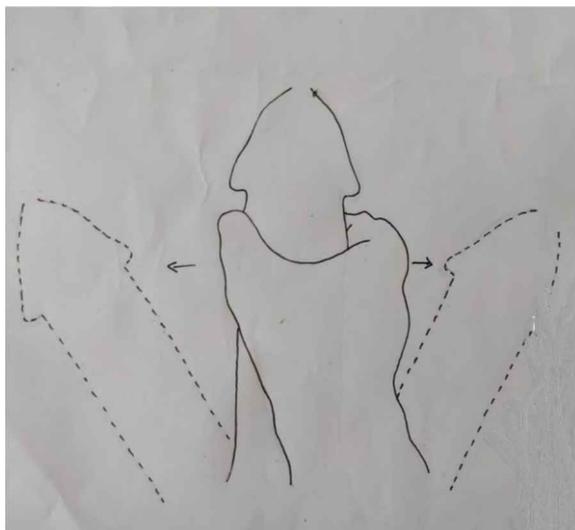
Setelah mahir latihan beberapa bulan, berapapun kekuatan denyutan Gelombang Orgasme yang sedang berlangsung, untuk menaikkan rasanikmatnya lebih tinggi, Anda hanya perlu menggenggam dan menggerakkan batang Penis ke kiri-kanan perlahan, atau memelintir ke kiri dan kanan untuk mendapatkn orgasme berikutnya.

Paling nikmat adalah menggenggam dari leher penis ketengah, sambil memutar lembut dengan pergelangan tangan membentuk bulatan atau lingkaran kecil. Selalu sambil mengeluarkan suara desahan nikmat dan mulut dibuka lebar. Kalau rasanya masih kurang kuat/denyutannya kurang terasa, Anda boleh menggenggam Penis memutar - menekan sedikit lebih kuat dan cepat baik ketengah - keatas mendekati leher atau pangkalnya, sambil memutar searah jarum (seperti kita sedang menggenggam sepotong kayu untuk mengaduk cat). Kuat – lembut nya tekanan disesuaikan dengan rasa yang sedang terjadi. Apabila Anda mendekati **CELAH** tipis untuk mendapatkan Orgasme kering, gunakan *feeling*, lakukan perlahan memutarnya karena gerakan terlalu cepat dan kuat akan membuat Anda keablasan ejakulasi. Tidak juga perlu takut gerakan terus memutar, boleh menghitung putaran 3 kali stop, lanjutan 4 kali stop, terus tingkatkan hitungan hingga puluhan kali, sampai Anda masuk ke **CELAH** dan terjadi **ORGASME**. Meskipun denyutan orgasmik belum mereda betul, anda bisa memutar - memelintir-menggerakkan ke kiri-kanan untuk mendapatkan orgasme berikutnya. Latihan mendekati rasa itu terus menerus, akan membuat Anda peka akan setiap sensasi yang sedang berlangsung. Tubuh akan memberikan sinyal halus. Penulis yakin kalian mampu, dengan latihan yang rajin dan fokus, pasti seiring dengan waktu akan mahir menguasai semua keterampilan ini, meskipun Anda belum bisa sempurna mensirkulasikan energi yang mendidih dari dasar panggul keatas menggunakan putaran Orbit Mikrokosmik.

Prinsipnya untuk mendapatkan orgasme denyutan denyutan yang lebih kuat dari sebelumnya, ketika Anda ingin menyambung Orgasme yang sedang terjadi, cukup dengan jeda beberapa detik, Anda hanya menggerakkan, kembali memelintir atau menekan ke pangkal Penis, lalu memutarnya. Lakukan hal ini fokus dan perlahan akan terasa nikmat sekali. Gerakan memutar yang kuat dan cepat bisa membuat Anda keablasan ejakulasi. Penulis pernah mencoba untuk merasakan kenikmatan denyutan orgasme yang lebih kuat meskipun ini beresiko. Ketika awal Orgasme sedang berlangsung, tangan diam,

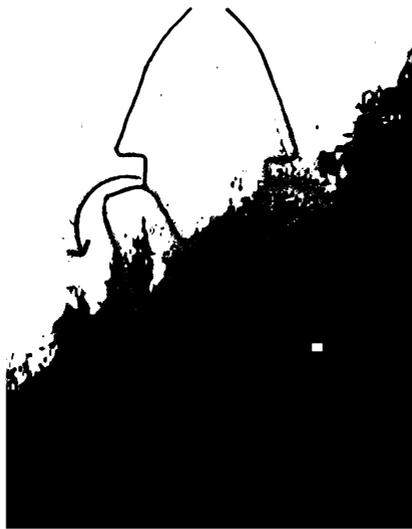
sambil menggenggam erat kepala penis, bokong dimelesakkan kekasur , sewaktu naik kembali otomatis panggul ikut naik mendorong keatas sehingga genggaman yang semula di kepala penis bergeser ketengah batang, ini akan menghasilkan denyutan yang lebih kuat.Kalau tidak berhasil 1 kali lakukan melesakkan bokong beberapa kali terus menerus perlahan hingga mendapatkan Orgasme.

Kecepatan dan kekuatan gerakan tangan harus dilakukan disesuaikan sensasi rasa yang sedang berlangsung.Kalau *sangat terasa*, gerakan menggoyang penis yang digenggam hanya sekali saja ke kiri kekanan perlahan, lalu Anda menambah mengurut dengan gerakan dari kepala sampai ketengah batang dengan genggaman lebih ketat , jangan mendekati pangkalnya atau dari kepala hanya sedikit kebawah leher penis, semakin kebawah pangkal, sensasi rasa akan semakin kuat.Gerakan ini bisa dilakukan lebih dari satu kali. Namun, Penulis sarankan, disesuaikan kekuatan Orgasme yang sedang berlangsung. Satu gerakan lebih dan terlalu kuat akan membuat Anda Ejakulasi. Gambar di bawah ketika menggerakkan penis ke kiri dan ke kanan untuk melambungkan getaran Orgasme yang lebih tinggi dan kuat.



Perhatikan gambar ini. Seandainya gelombang Orgasme DATAR kurang terasa dan Anda ingin naik, memperpanjang gelombang orgasme yang lebih besar dan kuat. Anda bisa dengan menggenggam erat Penis, lalu menggerakkan ke kiri dan ke kanan atau memelintir dengan pergelangan tangan, kekiri - kekanan (lihat gambar dibawah), yang dipelintir hanyalah bagian dari kedua sisi batang penis, jangan bagian atas (saraf Dorsal) maupun bawah (saluran kemih). Berapa kali mau memelintirnya, 1-2-4 kali atau lebih, tergantung keberanian Anda pada saat itu, tentunya gunakan *feeling*. Lakukan tetap sesuai tingkat rangsangan yang sedang terjadi. Harus waspada jangan sampai memelintir terlalu kuat dan kebanyakan sehingga mengakibatkan Ejakulasi yang tak terhindarkan. Lakukan perlahan berapa kalipun Anda harus menggerakkan atau memelintirnya. Memelintir penis lebih aman daripada memutar penis beresiko tinggi. Kalau rasanya kurang kuat Anda boleh memelintir lebih cepat dan kuat. Perhatikan memelintir penis pada gambar di bawah ini:

GERAKAN PERTAMA MEMUTAR KE KIRI, GERAKAN KEDUA KE KANAN: gerakan hanya menggunakan pergelangan tangan.



Dihimbau tahap demi tahap menaikkan rangsangan dan perlahan, gunakan *feeling* bukan tergesa gesa.

Lakukan latihan bertahap, menikmati Orgasme kering perlahan dan waspada. Jangan terlalu bersemangat dan jangan terlalu terbuai menyantap kaldu Orgasme yang nikmat ini, kalau sabar, niscaya Anda akan dapat beradaptasi, untuk mengatasi dan mengontrol semua keadaan yang terjadi. Yakin mampu dan bisa. Sukses Anda telah menjadi: “PRIA MULTI ORGASME”.

Sesekali, sewaktu Orgasme berlangsung kira kira setelah 8 detik, cobalah bernafas dengan menghirup dari hidung dua kali (minimal 6 kali pengulangan, berarti napas yang tertarik 12 kali) dari hidung /mulut, menggunakan nafas perut. Satu tarikan, dua kali nafas singkat, menghirup tanpa jeda lakukan dengan cepat hingga terasa ada denyutan di genggam tangan dari saluran Penis bagian bawah, otomatis otot tulang ekor pun akan ikut berdenyut. Rasakan denyutan Gelombang Energinya memendar. Anda Bernapas meniru tangisan anak kecil, kalau dilakukan pas ketika mau ejakulasi, malah memberhentikan ejakulasi.

GERAKAN BERSELANCAR KE GELOMBANG ORGASME YANG LEBIH TINGGI

Penulis sengaja mengulangi dan menambahkan ketika Orgasme sedang terjadi dan masih berdenyut, Anda dapat hanya menggenggam batang penis sambil menggoyangkan ke kiri dan ke kanan disesuaikan dengan batas rangsangan, jangan sampai kebanyakan, bisa keablasan Ejakulasi. Gunakan gerakan perlahan. Apabila kurang terasa bisa dipercepat. Sekarang kita berselancar terus menerus di tingkat latihan yang paling tinggi tidak perlu kembali ke tahap awal, melainkan selalu berada di fase *plateau*/dataran tinggi, di atas puncak sebagai basis kita menuju gelombang yang jauh lebih tinggi.

1. Apabila gerakan menggenggam ke kiri dan ke kanan dari Pangkal penis kurang melambungkan Anda ke puncak Orgasme yang lebih tinggi, Anda boleh menggunakan gerakan memelintir ke kiri dan ke kanan atau dengan gabungan keduanya. Kalau ini juga tidak melambungkan anda ke gelombang denyut orgasmik, Anda bisa menggenggam batang penis diputar dengan pergelangan tangan kekanan perlahan-cepat sesuaikan dengan rasa yang meningkat. Bisa juga dengan genggaman ketat tangan diam dikepala penis, naikan panggul keatas –mendorong hingga genggaman dari kepala penis menurun ke leher atau ketengah batang penis. Lakukan bertahap satu beberapa kali, hingga mendapatkan Orgasme. Ikuti *feeling* ketika memutar dengan lembut, tambahkan tekanan, lingkaran, kecepatan kalau kurang terasa. Kemungkinan besar Anda akan mendapat denyutan orgasmik yang nikmat. Begitu Anda mendapatkan Orgasme, nikmati, setelah denyutan orgasmiknya berlangsung beberapa detik, kalau mau segera mendapat denyut orgasme baru, sementara denyutan Orgasmik sebelumnya masih berlangsung dan belum mereda. Anda cukup hanya menggerakkan kembali genggaman kekiri dan kekanan atau memelintir kekiri dan kekanan, satu atau dua kali saja hingga mendapatkan orgasme yang berikutnya. Jadi dalam beberapa menit saja Anda bisa berhasil mengalami puluhan kali Orgasme. Pada penambahan tekanan dan gerakan menuju Orgasme yang baru yang berkesinambungan, sebaiknya jangan menggunakan tekanan kepangkal penis, karena denyutan orgasmik sebelumnya masih kuat, ini beresiko terjadi Ejakulasi. Namun ditahapan puncak kenikmatan ini Anda bisa gas terus mendapatkan Orgasme terus menerus.
2. Apabila denyut Orgasmik berlangsung datar datar saja, genggam dan tekan pangkal penis Anda sedikit ke dalam, lalu putar melingkar kekanan atau memutar dengan gerakan dari pergelangan tangan naik perlahan menuju kearah leher Penis. Boleh divariasikan dengan putaran besar dan putaran kecil atau sangat kecil untuk

merasakan sensasi tambahan terus menerus, lakukan memutar perlahan dan lembut, sambil menunggu datangnya orgasme berikutnya, ini sangatlah Nikmat. Sungguh belum ada di dunia ini yang menulis tentang pendekatan- pencapaian dan memperluas denyutan orgasme terus menerus dengan cara yang penulis temukan ini, satu berkah bisa berbagi.

3. Lakukan istirahat, setiap sesi setelah 20 menit, supaya darah segar mengalir kembali keseluruh tubuh atau setelah 5-6 sesi. Untuk mengurangi ketegangan dan menumpuknya energi panas di perineum Anda cukup menggoyangkan pinggul dan bokong ke kiri dan ke kanan dengan sangat cepat untuk menguraikan energi yang terperangkap disana lalu istirahat hingga penis melembek dan mengulangi dari awal kembali. Bisa ketika penis masih tegang, setiap selang 20 menit ketika Anda mau istirahat, gunakan kesempatan untuk memperbesar diameternya dengan mengangkat dengkul kaki kanan hingga menekuk 90 derajat, menendangkan kedepan 18 -36 kali seperti mau injak rem mobil.

B A B 6

LATIHAN DORONGAN DENGAN GERAKAN PANGGUL-PINGGUL- BOKONG

Kita telah melatih Orgasme kering untuk memuaskan diri sendiri dengan kenikmatan denyutan dan getarannya hanya menggunakan tangan, sementara badan kita diam. Sekarang kita melakukan sebaliknya dengan menggerakkan tubuh (panggul, pinggul, bokong. Gunakan banyak pelumas gabungan VCO dan KY gel agar penis dapat meluncur dengan baik. Almon oil bisa dicampur minyak zaitun, 4 buah cengkeh dan segengam cacing kering yang sudah halus, lalu dijemur dengan botolnya selama 2 minggu, ini akan membantu membesarkan diameter penis.

1. Sebelum berlatih, usahakan Anda mencoba gerakan tanpa memegang Penis. Angkat/dorong dengan rileks ke atas - ke bawah menggunakan pinggul, panggul, biarkan punggung dan perut bagian bawah Anda ikut bergerak. Ini hanya pemanasan untuk melenturkan bagian pinggang dan bokong. Lakukan 9 kali.

Penjelasan dorongan penis sambil tubuh bergerak: Posisi tidur terlentang, lumuri dengan pelumas yang banyak, kaki dilebarkan kurang lebih 30 cm, tidak boleh lurus, ditekuk sedikit, tumit kaki bertumpu di kasur. Genggam penis Anda yang sudah Ereksi dengan tangan kanan, jari jempol dan keempat jari lainnya membentuk huruf O/lingkaran sebesar diameter Penis. Anggap saja genggam tangan Anda lubang vagina dan seolah Anda sedang bersetubuh dengan wanita yang posisinya berada di atas. Tangan kiri menggenggam pergelangan tangan kanan, agar tangan yang kita anggap sebagai lubang vagina itu lebih stabil, saat mendorong menggerakkan bokong keatas.

Hembuskan nafas dari mulut, sambil mendorong Penis ke atas seolah masuk ke vagina. Tentunya bokong ikut naik sedikit ke atas. Menghirup napas hingga ke bawah pusar ketika menarik penis kembali. Usahakan pantat sedikit menekan ke kasur (hingga meleak). Pertama lakukan perlahan gerakan panggul nya naik dan turun. Sesuaikan dengan ritme pernapasan disaat masuk-keluar. Siklus gerakan panggul ini dilakukan beberapa menit.

Lakukan selingan apabila ingin mencoba gerakan sangat cepat, naik turunnya, mendorong hanya sampai batas leher penis saja. Tangan yang menggenggam Penis harus diam, biarkan nafas keluar masuk secara alami dari mulut yang terbuka sedikit. Apabila sensasi rasa semakin meningkat karena rangsangan Penis yang naik turun secara cepat, Anda boleh memperlambat atau berhenti. Apabila sangat dekat/diambang **CELAH** *Point of no return* Anda cukup mendorong dengan gerakan kuat sambil menggenggam Penis lebih erat, dengan satu kali dorongan maksimal sehingga genggaman tangan berada ditengah atau pangkal penis, apabila dorongan sekali tidak mendapatkan denyutan Orgasmik, lakukan lagi dorongan yang kedua dan seterusnya hingga mendapati Orgasme. Begitu mendapatkan denyutan Orgasmik, Anda berhenti, rasakan denyut jantung yang meningkat, getaran energi yang berpendar. Untuk mendapatkan denyutan Orgasme berikutnya anda bisa menggenggam-menekan dengan gerakan kekiri kekanan, atau memelintir nya, lakukan mana yang dapat menambah - memperkuat Kenikmatan denyutan Orgasmenya. Kalau gelombang denyutan Orgasmik yang terjadi masih bisa anda atasi dengan hanya membuang napas panjang dan merilekskan dasar panggul, tentunya belum perlu mengencangkan otot tulang ekor dan menekuk ujung kaki untuk mengeremnya. Meskipun denyutan orgasmik yang satu belum mereda anda bisa lanjutkan ke Orgasme yang baru, terus berulang. Inilah yang dinamakan **ORGASME BERKESINAMBUNGAN**, memang ada penulis lain yang menulis tentang Orgasme berulang/multi orgasme, tapi kebanyakan mereka menunggu denyutan Orgasmik yang sedang terjadi hingga sepenuhnya mereda baru mengulangi kembali untuk mendapatkan orgasme berikutnya.



2. Gerakan latihan bersetubuh ini dapat dicoba pada semua posisi. Bisa dilakukan dengan posisi miring ke kanan, kaki kiri di tumpukan ke mata kaki kanan atau diletakkan dimanapun yang penting Anda nyaman, tidak menciptakan ketegangan otot atau keterbatasan gerak. Gunakan genggaman jari bulatan yang kita anggap sebagai vagina, sambil mengeluarkan nafas. Anda mengayun, mendorong masuk ke genggaman tangan dengan gerakan panggul hingga pinggul dan pubis sedikit terangkat keatas, lalu sewaktu menarik keluar agak mundur maksimal hingga bokong sedikit meleasak ke kasur. Usahakan kedua sisi pantat jangan kaku dan tegang, yang bergerak hanyalah panggul, batang tubuh usahakan diam. Kalau Anda sudah mahir boleh melatih dengan Vagina senter terbuat dari bahan silikon-karet yang lembut. Ini akan lebih sulit karena berbentuk vagina dan lebih kencang daripada genggaman jari,

tambahkan Gel yang banyak di dalam lubang, supaya lebih licin dan gesekan kepenis nyaman.

Apabila Anda mulai melakukan gerakan masuk keluar dengan cepat, genggaman tangan sama sekali tidak bergerak, hanya mendorong pinggul dan bokong keatas dan kebawah sama disaat Anda posisi menyamping, kalau penis tidak terlalu sensitif mendorong boleh sampai kekepala, kalau sensitif, hanya hingga ke leher penis, biarkan udara hanya masuk keluar dari mulut secara alami, begitu mendekati Ejakulasi, berhenti sesaat, lalu mencoba 1-2 kali dorongan dengan genggaman tangan lebih kuat, namun dengan tempo yang lebih lambat hingga mendapat kan denyut Orgasme kembali.Boleh juga mencoba sambil menahan nafas mendorong ke vagina 6-9-18-36 kali atau lebih dan di setiap dorongan sambil mengencangkan otot tulang ekor dan fokus di area itu.Menahan nafas ketika bersetubuh akan mengurangi oksigen dan rangsangan karena itu akan menekan kadar dopamin yang menciptakan rangsangan sedangkan oksigen menggalakan dopamin diterminal saraf.Sewaktu mendorong ada tekanan ringan di area 4-5jari dibawah perut hingga menggebu.Ingat sewaktu mendorong, selingan dengan tahan napas sambil serentak menggunakan otot gluteus maximus (otot pantat) menekan tulang ekor Anda, seperti latihan menjepit jari yang diselipkan di sisi tulang ekor.Kedua sisi pantat diadukan menekan tulang ekor.Hal ini dengan menggunakan saraf pantat untuk mengurangi sensasi mau ejakulasi.Fokuskan pikirn Anda hanya pada tulang ekor.Lakukan berapa kali mendorong, lalu buang napas dari mulut dan kembali menarik nafas dari hidung lalu tahan nafas lagi sambil mendorong dan seterusnya disesuaikan saja dengan kemampuan.Kalau sudah tidak tahan, berhenti dan segera buang napas panjang dari mulut, ulangi beberapa kali.Variasi mendorong sambil menahan napas atau tidak, sebaiknya dilakukan pada posisi bersetubuh berdiri.Tentunya ini teknik sedikit sulit apalagi dilakukan ketika bersetubuh dengan pasangan, memang dorongan tahan napas ini

harus sering latihan menjepit tulang ekor dengan kedua sisi pantat terlebih dahulu, kalau sudah mahir istilah guru Taoist dorongan sambil menjepit tulang ekor akan membantu memompakan darah masuk ke dalam Penis seperti meniupkan udara/balon ke pangkal Penis, sehingga mengembang. Tentunya dengan syarat sistem pompa kardiovaskuler Anda harus kuat. Kalau tehnik ini membuat rangsangan Anda malah meningkat, berarti kurang latihan menjepit tulang ekor pada posisi berdiri atau Serotonin tubuh tidak cukup. ditambah biolistrik saraf Parasimpatis tidak berfungsi dengan baik untuk menghasilkan cukup Nitrat oksida dan Chi di Ginjal juga harus kuat dengan sirkulasi darah yang baik agar mengisi Organ Genital, mengalirkan bahan bakar (nutrisi-oksigen) untuk dibakar disana sehingga mesin Genital bisa berfungsi keras. Kalau semua persaratan ini berjalan dengan baik tentunya sambil menahan napas mendorong kedalam vaginapun akan berhasil. Semakin maksimal ereksi penis, tehnik ini akan semakin berhasil karena saraf rangsangan penis diblokir oleh tekanan darah yang kuat, sehingga terhindar dari rangsangan, Penis menjadi kurang sensitiv (sedikit baal). Boleh berhenti kapan saja. Ini hanya dilakukan selingan saja selama berhubungan Intim maupun latihan solo berbaring dengan gerakan tapi genggam tangan tidak bergerak. Kalau berhasil sungguh luar biasa Anda akan mampu bersetubuh dengan waktu yang cukup lama. Apabila Anda tidak cocok dengan teknik menahan nafas sambil mendorong, malah membuat anda ingin segera berejakulasi, hentikan, gunakan dorongan biasa saja, tanpa menahan nafas. Rajin latihan terus menjepit tulang ekor posisi kuda berdiri.

Sewaktu menarik Penis keluar usahakan pantat Anda mundur, arahkan bokong sedikit ke atas sehingga terasa ada tekanan di pinggang belakang. Ketika Anda mendorong, mengayun masuk lagi ada keuntungan lain yaitu beban mendorong bertambah kuat sewaktu masuk ke vagina, tekanan penis anda lebih dirasakan pasangan. Logikanya, bentangan yang semakin lebar akan

menciptakan jarak dorong semakin jauh dan kuat. Itu terjadi karena bokong Anda mundur maksimal. Makanya setiap ada waktu latihan memutar pinggul dan bokong, seperti anak-anak/ wanita yang bermain Hula hoop. Bisa berdiri kedua tangan di pinggang, mendorong pinggul Anda kedepan kebelakang, hanya gerakan mengayun dari pinggul tanpa menggunakan gerakan batang tubuh. Ini akan memberikan kekuatan ekstra disaat Anda mengayun mendorong masuk ke vagina. Ingat setiap bernapas sebaiknya ada sedikit tekanan 5 jari dibawah pusar untuk membantu merilekskan otot-otot prostat (Prostat tegang Ejakulasi terjadi). Latih juga, duduk dikursi seperti kita sedang menunggang kuda, pinggul kita bergerak naik turun sambil dagu manggut manggut, leher lemaskam atau dagu naik keatas terus menerus, gerakan ini juga akan membantu membuka jalur meredian belakang dan energi naik keatas dari perineum ketulang ekor - sumsum belakang dan keatas kepala, kalau jalur depan tidak terblokkade, akan terus menurun mengalir hingga ke Dan-tien.

Sifat Pria adalah *YANG*, seperti api yang cepat panas dan terbakar makanya diupayakan cara-cara pernafasan yang dalam dan perlahan, membuang nafas panjang dari mulut supaya Energi yang terperangkap jangan terlalu mendidih. Dengan gerakan pinggul-pinggul kekiri kekanan juga akan membuyarkan energi yang cenderung mengumpul didasar pinggul. Anda dapat memetakan **SKALA** tingkatan gairah, sudah mampu mengenal **CELAH** - rongga kecil sepersekian detik yang sangat krusial dan mampu masuk kesitu untuk mendapatkan Orgasme kering. Kalau Anda mengalami rangsangan *Rasa* yang begitu kuat ingin berejakulasi pada posisi latihan berbaring, langsung turunkan kecepatan mendorong dari pinggul dan genggaman tangan yang berbentuk 'O' sama sekali tidak bergerak, hanya menggenggam penis saja dengan sedikit dilonggarkan. Lakukan menaikkan dan menurunkan Panggul ke atas super lambat. Kalau penis melembek, bisa menambahkan pelumas, mengurut kembali dari kepala ke leher-pangkal Penis. Selalu ingat,

fokus pada **CELAH jurang ejakulasi** /menuju *Point of no Return*. Mungkin beberapa kali mendorong ke genggam tangan hingga ke tengah batang penis, menggunakan gerakan panggul, Anda sudah berhasil masuk ke denyutan orgasme yang sangat nikmat.

Apabila merasa kurang kuat - dengan gelombang denyutan orgasmiknya. Coba pancing dengan gerakan panggul mendorong ke penis secepat mungkin 0.8 detik hingga ke leher saja, lalu begitu dekat terasa, saat mau mencapai celah *Point of no Return*, perlambat gerakan panggul, gunakan *feeling* Anda. Begitu timing tepat, langsung mendorong dengan hentakan kuat hanya sekali dari pangkal ke leher Penis pada genggam tangan yang diam, orgasme mungkin akan terjadi. Tidak ada masalah kalau mendapatkan denyutan Orgasmik yang datar, terkadang hanya terasa detak jantung semakin meningkat saja. Variasikan semua gerakan yang membuat Anda dapat berhasil meningkatkan gelombang Orgasme yang lebih kuat. Ikuti kebiasaan Anda yang paling nyaman, untuk mendapatkan Orgasme yang intensitasnya berbeda-beda.

Penulis paling menikmati saat latihan Orgasme kering dengan cara Penis digenggam dan diurut dari kepala-leher ketengah - pangkal. Ketika sudah mendekati puncak gelombang Orgasme, Penulis hanya menggerakkan pinggul dan bokong mendorong ke atas genggam tangan, menarik - mengurut dari kepala penis turun ketengah - pangkal dengan genggam kuat dan dorongan lambat. Begitu 1-3 kali dorongan tepat keatas maka denyut Orgasme akan terjadi dengan detak jantung meningkat dan terasa lebih cepat sebagai tanda terjadi Orgasme. Selang diatas 30 detik dapat memompa kembali gelombang Orgasme yang lebih kuat hanya dengan menambahkan memutar gerakan kecil dengan pergelangan tangan pada leher penis atau memelintir. Penulis sering berada pada puncak ini, berayun di getaran Orgasmik yang berkesinambungan silih berganti hingga 30-50 bahkan 100 kali hanya dengan jeda beberapa detik antara satu orgasme ke orgasme lainnya. Cara mendatangkan gelombang baru,

antara gelombang denyut Orgasmik yang satu dengan yang lain, apabila ingin melambungkan ke gelombang yang lebih kuat denyutannya. Anda hanya perlu mengulangi mengurut dengan kuat setengah tarikan menurun dari kepala penis bisa ke leher - batang tengah, kalau disitu sudah mendapatkan denyutan orgasme tidak perlu mengurut sampai ke pangkal Penis. Penulis berani membenamkan bokong terus menerus kekasur sambil memutar leher penis, untuk mendapatkan Orgasme yang lebih kuat denyutannya dan lebih menyebar keseluruh tubuh. Perinsipnya untuk mendapatkan orgasme yang lebih kuat, penis harus digenggam sedikit lebih kuat.

Sekarang Anda sudah mampu menjadi PRIA MULTI ORGASME. SELAMAT!! MENJADI PRIA PERKASA - KHARISMATIK DAN SEMANGAT TINGGI YANG DI IDAMKAN SETIAP WANITA.

LATIHAN ORGASME KERING DENGAN PASANGAN

Sekarang kita masuk ke dalam latihan yang paling sulit. Sebelumnya kita mendapatkan Orgasme hanya lewat tangan dan gerakan, sekarang kita mencobanya dengan Pasangan.

1. Sebelum melakukan aktifitas Bersetubuh, bicarakan dan beri pengertian kepada pasangan/istri terlebih dahulu. Ceritakan bahwa Anda sedang ingin melatih Orgasme tanpa Ejakulasi dan perlu dukungannya. Tujuannya adalah untuk kesehatan dan memperpanjang durasi bersetubuh. Latihan ini untuk membuat hubungan intim dengan istri lebih berkualitas dan berakhir dengan kepuasan. Tentunya sangat diperlukan kerja sama yang sabar, kompak dan seirama demi terciptanya kebahagiaan Seksualitas bersama.

Ada kesepakatan harus disetujui bersama dan memberi tahu cara cara yang perlu dilakukan terlebih dahulu. Contohnya kalau Penis kita sangat terangsang, terasa mendekati atau ingin berejakulasi,

Anda akan memberi isyarat dengan mengangkat tangan ke atas atau memberikan kode lainnya. Apabila latihan ini tidak berjalan mulus seperti apa yang diinginkan, suami harus berjanji tidak akan menyalahkan istri, supaya pasangan kita bisa lebih santai dan nyaman tanpa memiliki rasa takut bersalah, tujuan akhir bukan “**HARUS BERHASIL**” melainkan menikmati, mengalir, merasakan semua proses dan sensasi yang terjadi didalam latihan bersama pada saat itu.

2. Pasangan atau istri disuruh membelai, mencumbu seluruh bagian tubuh kita, mulai dari leher, pundak, tangan, dada, perut, paha, dan kaki dengan lembut. Selang beberapa menit, boleh setelah itu mengarah ke zona-zona yang lebih sensitif seperti menjilati puting payudara Anda, sementara tangannya membelai skrotum/testis. Suruh dia membaluri Penis dengan pelumas dan lakukan mengurut dari kepala kepangkal, seperti latihan solo, atau dari pangkal ke leher penis seperti Jelq. Boleh dengan selingan di kocok, itu harus dilakukan dengan sangat lembut dan perlahan. Beritahu Istri lakukan gerakan mengurut dengan lembut agar tidak menimbulkan rangsangan yang kuat. Apabila Anda mulai terangsang, nikmati sambil mengeluarkan desah desah, ini akan memberi isyarat, kepada istri, bertanda Anda sedang bergairah.
3. Ketika sudah agak terasa atau mau Ejakulasi segera memberikan isyarat dengan mengangkat tangan agar istri/pasangan saat itu juga segera memberhentikan semua gerakan menstimulasi. Kelebihan satu gerakan saja bisa membuat Anda ejakulasi. Sambil mengencangkan otot tulang ekor, hirup nafas yang panjang (boleh menyedot cepat 2 kali dengan sedotan menyentak dari mulut mengeuarkan suara hes hes) sambil diikuti visualisasi pikiran, menarik energi panas/rangsangan naik ke atas kepala, melintasi mata ketiga turun ketubuh depan, sambil membuang nafas hingga ke bawah pusar atau terbagi ke seluruh tubuh. Kendor/rilekskan

otot perineum sampai rangsangan menurun.Boleh juga Anda menggoyangkan pinggul dan bokong ke kiri dan ke kanan secara perlahan atau gunakan senandung, suara menggemam aum-om atau ahhhhhhhhh yang panjang berkesinambungan sambil menjulurkan lidah untuk menenangkan - membuyarkan energi yang terkurung di alat vital kebawah - keatas atau ke bagian tubuh lainnya.Apabila mau menggunakan rem dengan mengencangkan otot tulang ekor atau bokong, sambil menarik dagu masuk kedalam, sebagai rem leher- mengepalkan tangan - menutup mulut - menahan nafas untuk memperkuat rem lainnya, lakukan saja.Anda tetap dapat membantu mengunci dengan gerakan pergelangan kaki menekuk kedalam.Setelah itu Anda istirahat sesaat sekitar 60 - 120 detik atau menunggu birahi mereda sepenuhnya.Setelah sensasi rangsangan menurun boleh menyuruh Pasangan untuk mengulangi mencumbui Anda.Lakukan sesantai mungkin dan tenang.Selalu waspada dan fokus dengan sensasi-sensasi setiap rasa yang terjadi baik itu yang menggelitik, gatal, geli, berdenyut, bergetar dan lainnya.

Sesi *foreplay* Anda dalam keadaan pasif, lakukan minimal 30 menit.Berapa banyak kali Anda mengangkat tangan untuk memberi isyarat supaya berhenti, tidak masalah.Puji dia dengan mengacungkan jempol, ketika Istri melakukannya dengan benar.Terapi/latihan *foreplay* ini tidak harus dilanjutkan dengan hubungan intim atau Ejakulasi.Anda cukup peluk sang istri penuh rasa cinta sebagai tanda terima kasih, atau Anda memberinya hadiah dengan kecupan dan menjilati zona-zona sensitifnya. Penulis yakin ini akan membuat dia senang, sebagai tindakan saling menerima dan memberi.

Apabila Anda merasa dapat bertahan pada sentuhan *foreplay* saat latihan awal, maka tingkatkan durasinya dari 30 menit menjadi 60 menit.Tentunya nanti disaat bersetubuh, akan lebih sulit lagi karena langsung masuk ke vagina dan berhadapan dengan sentuhan

tubuh istri. Memang latihan tersulit pada puncak kenikmatan yaitu bersetubuh dengan pasangan, tanpa batas waktu hingga mendapatkan ORGASME KERING/MULTI ORGASME berkali kali. Tentunya latihan harus dilakukan sesering mungkin dalam rangka menguji keterampilan kita agar mampu lolos masuk CELAH Poin of no Return bersama pasangan tanpa Ejakulasi..Latihan ini anggap saja seperti kita belajar Berenang, menyetir mobil, Memainkan alat musik, untuk mahir tentunya perlu waktu.

POSISI BERSETUBUH UNTUK MENDAPATKAN ORGASME KERING

- 1) Posisi yang memungkinkan Anda untuk lebih dapat mengontrol Ejakulasi adalah posisi berdiri, wanita bisa rebahan diranjang bukan matras. Bokongnya diganjal dua bantal atau *doggy style* masuk dari belakang yang mana kaki Pria dan Wanita berada di lantai, Wanita membungkuk, tangannya bertumpu dikasur- meja. Posisi semacam ini, tubuh Pria tidak akan terlalu tegang seperti pada posisi wanita berbaring – Misionaris. Ketegangan otot-otot paha, bokong dan kaki akan gampang dikontrol. Pria hanya perlu mengayunkan panggulnya maju mundur atau memutar, tanpa batang tubuh ikut bergerak. Boleh setiap dorongan masuk sambil mengencangkan otot tulang ekor.

Dari awal seharusnya memberi tahu pasangan/istri Anda. Di saat melakukan hubungan intim, Istri usahakan jangan sampai bergerak. Jika ada gerakan diusahakan seminimal mungkin. Kalau ada gerakan kecil yang tidak mempengaruhi rangsangan, itu tidak masalah. Pikiran Anda fokus pada tulang ekor, disaat mendorong kan panggul masuk ke vagina selain cara normal, divariasikan juga sambil menjinjitkan kedua kaki, boleh selingan kedua belahan pantat beradu-menjepit tulang ekor, perhatikan apakah itu akan mengurangi sensasi rangsangan yang sedang terjadi atau tidak, kalau dibandingkan dengan kedua kaki datar menginjak lantai.

Mendorong sambil menahan nafas dan mengadu/menjejit kedua belahan bokong ke arah tulang ekor (kompresi tulang ekor) dan meregangkan sedikit pubis (tempat tumbuhnya bulu intim) akan melepaskan Endorphin dan melancarkan peredaran darah sekaligus bersama Endorphin mendinginkan prostat dan sirkuit ejakulasi, sehingga itu akan mengurangi rangsangan. Berhenti sesaat apabila sudah merasa energi panas mulai mendidih di testis, penis dan dasar panggul. Menghirup nafas yang dalam, sambil menarik Energi/rangsangan ke atas. Berikan isyarat kepada Istri agar tidak bergerak, apabila Anda berhasil mendapatkan Orgasme kering tanpa ejakulasi, nikmati sambil mengencangkan lembut otot tulang ekor, setelah denyutannya mereda, mulai lagi dengan dorongan mendongkrak, ke kanan - kiri, memutar untuk semakin meredakan rangsangan. Setelah stabil Anda bisa mendorong maju mundur secara perlahan. Kalau sesekali Istri mau bergerak untuk merasakan kenikmatan sendiri, itu wajar, Kalau takut kebablasan, untuk mengurangi sensasi rangsangan, Anda cukup diam, hentikan dorongan dan memberikan tekanan lebih kuat dan mentokin ke rahim. Setelah anda benar benar dapat menguasai Orgasme tanpa ejakulasi, apabila pasangan anda bergerak disaat rangsangan tinggi tinggal Anda dapat mengimbangi dengan keterampilan yang sudah dimiliki.

Bersetubuh posisi berdiri, di saat Anda mendorong masuk harus sambil mengeluarkan nafas, memberikan tekanan sedikit di bawah perut. Saat menarik keluar, bokong - panggul mundur maksimal, sambil menarik nafas dari hidung. Usahakan diawali mengayun dengan luwes dan perlahan tanpa menegangkan otot bokong-paha. Di saat Anda hampir merasa ada rangsangan yang menggelitik atau tekanan pada perineum, boleh berhenti dan tarik keluar penis parkirkan di depan vagina atau anda dorong penis hingga mentok dan istirahat sesaat disana, sambil menghirup nafas yang dalam, memberi tekanan sedikit di bawah pusar, lalu istirahat 60 detik atau lebih. Kalau sensasi dirasakan telah mereda,

Anda dapat menggerakkan penis perlahan disaat posisi penis masih mentok divagina, naik turun seperti mendongkrak atau memutar menggunakan gerakan panggul seperti ngebor.Lanjutkan lagi menarik, mendorong ke dalam seperti sebelum nya.Ketika sangat terasa mau ejakulasi bagaimanapun Anda harus memberhentikan dorongan, jeda sesaat lalu mendorong lagi.Apabila terasa kembali, tetap lakukan dorongan lebih perlahan, meskipun setiap 2-3 kali dorongan harus berhenti sesaat dan melanjutkan dua dorongan lagi, tetap terus mendorong dengan jeda.Selalu sadar dan waspada, fokus pada semua sensasi yang terjadi di tubuh.**Apa yang harus Anda lakukan disaat mau Ejakulasi :**

- A) Untuk mengunci saat mau ejakulasi, langsung memberhentikan gerakan, sambil dengan cepat membuka serentak kedua kaki Anda yang semula sejajar, menyamping, telapak kaki kiri geser cepat kekiri 10cm, telapak kaki kanan kekanan 10 cm, sehingga selangkanagan dan otot tulang ekor mengencang, sekaligus buka, rentangkan kesepuluh jari kakinya.Lalu mundurkan bokong menungging sambil menarik penis keluar setengah, lalu diam (perut bawah akan tertahan sedikit kedalam), bisa sambil menahan nafas, mengepalkan tangan dan serentak mengencangkan leher belakang - menarik dagu sedikit kedalam, untuk memperkuat rem kaki agar tidak terjadi Ejakulasi.
- B) Menjinjitkan kedua kaki sambil serentak mengencangkan dengan kuat otot tulang ekor, sehingga pubis maju kedepan. Pinggang dan punggung didoyongkan sedikit kebelakang, otomatis dada akan maju keatas, sambil mengepalkan kedua tangan, leher dikencangkan dagu ditarik sedikit kedalam sebagai kompresi, tahan nafas beberapa detik mulut dalam keadaan tertutup.Tentunya dengan gerakan mengunci ini kedua belahan pantat ikut terkencangkan.

- C) Sambil menurunkan bokong sedikit, lutut - dengkul ditekuk sedikit, mengepalkan tangan dan buang napas dari mulut, mengejan mendorong kebawah area dubur/otot dasar panggul (dada sedikit maju ke depan), seperti melakukan gerakan **Reverse Keglel depan.**

Semua gerakan diatas ini harus gesit dan cepat, tidak boleh sampai terlambat, gunakan mana yang bisa membantu Anda agar tidak ejakulasi. Istirahat sesaat, sambil menunggu sensasi rangsangan mereda. Anda boleh merangsang payudara, mengelus tengkuk, punggung, paha, bokong, menjilati bahu, leher Istri, apa saja yang bisa dilakukan dengan tangan, tujuan agar birahi istri tidak menurun atau hilang sama sekali. Setelah semua denyutan mereda Anda boleh mengulangi dari awal. Pasti suatu saat, dengan rajin dan seringnya Anda bersetubuh, Orgasme kering bisa berhasil dengan durasi bersetubuh yang diinginkan.

- 2) Posisi yang lebih tidak membuat Anda bergerak /pasif adalah posisi WOT *Women OnTop* (wanita berada di atas). Agar wanita lebih nikmat dan mengikuti bentuk dalam vagina, sebaiknya punggungnya jangan tegak lurus, dicondongkan kedepan kira kira 45 derajat. Secara naluriah dia akan menggerakkan bokong nya mencari gerakan maju mundur yang paling nikmat. Usahakan gerakan Wanita jangan naik turun, itu akan menimbulkan gesekan dan rangsangan yang membuat Penis tidak bisa bertahan lama. Sebaiknya gerakan pinggul-bokongnya maju mundur ke belakang saja, atau memutar seperti membentuk angka 8. Sekali divariasikan dengan bokong naik turun, kalau rangsangan tidak terlalu tinggi. Ketika Anda akan Ejakulasi, melesakkan pantat ke kasur, mengencangkan otot tulang ekor sambil kedua kaki ditekuk kedalam sejajar, tekanan ada di pergelangan kaki, sambil menarik dagu kedalam, kedua tangan di kepalkan- tahan nafas 3 detik. Apabila ada ketegangan di perineum, seberat apapun tubuh Istri, Anda pasti masih mampu menggerakkan pinggul-bokong ke kiri ke kanan untuk melonggarkan area dasar panggul-perineum yang

semakin menegang. Goyangan ini akan membuat Istri merasakan sensasi yang Enak.

- 3) Posisi punggung menyandar di tembok, kaki di rentangkan sedikit melebihi dari sejajar bahu. Wanita di atas menduduki Anda. Kedua tangannya ditaruh melingkar di leher Anda, boleh sambil memegang pinggul atau bokongnya. Awali dahulu, menyuruh Istri mengencangkan otot Kegelnya dengan ritmis untuk meremas penis. Untuk mengimbangi hal itu, Anda juga bisa sambil mendenyutkan otot tulang ekor Anda. Setelah merasa cukup menikmati sensasinya, Istri mulai bergoyang perlahan ke kiri dan ke kanan atau bokong istri Anda bisa memutar kecil (hanya gerakan dari pinggangnya atau gerakan mengayun sambil menekan ke Penis Anda). Selalu pikiran fokus berada di tulang ekor. Lakukan posisi ini agak lama, tentunya Anda boleh jeda sesaat. Istri boleh mencoba selingan perlahan mengangkat bokongnya turun naik. Tentunya ini akan *sangat terasa bagi wanita*, posisi ini selain menstimulasi klitoris dan G-spot nya, memungkinkan juga akan menyentuh X-spot/gang buntu, diatas mulut rahim, apalagi Ereksi penis Anda maksimal dan pada saat itu Istri sangat bergairah. Kepala Penis Anda bisa terperangkap di sana dan merasakan kedutan rahimnya. Saat Istri semakin birahi dan bertambah basah, saat itu esensi Yin nya melimpah, suruh dia diam sesaat, Anda langsung mengkedutkan - mengencangkan otot tulang ekor untuk menghisap - menyerap sari madu esensi Yin nya, dengan pikiran seolah nektar surgawinya tersedot kepenis Anda, ini akan sangat menyehatkan. Rasakan Energi yang terbangun dan alirkan sambil menarik lembut otot tulang ekor ke sumsum tulang belakang hingga atas kepala, menurun ke meridian depan ke mata ketiga – melewati lidah yang diletakkan di atap langit mulut – ke dada - pusar Dan tien, turunkan energi ke perineum dan mulai menarik kembali melalui tulang ekor. Menghirup nafas alami dari hidung dan hembuskan perlahan dari mulut sewaktu Energi menurun ke meridian depan. Kalau tidak bisa menurun

kemeridian depan karena masih ada halangan/ blokade, cukup hanya menarik kesumsum tulang belakang dan turun lagi atau menarik dari perineum ke mata ketiga waktu buang nafas dengan pikiran turunkan hingga ke perineum/dasar panggul.Lakukan terus menerus beberapa menit dalam siklus Orbit Mikrokosmik, sesi terakhir latihan boleh memutar energikekikanan dan kiri beberapa saat baru dialirkan kedepan lagi sebagai penutup.Kalau ini berhasil.Energi Vital nya yang penuh kaldu - sari nektar Ilahi/ Ambrosia, akan menguatkan organ dan membasuh, meremajakan jutaan sel sel dan menyehatkan kelenjar tubuh.Ingat posisi bersetubuh ini apabila Anda mau Ejakulasi cara mengerem nya sama dengan posisi WOT.

Menarik energi panas dari bawah keatas ketika sampai kepala belakang Anda cukup hanya dengan menarik dagu sedikit kedalam, untuk memompa energi naik tanpa hambatan kekepala (boleh ditahan sebentar dan diputar kekanan- kiri) ketika menurun kemata ketiga buang nafas dengan desah panjang Haaaaaaaaa.... hingga ke perut bagian bawah.Lidah diatap langi langit.Kalau tidak bisa menurun kemeridian depan dan Anda tidak merasakan apa apa tentunya boleh membawanya dengan pikiran arahkan kembali keperineum.

Ingat sewaktu memindahkan energi mendidih dari bawah ke atas baik, melalui seruling batin CAKRA ataupun ORBIT MIKROKOSMIK, agar area dasar panggul-perineum di mana seminal vesikalis (kantong mani) , Prostat berada didalamnya menjadi tidak terlalu terstimulasi dan berdenyut.Andapun tidak boleh mengencangkan otot Kegel, selalu melonggarkan area itu, sambil tarik napas dari hidung hingga 4- 5 jari dibawah pusar menggembung sedikit diarea itu.Selingi sesekali mendorong/ mengejan lembut kebawah dubur sambil membuang napas dari mulut(Reverse Kegel).Ingat kalau area itu tegang, berkontraksi kuat akan menyebabkan air mani segera ditumpah kan dari

Vesikula Seminalis ke prostat, maka terjadilah Ejakulasi yang tak terhindarkan. Hal lain yang perlu di perhatikan, sewaktu menarik napas selalu memberi tekanan sedikit dibawah perut, 4- 5 jari di bawah pusar.

Prinsipnya bersetubuh mau posisi duduk, berdiri, jongkok anda dapat gunakan semua rem yang memungkinkan Anda bisa menyetop Ejakulasi. Kalau Ejakulasi terasa mendesak lebih baik berikan isyarat supaya istri segera menghentikan gerakannya. Gunakan semua cara, baik itu rem otot tulang ekor, bokong ataupun rem kaki. Pilih yang paling cocok buat Anda agar bisa bertahan. Yang penting Anda bisa terhindar dari Ejakulasi

- 4) Posisi favorit **Misionaris** (wanita berbaring di bawah) telah banyak membuat pria berejakulasi lebih cepat. Sesekali, apabila Anda ingin bersetubuh lebih intens atau ingin memeluk Istri, lakukan posisi ini. Telapak tangan Anda tidak boleh ditaruh atau bertahan di kasur, ini sudah menjadi kebiasaan Pria untuk menopang beban tubuhnya. Dengan posisi tangan yang begitu tentunya akan membuat otot-otot di kedua lengan (trisep) menjadi tegang dan berkontraksi (sebaiknya diganti dengan kedua siku lengan di tumpukan di kasur, bukan telapak tangan). Belum lagi bagian otot dada, otot perut. Kontraksi ini akan memicu ketegangan otot-otot. Kita akan sulit bernapas dari perut karena otot perut berkontraksi, akibatnya sulit menurunkan ketegangan otot yang disebabkan oleh gairah seksual saat bernapas. Anehnya posisi Misionaris ini sangat digemari dan selalu dilakukan kebanyakan orang disaat hubungan intim. Ingat lakukan selalu **SLOW SEX** dengan dorongan perlahan hingga mentok ke vagina, dorongan dalam akan sangat dirasakan oleh wanita. Pada posisi bercinta berdiri, bisa melakukan teknik mendorong 9 kali pendek, masuk kira kira 2-3 sentimeter di liang vagina dan satu kali dimentokin kuat sampai ke mulut Rahim. Bisa divariasikan dengan dorongan pendek 8 kali dorongan panjang/mentok 2 kali-dorongan pendek

7 kali dorongan panjang/dalam , mentok 3 kali dan seterusnya, dengan patokan total hitungan berjumlah 10, antara dorongan pendek dan panjang.Ini akan dirasakan oleh sebagian wanita sangat merangsang.Bisa mencoba mendorong cepat 7 kali lalu perlahan 9 kali, setelah itu lakukan terbalik 9 kali dorongan cepat 7 kali dorongan lambat.Variasikan dorongan sesuka Anda. Perbedaan dorongan lambat-cepat akan membuat vagina wanita lebih merasakan sensasi perubahannya.Menggerakkan Penis juga jangan selalu hanya satu arah, maju dan mundur, bisa juga dengan cara memutar panggul mendorong seperti ngebor – menyekrup baik masuk atau keluar menggunakan gerakan sakrum atau penis naik turun seperti mendongkrak keatas - bawah, mendorong kesamping kanan - kiri ini akan membuat sensasi tersendiri yang dirasakan istri.

Pada puncaknya posisi Misionaris akan lebih sulit mengisolasi gerakan yang hanya dari panggul saja.Hal itu akan memaksa Anda mau tidak mau mendorong masuk keluar (Penetrasi) hanya bernapas dengan dada (tulang rusuk), mana lagi otot gluteus maximus, di kedua sisi pantat Anda menjadi terlalu tegang akibat gerakan cepat masuk keluar vagina.Ini akan membuat gerakan panggul bersamaan dengan gerakan punggung, batang tubuh serentak sebagai satu kesatuan.Semua ini akan menghasilkan kontraksi otot inti yang kuat.Oleh karena itu akan mempercepat Ejakulasi (Francois de Carefule)

Memang ini sulit untuk mengontrol gerakan tanpa sadar karena Anda bergerak maju mundur mengangkat bokong, nafas terengah-engah, banyak bagian otot berkontraksi, apalagi birahi terus meningkat, ejakulasi tak bisa dihindari.

Pada posisi Misionaris, gerakan mendorong tetap hanya mengayun dari panggul saja.Untuk mendapatkan Orgasme kering dengan gaya bercinta semacam ini, caranya Anda hanya perlu mengerem disaat mendekati mau Ejakulasi, tetap mengencangkan

otot tulang ekor sambil pergelangannya kaki dikaitkan kuat satu sama lain. Teknik mengerem kali ini sedikit berbeda, posisi kaki menekuk sambil disilangkan antara satu dan lain nya, sampai terasa otot tulang ekor dan pinggang mengencang, lengkungkan pinggang kedalam, sementara leher ditegakkan mendongak ke atas seperti ular kobra yang kepalanya berdiri. Antara otot tulang ekor - pinggang melekung - leher mendongak, pergelangan kaki dikaitkan ini akan membuat gabungan rem serentak yang Anda gunakan. Lakukan hal ini sambil menarik sedikit Penis Anda keluar dan menahan nafas di bawah pusar beberapa detik. Teknik ini penulis temukan tanpa sengaja.

Gerakan mengangkat kepala, otomatis leher Anda terasa menegang ini juga menguatkan sebagai rem ganda. Jangan lupa di saat menaikkan bahu, mata tetap diplototin (pupil dilebarkan). Sewaktu kembali membuang napas, mata kembali normal. Memang untuk pengereman posisi Misionaris tidak segampang mengunci Ejakulasi dengan posisi bersetubuh lainnya. Latih tehnik mengunci ini walaupun sedang tidak melakukan aktifitas seksual.

Kalau Anda sering mendapatkan Orgasme kering sampai diatas 3 bulan, jangan lupa menggoyang goyangkan pinggul atau memutar panggul dan bokong, Energi nya mengurai, jadi tidak menumpuk atau terperangkap di area testis, organ Genital dan Perineum. Sebagian orang mengalami *Blue ball*. Kalau dalam latihan atau sesudah latihan mengalami rasa tidak nyaman, terasa penuh, berdenyut atau sakit ditestis atau merasa tidak enak di area dasar panggul, segera keluarkan melalui Ejakulasi. Bisa juga hanya duduk di bangku, menggoyang goyangkan dengan cepat pinggul-panggul dan bokong Anda, agar darah dan Energi yang terperangkap bisa mengurai. Bisa juga berdiri kaki direntangkan ditekuk sedikit, kedua tangan serempak dibuka - diangkat mulai dari bawah pusar keatas membentuk setengah lingkaran dan menurun kembali rata dengan wajah kebawah, hingga keorgan genital, visualisasikan energi yang terperangkap diarea itu turun

kebumi (Grounding). Memang hal yang wajar terjadi pada Pria tapi penulis selama bertahun-tahun latihan tidak pernah mengalami Blue Balls. Apabila ada yang memiliki infeksi saluran kemih, prostatitis, herpes bahkan riwayat kanker prostat atau ada kelainan di organ reproduksi, sebelum latihan sebaiknya dikontrol, diperiksa dokter bagian urolog/androlog, meskipun tidak perlu banyak kekhawatiran untuk menjalani Latihan ini.

Ada hal-hal penting yang wajib diperhatikan: Apabila anda masih merasakan penuh atau tegang di perineum, lakukan:

- a. Menggerakkan pinggul ke kiri ke kanan dengan cepat, boleh dengan gerakan memutar sakrum dan buka kedua kaki dengan cepat menyamping, terus menerus sehingga terasa di paha. Bisa dilakukan duduk atau rebahan.
- b. Mengangkat sedikit bokong Anda ke atas, lalu menggoyangkannya sambil memutar ke arah kanan dan ke kiri beberapa puluh kali sementara kedua telapak kaki ditebuk dan bertumpu di atas kasur.
- c. Sambil duduk, tekuk kedua kaki mengarah mendekati selangkangan, lalu buka kedua paha seperti orang duduk bersila, telapak kedua kaki saling bertemu, pegang kedua ujung kaki yang dirapatkan satu sama lain, lalu goyangkan pahanya, selangkangan otomatis ikut bergoyang. Ada yang lebih gampang hanya duduk dengan bahu tegak lurus duduk kursi, lalu goyang-goyangkan pinggul dan pantat/bokong anda kekiri dan kekanan agak kuat. Ini akan membebaskan/membuyarkan energi yang terperangkap di dasar panggul. Bisa juga sambil berdiri getarkan tubuh Anda, kedua tangan di kepret dan juga serentak getarkan bagian bokong dan dasar panggul, seperti meditasi Kundalini fase pertama.

Hati-hati mendekati CELAH tipis antara antara orgasme kering dan Ejakulasi. Kalau Anda sudah terbiasa dan mengenal perbatasan yang paling krusial ini, tidaklah sulit untuk selalu mendapatkan

denyutan Orgasme tanpa ejakulasi. Dekati dengan keyakinan berhasil. Anda pasti dapat melewatinya kali ini, meskipun sebelumnya gagal.

- Setiap Energi panas yang mendidih dan ketegangan berkumpul di genital dan dasar panggul sebelum Anda menggunakan rem apapun coba hanya dengan mengatur napas. Boleh dari hidung atau mulut, rasakan pernafasan ini, apa bisa mengurangi sensasi birahi Anda. Longgarkan selalu daerah perineum.
- Kalau Anda mau ejakulasi, selalu menghentikan gerakan tangan mengurut kalau latihan solo, menghentikan gerakan mendorong ketika dengan pasangan. Hal ini wajib dilakukan di tahap mana pun, begitu terasa = **STOP**. Kalau setelah istirahat sesaat, ketika Anda memulai lagi dan rasa Ejakulasi langsung kembali terasa, berarti istirahat Anda harus lebih panjang hingga semua sensasi mereda sepenuhnya.
- Ketika rangsangan semakin meninggi, gunakan pernapasan lembut lewat mulut Untuk menarik atau menghisap-menyedot seolah Anda ingin memindahkan Energi panas yang berkumpul di area bawah keatas melalui corong bulat/sedotan di dalam tubuh ke arah perut, ulu hati, dada, leher, melintasi kepala dan keluar lewat cakra mahkota, atau hanya kearah dalam Dan tien dibawah pusar sambil menarik ringan otot perut kedalam atau menghisap energinya mengarah keginjal belakang. Lakukan dengan bersuara baik menghisap maupun mengeluarkan desah nafas, pelajari apakah yang cocok lebih membuat anda dapat menguasai birahi atau desahan lembut yang hanya seperti menarik dengan suara HESSSSSSSS....dan menghembuskan napas perlahan seperti meniup lilin. Lakukan eksperimen, pilih mana yang dapat membantu Anda untuk mengatasi Ejakulasi.
- Untuk merasakan atau menaikkan denyutan Orgasmik lebih kuat ketika sedang berlangsung Orgasme kering. Kalau denyutan orgasmiknya sudah lumayan kuat Anda hanya cukup menggerakkan

penis ke kiri dan ke kanan. Kalau denyutan Orgasmik nya rendah/ datar Anda boleh memelintir penis ke kiri dan ke kanan dengan kekuatan yang disesuaikan atau memutar leher penis dengan genggam tangan. Boleh juga menggenggam kepala penis Anda, lalu menekan LEMBUT ke arah tengah batang - pangkalnya lalu memutar perlahan melingkar ke kiri dan ke kanan. Kalau Anda mau lebih terasa, Anda memberi tekanan ke pangkal penis lebih kuat, lakukan dengan tingkat rangsangan yang sedang terjadi. Biasanya Penulis untuk menambah kuat denyutan orgasme, mendorong dari panggul keatas diawali dengan melesakan bokong ke genggam penis hingga kepala penis 3- 9 kali bertahap, artinya setiap 3 kali dorongan jeda 1 detik, lalu 4 kali jeda 1 detik dan seterusnya hingga mendapatkan denyutan orgasme baru. Untuk tetap mendapatkan orgasme berikutnya Anda hanya perlu dengan feeling memutar kekanan, lingkaran kecil secara perlahan di genggam leher penis. Berapa kali dorongan keatas kepala penis dengan genggam sedikit ketat, itu tergantung tingkat rangsangan yang sedang terjadi. Dengan seringnya Latihan dan eksplorasi dan variasikan cara menaikkan rasa nikmat yang lebih tinggi Anda akan terbiasa mengatur gerakannya , sehingga dapat menguasai semua keterampilan orgasme puluhan kali terus menerus.

- A. Setiap pagi sebelum beranjak dari tempat tidur Anda melatih mengencangkan atau menjepit otot dubur tulang ekor minimal 81 kali, stop setiap 9 kali, jeda 3 detik. Untuk memindahkan, membiasakan kontraksi dari jalur panas otot pc/kegel ke jalur dingin otot tulang ekor-sumsum tulang belakang sekaligus menggunakan saraf bokong untuk mengurangi rangsangan. Posisi berdiri menjepit tulang ekor juga wajib dilatih sesering mungkin.
- B. Dimanapun anda berada, selalu memutar pinggul Anda melingkar ke kiri dan ke kanan, seperti wanita melatih

gerakan hula hoop. Ini latihan wajib yang harus dilakukan sesering mungkin. Sangat berguna untuk melatih fleksibilitas pinggul, panggul dan bokong, sehingga memudahkan Anda di saat aktivitas seksual dalam posisi berdiri maupun posisi lainnya.

- C. Apabila Anda kesulitan atau tidak mampu mengatasi Ejakulasi dengan menghirup napas menjauhkan Energi Rangsangan Seksual yang cenderung berkumpul di dasar panggul, bisa mencoba teknik lain, disaat dekat dengan Ejakulasi membuang napas hingga 4-5 jari dibawah pusar sambil menggembungkan atau memberikan tekanan ringan di area itu, itu akan otomatis seperti ada sedikit otot tulang ekor yang ikut terkencangkan. Tarik nafas dan menghembuskan napas dengan teratur. Lakukan beberapa kali hingga rangsangan mereda atau berhenti sesaat.

Ambil dan lakukan tehnik yang sekiranya cocok dan gampang untuk Anda, gerakan yang sulit boleh anda tinggalkan. Praktek seksual tingkat tinggi Orgasme kering ini jarang menimbulkan masalah serius dan berbahaya, asal Anda belakukannya bertahap dan tidak berlebihan. Orgasme tanpa ejakulasi adalah baik untuk kesehatan karena Energi Orgasme adalah energi yang sangat kuat bermuatan bioelektrik dinamis. Ini dapat membasuh - meremajakan sel sel dan merevitalisasi sistem kelenjar tubuh. Para Taois menyadari, bahwa aliran energi aktif, lancar, tidak tersumbat (tanpa hambatan) adalah kunci untuk mencapai kesehatan. Dalam hal ini sel sel tubuh membelah, diperbarui dengan cara yang sehat membuat kita awet muda. Kultivasi seksual sudah dilakukan oleh orang-orang bijak, aristokrat maupun raja-raja ribuan tahun yang silam. Terpenting kita jangan memaksakan latihan, tanpa ada penyakit seperti jantung, darah tinggi, prostatitis atau herpes. Mungkin saja seseorang akan bisa berhubungan intim dalam waktu 2-4 jam

dengan jeda istirahat sebentar, mendapatkan Orgasme berulang hingga puluhan kali tanpa setetes pun mengeluarkan sperma. Namun Anda tetap disarankan, 1-2 minggu boleh berejakulasi 1 kali atau disesuaikan kemampuan tubuh, asal jangan berlebihan. Diatas umur 60 dianjurkan yang tubuh masih sehat, sebulan sekali Ejakulasi. Tubuh akan tetap sehat tentunya dengan asupan gizi baik dan seimbang serta olah raga ringan.

Dalam proses pembelajaran mungkin terkadang belum berhasil dan berejakulasi. Anda tidak perlu kecewa. Seberapa banyak pun kegagalan, itu adalah hal wajar. Memang banyak macam latihan yang harus dilakukan, namun Anda harus membandingkan dengan manfaat dan kenikmatan yang didapat. Anda boleh buang semua tehnik sulit, sisakan 3 rem ejakulasi yang sudah diajarkan ketika mendekati jurang ejakulasi dan latihan mendekati **CELAH**, ini sudah cukup kalau, Anda sekedar ingin tahu dan merasakan Orgasme kering secara latihan sendiri/ solo. Berlatih dan berlatih akan membuat Anda menguasai semua ini. Tentunya boleh istirahat atau berhenti disetiap mendapatkan Orgasme kering, dari satu Orgasm ke Orgasme lainnya, untuk merasakan perbedaannya dan menunggu hingga denyutan orgasmik mereda sepenuhnya. Nikmati kesenangan ini, rasakan detak jantung Anda yang berdegup kencang, rasakan saraf saraf yang menggelitik, rasakan pembuluh darah dibanjiri deras nya darah yang mengalir, rasakan getaran getaran nya dikulit, d setiap sudut tubuh. Semua ini adakah berkah alam semesta yang membuat Energi seksual menari, menyapu, bergetar, meluap meremajakan- revitalisasi seluruh organ tubuh. Disetiap Orgasme kering setelah denyutan Orgasmiknya agak mereda, Anda bisa menggerakkan, menggunakan Pikiran ke area denyutan yang dirasa, seolah disitu terus berdenyut, atau Anda sambil mendenyutkan otot tulang ekor secara ritmis dengan kecepatan 0.8 detik seperti denyutan Orgasmik, itu akan menambah denyutan Orgasmik berlangsung

lebih lama. Nikmati proses ini semampu sambil terus menerus mengkontraksikan lembut otot dubur tulang ekor.

Rangkuman yang perlu Anda ingat Menggunakan 3 rem ejakulasi yang penulis temukan :

- 1) Menghentakkan pinggul dari bokong kanan kekiri.
- 2) Membenamkan kedua belahan bokong kekasur- melesakan.
- 3) Mengerakkan - menegangkan satu atau dua pergelangan kedalam agak menyamping, sehingga jari jari kaki terbuka - meregang, sambil serentak mengencangkan lembut otot tulang ekor.

Menguatkan - menambah - memperluas denyutan Orgasme :

- 1) Membenamkan dengan kuat dengan kecepatan 0.8 detik bokong kekasur terus menerus, setelah denyutan Orgasmik berlangsung beberapa detik, sambil tetap menggenggam ketat batang penis. Kalau ada pergeseran gengaman dari kepala ketengah penis, itu lebih baik.
- 2) Melebarkan-merentangkan terus menerus antara jari kaki satu dengan lainnya (semua 10 jari), sementara tumit kaki diam tetap tegak lurus bertumpu dikasur.
- 3) Menegangkan kedalam pergelangan kedua kaki, terus menerus, sambil ringan mengencangkan otot tulang ekor.
- 4) Menarik napas cepat dua kali tanpa jeda dari mulut atau hidung seperti kita mau mengendus mencari sesuatu yang wangi atau bau atau meniru tangisan sesegukan-tersendak sendak anak kecil. Lakukan berulang beberapa kali hingga terasa dibawah batang penis Anda ikut menggebung disetiap tarikan napas.
- 5) Ketika Orgasme kering, denyutan nya baru berlangsung 10-30 detik sambil tetap Penis digenggam agak kuat lalu gunakan kaki kanan menendang nendang dengan tumit terus menerus kedepan seperti sedang menginjak rem mobil. Namun lebih terfokus pada tendangan kuat dari tumit telapak kaki (dihentakkan ketika

tendangan mau sampai keujung).Lakukan 9-18-36 kali dengan tumit kaki kira kira 10-15 cm terangkat dari kasur.Ini akan sekaligus membesarkan diameter Penis.Setelah melakukan itu istirahat karena penis akan melembek, setelah pegang dengan tisu tarik kulit testis sementara jempol dan keempat jari tangan kanan, mengurut dari pangkal Penis sampai leher – kepala.Boleh selingi menghentakkan kaki seperti ingin menginjak rem, lakukan 81 kali maksimal kalau Anda belum sepuh lakukan 200 kali.

Selamat berlatih.Salam PERKASA.Pelajaran Orgasme menjadikan satu pengalam baru.Semoga kita berjodoh bisa bertemu suatu hari dalam LOKAKARYA bersama, agar semuanya bisa lebih jelas.Maaf kalau ada Bahasa dan susunan nya kata kurang baik, karena Penulis baru kali ini menulis buku.Penulis sadar bahwa buku ini sangat padat dan panjang tidak mudah untuk di rangkumkan lebih ringkas tentunya perlu konsentrasi dan waktu panjang untuk membacanya. Anda boleh mencatat ulang, mengeluarkan hal hal yang penting.Tidak perlu kuatir, kalau kurang paham, Penulis tetap akan memandu Anda di wa atau Telegram kalau pembeli buku sudah banyak, kita akan sharing, tukar pengalaman dan berdiskusi di forum tersebut.Kalau seandainya Anda berhasil, tolong dikenalkan buku ini dengan sahabat atau komunitas.Baca buku ini berulang, agar Anda dapat menangkap isinya dan memahaminya.Jangan di fotocopy dan disebar, ini akan mencederai naluri batin Anda dalam berguru ilmu Asmara dan tidak menghargai jerih payah Penulis.Lakukan sesering mungkin aktifitas seksual.Seksualitas adalah akar kehidupan, yang energi nya bergetar tanpa batas, semakin Anda merasakan denyutannya, tungku asmara akan hangat dan semakin banyak hormon awet muda diproduksi tubuh, anda akan semakin gagah perkasa.

B A B 7

HAL PENTING YANG HARUS DIPERHATIKAN KETIKA BERSETUBUH

Apa yang saya paparkan di bawah ini adalah hasil belajar dari guru Tao (suhu Lin). Beliau belajar sendiri dan dengan biksu-biksu tentang Ilmu seksualitas kuno yang sudah ribuan tahun dilatih sudah pengalaman mendalami kultivasi seksual tingkat tinggi Cara guru Taoist penulis sedikit berbeda pada umumnya, berlatih seksual. Melalui pengaturan nafas yang selaras dengan menggebu perut bagian bawah dan sambil menjepit otot tulang ekor serta pernapasan dubur/anus. Mereka bisa mengontrol Ejakulasi atau mengurangi sensitifitas terhadap rangsangan seksual yang sedang terjadi. Tentunya mereka telah mampu mengalirkan Chi - energi seksual mengelilingi dari meridian belakang ke depan menjadi satu putaran yang berkesinambungan untuk memperkuat jing (mani) menjadi energi vital Chi di seluruh tubuh dengan latihan yang dinamakan Orbit Mikrokosmik.

Penulis rangkumkan ajaran ini hanya tambahan informasi tehnik, pilih dan latih saja yang cocok untuk Anda,

- 1) Di mana pun Anda berada, dalam posisi duduk, berdiri, selonjoran setiap ada waktu Anda tarik nafas cepat 1 detik (hitungan satu), bernapas hingga hingga dibawah pusar, beri tekanan sedikit di area itu hingga perut sedikit menggebu sambil serentak mengencangkan lembut otot tulang ekor. Menarik nafas dan menghembuskan napas hanya dari hidung. Kita akan melihat gerakan yang terjadi disaat perut bawah naik turun. Latihan ini dilakukan maksimal 2 menit saja, jeda beberapa menit lalu lanjutkan lagi latihan itu dan seterusnya. Latihan ini sesuai dengan kemampuan Anda.
- 2) **PENTING** :Teknik latihan ini hanya ditemukan suhu Lin. Melatih mendinginkan, menenangkan sistem saraf – mengalihkan dari saraf simpatis ke jalur saraf parasimpatis yang tenang untuk mengurangi sensasi mau Ejakulasi:

- a) Posisi berdiri angkat kedua lengan anda sejajar keatas, majukan kaki kanan kedepan kira kira 20 cm telapak kaki tidak lurus, agak sedikit menyamping kekanan.
- b) Tarik nafas bertahap hingga dibawah pusar dan beri tekanan dan tahan ringan diarea itu hingga pubis ikut sedikit meregang, lubang dubur ikut dibesarkan sedikit. Kontraksikan, jepit tulang ekor Anda dengan sisi pantat kiri kekanan (pantat kiri beradu kepantat kanan) selama 8 kali kontraksi, berhenti sesaat sambil merentangkan kembali pubis dan lubang dubur, lalu mulai mengjepit 8 kali lagi dan seterusnya, setiap gerakan menjepit di barengin dengan bernapas dari hidung bertahap. Diawal penulis menaruh tiga jari kelingking manis dan tengah tangan kiri di celah pantat menyentuh tulang ekor, agar tau kekuatan jepitan, sementara tangan kanan lurus diangkat keatas.
- c) Sekarang ganti kaki kiri yang maju, kontraksikan– menggunakan pantat kanan beradu kesisi pantat kiri .Boleh divariasikan pengulangan, lanjutannya dengan kedua tangan tidak diangkat keatas melainkan direntangkan kesamping, siku ditekuk sedikit, telapak tangan mengarah kebawah.
- d) Rubah posisi berdiri menghadap kedepan, dengkul ditekuk sedikit, seperti latihan chi gong kuda berdiri, tangan diangkat keatas, kaki lebih lebar dari sejajar bahu, regangkan pubis (tempat tumbuh bulu intim) dan lebarkan sedikit lubang dubur.Lalu kontraksikan kedua sisi pantat beradu ketulang ekor.Lakukan jeda singkat setiap 8 kali kontraksi dan kembali meregangkan pubis dan membesarkan lubang dubur, lakukan kembali 8 kali kontraksi.Bernafas dari diafragma perlahan - bertahap selama melakukan kontraksi.Latihan ini penting lakukan beberapa menit sebatas kemampuan Anda.Semakin sering dilatih semakin bisa mengontrol ejakulasi.Karena ini akan menjadikan habit - neuroplastisitas dalam mengontrol

ejakulasi, menggunakan rangsangan saraf pantat yang berhubungan dengan saraf L4-L5-S1 tulang belakang bagian bawah, Kompresi/mengencangkan/menjejit tulang ekor dan peregangan pubis didalam latihan posisi kuda berdiri ini akan merangsang pelepasan Endorphine dan meningkatkan peredaran darah ke prostat dan pubis. Bersama dengan Endorphin akan mendinginkan prostat dan sirkuit ejakulasi sehingga rangsangan seksual akan berkurang.

- e) Posisi kuda berdiri, kaki ditekuk sedikit, punggung dilengkungkan kebelakang hingga pinggul mengencang sambil mendongakkan kepala keatas, kedua telapak tangan menghadap keluar berdekatan, diletakan diatas ginjal kiri dan kanan. Lalu kontraksikan otot gluteus/pantat menjepit tulang ekor 8 kali, stop sesaat dengan jeda pendek lalu mengulangi repetisi beberapa kali. Latihan kompresi otot tulang menggunakan pantat adalah sangat penting inti dari latihan tingkat yang tertinggi untuk perlu waktu jangka panjang agar dapat mengontrol **EJAKULASI**.

Tarik nafas perlahan dengan hitungan sampai 3 hingga ke bawah pusar, jeda 1 detik. Sewaktu membuang napas dari mulut perlahan agak panjang, serentak kembangkan lembut otot tulang ekor. Rasakan ada energi yang naik melalui sumsum tulang belakang hingga melintasi atas kepala dan turun kembali melewati mata ketiga ke bawah pusar dan tarik napas lagi. Teknik ini kelak gunanya untuk melatih Orbit mikrokosmik yang akan membawa energi vital/chi mengelilingi dari meridian depan memutar ke belakang. Karena banyak blokade Emosional dibagian depan tubuh seperti jantung (perasaan), terutama ketegangan perut dan organ depan lainnya, juga terhalang ditambah pengendapan racun dan penyumbatan pembuluh darah, sehingga kebanyakan orang jalur depan lebih sulit dibuka daripada jalur belakang. Dengan gambar akan sulit menjelaskan dan mengajarkan gerakan

untuk membuka jalur depan, coba Anda buka di google ketik: Wudang Microcosmic Orbit atau di youtube : Open Chi Flow in Orbit Qigong - Michael Winn, gerakannya sederhana dan pasti semua bisa mengikuti, latih setiap bangun pagi beberapa menit, ini akan sangat banyak membantu membuka jalur depan, agar energi lebih mudah bergerak di jalur depan. Kalau jalur belakang - depan Orbit mikrokosmik terbuka Anda bisa dengan gampang memutar energi-chi mengelilingi menjadi siklus yang tidak terputus. Tentunya menjauhkan dan mengalirkan energi birahi seksual dari dasar panggul-testis-penis ke atas akan terjadi sekaligus merevitalisasi sel-sel dan kelenjar tubuh. Latihan ini dilakukan berdiri, apabila Anda sudah mahir praktekkan tanpa aktifitas seksual sambil duduk menarik nafas dari hidung, hingga 4-5 jari dibawah pusar (Dan tien). Sewaktu membuang nafas dari mulut sambil mengencangkan ringan otot tulang dari perineum menarik energi-chi keatas sumsum tulang belakang. Berlatih menaikkan energi seksual birahi Orgasme tanpa Ejakulasi perlu ketekunan karena banyak orang jalur/pipa energi/energetis tersumbat karena trauma fisik dan emosional. Latih sesering mungkin untuk mempersiapkan landasan - ladang Energi Seksual anda. Tubuhmu adalah wadah energi bioelektrik yang dinamis.

- 3) Sewaktu berhubungan intim, usahakan Penis kita Ereksinya semaksimal mungkin, baru Anda lakukan penetrasi ke vagina. Memang terkadang cairan vagina yang hangat dan mengandung hormone tertentu bisa membantu Penis menjadi tambah Ereksi. Ketika penis kita membesar/mengembang optimal ini akan menyebabkan tekanan darah di silinder penis yang kuat sehingga akan mengurangi rangsangan dan menghalangi komunikasi saraf (melalui saraf uretra) dari penis ke prostat dan kemudian kesirkuit sumsum tulang belakang untuk memutuskan sinyal rangsangan.

Prostat dan sumsum tulang belakang sangat berperan terjadinya Ejakulasi. Kalau Prostat tenang tidak berkontraksi berarti aman.

Buat mereka yang masih muda dan testosteron hormon androgen lainnya masih tinggi, saraf Parasimpatis bekerja dengan baik, otot dasar panggul kuat dan elastis, tentunya bisa Ereksi keras seperti kayu. Seiring bertambahnya usia tentunya Penis tidak akan lagi Ereksi optimal. Apalagi tubuh Anda banyak lemak, perut buncit, perokok dan pembuluh darah banyak yang tersumbat.

Kurangi daging merah - sapi dan makanan berlemak, , konsumsi Vit D3 dan B *complex*, Zinc, L-Arginine, Omega 3, Ginseng Korea, Cordycep, Horny Goat, Pine pollen, Maca , Ashwagandha, Yohimbe ini sangat bagus untuk membantu Ereksi secara alami, namun bisa meningkatkan tekanan darah seperti Tribulus, bagi yang mempunyai riwayat darah tinggi sebaiknya mencoba dosis ringan. konsultasikan dengan dokter Anda sebelum mengkonsumsi. Tentunya harus rajin berolahraga- stretching tubuh bagian bawah. Olahraga sangat dianjurkan untuk kelancaran peredaran darah dan produksi Testosteron. Jangan lakukan olahraga sepeda, angkat beban. Konsumsi pomegranates/delima kaya antioksidan yang juga dapat melenturkan otot polos Penis, bagus juga semangka dengan daging putih dan kulitnya, karena mengandung *citrulline*, yang dapat melancarkan darah ke penis. Jangan lupa untuk mengurangi kelebihan Estrogen yang tidak menguntungkan karena akan mengikat testosteron bebas sehingga melemahkan ereksi Penis. Untuk menjaga Ereksi sebaiknya anda sering makan sayuran seperti brokoli, bunga kol, *Brussel* (kol mini/siwil) dan juga Kubis/kol putih. Zat yang terdapat di sayuran ini dapat mengikat kelebihan Estrogen dan membuangnya, bagi yang ada gangguan tiroid, kurangi sayuran ini.

- 4) Meningkatnya rangsangan akan memicu peningkatan gairah seksual artinya semakin rangsangan tinggi nafsu pun akan semakin memuncak. Anda akan terlena oleh kenikmatan ini dan kehilangan kendali. Oleh karena itu untuk menurunkan sensasi rangsangan yang tinggi, harus memblokir, dari jalur otak ke sumsum tulang

belakang dengan mengeluarkan suara keras dari mulut saat Anda mendekati Ejakulasi, berdesah atau mengeluarkan suara: Ha! Ha! Ha! Ha! Atau Hu Hu Hu. hingga terasa sedikit menekan diperut bagian bawah.Boleh dilakukan ketika Anda diam saat menarik Penis, ketika memarkirnya di depan liang vagina atau di saat Penis saat mendorong keluar masuk.Rasakan mana yang lebih bisa menurunkan sensasi birahi.Hal ini mungkin saja berbeda antara orang perorang.Perbedaan kepekaan Penis setiap orang tidaklah sama.Jelaskan terlebih dahulu ke pasangan mengapa Anda mengeluarkan suara itu?Kalau terpaksa takut terdengar anak atau tembus ke dinding tetangga, Anda bisa sambil menutup ringan mulut Anda.Yang penting tetap bisa mengeluarkan suara.

- 5) Area Perineum dan Prostat jangan sampai tegang, usahakan serileks mungkin.Otot Prostat sangat berdekatan dengan sirkuit saraf Simpatis (pencetus dan berperan terjadi ejakulasi).Saraf ini akan mengirimkan denyut kuat untuk menghidupkan katup ejakulasi.Kalau katup ejakulasi sudah terbuka, kelenjar cowper mengeluarkan cairan bening precum/madzi, saluran Prostat membuncit maka terjadi ejakulasi.Kalau ada ketegangan arahkan pikiran Anda ke dasar panggul untuk merilekskannya kembali..
- 6) Latihan tarik nafas $\frac{1}{3}$ dari kapasitas paru-paru dengan, menarik napas cepat dalam hitungan hanya satu detik (menyedot napas cepat dari hidung satu kali) hingga ada ekspansi perut bagian bawah, menggembung 4-5 jari di bawah pusar dengan sedikit tekanan disitu (*Dan tien*).Kemudian fokuskan pikiran Anda ke tulang ekor, lalu kontraksikan atau kencangkan otot tulang ekor. Anda boleh mencoba teknik tinggi yang agak sulit ini, kontraksikan otot dubur tulang ekor setiap kali Anda sedang mendorong masuk ke vagina dengan pernapasan pendek hingga ke bawah perut, hitungan 1 detik.Baik dengan cara mengeluarkan napas dari mulut sambil mendesah suara ha.ha.ha atau menghisap napas dari hidung.Kombinasikan pernapasan, atau sambil menahan napas,

eksperimen mana yang dapat membuat Anda lebih bertahan. Ada seorang Pria multi orgasme, satu guru dengan Penulis, dia bisa menahan napas sambil mendorong keluar masuk vagina hingga hitungan 150. Namun kita bisa mencoba sebagai pemula, sewaktu mengeluarkan napas sambil mendorong masuk vagina dengan menahan napas 3-10 detik, lakukan hingga 5 kali dorongan lalu bernapas dari hidung kembali. Kali ini dorongan sambil rapatkan belahan pantat kiri dan kanan hingga beradu dengan tulang ekor, seperti menjepit, disaat maju mendorong masuk. Begitu menarik keluar otomatis akan normal kembali. Selama menahan napas dan mendorong pikiran harus selalu fokus ditulang ekor. Makanya tehnik ini akan berhasil, kalau Anda latihan rutin posisi kuda berdiri menjepit tulang ekor.

Gerakan bersetubuh selingi sambil tahan napas dan sekaligus mengencangkan otot tulang ekor ringan atau kedua belahan pantat beradu di tulang ekor. Tahan napas selama dorongan masuk beberapa kali, lalu hisap napas dari mulut sambil mengendorkan otot tulang ekor. Tahan nafas lagi lakukan dorongan beberapa kali mengulang dan seterusnya. Berapa banyak kali Anda mendorong ke dalam sambil menahan nafas itu tergantung kemampuan yang bisa Anda kakukan. Coba beberapa dorongan dulu dalam sekali tahan napas, misalkan tahan nafas satu kali untuk 3 - 5 dorongan. Setelah mahir Anda bisa menahan napas dalam 100 kali dorongan, tentunya juga tergantung berapa kuat Anda bisa menahan napas. Namun jangan dipaksakan. Latihan mendorong sambil menahan napas ini, tingkatkan secara perlahan (tehnik ini dilarang bagi yang darah tinggi). Semua dorongan tentunya selalu dibarengi dengan mengencangkan-menjepit otot tulang ekor. Jika Anda melakukan dengan dorongan pelan, ingat setiap dorongan bisa sambil mengeluarkan nafas atau beberapa kali dorongan baru hembuskan nafas atau menghisap nafas dari hidung lalu tahan sambil mendorong, beri sedikit tekanan di bawah perut. Lakukan variasi pernapasan sambil mendorong, mana yang membuat Anda

bertahan lebih lama atau mengurangi sensasi rasa gesekan Penis. Ingat sebelumnya aktifitas seksual, latih kompresi otot tulang belakang posisi kuda berdiri sesering mungkin.

- 7) Latihan wajib posisi tidur dan berdiri *horse stand* menjepit tulang ekor dengan kedua belahan sisi pantat, yang sudah dijelaskan dengan gambar di Bab sebelumnya. Anda juga harus selalu telaten berlatih metode pernapasan dubur/tulang ekor. Hal ini memungkinkan Anda menyalurkan energi seksual dari Prostat kembali ke otak melalui tulang ekor/sumsum tulang belakang dan pembuluh darah yang mengatur jaringan akupunktur. Perineum, dasar panggul, otot tulang ekor dan di atasnya sedikit, sacrum adalah sangat penting perannya untuk Aktifitas Seksual. Disaat duduk lakukan menggerakkan bokong perlahan kekiri dan kekanan(sedikit memutar), rasakan gerakan dari sacrum dan tulang ekor, seolah kita memiliki buntut dan menggoyang goyangkan. Kalau posisi berdiri pegang sacrum pakai tangan kiri, telapak tangan kanan letakkan dibawah pusar lalu putar pinggang kekanan perlahan, fokus pergerakan hanya dari poros Dan tien tanpa banyak menggerakkan kaki, hanya memutar pinggul saja, lakukan memutar ke arah kiri juga, ini wajib dilakukan setiap pagi, akan menguatkan dorongan pinggul pada aktifitas seksual. Gerakan mengencangkan otot tulang ekor harus selaras dengan saat kita mendorong masuk vagina atau sebaliknya seperti ketika wanita di atas/posisi WOT, sewaktu wanita mendorong ke penis Anda dari atas ke bawah, otot tulang ekor Anda dalam keadaan rileks. Ketika mengangkat kembali bokongnya keatas, Anda mengencangkan otot tulang ekor (boleh sebaliknya). Hal ini akan saling memberi rasa tambahan diorgan intim masing masing. Disaat posisi WOT ketika rangsangan birahi meningkat Anda dapat menyuruh istri berhenti sesaat sambil melesakan bokong di kasur, hembuskan nafas hingga kebawah pusar, bisa juga memakai teknik yang lebih lembut menekuk kedalam jari jari kaki hingga terasa otot tulang ekor ikut mengencang. Penulis bahkan Cuma

hanya merentangkan (melebarkan antara kesepuluh jari kaki satu dengan lainnya) otomatis akan terhubung dengan tulang ekor dan mengunci ejakulasi hingga sensasi rangsangan menurun.

Perhatikan gerakan apa yang membuat Penis Anda lebih terasa. Seandainya gerakan pasangan Anda naik turun membuat birahi dan rasa ingin berejakulasi. Anda bisa tidak menggunakan kontraksi otot tulang ekor hanya diam dengan bernapas yang dalam dari perut dan membuang napas dari mulut dengan mengeluarkan suara Haaaaaaaaa.....Gerakan naik turun wanita dalam posisi WOT (*Women ON TOP*) memang akan lebih merangsang. Sebenarnya untuk mengurangi sensasi, ini lebih baik dari awal Anda bicarakan dengan pasangan, sebaiknya diawal istri menggunakan gerakan bokong maju mundur, memutar melingkar atau memutar seperti angka 8. Sesekali boleh divariasikan dengan naik turun hanya beberapa kali. Apabila Anda tidak kuat ingin Ejakulasi, suruh istri memberhentikan gerakan naik turun sesaat, lalu dilanjut dengan gerakan maju mundur atau dengan gerakan memutar bokong lainnya..

- 8) Banyak orang tanpa sadar membuat kesalahan yang wajar meskipun sering diingatkan, jangan mengkontraksikan/mengencangkan otot tulang ekor terlalu kuat. Ketika Anda mengkontraksikan bagian dubur/otot tulang ekor terlalu kuat/keras, itu otomatis otot Kegel/pc-prostat ikut terkencangkan. Jangan juga mengencangkan otot wajah dan rahang, otomatis area dasar panggul akan ikut terkencangkan. Kata guru saya Suhu Lin, untuk mengatasi penyempitan ruang prostat akibat kontraksi otot tulang ekor, kita harus terlebih dahulu melebarkan kembali ruang Prostat dengan cara sambil menarik nafas, memberikan tekanan sedikit pada kandung kemih (bernapas hingga 5 jari di bawah pusar. Dengan dilonggarkan ruang Prostat, kandung kemih tidak terlalu menekan Prostat, tentunya rangsangan di area itu akan minimal, yang akhirnya bisa menyelamatkan Anda dari Ejakulasi.

Penulis ulangi lagi Otot Prostat sangat berdekatan dengan sirkuit saraf simpatis (saraf yang berperan dalam Ejakulasi).

Apabila area itu terangsang oleh tekanan, maka saraf simpatis segera berperan mengirimkan denyutan kuat untuk menghidupkan/membuka katup Ejakulasi. Sebaliknya saraf splanknik pelvis dan saraf somatis pudendus/pudendal berperan memberi sinyal/memerintahkan saraf Parasimpatik untuk mematikan/menutup katup Ejakulasi. Mengapa disaat bersetubuh dengan pasangan, disarankan selalu santai dan tenang karena detak jantung akan melambat. Suasana nyaman seperti semi meditasi inilah, membuat saraf Parasimpatik berperan (menggambil alih). Detak jantung yang cepat, terlalu bersemangat, birahi menggebu-gebu, gerakan/dorongan yang kuat dan cepat akan dikuasai oleh saraf simpatis sehingga mengeluarkan adrenalin, norepinefrin- meningkatkan denyut jantung yang mengakibatkan Anda lebih cepat Ejakulasi, apalagi sulit **BIRAH** sulit dikontrol. Reaksi fisiologis pernapasan dan ketegangan otot yang disebabkan rangsangan seksual dapat kita kontrol dengan kemauan. Sedangkan denyut jantung, tekanan darah, terkumpulnya darah dalam alat kelamin tidak dapat dikontrol secara sukarela. Makanya untuk memperpanjang hubungan intim, kita menempatkan fungsi otak dan jantung dalam keadaan tenang dikendalikan oleh saraf Parasimpatik. Biarkan pikiran Anda tidak melakukan apa pun selain memandu sirkulasi Energi Seksual Anda di sepanjang pembuluh jalur meridian akupunktur. Penting jangan lupa, cara bernapas yang dalam saat bersetubuh :

- a. Berikan tekanan ringan terhadap kandung kemih. Memang organ ini ada di dalam, tetapi apabila kita bernapas hingga dibawah pusar dengan jeda 1-2 detik, akan memberikan tekanan ringan, menggembungkan ringan perut bagian bawah, sehingga menciptakan sedikit ruang, maka Prostat juga akan ikut melonggar karena diberi ruangan akibat tindakan ini.

- b. Merileksasikan Prostat dengan memberi tekanan pada kandung kemih yang sudah dijelaskan di atas Sepanjang Anda bersetubuh, usahakan dasar panggul/perineum rileks. Untuk melonggarkannya arahkan dengan pikiran ke area tersebut. Bisa juga menggoyang, memutar dengan perlahan atau gerakan cepat panggul ke kiri dan ke kanan, agar daerah Perineum menjadi agak longgar. Disaat bersetubuh, sesekali apabila daerah tersebut terasa kencang atau birahi meningkat Anda bisa mengubah gerakan mendorong masuk dan keluar, digantikan dengan cara memutar seperti ngebor, mendongkrak naik turun, dorongan menusuk kekiri dan kanan, dorongan terus menerus maju mundur akan cepat menimbulkan ketegangan dasar panggul dan mempercepat ejakulasi. Zona erotis dan sensitif wanita lebih terasa di sekitar atap dinding bagian atas vagina daripada bagian bawah. Cara menggerakkan-mendorong masuk vagina selalu dari poros tulang belakang bagian bawah/sakrum (diatas tulang ekor).
- c. Menyinkronkan pernapasan di saat Anda mengencangkan dan merilekskan anus/otot tulang ekor. Pada contoh posisi bersetubuh berdiri, sewaktu mendorong masuk ke vagina, Anda buang napas dari mulut, ini tidak harus setiap kali mendorong masuk membuang napas, bisa juga 3-5 kali mendorong baru buang napas sekali dari mulut, harus sambil memberikan tekanan ringan hingga 4 jari dibawah pusar. Dorongan ini dengan sendirinya otot tulang ekor akan sedikit ikut terkencangkan, ingat gerakan panggul agak sedikit naik ke atas ketika menarik keluar dari Penis. Kedua sisi pantat jangan terlalu tegang (jangan terlalu menekuk/merapat ke dalam hingga tulang ekor terjepit), kecuali Anda sedang melakukan dorongan ke vagina dengan tehnik kuda berdiri sambil menahan nafas. Sewaktu Anda menarik Penis keluar dari vagina, sambil bernafas dari hidung, mundurkan panggul lebih ke belakang sedikit agak naik ke atas sehingga terasa

ada tekanan ke pinggang belakang bagian bawah, otot tulang ekor dengan sendirinya kendor kembali.

Lakukan dengan gerakan santai, meskipun di saat menarik Penis keluar panggul dan bokong Anda harus dimundurkan kebelakang maksimal. Ada salah satu guru Penulis bisa mendorong hingga 1000-1500 dorongan ke vagina tanpa istirahat. Tentunya seorang master Taoist dengan latihan bertahun-tahun, bisa menguasai teknik itu.

- d. Meskipun mengencangkan otot tulang ekor disaat genting perlu lebih kuat dan sekaligus membuat otot pantat/gluteus ikut terkencangkan. Hal ini menguntungkan, karena energi seksual dan darah yang meningkat oleh birahi, dari testis-dasar panggul akan tertarik mengalir terbagi kepantat, ini membantu memindahkan energi panas yang terkumpul digenital, sehingga akan mengurangi rangsangan. Kita menyiasati, meskipun hal ini terkadang kelihatan bertentangan, kita menggabungkan semua tehnik yang ada sesuai kebutuhan dan digunakan pada saat saat tepat apabila diperlukan.
- e. Selalu diawal lakukan dorongan perlahan. Dengan bergerak cepat sewaktu mendorong, penis hanya akan keluar masuk sedikit, tidak *full* sehingga tidak bisa menstimulasi vagina bagian dalam. Disaat wanita sangat terangsang, rahimnya akan naik sedikit ke atas. Pas diatas ada celah atau gang buntu, area ini disebut juga X-spot/A-spot/Epicenter/*cul- de- sacs* area ini sangat lembut dan sensitif. Apabila wanita sangat terangsang dan mengalami Orgasme rahim, kepala Penis akan terkunci di situ dan terasa digigit dengan kedutan-kedutannya. Meskipun ini jarang terjadi, Penulis pernah mengalaminya.

Kalau sudah mahir latihan menjepit tulang ekor sehingga kedua sisi pantat beradu. Ereksi yang kuat, kecukupan

hormon Testosterone/serotonin dan DHEA, saraf Parasimpatis berfungsi baik, pompa jantung maksimal serta vitalitas tubuh sedang prima, ketika mendorong ke vagina Anda boleh menahan napas dan mendorong beberapa kali atau sekuat Anda menahan, lalu bernapas kembali. Eksperimen saja apakah dengan cara itu lebih baik atau coba sinkronkan napas sambil mengencangkan otot dubur tulang ekor dengan dorongan keluar masuk tanpa menahan napas. Kalau semua gerakan ini tidak bisa mengatasi rasa menggelitik dipenis dan akan segera Ejakulasi, sebaiknya hentikan gerakannya sesaat, sambil kedua tangan Anda tetap menstimulasi tubuh pasangan. Ber-eksperimen dengan pola pernapasan yang berbeda untuk melihat dan mendapatkan apa yg terbaik agar berhasil. Hal tak kalah penting, kebanyakan Pria cenderung fokus bagian Erotis tubuh wanita, seperti payudara atau eksperesi mulutnya disaat terangsang, tanpa sadar nafsu akan cepat melonjak. Membiarkan dirinya terhanyut oleh rangsangan dan kesenangan yang meningkat ditambah dengan dorongan yang cepat, semua kekacauan ini akan membawanya menuju ambang Refleks Ejakulasi. Coba disaat berhubungan intim mengalihkan dari erotis tubuh pasangan. dengan kesensasi tubuh sendiri, bernapas dari perut, rasakan tubuh bagian atas, usahakan setenang mungkin, sambil tersenyum lembut, menatap mata kiri pasangan dan mengirimkan Energi cinta itu sangat baik. Apabila mendekati Ejakulasi, segera turunkan birahi dan rangsangan, mengendalikan ketegangan otot, menurunkan kecepatan dorongan bahkan sebaiknya berhenti sesaat. Seharusnya Anda tahu dan merasakan perbedaan setiap gerakan pada level peningkatan rangsangan, ini adalah hal yang paling penting harus diperhatikan disaat bersetubuh. Otak adalah organ seksual yang terbesar, Anda harus mengatasi pikiran, nafsu yang menggebu gebu, karena ini akan mengaktifkan peran saraf Simpatik pencetus Ejakulasi.

Jika takut rasa Ejakulasi terlalu menghantui Anda, tenang dan fokus dengan rangsangan dan tubuh sendiri, terapkan semua latihan yang sudah diajarkan, satu satunya jalan tercepat saat itu adalah memperlambat gerakan/dorongan sambil bernafas yang dalam dari perut, memberi tekanan sedikit 3-5 jari dibawah pusar.

Penulis sadar teknik ini sulit/tidak gampang memerlukan waktu panjang untuk melatihnya, namun tidak ada salahnya untuk mencoba. Mungkin saja usia Anda lebih muda dengan stamina vitalitas yang kuat serta kecukupan hormone, malah Anda akan lebih hebat melatih teknik-teknik ini dibandingkan Penulis yang sudah sepuh.

Kita boleh berdiskusi bersama di wa/Telegram grup yang akan Penulis buat di kemudian hari. Memang buku ini padat dengan tehnik tehnik yang perlu ketekunan, ambil saja yang sederhana dan penting dapat membuat Anda berhasil mendapatkan Orgasme kering tanpa Ejakulasi Setelah latihan dasar bisa langsung menuju jalan tol pada skala 9.9 titik krusial jurang ejakulasi, mendekati dan mengawal dengan feeling Anda agar berhasil melintasi **CELAH/** jurang ejakulasi. Dengan keberanian dan kegagalan beberapa kali, pasti Anda dapat berhasil merasakan Orgasme seluruh tubuh tanpa ejakulasi.

Selalu melakukan aktifitas Seks dengan perlahan, jangan seperti dikejar Anjing. Apalagi belajar dan meniru gaya bersetubuh yang terjadi pada Pornografi. Jauhi dari ketergantungan itu, hanya akan merusak otak dan melemahkan/mengurangi sensitifitas reseptor dopamine Anda. Pada akhirnya akan mengganggu pengiriman sinyal saraf, otak pun tidak mampu bekerja optimal, saat dihadapkan dengan rangsangan fisik normal/ tubuh asli lawan jenis, otak tidak akan cukup menciptakan dopamin .akhirnya Penis pun akan lemah bahkan sulit Ereksi. Apabila Anda mengalami ini, stop pornografi minimal dihindari selama 6-12 bulan. Coba konsumsi Omega3, Vitamin neuropati seperti B3-6-12 –Vit D dan *L-Arginine* dan Magnesium, untuk menguatkan otak, persarafan dan peredaran darah. Prinsip penyembuhan Ejakulasi

dini/cepat hanyalah perlu LATIHAN, LATIHAN, DAN LATIHAN lebih banyak lagi.SALAM MENUJU PERKASA.Rajin berlatih membuat Anda menjadi MASTER dan PECINTA ulung yang dikagumi Wanita.

KESIMPULAN PALING AKHIR

1. Setiap kali Anda berada di celah *Point of no Return* dan mendapatkan denyutan Orgasme kering/Orgasme seluruh tubuh, langsung buang napas berdesah dan buka mulut lebar, lalu biarkan napas keluar masuk hanya dari mulut sambil arahkan pikiran untuk merilekskan dasar panggul, sambil Anda menikmati denyutan Orgasmik hingga beberapa puluh detik. Apabila Anda takut kebablasan atau *terlalu terasa* di dasar panggul dan Penis, tinggal mengencangkan otot tulang ekor. Kalau anda tidak yakin untuk berjaga jaga bisa juga sambil langsung menghentakkan cepat panggul dari kanan kekiri, hal ini dilakukan pertama untuk mengunci terjangan gelombang Orgasmik pada denyutan pertama yang tidak bisa kita prediksi kekuatannya, meskipun kita dengan sadar mengawalnya tujuan gerakan *preventiv* ini agar kita tidak kebablasan ejakulasi. Apabila terasa gelombang Orgasmik sangat kuat sekali, tidak seperti biasanya, anda perlu menggunakan rem bokong, melesakan ke kasur, hingga 3 kali bertahap, bisa kombinasi rem bokong sambil angkat kedua kaki keatas kira kira 10 cm dari permukaan Kasur. (ini hanya bisa dilakukan pada latihan solo atau disaat bersetubuh posisi WOT(women On Top)
2. Untuk berselancar mengarungi denyut Orgasmik dari gelombang rendah ke gelombang yang lebih tinggi dan ingin tetap berada di puncak tanpa turun ke lembah, hanya perlu menggunakan gerakan tangan kekiri kekanan, memutar melingkar dengan lembut, memelintir untuk meningkatkan denyutan Orgasmik yang berkesinambungan/terus menerus.

Gelombang 1: Ketika denyutan orgasmik masih berlangsung, dengan menggenggam leher-tengah batang penis sambil digenggam erat dan diputar dengan lingkaran ke kanan perlahan. Apabila kurang terasa boleh memutar dengan lingkaran lebih besar dan lebih kuat.

Gelombang 2: Jeda beberapa detik atau sama sekali tidak jeda, sementara denyutan Orgasmik yang masih berlangsung, sebelum mereda Anda bisa melambungkan lagi menuju gelombang denyutan Orgasme yang baru. Kali ini dengan menggenggam dan menggerakkan Penis perlahan ke kiri dan ke kanan beberapa kali atau memutar. Kalau kurang terasa, Anda boleh memelintir lembut Penis atau mengurut menurun sedikit kuat dari kepala hingga ketengah batang, sesuaikan dengan kekuatan denyutan Orgasmik yang sedang berlangsung, jangan sampai kebablasan ejakulasi. Apabila gerakan memutar tidak mendatangkan orgasme, bisa diputar lebih cepat dengan meliukkan pergelangan tangan lebih kuat ke arah atas leher Penis beberapa kali.

Gelombang 3: Kalau Anda ingin lebih terasa ketika denyutan Orgasmik sedang berlangsung baik dengan Jeda beberapa detik atau sama sekali tidak ada jeda, genggam Penis lalu plintirkan terus menerus ke kiri dan kanan atau berputar naik ke arah leher melingkar kecil-besar, kekuatan dan kecepatan disesuaikan dengan denyutan orgasmik yang sedang terjadi. Seandainya gerakan ini tidak juga melambungkan gelombang denyutannya, Anda bisa dengan menekan kuat batang tengah menuju ke atas mendekati leher atau ke dalam - pangkal Penis lalu memutarnya dengan lingkaran kecil terlebih dahulu. Bisa juga dengan cara lebih halus dan perlahan, Anda menggenggam Penis hanya memutar ke kanan dengan kekuatan yang disesuaikan. Biasanya penulis hanya menambahkan gerakan mengurut dengan genggam ketat beberapa kali dari kepala penis ketengah batang, langsung mendapatkan orgasme baru lagi. Putaran ini ada dua bagian yang perlu diperhatikan:

1. Apabila terasa Energi Orgasmik kurang bebas seperti ada yang tertahan, harus dilakukan dengan genggam sedikit mendorong, sambil memutar lingkaran kecil, lebih ke arah atas batang hingga menuju leher Penis. Bermain-main disitu hingga rasa tahanan - stagnasi energi menghilang, setelah lonngar boleh kembali menggenggam normal..

2. Apabila Energi Orgasmik datar saja atau gelombang denyutan sedang Anda lebih memutarinya sedikit menekan ke arah bawah pangkal penis atau mengurut dengan genggaman kuat dari kepala - leher- tengah batang.Penulis Begitu mendapatkan denyut Orgasmik, sering menggunakan cara ini berselancar berkesinambungan menikmati denyutannya hingga 30 menit, hanya dengan jeda hitungan 30 detik.
3. Disaat latihan solo dengan gerakan, dapat juga, ketika mendekati celah *Point of no Return*, tepat di celah jurang Ejakulasi, menggenggam leher- kepala penis lebih kuat, lalu seperti menghentak, mengangkat bokong Anda sehingga penis meluncur naik ke atas dengan 1-2 gerakan saja, biasanya akan segera mendapatkan Orgasme kering kembali.Kalau tidak terjadi Anda ulangi kembali dengan genggaman sedikit kuat, mengurut dari kepala Penis hingga batang tengah atau sampai ke pangkal, bisa juga genggaman tangan Anda diam lakukan gerakan cepat mendorong ke arah leher Penis terus menerus dengan mengangkat bokong, sampai terasa rangsangan meninggi, hentikan lalu urut Penis 2-5 kali dari kepala hingga setengah batang Penis. Nikmati perlahan dan menyatu dengan gelombang Orgasmik yang berpendar dari gelombang 1-3.Ingat sambil tersenyum kecil akan merilekskan rahang Anda.Sekarang rangkuman teknik pernapasan dan cara menggunakan rem Ejakulasi sudah selesai, apapun yang Anda baca, seandainya sulit atau kurang paham, Anda harus membacanya lebih dari satu kali dan diberi tanda stabilo hal hal yang menurut Anda penting.Kalau nantinya kurang paham, paling tidak sudah menambah ilmu Pengetahuan Seksualitas yang langka ini dan juga memiliki keuntungan untuk dapat mengawal Ejakulasi yang Anda inginkan dengan cara pernapasan, bergerak, pengendoran otot otot dan rem rem sederhana yang sudah diajarkan.Semoga Anda sukses mendapatkan denyutan Orgasme yang berkesinambung tanpa batas.Disaat latihan dan beberapa kali mendapatkan denyut orgasmik, mungkin saja Anda

akan dihadiahkan **madu nirwana-surgawi**, langsung dibareng dengan menekan dekokan dagu memakai jari telunjuk untuk merangsang lebih banyak keluar cairanny, lalu diteguk 3 kali. Pesan Penulis jangan malas **BERLATIH**, selalu sabar dan yakin mampu menguasai keterampilan ini meskipun tidak harus sempurna, paling tidak anda sudah mengantongi 3 rem Ejakulasi, untuk memperpanjang durasi saat bercinta.Selamat menjadi Pria Multi Orgasme dan menikmati seksualitas yang lebih baik serta berkualitas – puas.semoga Berbahagia.Kegagalan Awal selalu akan membawa Kemajuan. Sampai berjumpa dilokakarya, kalau **Alam Semesta** mengijinkannya, Wassalam - love and light, terima kasih sudah berjodoh: **Swami Prem Vishad**.

Daftar Pustaka

Al Link and Pala Copeland. 2003. *Voluntary Ejaculation and Male Multiple Orgasms*. Tantra ebook.

Jose Toiran. Youtube Interview by Lilou Mace. *Female Ejaculation How To Make A Women Ejaculation*.

Magda Kay (@magdakayofficiala).

Thaker, Subhash 2013. *Treatment and Cure of Premature Ejaculation*

Secara lisan dan bimbingan dari Biksu Thailand, Guru-Guru, SuhuTao, para Pengembara, Tantra India dan Lokakarya International dibeberapa Negara.