

# **To može svaki muškarac**

**Tehnike višestrukih orgazama za svakog ljubavnika**

**dr. William Hartman i Marilvn Fithian**



**OSTVARENJE**

*Ispravno Te ostvaruje*

Naslov izvornika:

**ANY MAN CAN**

**Copyright © Dr. William Hartman i Marilyn Fithian**  
**Copyright © za hrvatsko izdanje Ostvarenje d.o.o.**

**Prijevod:** Davor Stančić

**Lektura:** Natalija Štimac

**Obrada i prijelom:** Ostvarenje d. o. o.

I. izdanje, 2012

Nakladnik:

**OSTVARENJE d. o. o.**

Ivana Lackovića 6

Velika Mlaka 10408

tel/faks: 01 62-55-314, 62-55-751

<http://www.izvorznanja.com/>

[ostvarenje@hi.htnet.hr](mailto:ostvarenje@hi.htnet.hr)

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu  
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu  
pod brojem 820988

**ISBN 978-953-306-019-4**

# **To može svaki muškarac**

**Dr. William Hartman i Marilyn Fithian**

Zadovoljstvo nam je posvetiti ovu knjigu trideset i trojici višeorgazmičkih muškaraca koji su pristali na promatranja u našem istraživačkom laboratoriju.

Tijekom petnaest godina istraživanja koje je uključivalo tisuće ispitanika dr. Villiam Hartman i Marilyn Fithian došli su do zapanjujućeg zaključka: određeni postotak muškaraca oduvijek ima sposobnost za seks s višestrukim orgazmima – orgazam za orgazmom bez ejakulacije – a što je još upečatljivije, gotovo *svaki muškarac* može praksom i jednostavnim vježbama razviti tu sposobnost.

*To može svaki muškarac* ovog će desetljeća sigurno biti jedna od knjiga o kojoj se najviše govori. Svaki muškarac koji želi postati bolji ljubavnik (a koji to ne želi?) zasigurno će je smatrati ohrabrujućom, izravnom i iznad svega korisnom. A svaka žena koja teži vrhunskom zadovoljstvu za sebe i svog voljenog zacijelo će htjeti da on pročita ovu vrijednu knjigu.

---

# Sadržaj

<b>SADRŽAJ</b>	<b>VII</b>
<b>ZAHVALE</b>	<b>IX</b>
<b>RECENZIJA HRVATSKOM IZDANJU</b>	<b>XI</b>
<b>UVOD</b>	<b>XIII</b>
<b>1</b>	
<b>O ČEMU MI TO GOVORIMO?</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	
<b>MA KOGA BRIGA?</b>	<b>11</b>
<b>3</b>	
<b>KAKO SU NEKI TO NAUČILI</b>	<b>17</b>
<b>4</b>	
<b>NEKIMA JE TO PRIRODNO</b>	<b>29</b>
<b>5</b>	
<b>POTREBNE SU PRAKSA I VJEŽBA</b>	<b>39</b>

<b>6</b>	
<b>USAMLJENI IGRAČ</b>	<b>51</b>
<b>7</b>	
<b>NISTE SAMI KAD STE SAMI</b>	<b>61</b>
<b>8</b>	
<b>MOŽETE NAUČITI UMNOGOSTRUČITI ORGAZME</b>	<b>71</b>
<b>9</b>	
<b>NE PLAŠITE SE MASTURBIRANJA</b>	<b>83</b>
<b>10</b>	
<b>SAD SVI ZAJEDNO!</b>	<b>95</b>
<b>11</b>	
<b>DOBICI SU VELIKI</b>	<b>111</b>
<b>12</b>	
<b>JE LI SVE TO DOISTA TAKO NOVO?</b>	<b>123</b>
<b>13</b>	
<b>JE LI TOGA BILO NEDAVNO?</b>	<b>141</b>
<b>14</b>	
<b>ŠTO KAŽU DRUGI ISTRAŽIVAČI?</b>	<b>153</b>
<b>DODATAK</b>	<b>165</b>
<b>BIBLIOGRAFIJA</b>	<b>177</b>
<b>INDEKS</b>	<b>181</b>
<b>O AUTORIMA</b>	<b>185</b>

---

## Zahvale

Autori iskreno zahvaljuju sljedećim osobama na pomoći u stvaranju ove knjige.

Agentici Sandri Watt, koja se upoznala s našim radom znatno više nego što joj je to dužnost nalagala te dala mnogo korisnih primjedbi na naš rukopis.

Iris Bancroft, koja je uglačala, presložila i „približila laicima“ naš rukopis, čime ga je učinila prihvatljivim našem izdavaču.

Ann Miller koja je pretipkala izvornu verziju našeg rukopisa.

Larry M. Davis, dr. med., diplomirana njegovateljica Beverly Deal, John Hartman, Earle M. Marsh, dr. med., Maxie C. Maulsby, mlađi, dr. med., Jeff Patterson, dr. med., dr. sc., Bishara Shahin, Jones Stewert, dr. med., dr. sc., Barbie Taylor, Delores Wilson i James L. Young pročitali su cijeli rukopis ili njegove dijelove te dali prijedloge za njegovo unapređivanje. Julius H. Winer, dr. med., i dr. sc. Berry Campbell bili su nam savjetnici u fiziološkim pitanjima. Dr. Campbell s nama je radio na promatranju ispitanika i tumačenju fizioloških podataka.

Nick Konnoff pridonio je svojim posebnim vještinama u analiziranju nekih od podataka na računalu. Reference na njegove neobjavljene radove nalaze se u bibliografiji.

---

Rukopis je znatno poboljšana uredničkim sugestijama Toma Dunne i Lise Wager.

Ova knjiga ne bi bila moguća bez informacija koje smo dobili od klijenata i ispitanika u Centru za ispitivanje braka i seksualnosti. Radi zaštite njihove privatnosti izmijenili smo njihova imena i druge osobne i društvene karakteristike i činjenice.



---

## Recenzija hrvatskom izdanju

U poplavi priručnika za poboljšanje seksualnog života dobro je imati uvid u rad dvoje znanstvenika koji svoje preporuke temelje na čvrstim podacima. Istraživanja W. Hartmana i M. Fithian daju pouzdanu osnovu za novi kulturni skok u području seksualnosti.

U vrijeme pisanja ove knjige nije bilo još dovoljno saznanja o hormonalnim promjenama koje prate prokreativni seks, tj. seks koji završava ejakulacijom i klitorisnim orgazmom, te negativnim posljedicama koje to ima na bliskost para i njegovo psihičko, fizičko i socijalno stanje.

Dobro je što autori uočavaju vrijednost kontrole ejakulacije, produljenja seksualnog čina i višestrukih orgazama za kvalitetu odnosa i života oba partnera te što daju konkretne upute kako to ostvariti.

Ova knjiga bit će iznimno korisna svakom tko želi poraditi na kvaliteti svog ljubavnog odnosa.

U Zagrebu, studeni 2012.

Davor Stančić

---

## Uvod

Većina današnjih muškaraca vrlo je svjesna poplave literature koja se bavi ženskom seksualnošću u posljednjih desetak godina. Ustvari, ima je toliko da navodi mnoge normalne muškarce da u očaju dignu ruke od svega. Koliko bi muškarac mogao biti motiviran da uđe u seksualno suočavanje koje od njega zahtijeva sate rada – dok je njegova naknada samo nekoliko trenutaka zadovoljstva?

Vrlo malo.

A ipak, sve do sada se činilo – barem iz dostupne literature – da je to najviše čemu se muškarac može nadati. Knjige i seksualne klinike izazivale su ga da spozna pravo značenje naziva „pravi gospodin“ (engl. „gentle man“, nježan muškarac, op. prev.) i upućivale ga da će biti zadovoljan proporcionalno zadovoljstvu koje pruža svojoj partnerici. Naglasak je bio na frustriranosti žena udanih za muškarce koji ejakuliraju „prebrzo“ nakon vaginalne penetracije. Muške čitatelje podsjećalo se na njihovu odgovornost da pruže svojim partnericama maksimalno zadovoljstvo ma koliko ih to stajalo vremena i truda.

To je zacijelo žalosno neravnomerna situacija.

Ipak, nije iznenađujuće da se u posljednjih deset ili dvadeset godina većina naglasaka stavljala isključivo na ženino zadovoljstvo. Baš poput njihala, većina neuravnoteženih situacija neko vrijeme ide iz jednog ekstrema u drugi prije negoli dođe do ravnoteže: u

predugom razdoblju prije 1960-ih mnoge su žene bile potpuno zakinute za seksualno zadovoljstvo.

Posljedica je, međutim, bila stvaranje seksualnih „princeza“ koje su često zastrašivale partnere svojim očekivanjima seksualne „usluge“. Kako se ta neravnopravnost povećavala, nužno je došlo vrijeme da se pozabavimo i muškim zadovoljstvom. Nije ništa ispravnije da on bude njezin „seksualni sluga“ nego da ona bude njegova erotska igračka.

Već na početku svog istraživanja, krajem šezdesetih godina prošlog stoljeća, William Hartman i Marilyn Fithian, voditelji Centra za bračna i seksualna ispitivanja, shvatili su da neki od njihovih muških ispitanika doživljavaju, kroz produljene periode vođenja ljubavi, podjednako seksualnog zadovoljstva kao i njihove partnerice. Ti muškarci nisu bili samo „šljakeri“ koji nadražuju svoje divlje, orgazmičke princeze. Doživljavali su isto toliko orgazmičkih vrhunaca koliko su ih pružali svojim partnericama. I budući da je to zadovoljstvo bilo uzajamno, činilo se da su sposobniji osjećati pravu bliskost. Upravo su ti muškarci nadahnuli istraživanje koje je dovelo do ove knjige o višeorgazmičkim muškarcima.

Prilikom osnivanja Centra za bračna i seksualna ispitivanja u Long Beachu, u Kaliforniji, savjetodavni odbor se složio da Hartman i Fithian „istražuju ljudsko seksualno ponašanje u laboratoriju i tretiraju seksualne poremećaje“. I njih dvoje i odbor pretpostavljali su da će većina njihova rada biti usmjerena na liječenje seksualnih poremećaja – pa je tako i bilo.

Međutim, uskoro su shvatili da je mnogo muškaraca i žena koji su im dolazili po pomoć potpuno nesposobno za komunikaciju s partnerom na bilo kakav neverbalni način, a kamoli seksualni. Željeli su se dodirivati, pokazati privrženost, ali nisu znali kako. Često se iz straha da ne budu odbijeni, ili zbog pretpostavke da će svaki fizički kontakt neizbježno dovesti do snošaja, nisu usuđivali ni pokušati. Neki su imali duboke unutarnje predrasude prema bilo

kakvom obliku fizičke prisnosti. Da bi pomogli takvim klijentima, Hartman i Fithian razvili su ciklus tretmana koji je uključivao postupno uvođenje dodira i milovanja bez ikakva zahtjeva da takav kontakt dovede do stvarnog snošaja sve dok oba partnera ne steknu naviku da imaju prisne neseksualne fizičke dodire. Izvještaj o toj tehnici bio je objavljen u *Treatment of Sexual Dysfunction*.

Zašto takav pristup seksualnim problemima? Zato što su Hartman i Fithian vrlo brzo uočili da većina njihovih klijenata ima želju za izražavanjem nježnosti, ali su se osjećali nesposobnim da to i učine. Nisu htjeli samo poboljšati svoju seksualnu izvedbu. Htjeli su naučiti kako pokazati svoje osjećaje. Željeli su se osloboditi unutarnjih kočnica da bi njihovi seksualni odnosi postali izraz njihove duboke uzajamne ljubavi. I htjeli su da ti izrazi nježnosti budu rasterećeni tjeskobe zbog nametnutog očekivanja određene vrste izvedbe. Takav pristup nezahtjevnog milovanja koje su zagovarali Hartman i Fithian za rješavanje seksualnih teškoća obično bi riješio problem.

S takvim početkom, logično je da primarni cilj ovog centra ostane pomaganje klijentima da postignu toplinu bliskosti koja će im ozariti i uljepšati život. Budući da je zajedničko seksualno zadovoljstvo poželjan dio te bliskosti, također je logično da su se Hartman i Fithian okrenuli problemu velike nejednakosti u seksualnom ponašanju muškarca i žene.

Osjećaj topline i prisnosti raste kad se par ne žuri – i kada oba partnera imaju istinsku želju da produlje vrijeme koje provode u vođenju ljubavi. Ako muškarac vidi seks kao petominutni juriš do ejakulacije, a žena se nada satima zadovoljstva, sigurno je da ne mogu doseći uzajamno zadovoljavajući oblik seksualne komunikacije.

Dakle, ova je knjiga tek slučajno „priručnik“. Mnogo važnije za sreću parova koji će je čitati jest to što ona govori o prisnosti i njenom odnosu sa zajedništvom. Nijedna zajednica ne može

funkcionirati ako jedna strana uvijek daje, a druga prima. Mora postojati ravnoteža. Kad muškarac može sudjelovati u ushitima višestrukih orgazama, imat će manje razloga da se buni zbog potrebe zadovoljavanja svoje partnerice. Suradujući na takav način, muškarac i žena zajedno će doseći ekstazu istinskog ispunjenja.

Da bi muškarac ovladao ovom tehnikom, postoje jasni koraci koje mora poduzeti. To, naravno, počinje s osobnim trudom i čvrstom željom za poboljšanjem. Kada muškarac razvija sposobnost da uživa u produljenom seksualnom kontaktu, također postaje otvoreniji za doživljavanje ushita zajedničkog osjećaja istinske topline, bliskosti i emocionalne prisnosti. Kad su pred nama takve nagrade, potreban napor čini se stvarno neznatan.

## O čemu mi to govorimo?

Govorimo o muškarcima koji sudjeluju u zadovoljstvu orgazma za orgazmom. Govorimo o kraju bolne napetosti koja se javlja kad se muškarac koji zna da je njegova partnerica već imala iskustvo s drugim muškarcem očajno natječe s tim nepoznatim ljubavnikom. Vjerujemo da će muškarac koji sam želi produljiti seksualnu igru jer mu to pričinja zadovoljstvo mnogo više zadovoljiti ženu nego najnadareniji ljubavnik koji se trudi zbog osjećaja dužnosti ili nadmetanja. Da bismo pomogli čitateljima da dosegnu taj cilj, najprije moramo razjasniti nekoliko zabluda o muškoj seksualnosti.

Najveća zapreka koju većina muškaraca mora prevladati kada razmišlja o tome da i sami postanu višeorgazmički jest vjerovanje u nužnu povezanost orgazma i ejakulacije. Izgleda da se to uvjerenje u zapadnjačkoj kulturi pojavilo istovremeno s idejom da je žena prema seksu ravnodušna. Kao što mnoge knjige o tom predmetu svjedoče, ovo drugo smo opovrgnuli. Sada je vrijeme da se latimo prvog – a to je možda i najpodmuklija ideja – i zauvijek je ostavimo za sobom.

Ejakulacija i muški orgazam *nisu sinonimi*. To smo saznali u našem laboratoriju kada su trideset i tri različita muškarca tvrdila da imaju višestruke orgazme – i dokazali svoje tvrdnje. Mjerni instrumenti potvrdili su da su u jednoj seansi ti muškarci mogli uzastopno dostizati prepoznatljive orgazme – upravo kao što to mogu i neke žene. Ustvari, kad ne bismo vidjeli ime ispitanika,

ne bismo znali reći da li se grafički zapis koji gledamo odnosi na ženski ili muški višestruki orgazam.

S povećanom smo znatiželjom proučavali grafičke zapise ostalih muških ispitanika koji nisu izjavljivali da imaju višestruke orgazme, ali su imali vrlo uspješne seksualne odnose. Neki od njih imali su slične vrhunce koji su nas naveli na zaključak da su i oni vjerojatno imali višestruke orgazme kojih nisu bili svjesni zbog uvjerenja da su orgazam i ejakulacija jedno te isto, a nisu ejakulirali pri svakom vrhuncu. To nam je otkrilo da su muški višestruki orgazmi mnogo češći nego što smo u početku vjerovali.

Sljedeće otkriće pojavilo se tijekom nekoliko godina. Često smo držali predavanja u SAD-u i drugdje i kad god bismo spomenuli ideju muških višestrukih orgazama, nailazili bismo na veliko zanimanje. Nakon našeg predavanja uvijek bi nam prišli jedan ili dva muškarca i rekli da i oni imaju višestruke orgazme. Bilo je zanimljivo da je najveći odaziv došao iz grupa muškaraca koji su se bavili hipnozom, naročito ako su bili vješti u samohipnozi. To i nije iznenađujuće. Prije nego što može ovladati višestrukim orgazmima, čovjek mora znati kako se opustiti, upravo kao što se mora opustiti da bi ušao u stanje samohipnoze.

### ***Može li to svaki muškarac?***

Ubrzo nakon što smo završili ispitivanje te početne grupe od trideset i tri muškarca, shvatili smo da su svi oni, slučajno ili svjesno, naučili imati višestruke orgazme. To i nije bilo potpuno neočekivano. Izgleda da se većina seksualnih funkcija uči. Čak i ljudi koji nisu dobili temeljite upute (a to čak i danas uključuje većinu nas), uče čitanjem, kroz „diskusije“ s vršnjacima te kroz šale i filmove. Očito, što su bolje upute, to učenik stekne više vještine. Dakle, sljedeća ideja koja je važna za muškarca koji želi naučiti

da ima višestruke orgazme glasi: drugi su naučili imati višestruke orgazme – možeš i ti.

Treća zabluda koju moramo ispraviti prije nego što nastavimo vrlo je duboko usađena. Još od ranog djetinjstva uče nas da su muškarci i žene – dečki i djevojke – vrlo različiti. Na prvi pogled, čini se da je ta tvrdnja neoboriva. Međutim, čak i brzi pregled razvoja genitalija u fetusa pokazat će koliko je to vjerovanje krivo.

Pri začeću fetus nema spol. To je jednostavno živi organizam s nerazvijenim organima. S pet tjedana to se mijenja. Na mjestu gdje će se konačno razviti spolovilo pojavljuje se niz vanjskih kožnih nabora i primitivnih unutarnjih organa koji najviše nalikuju ženskima. Ustvari, da pokušamo odrediti spol fetusa od pet tjedana, pretpostavili bismo da je ženski.

Tijekom šestog i sedmog tjedna u ženskog fetusa se pokazuju istančane strukture u obliku klitorisa i kožni nabori koji će postati male i velike usmine. U muškog fetusa „klitorisno deblo“ počinje rasti oblikujući sićušni penis, a kožni nabori koji čine usmine u ženskom fetusu se zatvaraju i oblikuju tobolac. Ako ste muškarac, pogledajte svoje mošnje i penis. Uočiti ćete finu crtu, zvanu *raphe perinei*, kožni nabor sličan šavu koji je nastao u vrijeme razvoja muškog fetusa. U doba sazrijevanja testisi se spuštaju u tu vrećicu stvorenu spajanjem *raphe perinei*.

U međuvremenu se u tijelu ženskog fetusa razvijaju Fallopijeve cijevi i jajnici. Iste te cijevi i vrećice se u muškog fetusa pretvaraju u testise i vodove koji će provoditi spermije s mjesta nastanka do penisa. Te promjene su toliko sićušne da spol nerođenog djeteta nije moguće sa sigurnošću odrediti sve dok ne navrši barem jedanaest tjedana. Dakle, treća ideja koju moramo prihvatiti jest sljedeća: Muškarci i žene – dječaci i djevojčice –više su slični nego različiti.

Ima još nekih detalja koje trebamo uzeti u obzir. Prvo, lako je uočiti da, budući da se u muškog fetusa događa mnogo više, i to



mного većih promjena nego u ženskog, ima mnogo više prilika za pojavu problema u razvoju. U nekih se muškaraca i nakon sazrijevanja jedan testis nikada ne spusti u skrotum. U nekih mokraćni otvor završava na donjoj strani glave penisa (što se zove *hipospadija*) ili na gornjoj strani (što se naziva *epispadija*), umjesto na samom kraju penisa. Međutim te sitne nesavršenosti obično ne ometaju normalan život, a nisu baš ni rijetke. Tijekom svog rada naišli smo na desetak muškaraca koji su imali takve sitne nesavršenosti u građi penisa. Nijedan od njih to nije doživljavao kao smetnju. Ustvari, to se čak i ne primjećuje, osim pri pažljivom pregledavanju penisa.

Važno je zamijetiti da muškarci s takvim slučajevima ipak mogu koristiti tehniku stezanja koju opisujemo u nastavku. Međutim, umjesto da polažu prste kao što je prikazano crtežom, trebaju ih položiti ispod mokraćnog otvora prema korijenu penisa.

### ***Što zovemo orgazmom?***

Orgazam definiramo kao vrhunac emocionalnog i fizičkog odziva popraćenog stezanjima zdjelice koji se doživljava tijekom seksualnog podraživanja. Ne očekujemo da muški orgazam bude uvijek praćen ejakulacijom. To je opravdana definicija koju koriste i drugi istraživači. Da bismo ustanovili trenutak orgazma, pratimo odzive ispitanika uz pomoć dinografa Beckman R411.

Kao najjasniju metodu identificiranja orgazma koristili smo vrhunce u ritmu srčanih otkucaja. U smirenom stanju srce kuca u ritmu od oko 70 otkucaja u minuti. Tijekom orgazma ubrzava se do oko 120 otkucaja, a poslije njega se ponovno vraća na 70. Tipični graf žene tijekom orgazma je zvonolika krivulja, pri čemu orgazam traje između šest i trideset sekundi. Najdulji orgazam koji smo promatrali trajao je jednu minutu.

Neke žene imaju nekoliko takvih vrhunca između kojih su „udoline“. Takve ponavljane orgazme zovemo odvojenim višestrukim orgazmima (vidi str. 160). Oni počinju s „mirovanjem“ ili temeljnim stanjem, dosežu vrhunac i vraćaju se u temeljno stanje prije pojave sljedećeg vrhunca.

Druga grupa žena ima potpuno drugačiji obrazac višestrukih orgazama. Njihov srčani ritam ne pada do temeljnog stanja između vrhunaca, već ostaje visok. To zovemo kontinuirani mnogostruki orgazmi. Međutim, i u tom slučaju i mi i ispitanici lako možemo uočiti vrhunce (vidi str. 161). Još jedan obrazac koji smo vidjeli jest da žena ima određen broj odvojenih orgazama, a zatim mnogostruki orgazam s malim padom u ritmu srca između vrhunaca.

Vjerojatno zbog dugogodišnjeg naglaska koji se stavljao na ženin odziv, imamo mnogo više uzoraka ženskih nego muških ispitanika. No, čak i s našim oskudnijim muškim uzorkom možemo odrediti vrlo jasne sličnosti između muškog i ženskog odziva. Iako su individualne seksualne reakcije baš poput otisaka prstiju, vrlo različite, ipak se mogu lako odrediti određeni opći uzorci. Brzo nam je postalo jasno da su sličnosti između muškog i ženskog seksualnog odziva mnogo veće nego što je većina ljudi očekivala.

Seks je fizička aktivnost i svaki pojedinac se ponaša različito – s različitim vremenom odziva i promjenjivim periodom potrebnim za pojavu orgazma. Nekim od naših ispitanica trebale su samo tri minute da samopodraživanjem dosegnu prvi orgazam. Drugima je trebao gotovo čitav sat. Srednje vrijeme bilo je oko dvadeset minuta. Ali kod svih ispitanih žena raspon trajanja bilo kojeg orgazma bio je vrlo kratak – ne dulji od jedne minute.

Tko god da je čitao o muškim orgazmima zna da je to također prosječno trajanje muškog orgazma – što je još jedan pokazatelj sličnosti između muškog i ženskog seksualnog ponašanja koji se sve do sada u većini znanstvenih izvještaja zanemarivao.

## ***Zašto muškarac ne bi mogao biti višeorgazmičan?***

Tijekom našeg istraživanja jedno je postalo jasno. Ima mnogo različitosti u ženskom seksualnim odzivu, ipak čini se da većina žena ili jest ili može biti višeorgazmička. Dok smo razmatrali identično porijeklo spolnih organa u muškog i ženskog fetusa, počeli smo ozbiljno preispitivati zaključak koji su tako općenito prihvatili i znanstvenici i laici – da muškarac može imati u određenom seksualnom odnosu samo jedan orgazam, dok ih žena prirodno može imati mnogo. Otkriće da znanstvena „slika“ muškog orgazma vrlo nalikuje ženskoj još je više potkrijepila našu teoriju da bi muškarci mogli – ako nauče kako – tijekom jednog seksualnog susreta imati isto toliko orgazama kao i žene. Daljnja istraživanja tijekom sljedećih deset godina potvrdila su istinitost ove ideje.

Tako smo se još jednom vratili analizi zabilježenih odziva višeorgazmičkih muškaraca koje smo prve zapazili. Usporedili smo njihove znanstvene „slike“ s onima višeorgazmičkih žena i primijetili prisutnost istog obrasca. Neki muškarci imali su više od jednog orgazma bez značajnijeg pada u srčanom ritmu. Drugi su imali slijed od više orgazama koji su bili međusobno odvojeni tipičnim padom do „temelnog“ srčanog ritma. Neki su opet imali kombinacije ova dva odziva.

Te sličnosti su otklonile bilo kakve sumnje koje bismo još mogli imati po tom pitanju. Uvjereni smo da se bilo kakve zapreke koje bi neki muškarac mogao imati u doživljavanju višestrukih orgazama odnose isključivo na njegovu uvjetovanost i prihvaćanje ideje da u muškarca orgazam i ejakulacija uvijek dolaze zajedno.

Daljnja ispitivanja su nas uvjerala da čak i u području ejakulacije kod naših višeorgazmičkih ispitanika nema određenog „normalnog“ obrasca. Čini se da neki izbacuju barem malu količinu ejakulata svaki put kad dosegnu vrhunac. Drugi u određenom odnosu

ejakuliraju jedino pri „konačnom“ orgazmu. U nekim slučajevima muškarac doživljava takozvanu „retrogradnu ejakulaciju“. U tom slučaju ejakulat se ne kreće van iz penisa, nego je potisnut natrag u mjehur gdje se zadržava do sljedećeg mokrenja.

Međutim, općenito, ustanovili smo da većina višeorgazmičkih muškaraca nema to što bismo mogli nazvati „punom ejakulacijom“ prije nego što dožive veći broj seksualnih vrhunaca. Dakle prvi cilj muškarca koji želi postati višeorgazmičan mora biti da nauči sprečavati punu ejakulaciju dok nije spreman okončati seksualni odnos.

### ***Ima ih svih vrsta***

Nedavno objavljen članak u popularnom magazinu napominje da je jedan od razloga za to da muškarci nemaju višestruke orgazme taj što kad ih imaju, sljedeći orgazam nije tako dobar kao prethodni. To može biti točno kad se puna ejakulacija dogodi uz prvi orgazam. Međutim, izgleda da se ta vrsta višestrukih orgazama rijetko pojavljuje u laboratorijskoj situaciji.

Mnogi mladići znaju da ako ejakuliraju ubrzo nakon početka seksualnog odnosa, uz nastavljeno podraživanje uspijevaju održati erekciju. Primijetili smo takav odziv u jednog našeg ispitanika koji bi ejakulirao sa svakim orgazmom, nastavio s nadraživanjem dok ne bi imao drugi orgazam (također s ejakulacijom) i ne bi gubio erekciju sve dok ne bi odlučio prestati. Imao je vrlo kratak period oporavka. Kad bi se odmarao nakon prvog orgazma, čim bi mu se otkucaji srca vratili u normalu, objavio bi da „može opet“. Ponovno bismo pokrenuli snimanje, a on bi nastavio i imao još četiri orgazma prije nego što bi završio. Ovaj je muškarac po svom seksualnom ponašanju bio vrlo sličan nekim od naših ispitanica.

Tko god želi provjeriti ove nalaze, može pogledati u Dodatak,

u kojem donosimo grafičke zapise ovih ispitanika. Oni uvjerljivo pokazuju sličnost između muških i ženskih odziva i pri pojedinim i pri višestrukim orgazmima.

Još neke sličnosti između muških i ženskih seksualnih odziva počele su se pokazivati na našem dinografskom zapisu. U većine višeorgazmičkih muškaraca kasniji orgazmi bili su snažniji. Takav odziv se potpuno podudara s onim koji vidimo kod žena. Kad ih zatražimo da ocijene pojedine „vrhunce“ u doživljaju višestrukih orgazama, ocjenjuju da su kasniji orgazmi snažniji.

Još jedna zanimljivost. Muškarci koji su subjektivno analizirali svoje serije orgazama kao da nisu smatrali naročito važnom količinu ejakulata koju bi svaki put izbacili. U nekih muškaraca količina ejakulata pri svakom je vrhuncu bila jednaka, ali su svejedno ocijenili da su kasniji orgazmi bili snažniji. U drugih, kod kojih se ejakulacija sa svakim orgazmom mijenjala, činilo se da nema povezanosti između subjektivne ocjene orgazma i količine ejakulata.

To nas dovodi do sljedeće važne točke: količina ejakulata ne određuje kvalitetu orgazma.

Još jedno pitanje. Višeorgazmički muškarci koje smo promatrali sami su odlučili razviti tu sposobnost. Mogli su jednako dobro prolaziti i s jednim orgazmom. Međutim, oni su doživljavali višestruke orgazme tijekom masturbacije kao i prilikom seksa s partnericom. Kad bi muškarčev jedini razlog za učenje višestrukih orgazama bilo bolje zadovoljavanje partnerice, ne bi imao razloga za to kad se samozadovoljava. Očito je da muškarac doseže mnogo veće zadovoljstvo u masturbaciji kad nauči produljiti svoj orgazmički odziv.

Također je zanimljiva činjenica da mnogi muškarci koji imaju dokazanu sposobnost za višestruke orgazme pretpostavljaju da svi muškarci imaju slične reakcije te ne govore o svojoj sposobnosti

dok im ne ukažemo na to. Rijetko nalazimo da višeorgazmički muškarci imaju napuhani ego zbog svoje sposobnosti. Drugim riječima, ne radi se o „macho“ odzivu. To se nauči kao način povećavanja zadovoljstva – i dijeljenja zadovoljstva s partnericom.

## *Osnove*

Nemojte misliti da zato što drugi imaju mnogostruke orgazme možete doći do njih bez napora. Želite li naučiti tu vještinu? Jeste li motivirani da postignete taj cilj? Imate li vremena za razvijanje te vještine? Ako na ta tri pitanja odgovorite potvrdno, nudimo vam učinkovit postupak. Sve što vam treba uz ova tri čimbenika je volja da razmišljate dok čitate i učite tako da budete svjesni svojih osobnih potreba te prilagodite postupak koji opisujemo da bi ih zadovoljili.

Uspjeh u seksu u konačnici je određen prisnošću – ne brojem orgazama koje pojedini partner doživljava. Također ovisi o užitku koji sudionici doživljavaju. Ako, dok napredujete u ovome, sve više uživete u seksu, znate da ste na pravom putu.

Seks uvijek treba biti ugodan. Treba zblížiti dvoje ljudi u zajedničkoj radosti. Iz toga proizlazi važnost muškog višestrukog orgazma. Žena i muškarac koji se zajedno kreću iz jednog orgazma u drugi osjetit će bliskost koju nikad nisu dijelili u manje idealnoj situaciji. A to je sigurno konačni erotski užitak.