



## Többszörös orgazmus

Mi is ez?

A TFO, azaz a többszörös férfi orgazmus lehetőséget biztosít, hogy az orgazmus teljes érzését ejakuláció nélkül tapasztald meg és ezzel együtt mindaddig fenntartsd az erekciót, amíg úgy nem döntesz, ejakulálsz. Több férfi veleszületetten végre tudja ezt hajtani, mások gyakorlással érték el ezt a képességet.

Először, amivel rendelkezned kell, hogy elsajátíthasd a TFO -t: nagyon erős PC izom! Amíg ez nincs meg, felejtsd el az egészet, mert nem fog működni. (A PC izom edzéséről a Pénisz Titkok eBook –ban olvashatsz többet.)

Másodszor pedig magas szinten el kell sajátítanod a „PC fék” gyakorlatot. Azaz képesnek kell lenned, hogy a 9.5 – 9.9 –es szinten is meg tudj állni. (Akik nem olvasták a könyvet, ezen a skálán az 1 az épp csak felizgult állapot, a 10 az orgazmus – szerk.) Addig kell gyakorolnod a technikát, amíg ezt el nem éred. Amint meg tudod ezt csinálni, kezd el gyakorolni ennek az érzésnek az elhúzását.

### A TFO kifejlesztése:

Ezt a módszert maszturbáció vagy közösülés közben tudod gyakorolni.

1. Amikor úgy érzed, elérted a kb. 6.5 –ös szintet a tízes skálán, alkalmazd a PC fék nevű gyakorlatot. Feszítsd meg a PC izmodat pár másodpercre. Végy egy mély lélegzetet és kifújás közben lazulj el addig, amíg az izgalmi állapotod nem esik pár pontot vissza a skálán.

Valószínűleg az erekciód is csökkenni fog valamelyest kezdetekben. Nagyon figyelj oda közben, hogy mit érzel. Ismételd ezt a gyakorlatot, majd folyamatosan növeld az izgalmi állapotot! Tartsd vissza magad 7.5, 8.5, 9.5, 9.6, 9.7, 9.8 szinteken is.

2. Most próbáld meg elérni a 9.9 –es szintet és közvetlenül az orgazmus előtt feszítsd meg a PC izmodat olyan keményen és olyan sokáig, amennyire csak tudod. Lélegezz be közben és tartsd bent pár másodpercig. Nyisd ki a szemed és tartsd is nyitva. Koncentrálj az érzésre és áramoltasd szét a testedben.
3. Ha mindent jól csináltál és elég erős a PC izmod, most átélhetted a TFO –t, amely teljesen az orgazmusra hasonlít, ejakuláció nélkül. És meg tudtad tartani az erekciódát is (kezdetekben lehet csak részleges erekciót tudod megtartani). Ennek előnye, hogy rendkívül rövid idő alatt (néha másodpercek), kész vagy a következő menetre.
4. Amennyiben nem sikerült elérni a kívánt eredményt, gyakorold a fenti három pontot és erősítsd a PC izmodat a könyvben leírt gyakorlatokkal. Előbb vagy utóbb sikerülni fog, mindenki képes rá!