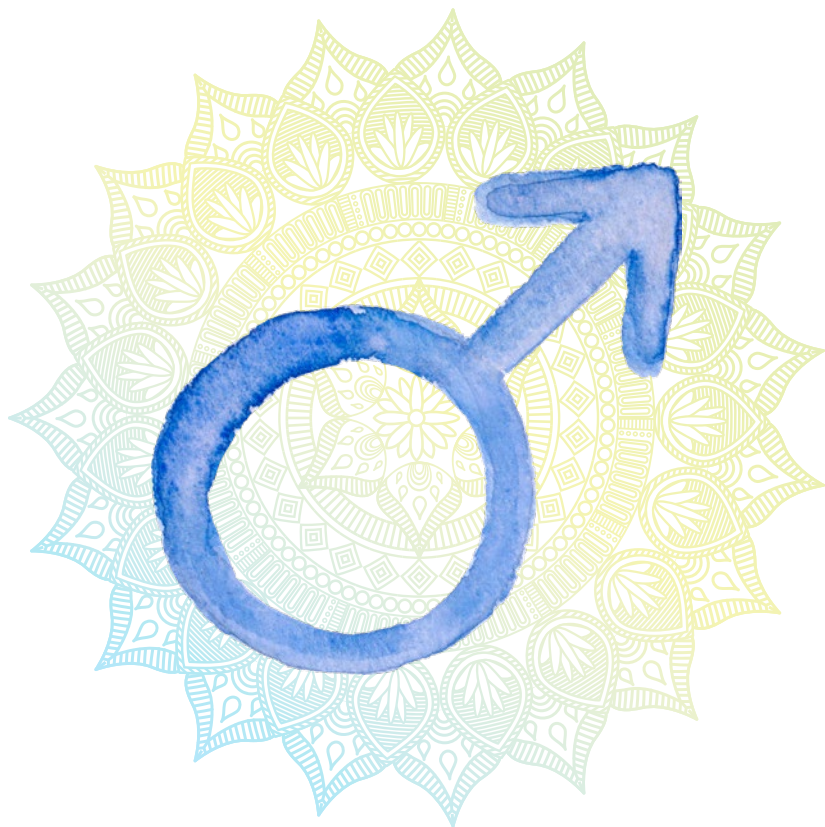


Diana Richardson • Michael S. Richardson

Seks tantryczny

przewodnik dla mężczyzn



Praktyczne ćwiczenia i medytacje,
dzięki którym wzmocnisz męską energię seksualną
i przygotujesz ciało na głęboką ekstazę

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Seks tantryczny

przewodnik dla mężczyzn

Diana Richardson • Michael S. Richardson

Seks tantryczny

przewodnik dla mężczyzn



Praktyczne ćwiczenia i medytacje,
dzięki którym wzmocnisz męską energię seksualną
i przygotujesz ciało na głęboką ekstazę

vital
GWARANCJA ZDROWIA
Kup książkę



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-626-8

Tytuł oryginału: *Tantric Sex for Men*

Copyright © 2010 by Diana Richardson and Michael Richardson
Ilustracje © 2004, 2010 by Diana Richardson

Wszystkie cytaty Osho zamieszczone za pozwoleniem Osho International.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



Kup książkę

Matce Ziemi

Tantryczna inspiracja

Nawet pod koniec swojego życia seksualnego nie zbliżamy się do tego wyższego stanu, do boskości. Dlaczego? Człowiek osiąga dojrzały wiek, jego życie dobiega końca, a jednak nadal nie wyzwala się ze swojego pożądania, pragnienia stosunku. Dlaczego? Dlatego, że nigdy nie zrozumiał sztuki seksu, nie przekazano mu nauki seksu. Nigdy się nad nią nie zastanawiał; nigdy nie omawiał jej z przebudzonymi.

OSHO

FROM SEX TO SUPERCONSCIOUSNESS



SPIS TREŚCI

	<i>Przedmowa Michaela Richardsona</i>	10
	<i>Wprowadzenie</i>	12
1	Męska presja wydajności	19
2	Mimowolny wytrysk i utrata wrażliwości w ciele	31
3	Wytrysk nie jest równoznaczny z orgazmem	43
4	Równorzędna i przeciwstawna energia żeńska	61
5	Penis – potężny instrument elektromagnetyczny	75
6	Świadomość, ruch, penetracja i erekcja	89
7	Randki, gra wstępna, pocałunki i pozycje	117
8	Uzdrowianie seksualne i męska moc	135



9	Opanowywanie sztuki miłości i przewycięzanie emocji	159
---	--	-----

10	Relacje osobiste	183
----	------------------	-----

Aneks

Ćwiczenia pogłębiające świadomość i wrażliwość	203
--	-----

<i>Literatura zalecana i informacje dodatkowe</i>	211
---	-----

<i>O Autorach</i>	213
-------------------	-----

Tantryczna inspiracja

Seks, który jest tylko nieświadomym, mechanicznym popędem, nie jest właściwy. Pamiętaj, nie ma nic złego w seksie, jedynie w jego mechaniczności. Jeśli potrafisz wnieść trochę światła inteligencji do własnej seksualności, to światło ją przekształci. To już nie będzie seksualność – to będzie coś zupełnie innego, tak odmiennego, że nie będziesz potrafił tego nazwać.

Na Wschodzie nazywamy to zjawisko tantrą. Na Zachodzie nie ma na to żadnego określenia. Kiedy seks łączy się z inteligencją, kiedy się z nią scala, powstaje zupełnie nowa energia – ta energia to tantra.

OSHO

PHILOSOPHIA PERENNIS



PRZEDMOWA

MICHAELA RICHARDSONA



Seks nie jest tym, czym się wydaje. Wszyscy odziedziczyliśmy i przejęliśmy pewne uprzedzenia i wyobrażenia na temat seksu, które w większości są fałszywe i tworzą pewnego rodzaju barierę oddzielającą nas od prawdziwej mocy seksualności. Gdy jednak zajrzemy pod tę zasłonę nieporozumień, odkryjemy, że seks jest czymś zupełnie innym, niż nam się zdaje. Jeśli chodzi o mnie, to dzięki eksploracjom seksualnym odkryłem prawdziwą rolę seksu, którą jest wnoszenie do świata większej miłości. Każdy z nas może być miłosnym posłańcem, tworzyć więcej miłości w świecie i się nią dzielić.

Ludzkie uwarunkowania (dawne doświadczenia i wyobrażenia) ograniczają naszą ekspresję seksualną. Czego tak naprawdę pragnie mężczyzna, kiedy kocha się z kobietą? Jakie najgłębsze



pragnienie skłania go do zbliżenia? Nie chodzi o wytrysk, tylko o doświadczenie miłości.

Kobieta jest źródłem i matką miłości, a ja jako mężczyzna potrafię się z tym źródłem połączyć. Mnie chodzi właśnie o miłość. Odkryłem, że gdy jestem obecny tu i teraz, to w tym wewnętrznym bezruchu mogę wejść do „ogrodu miłości” w kobiecie, czy też się z nim połączyć. I nie ma nic bardziej satysfakcjonującego i poruszającego niż widok promiennej kobiety, która rozkwita w miłości.

Jedyną nadzieją dla ludzkości jest odnalezienie przez mężczyznę drogi do swojej męskiej mocy poprzez zasłonę seksualnych uwarunkowań, aby mógł odnaleźć spokój, zawrzeć pokój z kobietą i kochać się z jej ciałem, sercem i duszą.





WPROWADZENIE



Istnieje bardzo wiele książek o seksie. Oferują one szereg technik, które można by opisać jako „wysiłkowe” lub „zorientowane na działanie”. Niewiele mówi się o takim rodzaju seksu, który bazuje na odprężeniu i „niedziałaniu”, dlatego zdecydowaliśmy się napisać książkę o tantrze z perspektywy mężczyzn. Prezentowane tu przez nas podejście nie jest techniką, lecz raczej okazją do wewnętrznej przemiany poprzez zmianę sposobu przejawiania się w sferze seksualnej. W naszym ujęciu zjednoczenie seksualne jest formą medytacji, w której genitalia odzyskują swoją wrodzoną inteligencję.

Seks tantryczny – przewodnik dla mężczyzn to także uzupełnienie opublikowanej wcześniej książki *Seks tantryczny – przewodnik dla kobiet*, którą wiele osób traktuje zasadniczo jako podręcznik



dla mężczyzn. Niemniej uważamy, że przyjrzenie się temu obszarowi z męskiej perspektywy jest niezwykle ważne. Czytelników odsyłamy również do książki *Wszystko o seksie tantrycznym*, w której znajdziecie opis naszych „Kluczy Miłosnych” i wiele innych szczegółowych informacji, których tu nie zawarliśmy. Główną intencją przyświecającą nam przy pisaniu tej książki było zaprezentowanie zupełnie nowego podejścia do seksu, które pozwoli dokonać rewolucyjnej przemiany nie tylko w sposobie myślenia o seksie, ale także w samej ekspresji seksualnej. Dzięki temu nowemu podejściu możemy pomóc ciału się odprężyć w jego wewnętrznej mądrości i wyrażać zgodnie ze swoją wrodzoną naturą.

Wiedza, którą przekazujemy, jest owocem naszych osobistych doświadczeń potwierdzonych doświadczeniem tysięcy par, które wzięły udział w naszych tygodniowych warsztatach „Making Love” w ciągu ostatnich dwudziestu lat. Na naszych zajęciach nie ma nagości ani zamiany partnerów (każda para zobowiązuje się do wspólnej intymności na cały tydzień), panuje na nich pełna szacunku i wsparcia profesjonalna atmosfera. Czasami wyznajemy uczestnikom, jak bardzo jesteście szczęśliwi, wykonując tę najlepszą na świecie pracę. Właściwie to czysta przyjemność, a nie praca. Odczuwamy bezgraniczną radość, gdy kochający się ludzie na naszych oczach, w ciągu zaledwie kilku dni, przełamują dawne ograniczające wzorce, a za każdym razem mamy zaszczyt obserwować tę fascynującą przemianę nie tylko u jednej wyjątkowej pary, ale u dwudziestu pięciu lub więcej par naraz. Co więcej, ta transformacja przebiega w łatwy, delikatny, naturalny sposób i praktycznie bez żadnego wysiłku z naszej strony.

Chociaż ludzie uprawiają seks w określony sposób już od tysięcy lat, wierzymy, że można to zmienić. Przez lata swojej pracy zaobserwowaliśmy, że zmiana stylu uprawiania miłości pociąga za sobą zmiany w innych dziedzinach – wzbogaca nasze życie



w magiczny, mistyczny sposób. Taka transformacja może jednak zajść tylko wtedy, gdy naprawdę wdramy w życie nowe podejście do seksu i na własnej skórze zaczynamy doświadczać jego oddziaływania – nie wystarczy samo przyznanie, że to ciekawa idea. Aby uzyskać dostęp do tej nowej wiedzy, musimy jej doświadczyć na poziomie komórkowym. Przekształcanie naszej podstawowej energii seksualnej w wyższą wibrację miłości (o czym piszemy w następnych rozdziałach) podnosi jakość miłości doświadczanej na osobistym, społecznym i kosmicznym poziomie świadomości.

Nie wszystkie pary, które brały udział w naszych warsztatach w przełomie tych lat, nadal są razem. Niektóre związki w naturalny sposób się rozpadły. Nasze podejście nie jest niezawodne – zależy raczej od świadomości, ciekawości i chęci zmiany indywidualnej jednostki. Ku naszemu wielkiemu zdumieniu, przez lata obserwowaliśmy, jak mężczyźni, którzy wcześniej uczestniczyli na naszych warsztatach, wracali na nie z nowymi partnerkami. Powiadają, że czyny mówią głośniejszą niż słowa, zatem fakt, że tylu mężczyzn wraca na nasze zajęcia, jest niezbitym dowodem na to, że zmiana stylu uprawiania miłości ma dla nich olbrzymią wartość. Mężczyzna, który choć raz miał szczęście doświadczyć, jakie to uczucie, gdy jego męska energia płynie do kobiety i powraca przez nią do niego, a także jak to jest być w pełni przyjętym przez kobietę, zwykle pragnie zaznać tego ponownie.

Czasami to jednak kobiety są bardziej otwarte na zmianę swoich seksualnych nawyków niż mężczyźni. Jeśli twoja partnerka jest gotowa wyruszyć w nieznane, podążaj za nią i pozwól jej poprowadzić cię ku nowym horyzontom. Spróbuj – naprawdę nie masz nic do stracenia, a całkiem możliwe, że zyskasz więcej miłości i odkryjesz więcej, niż możesz to sobie wyobrazić.

Ludzkość poczyniła zdumiewające postępy w wielu dziedzinach, a jednak najbardziej intymna sfera seksualna nadal pozostaje



dla nas niezbadanym terytorium. Być może nadszedł czas, aby wyjść poza to, co znamy, i uczynić kolejny krok w ewolucji seksualnej człowieka.

Jesteśmy ogromnie wdzięczni tym mężczyznom i kobietom, którzy już wkroczyli na tę ścieżkę, i podzielili się swoimi głębokimi osobistymi doświadczeniami. Dziękujemy im za możliwość przytoczenia tutaj ich relacji, aby zachęcić innych do odkrywania ich seksualnego potencjału.



Autorem tantrycznych inspiracji, które tu zamieszczamy, jest nasz mistrz duchowy, Osho, znany wcześniej jako Bhagwan Shree Rajneesh. Interpretacje starożytnych pism tantrycznych Osho dotyczą poszukiwania harmonii, jedności i miłości leżącego u podstaw wszystkich tradycji religijnych i duchowych, a także będącego integralnym aspektem relacji tantrycznej między dwojgiem ludzi. Mamy zaszczyt zamieścić w tej książce wybrane cytaty Osho. Wszystkie książki wydawane pod jego nazwiskiem to transkrypcje jego spontanicznych wykładów. Zamieszczone tutaj cytaty zainspirowały nas w naszej osobistej podróży i w żaden sposób nie reprezentują pełnego zakresu i niezwyklej różnorodności duchowego wglądu Osho w ludzką kondycję.

Mamy głębokie poczucie, że nauki Osho wpłynęły na nasze życie w sposób, którego nie moglibyśmy sobie nawet wcześniej wyobrazić, i jesteśmy mu za to do zgonnie wdzięczni.



Osho o seksie

Duchowy wgląd Osho w ludzką kondycję

Wydano prawie czterysta książek pod moim nazwiskiem. Spośród tych czterystu książek jest tylko jedna o seksie, ale ona również nie jest tak naprawdę o nim, lecz raczej o tym, jak przekroczyć seks – jak przekształcić energię seksualną, która jest naszą podstawową energią i może tworzyć życie, w bardziej wysublimowaną formę energii. Tylko człowiek ma przywilej przemiany charakteru i jakości energii seksualnej. Tytuł tej książki to *Sex matters: from sex to superconsciousness*, ale nikt nie mówi o nadświadomości. Ta książka jest o nadświadomości; seks to tylko początek, od którego wszyscy zaczynamy.

Istnieją metody uruchamiające przepływ energii w górę ciała, a na Wschodzie od co najmniej dziesięciu tysięcy lat rozwija się szczególna nauka – tantra. Na Zachodzie nie ma analogicznej nauki. Przez dziesięć tysięcy lat ludzie eksperymentowali z przekształcaniem energii seksualnej w duchową, a seksualności w duchowość. Tysiące osób przeszło tę transformację, więc ich doświadczenia potwierdzają ponad wszelką wątpliwość, że jest to możliwe. Tantra wydaje się nauką, która prędzej czy później zostanie przyjęta na całym świecie, ponieważ współcześni ludzie cierpią z powodu różnego rodzaju perwersji. Dlatego wydaje im się, że zajmuję się seksem i przez dwadzieścia cztery godziny na dobę mówię tylko o nim. To ich stłumiona seksualność jest problemem. Wszystkie moje wysiłki skupiają się na tym, jak uczynić seks naturalnym, akceptowanym zjawiskiem – tak, aby nie dochodziło do żadnych stłumień. Wtedy nie potrzebujesz pornografii i nie fantazjujesz o seksie. Energia może zostać przekształcona.



Istnieją skuteczne metody, dzięki którym ta sama energia, z której powstaje nowe życie, może pomóc ci narodzić się na nowo. To właśnie było tematem tamtej książki. Ale nikt się tym nie zainteresował, nikogo nie obeszło, dlaczego właściwie poruszam tę kwestię. Wystarczyło, że w tytule pojawiło się słowo „seks”.

W tej książce nie chodzi o seks; to jedyna książka na całym świecie, która występuje przeciwko niemu (...). Traktuje o sposobie wyjścia poza seks, o tym, że możesz przekroczyć seks – o to właśnie chodzi w sformułowaniu „od seksu do nadświadości”. Pozostajesz na poziomie seksu, podczas gdy powinieneś być na poziomie nadświadości. A droga jest bardzo prosta: seks musi po prostu stać się częścią twojego życia religijnego, czymś świętym. Nie czymś obscenicznym, pornograficznym, potępianym, tłumionym, ale głęboko szanowanym, bo z niego się rodzimy. To jest nasze źródło życia. A potępić źródło życia to potępić wszystko. Seks musi zostać wzniesiony wyżej i wyżej, aż do swojego najwyższego wymiaru. A tym ostatecznym wymiarem jest *samadhi*, nadświadość.

OSHO

SEX MATTERS: FROM SEX TO SUPERCONSCIOUSNESS



Tantryczna inspiracja

I w seksie ludzie też odczuwają dużo niepokoju. To właśnie ten niepokój i wysiłek podejmowany w celu zrobienia czegoś są tutaj problemem. Seks po prostu się wydarza – nie ma w nim nic do zrobienia. Musisz się więc nauczyć wschodniego podejścia do seksu, postawy tantrycznej. Tantryczna postawa polega na okazywaniu miłości drugiej osobie. Nie ma potrzeby planowania niczego ani wyobrażania sobie czegośkolwiek. Nie ma potrzeby robienia niczego szczególnego: po prostu bądź kochający i otwarty. Baw się energią drugiej osoby. A kiedy zaczniecie się kochać, nie musisz tego robić idealnie – w przeciwnym razie oboje musielibyście udawać. Ona musiałaby udawać, że jest wspaniałą kochanką, a ty, że jesteś wspaniałym kochankiem... a jedno i drugie będzie niezadowolone. Nie ma potrzeby stwarzania żadnych pozorów. Seks to cicha modlitwa. Kochanie się z drugą osobą to medytacja. To świętość, najświętsza ze świętych. Kiedy więc się kochasz, rób to bardzo powoli... bardzo powoli smakuj, rozkoszuj się tym. Nie ma pośpiechu, nie trzeba się spieszyć, na wszystko jest wystarczająco dużo czasu.

OSHO

THE OPEN SECRET



Rozdział 1

MĘSKA PRESJA WYDAJNOŚCI



Już od wczesnej młodości seks odgrywa kluczową rolę w życiu mężczyzny i pozostaje dla niego ważny bez względu na to, czy uprawia go często, rzadko, czy też nie uprawia go w ogóle. Z racji tego, że seks jest tak istotny w naszym życiu, istnieją pewne jego ukryte aspekty, których zwykle nie zgłębiamy ani nie kwestionujemy. Wystarczy jednak tylko poruszyć ten temat, a zaskakująco szybko mężczyźni zaczynają wyrażać swoje autentyczne uczucia. Większość mężczyzn twierdzi, że chciałaby uprawiać seks częściej, a jednocześnie na naszych warsztatach wyznaje, że seks, choć tak bardzo dla nich ważny, jest też pewnego rodzaju obciążeniem i wiąże się z mniejszym lub większym stresem. Presja związana z seksem może stać się dla mężczyzny źródłem niepokoju i kompleksów, podkopujących jego pewność siebie.

Kiedy mężczyzna po raz pierwszy kocha się z kobietą, zwykle odczuwa dużą presję, aby sprawdzić się jako kochanek, a czasem nawet próbuje być najlepszym kochankiem, jakiego miała. W grę wchodzi mnóstwo oczekiwań, a stawka jest wysoka. Po pierwsze, musi wystąpić erekcja, która – jak wiemy – nie jest niczym oczywistym, nawet w najbardziej sprzyjających okolicznościach. Następnie, kiedy już erekcja się pojawi, należy ją jak najdłużej utrzymać za pomocą stymulacji i wysokiego poziomu podniecenia. Jednocześnie mężczyzna modli się w duchu, aby nie doszło zbyt szybko do wytrysku, a przynajmniej zanim kobieta dostanie orgazm. Jeżeli wszystko pójdzie idealnie, być może uda się nawet osiągnąć orgazm jednocześnie.

W konwencjonalnym seksie musi więc zgrać się tak wiele czynników, abyśmy mogli osiągnąć upragnione rezultaty, że bardzo łatwo się zagubić w monitorowaniu ich wszystkich. Na początku romansu mężczyzna odczuwa zwykle silniejsze napięcie i niepokój (które stara się ukryć przed kochanką) w związku z seksem, ponieważ konfrontuje się ze swoim pragnieniem sprawdzenia się w roli kochanka. Po pewnym czasie jednak, w miarę jak oswoja się z nową sytuacją i przyzwyczajają do codziennej zażyłości z partnerką, jego obawy często chowają się za wygodną rutyną. Nawet jeśli mężczyzna nie jest świadomy swoich kompleksów w sferze seksu, to i tak nosi w sobie na co dzień związane z nim napięcie emocjonalne.

Kobieta może krytykować mężczyznę za wiele rzeczy – bycie kiepskim kucharzem, kierowcą czy nawet ojcem lub za niepowodzenia w pracy. Ta krytyka nie jest łatwa do przyjęcia, ale w jakiś sposób jeszcze znośna. Ale kiedy partnerka wypowiada się krytycznie na temat seksualnych nawyków i umiejętności mężczyzny, jej słowa trafiają w jego najczulszy punkt i uderzają mocno w jego męskie ego. Bycie niedocenianym kochankiem może być dla niego bardzo trudne do strawienia.

SEKS TANTRYCZNY – PRZEWODNIK DLA KOBIET

Diana Richardson



Czy zdarza ci się nudzić podczas seksu? Może tak naprawdę nie masz na niego ochoty i zmuszasz się, żeby twój partner nie poczuł się rozczarowany? Autorka, pionierka ruchu Slow Sex i ekspertka tantry, ma dla ciebie rozwiązanie. Jest nim seks tantryczny, ale... z kobiecej perspektywy. Dzięki tej książce odkryjesz klucz do kobiecego orgazmu! Dowiesz się jak ważne jest zrozumienie swojego ciała w osiągnięciu głębokich stanów orgazmu. Poznasz rolę receptywnych kobiecej energii seksualnej i nauczysz się ją wykorzystywać. Odkryjesz tajniki masażu tantrycznego, który na zawsze zmieni twoje życie intymne i relacje z partnerem, a także będzie doskonałym sposobem na stres. Starożytne medytacje tantryczne i zilustrowane pozycje seksualne sprawiają, że już nigdy nie będziesz się nudzić podczas seksu! Rozbudź swoje zmysły dzięki tantrze!

WSZYSTKO O SEKSIE TANTRYCZNYM

Diana Richardson



Marzysz o wzbogaceniu swojego życia intymnego? Masz dość nudy w sypialni? A może pragniesz w końcu zaznać prawdziwej rozkoszy i spełnienia seksualnego? To wszystko jest możliwe dzięki tantrze! Autorka, wieloletnia instruktorka tantry, odkryje przed tobą, czym jest seks tantryczny i prawdziwa bliskość, jaką możesz dać partnerowi. Dzięki tej książce dowiesz się, w jaki sposób odzyskać świadomość swojego ciała i umysłu. Poznasz swoje narządy płciowe oraz ich potrzeby. Odkryjesz, czym jest masaż tantryczny, randki miłosne i w jaki sposób budować intymną atmosferę w sypialni i nie tylko. Pozycje seksualne i ćwiczenia opisane w tej książce pozwolą ci rozpocząć przygodę z seksem i masażem tantrycznym! Tantra – rozbudź swoje zmysły i poznaj nowy wymiar rozkoszy.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

TAOISTYCZNA SZTUKA MIŁOŚCI

Mantak Chia



Pragniesz od seksu czegoś więcej? Szukasz alternatywy dla masażu tantrycznego? Chcesz, by twoje życie intymne i relacje buchały ogniem namiętności? Ta książka jest dla ciebie! Mantak Chia, mistrz taoizmu, odkryje przed tobą, czym jest taoistyczna sztuka miłości, która do niedawna znana była wyłącznie na dworze cesarza Chin. Znajdziesz tu terapie i medytacje, które umożliwiają kobietom kultywowanie i wzmacnianie energii seksualnej poprzez przekształcenie jej w moc twórczą, uzdrawiającą i duchową. Odkryjesz techniki, takie jak kung fu jajników czy ćwiczenia z jajeczkiem, które zwiększą twój potencjał seksualny. Dowiesz się, jak prawidłowo wykonać masaż piersi, a także jak, krok po kroku, osiągnąć orgazm dolinowy (nadorgazm). Już czas obudzić swoją kobiecą energię seksualną!

MASAŻ TANTRYCZNY

Kalashatra Govinda



Masaż tantryczny wniesienie do twojego życia intymnego nowe cielesne i duchowe doświadczenia. Ten wyjątkowy przewodnik po technikach masażu intymnego zawiera estetyczne fotografie obrazujące metody stopniowania zmysłowego dotyku i stymulacji punktów energetycznych. Obok szczegółowego opisu masażu erotycznego znajdziesz też fantazyjne sposoby wzmagające siły witalne, zapewniające przepływ energii w związku i szczęście. A mieszanki zmysłowych olejków wzmocnią odczuwanie bliskości i intymności w relacji z partnerem. Opanujesz też pięć stopni dotyku tantrycznego, który ma na celu zacieśnienie partnerskich relacji. To forma terapii dla par, które pragną poznać nowy wymiar zmysłowej pieczy i pełniej odczuwać przyjemność płynącą z miłości. Masaż tantryczny — odkryj źródło prawdziwej rozkoszy!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



Diana Richardson pionierka ruchu Slow Sex i uczennica hinduskiego mistyka Osho. Zgłębia tantrę – połączenie seksu z medytacją. Jest nauczycielką masażu holistycznego i przywracania równowagi tkanek głębokich.

Michael S. Richardson naucza tantry, tai chi oraz świętych tańców Gurdżijewa. Uczeń hinduskiego mistyka Osho. Jego doświadczenie w medytacji stworzyło podwaliny dla jego postrzegania energii w obszarze tantry.



Odkryj rewolucyjne podejście do męskiej seksualności, które koncentruje się na medytacji jako kluczu do osiągnięcia seksualnego spełnienia!

Autorzy pokazują mężczyznom, jak wyjść poza ich z góry przyjęte wyobrażenia o seksie jako zorientowanym na cel – i często stresującym – wydarzeniu. Z tą książką dowiesz się, jak osiągnąć relaks i głębokie stany rozkoszy, wykorzystując do tego starożytne techniki seksu tantrycznego i... medytację!

Odkryj, czym jest seks tantryczny z męskiej perspektywy i:

- ♂ jak uniknąć przedwczesnego wytrysku,
- ♂ w jaki sposób zatrzymanie nasienia zwiększy twoją vitalność i wydłuży sesję miłosną,
- ♂ sposoby na zwiększenie wrażliwości seksualnej poprzez świadomość,
- ♂ korzyści płynące z głębokiej i trwałej penetracji,
- ♂ tajniki masażu tantrycznego, który pozwoli uwolnić wszelkie napięcia w ciele,
- ♂ inspirujące gry wstępne, które podniosą temperaturę w twojej sypialni,
- ♂ diagramy pozycji seksualnych oraz instrukcje ich stosowania.

Poznaj tantryczny sekret męskiego orgazmu!

Patroni:



SZUKATER.PL

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach



Kup książkę