

DIANA RICHARDSON



WSZYSTKO O SEKSIE TANTRYCZNYM



WYJĄTKOWY PORADNIK,
DZIĘKI KTÓREMU ROZBUDZISZ
SWOJE ZMYŚŁY I OSIĄGNIESZ
SPEŁNIENIE SEKSUALNE



WSZYSTKO O SEKSIE TANTRYCZNYM

DIANA RICHARDSON



WSZYSTKO O SEKSIE TANTRYCZNYM



WYJĄTKOWY PORADNIK,
DZIĘKI KTÓREMU ROZBUDZISZ
SWOJE ZMYŚŁY I OSIĄGNIESZ
SPEŁNIENIE SEKSUALNE



[Kup książkę](#)

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

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-371-7

Tytuł oryginału: *The Heart of Tantric Sex: A Unique Guide to Love and Sexual Fulfillment*

Copyright © Diana Richardson 2003
Originally published in English by John Hunt Publishing Ltd, 3 East Street, New Alresford,
Hampshire SO24 9EE, UK
Published in 2022 under licence from John Hunt Publishing Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
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 jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono 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

SPIS TREŚCI

Spis ilustracji	7
Przedmowa Diany Richardson do polskiego wydania	9
Wprowadzenie	13
 CZĘŚĆ 1. PODSTAWY	 19
1. Nowa definicja seksu	21
2. Uwarunkowania seksualne	29
3. Polaryzacja i dodatnie bieguny miłości	39
4. Świadomość ciała i umysłu	51
5. Klucze miłosne – penetrowanie niewinności . . .	65
 CZĘŚĆ 2. KLUCZE MIŁOSNE.	 77
6. Kontakt wzrokowy	79
7. Oddech	87
8. Komunikacja	95
9. Świadomość narządów płciowych	105
10. Dotyk	115
11. Odprężenie	123
12. Miękka penetracja	131
13. Głęboka penetracja	139
14. Zmiany pozycji	149

CZĘŚĆ 3. PODRÓŻ 163

15. Randki miłosne 165

16. Nowe spojrzenie na grę wstępną 175

17. Wykazywanie się i zadowalanie 187

18. Orgazm i wytrysk 195

19. Kochanie się bez wytrysku. 209

20. Przedwczesny wytrysk 215

21. Erekcja i impotencja 221

22. Uczucia i emocje 231

23. Kobiety, emocje i serce 249

24. Cykle życiowe i bezpieczny seks 257

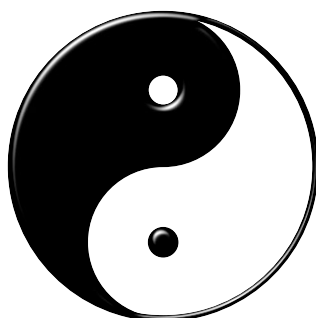
25. Miłość w pojedynkę 267

26. Świątynia miłości 279

Posłowie 289

Bibliografia 300

Polecana lektura 301



SPIS ILUSTRACJI

- RYS. 1.** Biologiczna lub reprodukcyjna faza energii seksualnej, str. 25
- RYS. 2.** Duchowa lub generatywna faza energii seksualnej, str. 25
- RYS. 3.** Pełen obieg energii seksualnej, w której wznosi się ona spiralnie w górę przez ośrodki energetyczne, str. 27
- RYS. 4.** Symbol jin i jang przedstawiający dwie równorzędne i przeciwstawne siły, str. 39
- RYS. 5.** Przeciwne bieguny w ciele kobiety i mężczyzny, str. 43
- RYS. 6.** Okrężny przepływ energii między ciałami tworzy „okrąg światła”, str. 44
- RYS. 7.** Pozycja boczna dla miękkiej penetracji, str. 134
- RYS. 8.** Pozycja środkowa dla miękkiej penetracji, str. 134
- RYS. 9.** Ułożenie palców przy miękkiej penetracji, str. 136
- RYS. 10.** Pozycje dla głębokiej penetracji, str. 143
- RYS. 11.** Sekwencje zmian pozycji z przodu, str. 151-153
- RYS. 12.** Sekwencje zmian pozycji od tyłu, str. 155-157
- RYS. 13.** Zrelaksowana i spokojna pozycja boczna z zamkniętymi oczami, str. 159
- RYS. 14.** Pozycje z mężczyzną na górze, str. 160
- RYS. 15.** Pozycja yab-yum, str. 162
- RYS. 16.** Odpoczynek w świadomości, str. 270

PRZEDMOWA

DIANY RICHARDSON

DO POLSKIEGO WYDANIA



Napisałam tę książkę w 1996 roku, w porze deszczowej w Indiach, a wspaniałość tamtych dni na zawsze wyryła się w zmysłach i komórkach mojego ciała. Mieszkiałam wówczas przy rwącej, przelewającej się rzece, otoczona połyskującymi drzewami zaglądającymi do środka przez wielkie okna, z moim niesamowitym, urodzonym kochankiem tantrycznym, który doskonale spełniał moje życzenia i potrzeby życiowe. Żyłam w prawdziwym raj!

Z początku moją intencją było sprawdzenie, czy zdolałam skutecznie przekazać za pomocą słowa pisanego swoje osobiste doświadczenia na poziomie świadomości, ciała i zmysłów. Nie studiowałam tantry w akademickim sensie – zastosowałam jedynie kilka podstawowych zasad w praktyce, wnosząc je do swojego życia miłosnego.

W ciągu ostatnich dziesięciu lat otrzymałam wiele wiadomości z pytaniami, w jaki sposób podejście tantryczne odnosi się do par tej samej płci lub osób niebinarnych. Chociaż moje osobiste doświadczenie dotyczyły zasadniczo sfery heteroseksualnej, a ta książka traktuje o genitalnym połączeniu damsko-męskim, to jednak wiele poruszanych tu aspektów można zastosować w *każdej* wymianie seksualnej, niezależnie od

orientacji i identyfikacji płciowej. Wdrożenie proponowanych tu sugestii niezmiennie prowadzi do poprawy jakości związku, a także pogłębienia intymności i miłości między partnerami. Wszystkie pary mogą eksplorować podstawowe zasady tantry, choć czasem muszą w tym celu dokonać pewnych modyfikacji na poziomie genitalnym.

Wielokrotnie przekonałam się o tym jako nauczycielka tantry, ponieważ szkoliłam nie tylko pary heteroseksualne, ale także singli obojga płci, a w Meksyku miałam okazję przeprowadzić warsztat tantryczny dla homoseksualnych mężczyzn – wszyscy odnieśli liczne korzyści ze zwiększonej świadomości i obecności.

Zwykle tantra kojarzy nam się z seksem, ale tak naprawdę obejmuje ona wszystkie aspekty naszego istnienia. To po prostu nowe podejście – sposób na świadome, naturalne życie w odprężeniu i wolności od uwarunkowań. Oznacza to, że możesz włączyć do swojego codziennego życia wiele sugestii i zasad tantrycznych, bez względu na to, czy jesteś sam, czy masz partnera.

Po siedmiu latach intensywnych eksperymentów seksualnych, obserwacji i poszerzenia świadomości, zyskałam niezwykłą klarowność w wielu kwestiach. W trakcie całej tej fazy eksperymentowania nie szukałam właściwie niczego wyjątkowego – traktowałam to raczej jako niewinną zabawę i eksplorację. Dzięki wytrwałej praktyce doszłam jednak do głębokiego zrozumienia i doznałam wielu objawień. Przypominało to uzyskiwanie coraz szerszej perspektywy – jakbym spoglądała z lotu ptaka na wszystkie sprawy, które wcześniej zgłębiałam.

Pisząc tę książkę, nie miałam pojęcia, czy przedstawiona tu perspektywa i informacje przemówią do jej czytelników. A jednak z biegiem lat sprzedaż stopniowo rosła i ostatecznie książka ta stała się bestsellerem w języku angielskim, niemieckim i hiszpańskim. Od jej pierwszej publikacji w 1999 roku

(pod tytułem: *The Love Keys*) sprzedano 250 000 egzemplarzy w siedmiu różnych językach. Jest to dla mnie potwierdzenie, że mądrość tantry zawiera prawdy uniwersalne, które nie dezaktualizują się wraz z upływem czasu. Seks jest nieodłączoną częścią naszego życia i taką też pozostanie. Najważniejsze jest poszerzanie świadomości – jak często powtarzam: nie chodzi o to, *co* robisz, ale *jak* to robisz.

Teraz, przed wydaniem tej książki w Polsce, miałam okazję przejrzeć swój tekst z 1996 roku i mogę z całą pewnością potwierdzić, że ponad dwadzieścia pięć lat później, po tym jak nauczałam tantry już tysiące par, nadal w pełni zgadzam się ze wszystkim, czym się tu podzieliłam. Od tamtej pory napisałam jeszcze siedem innych książek na temat seksu i chociaż treści w nich zawarte są bardzo spójne, to jednak każda rozwija to zagadnienie z różnych perspektyw.

Pisząc tę przedmowę do polskiego wydania, doświadczyłam wspaniałej synchroniczności. Otrzymałam e-maila od czytelnika, który skontaktował się już wcześniej ze mną po przeczytaniu mojej książki o tantrze dla mężczyzn (*Tantric Sex for Men*) napisanej wspólnie z moim partnerem życiowym Michaeliem, towarzyszącym mi od tamtej pory monsunowej! Oto fragment tego maila:

„Czytam *Wszystko o seksie tantrycznym* i mój umysł budzi się na nowo do ukrytej Mądrości wplecionej w Boże Stworzenie. Chyba w żadnej mądrej księdze, z którą się zetknąłem, nie spotkałem się z takim poziomem zrozumienia, jaki odnalazłem w zamieszczonych tu słowach. Jeszcze raz dziękuję za otwarcie moich oczu na te Fundamentalne Prawdy w tak jasny i łatwo zrozumiały sposób”.

Isaac G., New Jersey, USA

Diana Richardson, 2021

WPROWADZENIE

Mój pierwszy raz ogromnie mnie rozczerował. Wy-
czekiwałam zbliżenia i pragnęłam, aby okazało się
czymś naprawdę wyjątkowym, a tymczasem, gdy
było już po wszystkim, zastanawiałam się: „I to wszystko? Na-
prawdę tak to wygląda?”.

Potem wiodłam stosunkowo zdrowe życie seksualne, ale
w głębi duszy zawsze miałam poczucie, że w seksie chodzi o coś
więcej – zwłaszcza że stanowił często temat tabu, z określonymi
zasadami i regułami dotyczącymi zachowań seksualnych. Co
prawda seks zawsze był dla mnie przyjemny, ale nigdy głęboko
mnie nie poruszał. Nie angażowałam się w niego i oddawałam
mu się tak, jak to sobie niegdyś wyobrażałam.

Kiedy dotarło do mnie, że nadal nie poznałam natury ener-
gii seksualnej, postanowiłam rozpocząć głęboką eksplorację tej
tajemniczej sfery naszego życia. Od czasu do czasu doświadcza-
łam głębokich momentów w miłości, wyróżniających się na tle
innych moich doświadczeń, co mnie motywowało i pozwoliło
wytrwać w poszukiwaniach. W takich chwilach czas wydawał
się zatrzymywać, stawał się elastyczny, a powietrze i przestrzeń
wokół mnie odślaniały nowy wymiar doznań. To było tak, jak-
bym nagle ożywała i jakby władzę nade mną przejmowała in-
teligencja mojego wewnętrznego ciała. Nie miałam pojęcia, jak
i dlaczego tak się działo, ale dało mi to nadzieję, że w seksie jest
coś niezwykle istotnego, czego jeszcze nie odkryłam.

Dziś wiem, że nie byłam w tym osamotniona. W swojej wie-
loletniej pracy z parami spotkałam wielu równie rozczerowa-
nych ludzi, zadających sobie te same pytania. Podobnie jak ja,
czuli się skazani na powtarzające się wzorce w seksie, w którym

rzadko pojawiało się coś nowego czy twórczego. W ich życie seksualne nieuchronnie wkradała się nuda i brak zainteresowania. Niektórzy próbowali seksownych gadżetów i filmów lub wciąż zmieniali partnerów, aby tylko nie stracić zainteresowania seksem i związanego z nim podniecenia. Niestety żadna z tych taktyk na dłuższą metę nie okazywała się satysfakcjonująca. Nawet gdy parę nadal łączyło uczucie, pociąg seksualny często zanikał. Prędzej czy później przestawali wyrażać swoją miłość w sposób fizyczny i w rezultacie często decydowali się na rozstanie. A jednak wszyscy poszukujemy tego wyrazu miłości, kierując się głęboką tęsknotą, która rzadko nas opuszcza.

Po wielu latach intensywnych eksploracji seksualnych odkryłam, że tylko podejście tantryczne, polegające na głębokim *odprężeniu* w energii seksualnej, zamiast wywierania na niej jakiegokolwiek presji, dało mi to, za czym w głębi duszy przez całe życie tęskniłam. To było jak odnalezienie sekretnych kluczy, które otwierały przede mną kolejne drzwi do nowej wiedzy. Zaczęłam odkrywać odwieczne tajemnice energii seksualnej, które poruszały mojego ducha i przynosiły wewnętrzny spokój.

Musiałam nauczyć się zupełnie nowego języka, aby móc doświadczać prawdziwie ożywczego seksu i miłości. Ten język wprowadził mnie w nowy świat, w którym zanikła rutyna seksualna i rozkwitła kreatywność. Odkryłam, że wiele moich wcześniejszych wyobrażeń na temat seksu mnie ograniczało i aby poznać nowy język miłości, najpierw muszę oduczyć się starego. Przez wiele miesięcy odkrywałam kolejne fałszywe przekonania kulturowe, w które uwierzyłam, aby móc się w końcu odprężyć i uwolnić od przymusu dążenia do orgazmu, który wydawał mi się wcześniej istotą seksu.

Zachowanie świeżego zainteresowania seksem jest prawdziwym wyzwaniem dla dzisiejszych kochanków. Jak możemy

rozwijać swoją miłość i ją wzmacniać? W swoim wyjątkowym i inteligentnym podejściu do seksu tantra podpowiada, jak budować miłość i intymność. Zdejmuje ona również z seksu wiele presji, proponując w zamian odprężenie, które w zaskakujący sposób przynosi nam znacznie większą radość i satysfakcję. To właśnie za tym tęsknimy w głębi swojej istoty – tylko nie wiemy, jak to osiągnąć.

Mój przyjaciel miał kiedyś dylemat. Był kompletnie zdezorientowany i rozpaczony, bo zakochał się w dwóch kobietach. Nie miał pojęcia, którą wybrać i bardzo z tego powodu cierpiał. Udał się więc do terapeutki, która zapytała:

- Z kim bardziej lubisz się kochać?
- Z Cathy – odparł.
- Więc wybierz Cathy – doradziła mu.

Tkwiałam wtedy w długim związku, w którym seks stracił cały swój urok, więc nie potrafiłam zrozumieć tej rady, ale teraz doskonale już wiem, z czego wypływała. Przekonałam się, że satysfakcjonujący seks zwiększa szanse na szczęśliwe wspólne życie w miłości. Udane stosunki seksualne pozwalają doświadczać intymności, miłości, szczerości i głębokiej więzi. I odwrotnie – brak satysfakcji w seksie zasiewa w relacji ziarno niezadowolenia. Łatwo wówczas o urazy, frustracje i lęki, a miłość i harmonia między partnerami z czasem zaczynają zanikać, prowadząc nawet do rozstania.

Nasze niezrozumienie sfery seksu jest tak rażące, że zmagania młodych ludzi usiłujących okiełznać energię seksualną (naturalną siłę życiową) wydają nam się normalne. Niestety płacimy wielką cenę za swoje nieudane doświadczenia seksualne i błędy młodości, niosąc później przez życie nieuzdrowione wspomnienia, które wciąż na nas oddziałują. W rezultacie obszar seksu, miłości i intymności kojarzy się nam często z bólem,

niepewnością i brakiem zaufania. Tantra to starożytna sztuka – wspaniałe antidotum oferujące nam reedukację lub edukację seksualną, do których nie mieli dostępu nasi rodzice, dziadkowie i pradiadkowie.

Z biegiem czasu tantra pokazała mi nowy styl uprawiania miłości, dzięki któremu zarówno miłość, jak i seks stały się dla mnie źródłem znacznie większej satysfakcji, a całe moje życie nabrało głębszego sensu. Wcześniej miałam poczucie, jakbym pływała w płytkich wodach, niepewna swojej roli w życiu – nie wiedziałam, co mam robić i jak żyć. Gdy jednak zastosowałam w praktyce nauki tantryczne i wypłynęłam na głębsze wody seksu i miłości, zyskałam zupełnie nową wizję życia i poczułam się, jakbym wróciła do domu. Dziś widzę, że źródło prawdziwego zadowolenia nie znajduje się na zewnątrz, lecz *we mnie*, a seks stał się dla mnie narzędziem łączenia się ze swoim rdzeniem, moim wewnętrznym światem czy też spokojnym ja. Przyniosło mi to znacznie większe spełnienie niż jakiekolwiek ambicje i osiągnięcia.

Tantra przypomina, że prawdziwe odprężenie zaczyna się od seksu. Niestety w naszym społeczeństwie zapomnieliśmy o sztuce relaksu w większości dziedzin naszego życia. Zwłaszcza seks stał się dla wielu z nas źródłem wielkiego napięcia i niepokoju. Z czasem nabywamy coraz więcej lęków i napięć seksualnych, ale gdy tylko zaczynamy się odprężyć *podczas* aktu seksualnego, nasz niepokój i ból ustępują w naturalny sposób. Gdy relaksujemy się *w* energii seksualnej, zalewa nas błogość, która emanuje z nas całych, nadając pozostałym aspektom naszego życia tę samą jakość odprężenia i miłosnej lekkości. Zapoznajemy się bliżej z własnym ciałem i seksualnością, a także z ciałem i seksualnością partnera, co prowadzi nas do odkrycia tej prostej prawdy, że nasza nagość jest święta. Zyskujemy wówczas pewność

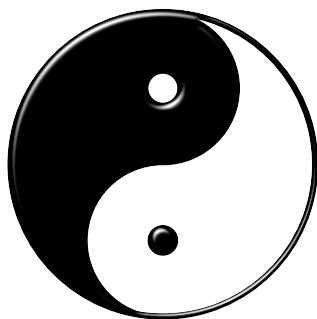
siebie opartą na samozrozumieniu. Dzięki tantrze odkrywamy to, o czym zawsze w głębi duszy marzyliśmy. Uświadamiamy sobie, że miłość i radość nie są niemożliwym do spełnienia marzeniem, lecz czymś osiągalnym dla każdego z nas.

W moim przypadku to marzenie spełniło się dzięki dwóm podstawowym źródłom. Przez wiele lat zdobywałam doświadczenie w tantrze w oparciu o kasety audio *Making love* (z ang. „Uprawianie miłości”) Barry’ego Longa. Long oferuje w nich rewolucyjny wgląd w różnice między mężczyznami a kobietami oraz zupełnie inne spojrzenie na miłość i uprawianie miłości. Na początku, w swojej niewiedzy, byłam zbyt dumna, aby przyznać, że tak naprawdę nie umiem się kochać. Pięć lat później, zmęczona rutynowym seksem, wróciłam jednak do tych nauk – tym razem już z innym nastawieniem. Z wdzięcznością wysłuchałam nagrań, akceptując fakt, że najwyraźniej czegoś jeszcze nie wiem o miłości i seksie. Głębia i szczegółowość informacji udzielonych przez Barry’ego Longa odmieniły moje życie. Stosując się do jego wskazówek, zdołałam zmierzyć się ze swoimi uwarunkowaniami seksualnymi, co było konieczne, abym mogła odkryć nowy rodzaj „połączenia genitalnego”. Co więcej, wreszcie zrozumiałam i przyswoiłam na poziomie ciała słowa mojego mistrza duchowego, Osho, który propagował duchowość poprzez seks zgodnie ze starożytnymi pismami tantrycznymi spisanyymi w Indiach jedenaście tysięcy lat temu. Jego słowa pozostają dziś skarbem dla ludzkości i reprezentują najwyższe nauki tantryczne.

Ta książka jest próbą podzielenia się praktycznymi wskazówkami, które w subtelny, a zarazem rewolucyjny sposób zmieniły moje życie. Wynikają one z mojego osobistego doświadczenia, więc w żadnym wypadku nie podejmuję się tu wszechstronnego omówienia genezy tantry czy też jej zawilej ezoteryki. Cały tekst

dzieli się na trzy części. W części I („Podstawy”) przedstawiam boski potencjał seksu i miłości, w części II („Klucze miłosne”) wymieniam praktyczne sugestie i wskazówki, a w części III („Podróż”) zgłębiam istotne kwestie seksualności. Seks to obszerny temat – próbując go uprościć nie sposób oddzielić od siebie różnych jego aspektów, które łączą się ze sobą i przeplatają. Warto powracać regularnie do części II, gdyż osobiste doświadczenia związane z korzystaniem z kluczy miłosnych pozwalają zagłębić się w sferę seksu, pomagają w dalszych eksploracjach i pogłębiają wrażliwość.

CZĘŚĆ 1



PODSTAWY

INSPIRACJA

*C*iało mężczyzny i ciało kobiety są podobne, a jednak, pod wieloma względami, różnią się od siebie. Ta różnica polega jednak na wzajemnym uzupełnianiu się. Wszystko spolaryzowane dodatnio w ciele mężczyzny jest spolaryzowane ujemnie w ciele kobiety i odwrotnie. Dlatego, gdy spotykają się w głębokim orgazmie, stają się jednym ciałem. Dodatnie spotyka się z ujemnym, ujemne z dodatnim i stają się jednym obiegiem energii. To dlatego tak bardzo pociąga nas seks. Ten pociąg nie wynika z tego, że jesteśmy grzesznikami czy istotami niemoralnymi ani z rozwiąźłości współczesnego świata lub zachęty ze strony nieprzyzwoitych filmów i literatury, lecz jest w nas bardzo głęboko zakorzeniony, niezwykle kosmiczny. Wynika on z tego, że zarówno mężczyzna, jak i kobieta są półobwodami, mającymi wrodzoną skłonność do przekraczania wszystkiego, co niekompletne, i stawiania się całością. To jedno z podstawowych praw – dążenie do spełnienia. Natura nie znosi wszelkiego rodzaju niekompletności. Samiec jest niekompletny, samica niekompletna i razem mogą doświadczyć pełni tylko wtedy, gdy obydwójce się rozpułną i ich obwody elektryczne staną się jednym. Dlatego miłość i modlitwa to dwa najważniejsze słowa we wszystkich językach. W miłości stajesz się jednością z drugą osobą; w modlitwie jednoczysz się z całym kosmosem. A miłość i modlitwa są do siebie podobne pod względem oddziaływania na nasze wnętrze.

Osho, *Vigyan Bhairav Tantra*, tom 2, Rozdział 27

NOWA DEFINICJA SEKSU



Każdy jest zainteresowany seksem. To jedyny temat, który przez tysiąclecia nieustannie nas intryguje, a nawet budzi obsesyjną fascynację. Łatwo się domyślić, kiedy ludzie rozmawiają o seksie: pochylają się ku sobie, mówią ciszej, a powietrze wokół nich wydaje się gęstnieć. A kiedy boją się rozmawiać na ten temat, lub wstydzą się seksu i jego „zwierzęcej” natury, pojawia się między nimi namacalne napięcie, uczucie oddzielenia i izolacji. Faktem jest, że niezależnie od tego, czy rozmawiamy o seksie, czy też go ignorujemy, wyrażamy go, czy też tłumimy, cieszymy się nim, czy też tylko tolerujemy, jest to najważniejszy aspekt naszego życia.

Nieustannie towarzyszą nam myśli i fantazje o seksie. To część naszej biochemii, ponieważ każda czująca istota na tej planecie została stworzona w akcie seksualnym, z połączenia komórek męskich i żeńskich. Już w dzieciństwie zdajemy sobie z tego sprawę, gdy bawimy się niewinnie swoimi genitaliami, doświadczając kojącej radości, a seksualność towarzyszy nam przez całe nasze życie na różnych etapach rozwoju i ekspresji. Jest ona dla nas źródłem wielkiego bólu i przyjemności, komfortu i dyskomfortu. Często decyduje także o naszym poczuciu szczęścia i nieszczęścia, naszych ekstazach i bólach.

TANTRYCZNY MASAŻ YONI

Michaela Riedl



Cechą szczególną masażu tantrycznego, w przeciwieństwie do pozostałych technik masażu, jest świadome i wyraźne zaangażowanie narządów płciowych - yoni oraz lingam. Ten niezwykle poradnik odkryje przed Tobą jeden z najbardziej sensualnych masażu tantrycznych - masaż yoni. Dzięki poradom cenionej instruktorki staniesz się w posiadaniu sekretu kobiecej rozkoszy! Dowiesz się jak krok po kroku wykonać masaż yoni i poznasz sposoby na stworzenie odpowiedniej atmosfery. Nauczysz się masażu całego ciała oraz stopniowego wzbudzania rozkoszy partnerki. Odkryjesz umiejscowienie mitycznego punktu G, a także zrozumiesz jak dzięki ćwiczeniom mięśnia Kegla zwiększyć swoje libido oraz czym różni się orgazm pochwowy od tech-

tackowego. Nowy wymiar kobiecości!

TANTRYCZNY MASAŻ LINGAM

Michaela Riedl, Klaus Jürgen Becker



Autorka „Tantrycznego masażu yoni” powraca z kolejną książką! W najnowszej części przedstawia, jak wykonać jeden z najbardziej sensualnych masażu tantrycznych - masaż lingam. Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku posiadasz dogłębną wiedzę na temat anatomicznych, fizjologicznych i psychologicznych podstaw męskiej seksualności. Odkryjesz tajemnice męskiej erekcji np. dowiesz się w jaki sposób radzić sobie z jej zaburzeniami oraz poznasz skuteczne ćwiczenia pozwalające w pełni ją kontrolować. Otrzymasz odpowiedź na pytanie czy wielokrotne orgazmy są jedynie przywilejem

kobiet, a także czy istnieje połączenie między prostatą i punktem G. Dzięki temu wzbogacisz swoje życie intymne i wejdiesz na nowy poziom relacji z partnerem. Tajemnice męskiej rozkoszy obnażone!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

WSPÓŁCZESNA TANTRA

Barbara Carrellas



Szybkie tempo życia i rutyna mogą sprawić, że i seks Ci spowszednieje. Warto jednak wyjść poza schematy i urozmaicić doznania dzięki tantrze. Uznana nauczycielka seksu radykalnie aktualizuje starożytną praktykę miłości dla współczesnych odkrywców seksualnych, pragnących przekroczyć granicę w poszukiwaniu wielkiego kosmicznego orgazmu. Dzięki ponad stu łatwym do samodzielnego zastosowania technikom rozszerzania stanów orgazmu oraz gry solo i z partnerem, ten szczegółowy przewodnik ujawnia smaki światy ekstazy dostępne dla wszystkich, bez względu na płeć, preferencje seksualne czy erotyczne. Ten międzynarodowy bestseller poszerza pojęcie przyjemności i otwiera nowe szczyty intymności i seksualnego spełnienia. Osiągnij szczyt rozkoszy!

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 vitalne, zapewniające przepływ energii w związku i szczęście. A mieszanki zmysłowych olejków wzmocnią odczuwanie bliskości i intymności. Opanujesz też pięć stopni dotyku tantrycznego, który ma na celu zacieśnienie partnerskich relacji. To forma terapii dla par, które pragną poznać nowy wymiar zmysłowej pieczyoty i pełniej odczuwać przyjemność płynącą z miłości. Magiczny seks – cudowny związek.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19

Białystok, Warszawa, Katowice





DIANA RICHARDSON jest znana jako pionierka ruchu Slow Sex. Urodziła się w RPA, gdzie ukończyła studia prawnicze. Następnie kształciła się jako masażystka i bodyworker w Wielkiej Brytanii i USA. Jest nauczycielką masażu holistycznego i przywracania równowagi tkanek głębokich. Uczy tantry od 1993 roku.

**CHOĆ WIELU Z NAS UPRAWIA SEKS,
JEDNAK NIEWIELE OSÓB CZERPIE Z NIEGO PEŁNĄ SATYSFAKCJĘ
I DOŚWIADCZA W NIM PRAWDZIWEJ MIŁOŚCI.
POZNAJ NOWY WYMIAR ROZKOSZY
I WZMOCNIJ SVOJE DOZNANIA SEKSUALNE DZIĘKI TANTRZE!**

Zaproś tantrę do swojej sypialni i nie tylko... Odkryj:

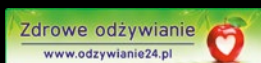
- ❧ czym jest tantra i seks tantryczny,
- ❧ jak z pomocą tantry odzyskać świadomość ciała i umysłu,
- ❧ znaczenie relaksu w osiągnięciu spełnienia seksualnego,
- ❧ pozycje, które pozwolą ci poczuć, czym tak naprawdę jest wymiana energii seksualnej,
- ❧ techniki radzenia sobie z przedwczesnym wytryskiem i impotencją,
- ❧ czym są randki miłosne i w jaki sposób stworzyć intymną atmosferę,
- ❧ praktyczne ćwiczenia oraz porady, które pozwolą ci rozpocząć tantryczną przygodę.

**TANTRA – ROZBUDŹ SWOJE ZMYŚŁY
I POZNAJ NOWY WYMIAR ROZKOSZY!**

*Jedna z najbardziej rewolucyjnych książek o seksualności,
jakie kiedykolwiek napisano.*

– RUTH OSTROW, dziennikarka „Sex, Relationship
and Spirituality, News Ltd.”

PATRONI:



Kup książkę

