

DIANA RICHARDSON



# WSZYSTKO O SEKSIE TANTRYCZNYM



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



WSZYSTKO  
O SEKSIE  
TANTRYCZNYM

DIANA RICHARDSON



# WSZYSTKO O SEKSIE TANTRYCZNYM



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

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

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

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-324-3

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 dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpocznieš jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dolożono 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.



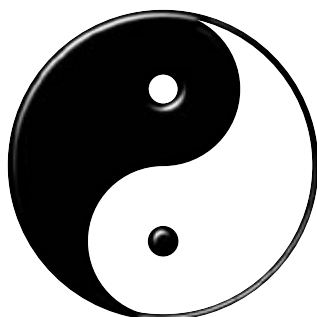
15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywanie24.pl](http://www.odzywanie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI

Spis ilustracji . . . . .	7
Przedmowa Diany Richardson do polskiego wydania . . . . .	9
Wprowadzenie . . . . .	13
<b>CZĘŚĆ 1. PODSTAWY . . . . .</b>	<b>19</b>
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
<b>CZĘŚĆ 2. KLUCZE MIŁOSNE . . . . .</b>	<b>77</b>
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

<b>CZĘŚĆ 3. PODRÓŻ</b> . . . . .	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

# WPROWADZENIE

**M**ój pierwszy raz ogromnie mnie rozczarował. Wyczekiwałam zbliżenia i pragnęłam, aby okazało się czymś naprawdę wyjątkowym, a tymczasem, gdy było już po wszystkim, zastanawiałam się: „I to wszystko? Naprawdę 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 energii seksualnej, postanowiłam rozpocząć głęboką eksplorację tej tajemniczej sfery naszego życia. Od czasu do czasu doświadczałam 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 odsłaniały nowy wymiar doznań. To było tak, jakbym nagle ożywała i jakby władzę nade mną przejmowała inteligencja 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 wieloletniej pracy z parami spotkałam wielu równie rozczarowanych 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 zropaczony, 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 jakiegokolwiek 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

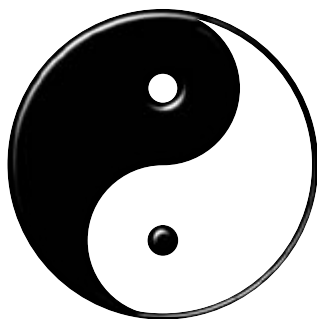
siebie opartą na samozrozumieniu. Dzięki tantrze odkrywamy to, o czym zawsze w głębi duszy marzyliśmy. Uświadamiamy sobie, że miłość i radość nie są niemożliwym do spełnienia marzeniem, lecz czymś osiągalnym dla każdego z nas.

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 rozwiązłości 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



**K**ażdy 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.



Takie proste czynności jak malowanie ust czy paznokci u nóg oraz spryskiwanie się perfumami albo wodą po goleniu służą nam właśnie do przyciągnięcia seksu. Obecnie jesteśmy stale karmieni obrazami, słowami i filmami o charakterze seksualnym. Media wykorzystują seks w reklamach i do nagłaśniania skandali, a ludzie do kontrolowania, kuszenia, wykorzystywania i porzucania. Nasza obsesja na punkcie mody i wyglądu również ma wiele wspólnego z seksem. Chcemy podobać się innym, a okazywane nam przez daną osobę zainteresowanie ożywia nas i dodaje pewności siebie, nawet jeśli nie wydaje nam się ona szczególnie atrakcyjna. Kiedy łączy nas pożądanie, dostrzegamy szansę na doświadczenie miłości, co napełnia nas radością. To za tym tak naprawdę tęskni każdy z nas – za Kochaniem i Byciem Kochanym. Nic nie może nam tego zastąpić.

Kiedy kogoś Kochamy, seks staje się dla nas sposobem komunikacji. Niestety może on być również przyczyną nieporozumień, kłótni, przemocy, pomieszania, niezadowolenia i niepokoju. Podobno mężczyźni myślą o seksie co trzy minuty, a kobiety co sześć do siedmiu minut. Niezależnie od tego, jak to jest naprawdę, seks dotyczy nas wszystkich, czy nam się to podoba, czy nie.

## ENERGIA SEKSUALNA A SIŁA ŻYCIOWA

Nie ma żadnego sposobu na zahamowanie energii seksualnej. Chociaż często próbujemy oddzielić ją od naszej siły życiowej, prawda jest taka, że są one jednym i tym samym. Nasza energia wykazuje wrodzoną zdolność przepływania w ciele niezależnie od tego, czy wyrażamy siłę życiową poprzez seks czy też w walce o przetrwanie lub poprzez twórczość, sport lub muzykę. Bez względu na to, jak bardzo będziemy się starać, nigdy nie

pozbędziemy się energii seksualnej – możemy tylko nauczyć się nią kierować w bardziej inteligentny i budujący sposób.

Choć seks jest tak powszechnym zjawiskiem, niewielu ludzi czerpie z niego pełną satysfakcję i doświadcza w nim prawdziwej miłości. Współczesne badania nad zjawiskiem orgazmu wykazały, że „przeciętna” aktywna seksualnie osoba zaznaje orgazmicznej ekstazy przez dwadzieścia sekund w tygodniu, dziewięćdziesiąt sekund w miesiącu i osiemnaście minut w roku<sup>\*</sup>. Oczywiście przy założeniu, że orgazm trwa dziesięć sekund, ale nawet te dziesięć sekund może być niezłym osiągnięciem! Tak więc w ciągu pięćdziesięciu lat aktywności seksualnej mamy zaszczyt doświadczać orgazmicznej ekstazy przez prawie piętnaście godzin. To zdumiewające (i niepokojące), gdy weźmiemy pod uwagę, ile razy w życiu się kochamy i ile czasu o tym marzymy!

Oczywiście większość ludzi nie czerpie pełnej satysfakcji z miłości i seksu. Seks nie jest dla nich orgazmiczną, niewinną i duchową siłą, która może ich przenieść w świat miłości i głębokiej namiętności. Nie przynosi im on także głębokiego spełnienia, nie dodaje sił do życia ani nie sprzyja łagodzeniu stresu lub przekraczaniu codziennych ograniczeń. Takie problemy jak wykorzystywanie seksualne, oziębłość, ambiwalencja, przedwczesny wytrysk, impotencja czy brak zainteresowania seksem są bardzo częste w naszym społeczeństwie.

## SEKS I INTELIGENCJA

Aby zaznać upragnionej głębokiej satysfakcji seksualnej, musimy wnieść inteligencję do naszych wyobrażeń na temat seksu

---

<sup>\*</sup> Margo Anand, *The Art of Sexual Ecstasy*, str. 347 (za: ESO. *Orgazm długotrwały*), Alan P. Brauer i Donna J. Bauer.

– wyjść poza wymiar samej reprodukcji lub natychmiastowej fizycznej gratyfikacji i spojrzeć na niego z szerszej perspektywy. Nowa perspektywa daje nam świeży wgląd w energię seksualną, podpowiada, jak najlepiej się nią posługiwać i jak wykorzystać ją jako narzędzie nieustannego wzmacniania miłości między mężczyzną a kobietą. Seksualność to niezwykle zdrowa i inspirowana siła, z której możemy czerpać wspaniałe korzyści i którą mamy się rozkoszować.

W swojej najwyższej formie seks zawiera w sobie pierwiastek boskości. Sprowadza nas on do „tu i teraz” – boskiej chwili obecnej, w której czujemy się cudownie odprężeni. Wszystko jest wówczas na swoim miejscu, a my doznajemy orgazmicznej biologicznej ekstazy, wynikającej z dynamicznej gry przeciwnych sił i odżywiającej naszego ducha. Niestety, wiele religijnych osób uważa, że seks oddala nas od Boga. Niektórych z nas uczono unikania seksu za wszelką cenę i tak też starają się robić, nocami śniąc o seksie, a za dnia obsesyjnie o nim myśląc.

To wielkie nieporozumienie i bolesna strata dla całej ludzkości. Gdy ograniczamy seks jedynie do reprodukcji i natychmiastowej gratyfikacji, ignorując przy tym jego subtelną funkcję duchową, nasza energia życiowa ulega rozproszeniu, zakłócając tym samym umysł, ciało i ducha. Dzięki tantrze – kosmicznemu połączeniu energii męskiej i żeńskiej (jin i jang, sił dodatnich i ujemnych, aktywnych i przyjmujących) – możemy wprowadzić miłość i ducha do swojego życia wewnętrznego i zewnętrznego, a także wyjść poza ograniczenia naszej biologii. Tantra umożliwia nam powrót do naszej prawdziwej natury oraz odnalezienie duchowego języka miłości poprzez akt fizyczny. Podejście tantryczne oferuje nam zatem nowe spojrzenie na seks i jego funkcje, odślaniając przed nami zupełnie inny obraz seksu niż ten, który przejęliśmy od naszych przodków.

---

## KLUCZE MIŁOSNE – PENETROWANIE NIEWINNOŚCI



**W** konwencjonalnym seksie ciała kochanków można porównać do kwiatu z rozłożonymi na zewnątrz płatkami, sięgającymi w świat. Energia jest więc przede wszystkim wyrzucana z ciała na zewnątrz, a kochankowie koncentrują się na sobie nawzajem.

### NAUKA ŻYCIA W CIELE

W tantrze celowo odwracamy ten kwiat – płatki są przyciągane z powrotem do wnętrza i odwracane w kierunku rdzenia ciała, jakby ponownie wracały do pąka. Energia jest kierowana przede wszystkim w kierunku naszego własnego centrum. Klucze Miłosne sprowadzają nas z powrotem do środka, abyśmy skupili się na sobie, naszej wewnętrznej przestrzeni, którą musimy świadomie tworzyć i poszerzać. W ten sposób pomagają nam one również przyciągnąć naszą uwagę z peryferii do rdzenia, umożliwiając zakotwiczenie świadomości w ciele. Zakorzeniając świadomość w ciele i używając ciała jako stałego punktu

odniesienia, jesteśmy w stanie coraz dłużej pozostawać w chwili obecnej. Tak naprawdę ciało zawsze istnieje tylko tu i teraz, a nauka życia w ciele zwiększa nasze szanse na doświadczanie szczęścia. Zostawiamy uwikłany, umęczony, dryfujący umysł na rzecz niewinnej, danej od Boga przyjemności odczuwania ciała.

Podczas świadomego zbliżenia (zwłaszcza gdy kochamy się w ten sposób *regularnie*) nasze genitalia wytwarzają swoją własną energię, dzięki czemu samoistnie wyłania się ich wrodzona polaryzacja, będącą podstawą nauk tantry. Wiedza o polaryzacji i istotnej roli zaangażowania biegunów dodatnich (które same w sobie stanowią podstawowy Klucz Miłosny) pozwala nam wykorzystać Klucze Miłosne do zakotwiczenia ciała w seksualnej teraźniejszości. Klucze sprowadzają nas więc do różnych części ciała, tworząc pomost do bycia tu i teraz.

Te wskazówki pomogły mi już tysiące razy. Korzystając z nich i osadzając się coraz głębiej w sobie, warstwa po warstwie, stopniowo nauczyłam się skupiać na własnym ciele, a tym samym odzyskałam zaufanie do samej siebie. Kiedy wniosłam świadomość do aktu seksualnego, uzdrowiłam swoje dawne rany w sferze seksualnej, uwolniłam stłumioną energię i przesłam na wyższą częstotliwość. Gdy po raz pierwszy przedstawiłam w Indiach Klucze Miłosne swojej eksperymentalnej grupie z Zachodu, byłam zdumiona, jak szybkie przyniosły one rezultaty. Miłość wisiała w powietrzu, jaśniała w oczach mężczyzn i kobiet! W ciągu kilku dni biorące udział w moim warsztacie pary doznały prawdziwego cudu: osiągnęły to, do czego sama dochodziłam latami.

Bardzo mnie to ucieszyło, ponieważ potwierdziło, że nasze ciała instynktownie reagują w podobny sposób. Doświadczyły tego wszystkie pary, z którymi później pracowałam: nastolatki i sześćdziesięciolatki, kochankowie na jedną noc i małżeństwa

z trzydziestodwuletnim stażem. Miłość rozkwita dzięki świadomości. Należy jednak podkreślić, że osadzanie się *poprzez ciało* w terażniejszości, dzięki Kluczom Miłosnym jest procesem, który tak naprawdę nigdy nie ma końca. Chociaż para może doświadczyć cudownych jakości już na początku swoich eksploracji, gdy tylko przyjmie bardziej zrelaksowane podejście do seksu, to jednak potrzeba czasu, aby seksualna obecność zakorzeniła się mocno w ciałach partnerów. Nie możecie oczekiwać od siebie natychmiastowego przełączenia się na zupełnie inny sposób bycia po kilkudziesięciu latach skupiania się na fantazjach seksualnych i orgazmie.

## ODEJŚCIE OD STARYCH WZORCÓW

Musicie pamiętać, że zmiana stylu uprawiania miłości jest sztuką – to proces składający się z małych, lecz niezwykle ważnych kroków, a nie natychmiastowa przemiana. Im częściej będziecie eksperymentować z Kluczami Miłosnymi, tym częściej będziecie ćwiczyć odchodzenie od swoich wyuczonych wzorców na rzecz doświadczenia terażniejszości. Ta praktyka wymaga ciągłego powracania do ciała – czasem nam się to udaje, a czasem nie. Jeżeli pojawi się nieodparte pragnienie orgazmu, to jak najbardziej oddajcie się mu i delektujcie się przyjemnością, zachowując przy tym świadomość, że taką właśnie podejmujecie decyzję. Już samo to jest sporym krokiem naprzód, ponieważ wnosimy w ten sposób świadomość do procesu, w który się angażujemy. Z czasem uczymy się pozostawać obecni w ciele podczas uprawiania miłości, nie usiłując niczego robić, lecz ciesząc się samym istnieniem, a ciało odzyskuje swoją wrodzoną wrażliwość i świadomość.

Klucze Miłosne wzmacniają więź między kochankami i wnoszą w relację nowy rodzaj intymności. Przypomina to naukę nowego języka – solidnego fundamentu miłości. Zyskacie większą świadomość, która pozwoli się wam odprężyć i skupić na tym, co dzieje się w waszym ciele, a zwłaszcza między penisem a pochwą. Wraz z większym uwrażliwieniem genitaliów i przywracaniem polaryzacji, bieguny dodatnie i ujemne zaczną reagować na siebie wspaniałym wibrowaniem. Seks powróci do ciała i przestanie mieć cokolwiek wspólnego z umysłem.

## POŚWIĘCENIE CZASU NA ZANURZENIE SIĘ W CISZY

Jak wspomniałam, to wszystko wymaga czasu. Z początku, gdy przyjmiecie nowe podejście do genitaliów, może być wam trudno cokolwiek poczuć. Dotychczas byliście uzależnieni od intensywnych ruchów frykcyjnych, a teraz szukacie głębszej wrażliwości ukrytej pod tymi powierzchownymi odczuciami. Nawiążecie kontakt z subtelniejszym, żywym, promiennym i bardziej satysfakcjonującym wymiarem seksu i chociaż nigdy nie zatracicie zdolności do odczuwania podniecenia, wykraczacie poza jego intensywną i przytłaczającą naturę. Zanurzacie się głębiej, więc musicie spowolnić zarówno ciało, jak i umysł, wyciszając się na tyle, aby poczuć subtelne doznania, które wcześniej ledwo zauważaliście. Rozwijanie tego stopnia wrażliwości wymaga czasu i zaangażowania, ale jest tego warte.

Kiedy zaczniecie korzystać z Kluczy Miłosnych, poczujecie się odsłonięci, wrażliwi, a może także głęboko poruszeni. To naturalne, ponieważ *docieracie do swojej niewinności*, jakbyście wracali do figlarnego i przepętnionego obecnością dziecięcego

stanu istnienia i zaczęli się kochać po raz pierwszy w życiu. Odkrywacie zupełnie nowy, barwny krajobraz. Jeśli poczujecie się z tym nieswojo lub niezręcznie, pośmiejcie się z tego. Po napadach dzikiego niekontrolowanego śmiechu zawsze czułam się lepiej – byłam znacznie bardziej ożywiona i zrelaksowana. A jeśli pojawi się smutek, pozwólcie płynąć łzom – bądźcie za nie wdzięczni i nie powstrzymujcie ich. Śmiech i łzy pomagają uwolnić stłumione napięcie i zrelaksować się w swoim głębszym, bardziej autentycznym ja, co jest warunkiem intymności i satysfakcjonującej miłości.

Potraktujcie to jako formę zabawy, w której jesteście szczerzy, ale nie poważni. Powaga i szczerść to dwie zupełnie inne rzeczy. Szczerść wypływa z serca, lubi eksperymentować i się uczyć, a powaga pochodzi z umysłu i woli sztywne reguły. Zabawa z Kluczami Miłosnymi przypomina obieranie cebuli: zawsze jest jeszcze jakaś kolejna warstwa do odkrycia, kolejny krok do wykonania w głąb ciała. Kiedy kochankowie potrafią się rozluźnić i z radością angażują się we wspólne eksploracje, miłość może ich głęboko przeniknąć. Ostatecznie odkrywają, że mogą ją budować poprzez własną świadomość i mają na nią realny wpływ, a miłość nie jest jakimś nieuchwytnym wiatrem pozostającym poza ich kontrolą.

## ODKRYWAJ I EKSPERYMENTUJ

Aby móc eksperymentować z seksem, potrzebujemy świeżego nastawienia i pełnego miłości podejścia. Para musi więc być na tyle otwarta, aby rzucić wyzwanie wyuczonym nawykom, co może wymagać rezygnacji z rzeczy, za którymi do tej pory przepadała. Dla większości z nas seks stał się stosunkowo



mechanicznym polowaniem na orgazm (wielu ludzi przyznaje, że przypomina to uzależnienie), więc potrzebujemy wspierać się nawzajem w przełamywaniu tych nawyków i uwalnianiu mechanicznych aspektów seksu, które skupiają się na działaniu. Dopóki będziemy koncentrować się na zwykłych przyjemnościach i obawiać się ich utraty, trudno nam będzie dostrzec, co możemy zyskać dzięki nowemu podejściu do seksu. Przeważenie się na czerpanie korzyści z nowego stylu uprawiania miłości często wymaga czasu, dlatego też potrzebujemy cierpliwości, gotowości do porzucenia starych nawyków, figlarności i szczerości, aby móc się przygotować na nowe. To bardzo ważne, aby oboje partnerzy przyjęli podobną postawę, umożliwiającą im współpracę, dalsze eksploracje i odkrywanie nieoczekiwanego.

Zachowanie otwartości na eksperymenty w sferze seksualnej może być sporym wyzwaniem w obliczu ogarniającego nas pożądania i podniecenia. Gdy pojawia się nieodparte pragnienie orgazmu, nic nie wydaje się ważniejsze od niego! Jeśli jednak partnerzy będą pomagać sobie w powracaniu do chwili obecnej, łatwiej im się będzie odprężyć i wykonać ten ogromny krok naprzód, jakim jest zanurzenie się pod kompulsywne pragnienia i odkrycie tajemnic seksu. Wsparcie i świadomość partnera są więc niezbędne, aby móc wzrastać wspólnie w miłości i wnieść większą klarowność w doznania seksualne. Kochając się w duchu współpracy, partnerzy wspierają się, uczą się samych siebie i od siebie nawzajem. Razem odkrywają ścieżkę odprężenia w seksie. Nie sposób tego osiągnąć samemu. Gdy jeden z partnerów wciąż niweczy wysiłki drugiego, odejście od nieświadomych aspektów seksualnych jest praktycznie niemożliwe. Bardzo trudno odkrywać nowe wymiary seksu bez chęci współpracy między partnerami.

Musicie więc oboje przyjąć bezbronną postawę i z pokorą przyznać, że tak naprawdę żadne z was nie wie zbyt wiele o uprawianiu miłości, chociaż mogliście już to robić tysiące razy. Pracowałam kiedyś z kobietą, która już na wejściu oznajmiła, że uprawiała seks dokładnie w ten sam sposób co najmniej trzy i pół tysiąca razy, więc przyszła do mnie poznać alternatywne podejście! Trudno o wrażliwość w sytuacji, gdy partner nie chce odkrywać niczego nowego ani wychodzić poza utarte nawyki. Dopóki ktoś z was twierdzi, że *wie*, jak należy się kochać i jak działa tajemnicza energia seksualna, w waszych zbliżeniach nie będzie miejsca na bardziej subtelne i budujące doświadczenia. Musicie więc być gotowi przyznać się do wszystkich swoich uczuć, ujawnić swoją niepewność i obawy związane z seksem. Jeśli będzie zbyt przywiązani do swojego sposobu myślenia, nie zrealizujecie wyższego orgazmicznego potencjału seksu.

## WYRZUCIE Z SYPIALNI WSZELKIE ZASADY

Musimy pamiętać, że nie ma żadnych uniwersalnych zasad dotyczących uprawiania miłości. Korzystanie z Kluczy Miłosnych pozwala nam zachować uważność, dzięki której możemy się uczyć i odkrywać, ale wszelkie narzucone zasady prędzej czy później wzbudzą w nas sprzeciw. Umysł ma tendencję do sztywnego trzymania się określonych idei, zwłaszcza w obszarach, w których czujemy się niepewnie i nie wiemy, czego się spodziewać. Zmuszanie się do czegoś to jednak nie to samo, co odkrywanie wartości doświadczenia poprzez swobodne eksploracje. „O, to jest coś dla mnie” różni się znacznie od „Powinienem to robić”. Kobiety z łatwością wpadają w pułapkę nowych zasad, gdyż są zazwyczaj bardziej bierną stroną w seksie i łatwiej im przyjąć

regułę mniejszej aktywności. Poznałam wiele kobiet usiłujących narzucić zasady w sypialni i celujących oskarżycielskim palcem w kochanka, zamiast odsłonić się ze swoją wrażliwością w danej sytuacji. Niestety skarcony mężczyzna nieuchronnie poczuje się zagrożony, zareaguje buntem lub wycofa się ze współpracy.

Tantra pomaga nam poradzić sobie z obawami związanymi z tym nowym stylem miłości, oferując pewne sugestie, a nie zasady. Kiedy wspólnie decydujemy się je wypróbować, zyskujemy nowe doświadczenia, które udzielają nam konkretnych odpowiedzi. Jako partnerzy jesteśmy więc członkami jednej drużyny, przypominającymi naukowców, którzy z nienasyconą ciekawością przedzierają się przez stulecia nieporozumień. Cierpliwość, miłość, szacunek i zrozumienie to cechy charakterystyczne tantry.

## PRZYKŁADY KLUCZY MIŁOŚCI

W części 2 wymieniam dziewięć głównych Kluczy Miłosnych: kontakt wzrokowy, oddech, komunikacja, świadomość narządów płciowych, dotyk, odprężenie, miękka penetracja, głęboka penetracja i zmiana pozycji. Każdy Klucz pomaga osadzić się w teraźniejszości poprzez ciało. Zapoznając się z nimi, odkryjecie tak naprawdę klucze ukryte w kluczach. Poznacie szereg praktycznych sugestii, które będziecie mogli wypróbować właściwie od razu. Czeka was jednak sporo wiedzy do przyswojenia, więc nie zmuszajcie się do korzystania ze wszystkich wskazówek na raz i nie wywierajcie na siebie żadnej presji. Zaczynajcie od tych, które budzą w was największe zaciekawienie i wydają się najbardziej odpowiednie. Kiedy już nabierzecie w nich większej wprawy,

zaczniacie wdrażać kolejne. Z czasem, w trakcie kolejnych eksperymentów, najprawdopodobniej wzrośnie wasze zainteresowanie doznaniem, które wcześniej w ogóle was nie pociągały.

To wyjątkowy taniec, podróż i przygoda. Dzięki wspólnym eksploracjom wasze doznania będą się pogłębiać, a wraz z nim również wasz sposób postrzegania. Nawet jeśli na początek zastosujecie tylko dwa wybrane Klucze Miłosne (na przykład utrzymywanie kontaktu wzrokowego oraz powolne i głębokie oddychanie) najprawdopodobniej doświadczycie wyraźnej jakościowej zmiany podczas zbliżenia, więc nie musicie wdrażać ich wszystkich na raz. Wybór należy do was. Poza tym jest to proces, który wymaga czasu. Pamiętajcie, że chodzi o stopniową zmianę świadomości, a nie nagłą przemianę.

Rok po swoich pierwszych warsztatach tantrycznych pewna para wyznała mi, że choć dużo eksperymentowała z Kluczami Miłosnymi, to jednak nadal cieszy się orgazmami. Klucze cudownie pomagały im zanurzyć się w miłości i obecności oraz wydłużyć czas zbliżenia, a orgazm, jaki fundowali sobie na sam koniec, był dla nich wisienką na torcie. Potem jednak, w ramach dalszych seksualnych eksploracji, oboje wzięli udział w kolejnym warsztacie. Dwa i pół roku od naszego pierwszego spotkania kobieta niespodziewanie wyznała mi przez telefon: „Wiesz co? *Żadne* z nas nie jest już zainteresowane orgazmem! To niesamowite. Kiedyś był dla nas *taki* ważny, a teraz powoli odkrywamy jak to jest być tu i teraz. To znacznie przyjemniejsze i bardziej relaksujące. Po co w ogóle zawracać sobie głowę orgazmami? I jesteśmy tacy szczęśliwi, tacy zakochani”.

Piękno świadomości polega na tym, że wprowadzając ją do aktu seksualnego, uruchamiamy proces przemiany, w którym stopniowo zanikają nasze stare nawyki i wzorce. Ich miejsce

---

## DOTYK



**W**yobraź sobie ciało jako duży smakowity owoc z miękkimi i soczystymi częściami. Znasz je, ale jak ich dotykać i zachować przy tym uważność, aby doświadczać największej przyjemności podczas zbliżenia? Warto eksperymentować z erotycznymi doznaniem płynącymi z dotyku poprzez jak najczęstsze głaskanie i pieszczenie się nawzajem. Zwracajcie uwagę na subtelne reakcje na dotyk i kierujcie się nimi. Dotykajcie się z miłością i uważnością i pozwólcie sobie *przyjąć* dotyk, zamykając przy tym oczy. Chłońcie ciepło swoich dłoni. Dotykanie i bycie dotykanym podczas zbliżenia przebudza zmysły i sprzyja seksualnej obecności.

Odkryłam, że masaż to doskonała gra wstępna. Wykonywany z miłością i świadomością szybko przynosi odprężenie, uwalnia napięcia oraz daje poczucie bliskości i kontaktu. Masowanie nóg i pośladków pobudza energię seksualną, zwłaszcza u kobiet, które mają tendencję do zatrzymywania niewyrażonej energii seksualnej w nogach, udach i pośladkach. Czasem znajduje to odzwierciedlenie w strukturze ciała, prowadząc do przytłaczającej ciężkości w udach. Gdy wprowadzamy świadomość do miłości, doświadczając dotyku wewnętrznego i zewnętrznego, ciało przechodzi wielką przemianę, zastępując brak równowagi i blokady energetyczne równowagą

i przepływem. W miarę jak energia seksualna podnosi się w górę do serca, stopniowo łączymy się w jedną pełną gracji całość.

Pytanie brzmi: jak i gdzie dotykać? Mamy wiele wrażliwych miejsc i tak naprawdę możemy dotykać się wszędzie, pod warunkiem, że partnerowi to odpowiada. Każde z nas zna położenie swoich najbardziej wrażliwych seksualnie obszarów, ale sugeruję, aby nie ograniczać się do nich podczas pieszczot. Zaczynajcie od zewnętrznych części ciała, od stóp, ramion, dłoni lub głowy, kierując się powoli do wewnątrz i łagodnie przechodźcie do pleców, pośladków, brzucha oraz bardziej wrażliwych obszarów. To buduje zaufanie i intymność, a powolne ruchy budzą zmysły i świadomość ciała, które z wdzięcznością zareaguje na to podejście. W ten sposób powoli rozniecacie wewnętrzny ogień kochanka swoim zachęcającym dotykiem i najprawdopodobniej wasze ciało również się rozgrzeje. Dotyk wzbudza w nas chęć zbliżenia.

Partnerzy często dotykają się w ten sam sposób, odtwarzając znane im już pieszczoty. Masują się automatycznie, ledwo zdając sobie sprawę, że dotykają ciała drugiej osoby. Taki nieuważny i nieświadomy dotyk może niestety działać drażniąco na odbiorcę, który z pewnością odczuje brak uważności i autentycznego kontaktu dotykowego. Pozbawiony wrażliwości i czułości dotyk rzadko przynosi nam przyjemność. Chociaż naszą intencją może być podniecenie drugiej osoby, w rezultacie może się ona zamknąć w sobie. Unikajmy więc tego, zachowując uważność i świadomość podczas dotykania.

## KOMUNIKACJA POPRZEZ DOTYK

Dotykając się, odczuwajcie piękne kształty ciała partnera, jędrną skórę, jedwabiste włosy i kościste wypukłości. Nie skupiajcie się

za bardzo na *robieniu* – głaskaniu czy masowaniu – lecz raczej na odczuwaniu kontaktu między dłonią a ciałem. Pozwólcie swojej świadomości wnikać w waszą dłoń. Odprężcie się w *byciu* i wyobraźcie sobie, że wasza dłoń roztapia się lub wnika w dotykane ciało. Koncentracja na samych odczuciach, zamiast na czynności lub działaniu, całkowicie zmienia jakość dotyku. To niezwykle zjawisko. Kiedy dajemy partnerowi czas, aby nas poczuł i wchłonął nasz dotyk, rozgrzewamy go znacznie szybciej niż pod wpływem mniej uważnych pieszczot. Gdy skupiamy się na odczuwaniu ciała partnera, on zawsze to poczuje.

Niezwykle wrażliwym miejscem jest kość krzyżowa – dotykane jej dostarcza nam prawdziwie rozkosznych wrażeń! Wystarczy położyć ciepłą dłoń na kości krzyżowej i wysłać miłość podstawie kręgosłupa. To nasze święte miejsce. Lekkie jak piórka pociągnięcia w górę kręgosłupa pozwolą rozprzewodzić energię po ciele. Objęcie szyi dłonią jest z kolei niezwykle kojące i uspokajające, a ten łagodny gest może również pomóc w uwolnieniu emocji poprzez łzy. Można też położyć obie dłonie bezpośrednio na obu kościach kulszowych (kości, na których siedzimy). Objęcie ich dłońmi jest bardzo przyjemne i seksowne. Poświęćcie czas na odnajdywanie wyjątkowo podniecających miejsc na ciele partnera i sprawdzajcie jego reakcje. Używajcie dłoni do komunikowania się ze sobą i dzielenia się swoją miłością.

Warto wyobrazić sobie, że wraz z dotykiem kierujemy miłość i ciepło do ciała kochanka. Wzbudza to uczucie przepływu energii i wspiera komunikację między ciałami. Zalecam trzymanie dłoni w jednym miejscu przez chwilę i delectowaniem się tym prostym dotykiem. Niczego nie próbujcie robić – po prostu bądźcie. Ten rodzaj świadomego dotyku, bez intencji podniecenia czy stymulowania partnera pomoże mu skierować

uwagę do swojego wnętrza, doświadczyć samego siebie, a także zwiększyć swoją receptywność i wrażliwość.

Zapewniam mężczyzn, że bardzo opłaca im się poświęcenie piętnastu lub dwudziestu minut na czuły masaż piersi lub nóg partnerki przed penetracją. Zaprowadzi to *oboje* partnerów na wyżyny przyjemności i ekstazy. Męczyzna spełnia się najbardziej poprzez służenie kobiecie.

## DOTYKANIE SERCA POPRZEZ PIERSI

Ze względu na nasz podstawowy Klucz Miłosny – polaryzację – bardzo ważne jest, aby piersi kobiety były dotykane przed i podczas stosunku. Jej biegun dodatni musi zostać przebudzony, zanim biegun ujemny, pochwa, zareaguje seksualnym zainteresowaniem. Kiedy piersi są ignorowane na rzecz łechtaczki lub pochwy, zwykle ograniczamy się do seksu liniowego i genitalnego. Przebudzenie i zaangażowanie bieguna dodatniego – piersi i serca kobiety – nadaje aktowi seksualnemu zupełnie innego charakteru. Energia kochanków krąży w spontanicznym zbliżeniu, podczas którego zachodzi głęboki przepływ energii seksualnej.

Większość kobiet pragnie, aby ich piersi były dotykane z miłością i uważnością podczas stosunku. Intuicyjnie wyczuwają, że to poprzez piersi mogą uzyskać dostęp do głębszych pokładów energii seksualnej. Kiedy zaczęłam to sobie uświadamiać, ku mojemu zdziwieniu odkryłam, że moje piersi nie są zbyt wrażliwe. Zawsze skupiałam się na tym, jak wyglądają i brakowało mi wewnętrznej świadomości zmysłowej, przez co stały się niewrażliwe i niezdolne do przyjmowania kochającego dotyku. Gdy partner dotykał je zbyt energicznie lub agresywnie



(zwłaszcza sutki), zamykałam się w sobie, tracąc ochotę na współżycie. Z kolei gdy były dotykane w bardziej świadomy sposób, bez intencji stymulacji, czułam iskry wędrujące do mojej pochwy, która zaczynała się otwierać! Później, gdy partner był już we mnie, moje piersi często prosiły o mocniejszy ucisk lub dotyk, co jeszcze bardziej przebudzało moją energię seksualną.

Wiele kobiet wyznało mi, że w młodości lubiły stymulację piersi, ale z czasem przestało być to dla nich przyjemne. Ich piersi stały się nabrzmiące, przekrwione lub nadwrażliwe, a sutki nadreaktywne. Zdarza się, że nie tylko biust, ale całe ciało kobiety, zaczynają odrzucać niewrażliwy i pozbawiony wyczucia dotyk. Dotykając piersi, mężczyzna często kieruje się pożądaniem, zamiast nawiązywać z nimi rzeczywisty kontakt. Stymuluje je z myślą o sobie – w sposób, który jest przyjemny *dla niego*, a nie taki, który służy przebudzeniu reakcji seksualnej u kobiety.

Bardziej energiczny dotyk może być właściwy nieco później, podczas stosunku, ale przed penetracją bądź uważny i delikatny. Dotykaj partnerki z właściwą intencją, a zauważysz znaczną różnicę. Niech twoje dłonie emanują pragnieniem, uznaniem i miłością. Piersi to piękny symbol płodności, który od zarania dziejów oczarowywał artystów i poruszał kochanków. Weź całą pierś w dłoń, wysyłając jej energię i miłość. Nie rób nic przez chwilę, po prostu trzymaj ją w dłoni, być może delikatnie ściskając od czasu do czasu. Po chwili, w łagodny i niewinny sposób, zacznij dotykać lub ssać sutki. Zareaguj na energię piersi partnerki i poczuć, jak chciałyby być dotykane, a nie jak ty chciałbyś je dotykać. Zrezygnuj z wyuczonych nawyków i porzuć nawet własną uwarunkowaną reakcję na piersi. Pieść je z intencją dotarcia do partnerki, otworzenia jej serca i przygotowania na miłość. Wejdz w terażniejszość poprzez uważny dotyk.

## PIESZCZENIE PENISA

Na podobnej zasadzie kobieta powinna wziąć czule penisa do ręki i go potrzymać – objąć dłonią, jakby był młodym prężnym ptakiem. W tym przypadku również nie masz tu nic do zrobienia. Po prostu bądź z penisem, odczuwaj go i chłoń jego cudowną energię, siłę i gładkość. Następnie pieść jądra, ściskając je łagodnie, jakby były czymś najdelikatniejszym na świecie. Delikatnie masuj je kciukiem i palcem wskazującym, odciągając od ciała. Napletek i dodatkowe fałdy skóry mogą się powoli cofać i schodzić z główki penisa, odsłaniając ją. Jest to bardzo przyjemne dla mężczyzny i pomaga mu wprowadzić świadomość do penisa. Mężczyzna może w tym czasie skupić uwagę w szczególności u podstawy członka – swojego dodatkiego bieguna. Używanie rąk do komunikowania się z mężczyzną w ten sposób sprzyja ożywczemu odprężeniu, a stymulacja penisa w celu wywołania erekcji koncentruje się na podnieceniu i skłania do „robienia” w seksie i dążenia do orgazmu.

## ENERGETYZOWANIE DODATNICH BIEGUNÓW MIŁOŚCI

Bez względu na to, jaką część ciała dotykacie, bądźcie obecni w swoich dłoniach i przesyłajcie przez nie energię. Mocny, a zarazem kochający i czuły uścisk jest wspaniały, ale tylko w odpowiednim momencie. Wspaniałe rezultaty przynosi rozpoczęcie zbliżenia od wzajemnych pieszczot swoich dodatkich biegunów. Czuły dotyk pozwala skupić uwagę na penisie lub piersiach, a co za tym idzie, rozbudzić energię seksualną bez stymulacji. Możecie to robić, leżąc na boku twarzą do siebie albo kobieta

może się położyć, a mężczyzna uklęknąć u jej boku. Sięgnijcie ku sobie i połóżcie rozluźnione dłonie na dodatnim biegunie partnera. Przekażcie sobie swoją miłość i ciepło, nawiązując jednocześnie kontakt wzrokowy. Kontynuujcie tę wymianę przez dziesięć do piętnastu minut, zanim zaczniecie się kochać. Jeśli znalezienie wygodnej pozycji, w której będziecie się dotykać jednocześnie, okaże się dla was trudne, zróbcie to na zmianę, a potem się kochajcie.

Koncentracja na dodatnich biegunach miłości jest niezwykle istotna, ponieważ przygotowuje do polaryzacyjnej wymiany podczas penetracji. Kiedy przeciwne bieguny się otwierają, a penis i pochwa dostrajają do siebie, zachodzi niesamowita wymiana energii. Zbliżenie może z każdą chwilą nabierać dynamiczności, a ciała splatać się ze sobą godzinami, jakby kierowało nimi samo życie.

Komunikowanie sobie, co czujecie w ciele, gdy jesteście dotykani, jest tutaj bardzo pomocne. Używajcie prostych zwrotów i nieustannie nawiązujcie dialog z własnym ciałem, aby pogłębiać świadomość. Dzielcie się swoim teraz!

Pamiętajmy, że dotykamy się nie tylko dłońmi. Zwracajcie uwagę, jak dotykają się wasze ciała, na jedwabistą śliskość między nogami, ramionami, ustami, brzuchem czy klatkami piersiowymi. Obejmując się i całując, uważajcie, aby nie przyciskać się zbyt entuzjastycznie do siebie! Prowadzi to niestety do ściśnięcia pola energetycznego, co ogranicza lub wręcz eliminuje zmysłowe odczucia. Świadomość nie może przeniknąć ciała, które staje się jedynie zwartym, sztywnym obiektem o ograniczonej receptywności.

Na pewno zaznaliście już obu rodzajów uścisków. Mocne uściski ciał lub dłoni czy gwałtowne poklepywanie po plecach są często pozbawione prawdziwego ciepła i wymiany energii.



**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 SWOJE 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 ZMYSEŁY  
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:

**MODA na ZDROWIE**  
co miesiąc w najlepszych aptekach

**uroda**  
zdrowie.pl

  
SZTUKATER.PL

Zdrowe odżywianie  
www.odzywianie24.pl

  
Vitalni24.pl  
SKLEP ZE ZDROWIEM

CENA: 59,90 ZŁ

ISBN: 978-83-8272-324-3

