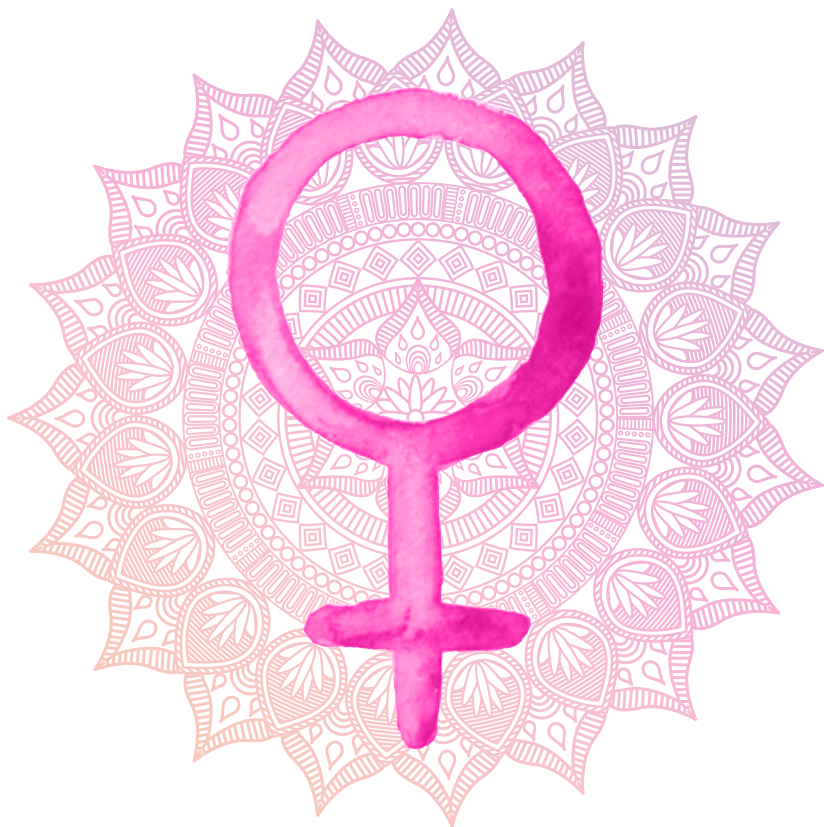


Diana Richardson

Seks tantryczny

przewodnik dla kobiet



Praktyczne ćwiczenia i medytacje,
dzięki którym wzmocnisz kobiecą energię seksualną
i osiągniesz stan głębokiego orgazmu

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Seks tantryczny

przewodnik dla kobiet

Diana Richardson

Seks tantryczny

przewodnik dla kobiet



Praktyczne ćwiczenia i medytacje,
dzięki którym wzmocnisz kobiecą energię seksualną
i osiągniesz stan głębokiego orgazmu

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-552-0

Tytuł oryginału: *Tantric Orgasm for Women*

Copyright © 2004 by Diana 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 dietetyka. 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.

vital
GWARANCJA ZDROWIA


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



Spis treści

	<i>Podziękowania</i>	8
	<i>Wprowadzenie</i>	9
1	Wewnętrzny potencjał orgazmiczny	17
2	Orgazm jako doświadczenie duchowe	29
3	Orgazm a orgazmiczność	45
4	Źródło stanów orgazmicznych	61
5	Piersi – klucz do orgazmiczności	77
6	Pochwa jest drugorzędna w stosunku do piersi	97
7	Łechtaczka i podniecenie	117
8	Udział kobiety w męskiej erekcji	135
9	Odpężyć się w ekstazie	155



10	Opanowywanie sztuki miłości i przewycięzanie emocji	195
11	Kobieta jako kochanka podczas menstruacji, dni płodnych, ciąży, macierzyństwa i menopauzy	227
12	Orgazm tantryczny w związku homoseksualnym	245
	Zakończenie	
	Ucieleśnienie prawdziwej żeńskiej mocy	271
	Aneks	
	Metoda objawowo-termiczna – zapoznanie się z własną płodnością	279
	<i>Literatura zalecana i informacje dodatkowe</i>	287
	<i>Przypisy</i>	291

Wprowadzenie



Pochodzące z sanskrytu – starożytnego religijnego i tradycyjnego języka Indii – słowo *tantra* można rozumieć jako „zdolność do ekspansji” i „to, co się rozszerza”, ale może także oznaczać *kontinuum*, *sieć*, *kontekst* i *transformację*¹. Tantra uczy akceptacji tego, kim jesteśmy jako całość, począwszy od ciała fizycznego, a skończywszy na subtelnych warstwach ducha. Zajmuje się transformacją energii, wyzwoleniem umysłu i realizowaniem pełnego potencjału człowieka. Połączenie dwóch przeciwieństw jest w tantrze sposobem na osiągnięcie wyzwolenia ciała i umysłu z niekończącego się cyklu nieświadomych inkarnacji. Już ponad pięć tysięcy lat temu tantra przekazywała to, co udowodniła współczesna nauka poprzez badania chromosomów: że kobieta jest w połowie mężczyzną, a mężczyzna – w połowie kobietą.

Zjednoczenie wewnętrznych przeciwieństw jest drogą do osiągnięcia pełnego potencjału każdego człowieka, a pełne zestrojenie się z energią żeńską w związku seksualnym przemienia kobietę poprzez wewnętrzny proces alchemiczny.

To moja druga książka o tantrze, która zasadniczo zgłębia tantrę z perspektywy kobiet. Na kolejnych stronach postaram się wykazać, jak ważną rolę w wymianie seksualnej między mężczyzną a kobietą odgrywa receptywna energia żeńska. Tworzenie sztucznego podziału na „męskie” i „żeńskie” w seksie byłoby nierealistyczne, ponieważ seks jest najbardziej intymnym spotkaniem pierwiastka męskiego z żeńskim. Istnieją jednak pewne aspekty seksualności, które dotyczą wyłącznie kobiet, a które mogą niezwykle korzystnie wpłynąć na doświadczenia seksualne obojga partnerów. Z zamieszczonych w tej książce informacji mogą również skorzystać kobiety, które nie mają obecnie partnera – zawarte tu wskazówki pomogą im przede wszystkim zmienić sposób doświadczania siebie i swojego ciała, a pogłębiona świadomość może następnie pomóc im przyciągnąć odpowiedniego mężczyznę.

Jako badaczka, nauczycielka i autorka książek na temat seksu, byłam zachęcana zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn do zagłębienia się w seksualność z kobiecego punktu widzenia. Kobiety sugerowały mi to wprost, a mężczyźni – poprzez swoje zachowania i to, co nieświadomie mi pokazywali w ciągu ostatnich dwudziestu lat.

W warsztatach „Making Love” dla par, które prowadzę razem z moim partnerem Rają, wzięło już udział wielu ludzi. W trakcie prowadzonych przez nas zajęć każdego dnia mają miejsce niezwykle poruszające cuda. Pary doświadczają odblokowania przepływu miłości, która ich połączyła, dzięki czemu mogą dalej budować wspólną przyszłość w miłosnej harmonii. Nie wszystkie relacje jednak się udają i zdarza się również, że ludzie się rozchodzą,



a z czasem tworzą nowe związki. Zauważyłam jednak coś fenomenalnego odnośnie do tych nowych relacji. Mężczyźni, którzy wcześniej uczestniczyli w moich warsztatach, często wracają na nie z nowymi partnerkami, aby podzielić się z nimi tym alternatywnym podejściem do seksu, ponieważ mieli już okazję przekonać się na własnej skórze, jak bardzo tantra wzmacnia miłość. Najbardziej zaskoczyło mnie jednak to, że kobiety znacznie rzadziej wracały na warsztaty ze swoimi nowymi partnerami, mimo że uznawały nasze zajęcia za niezwykle inspirujące. Dopiero od niedawna uczestniczki naszych warsztatów zaczęły je powtarzać ze swoimi nowymi wybrankami.

Fakt, że wielu mężczyzn, ale stosunkowo niewiele kobiet wraca na warsztaty tantryczne ze swoimi nowymi kochankami, nasuwa dwa główne wnioski. Po pierwsze, my, kobiety, boimy się jeszcze rozmawiać z mężczyznami o seksie – rzadko komunikujemy, co sprawia naszemu ciału największą przyjemność, czy też przedstawiamy partnerom alternatywne podejście do seksu. Naszym największym lękiem jest lęk przed utratą mężczyzny i to, że przestaniemy być dla niego atrakcyjne seksualnie, jeśli się zmienimy. Niestety, kiedy decydujemy się pozostać przy konwencjonalnym seksie, który jest zniekształconą formą męskiej seksualności, tracimy swoją unikalną żeńską magię i moc.

Drugi wniosek jest znacznie bardziej krzepiący i mam nadzieję, że doda czytelniczkom pewności siebie i zachęci je do przejścia większej decyzyjności w sferze seksualnej. Fakt, że mężczyźni sprowadzają swoje nowe partnerki na nasze warsztaty, jest niezbitym dowodem na to, że ich zainteresowanie tą formą ekspresji seksualnej wyraźnie wzrasta, gdy tylko mają okazję jej zaznać. Jak mężczyzna miałby polubić coś, czego nigdy nie doświadczył? Aby zatęsknił za tantryczną seksualnością, zwykle najpierw potrzebuje jej posmakować.



Bardzo często słyŝę od osób, które nie mają osobistego doświadczenia z tantrą, że praktyki tantryczne wydają się być raczej dla kobiet niż dla mężczyzn. Moje własne eksploracje, a także entuzjastyczne reakcje mężczyzn, którzy uczestniczą w moich warsztatach, pokazują jednak wyraźnie, że tantra zdecydowanie jest także dla nich. Nie służy więc ona zadowalaniu kobiety i nie ma na celu oddania jej kontroli w seksie. Każdy mężczyzna, który choć raz posmakuje rozkosznej głębi poszerzonej energii seksualnej, zapragnie doświadczyć jej ponownie. Jak jednak miałby tego zaznać z kobietą, która nie odsłania przed nim swojej autentycznej żeńskości?

Niektóre kobiety mają naturalny talent do przyjmowania męskiej energii seksualnej i podnoszenia jej w górę ciała podczas stosunku. Potrafią one wprowadzić siebie i partnera w zupełnie inny wymiar seksu. Prawda jest taka, że kobiety mogą świadomie udoskonalić tę sztukę, a tym samym zapewnić sobie bardziej satysfakcjonujące doświadczenia seksualne. Kobieta ma naturalną zdolność do wkraczania w sferę poszerzonej energii seksualnej z samej racji bycia kobietą. Ponieważ stanowi ona aspekt receptywny w dynamice damsko-męskiej, może zanurzyć się w swoim wnętrzu i pociągnąć mężczyznę za sobą – oto jej wewnętrzna moc. Ten ruch zachodzi właśnie dzięki żeńskiej receptywności. Ogólnie rzecz biorąc, mężczyźni znacznie trudniej się otworzyć i przyjąć kobietę w sobie. Aby tego dokonać, musiałyby najpierw osiągnąć głęboki spokój wewnętrzny i klarowność wypływającą z jego autentycznej męskiej mocy. Kiedy aspekt żeński rozluźnia się i prawdziwie przyjmuje to, co do niego napływa, już sama jego receptywna natura uruchamia przepływ dynamicznej energii męskiej. Mężczyzna z łatwością i w naturalny sposób podąża wówczas za kobietą, a nawet może wznieść się z nią na wyżyny uniesienia, *jeśli* ma szczęście spotkać się z prawdziwie receptywną energią żeńską.



Dlatego też to właśnie od kobiet powinna się zacząć tak bardzo nam potrzebna reedukacja w dziedzinie seksu. To my musimy najpierw ucieleśnić nową seksualność, aby mogła się ona rozprzestrzenić na resztę społeczeństwa – poprzez naszych partnerów, przyjaciół, jednonocne przygody, a także córki, którym będziemy przekazywać swoją wiedzę, oraz synów, którym wiedzę będą przekazywać ich ojcowie. Aby jednak mogło to nastąpić, musimy zacząć wyrażać siebie, swoje potrzeby i wrażliwość, a mężczyźni – wziąć sobie do serca to, co mamy im do zakomunikowania. Największy potencjał prawdziwego seksualnego spełnienia i miłości leży we wspólnej podróży kobiety i mężczyzny ku seksualnemu samopoznaniu.

Niemniej kobieta może zmienić bardzo wiele bez świadomej współpracy z mężczyzną. Tak naprawdę seks jest nam wszystkim bardzo bliski – dotyka i zmienia każdą komórkę naszego ciała. Poprzez zgłębianie seksu odkrywamy, kim naprawdę jesteśmy pod wszystkimi społecznymi nakładami i konwencjami, za którymi nauczyłyśmy się ukrywać nasze głębsze seksualne ja.

Swoją wiedzę i inspirację na temat tantry czerpię z nauk swojego mistrza duchowego, Osho, we wcześniejszym okresie życia znanego jako Bhagwan Shree Rajneesh. Osho nauczał medytacji nie jako praktyki duchowej, lecz jako sposobu życia. Był mistykiem przekazującym ponadczasową mądrość Wschodu i udzielającym odpowiedzi na dręczące współczesnych mężczyzn i kobiety pytania. Mówił o poszukiwaniu harmonii, jedności i miłości, leżącym u podstaw wszystkich tradycji religijnych i duchowych: chrześcijaństwa, chasydyzmu, buddyzmu, sufizmu, tantry, tao, jogi i zen.

Nie mam słów, które mogłyby wyrazić moją wielką wdzięczność za jego głęboki i nieustający wpływ na moje życie.



Interpretacje starożytnych pism tantrycznych Osho tworzą znakomity zbiór wiedzy i mądrości, do którego miałam szczęście uzyskać dostęp już po dwudziestym piątym roku życia.

Tantra jest czymś więcej niż tylko techniką. To głęboka podróż, w której odkrywasz samą siebie i przechodzisz wewnętrzną przemianę – alchemiczny proces transformacji energii pierwotnych w wyższą ekspresję duchową. Możesz posłużyć się w tym pewnymi technikami, ale największy sekret tantry leży w uświadamianiu sobie tego, co w nas nieświadome. Jak mówi Osho: „Tantra jest transformacją seksu w miłość poprzez świadomość”. A zatem nie chodzi o to, *co* robimy, ale *jak* to robimy.

Na łamach tej książki mam zaszczyt zamieścić kilka tantrycznych inspiracji autorstwa Osho. Być może zainteresuje cię informacja, że wszystkie książki wydawane pod jego nazwiskiem to transkrypcje jego wykładów, które wygłaszał w Indiach bez żadnego wcześniejszego przygotowania dla swoich uczniów i wszystkich zainteresowanych słuchaczy. Chciałabym jeszcze podkreślić, że zamieściłam tu zaledwie kilka wybranych cytatów Osho, które nie oddają w pełni głębi i niezwyklej różnorodności duchowego wglądu tego nauczyciela w kondycję ludzką.

Osho o seksie

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.

Rozdział 2

Orgazm jako doświadczenie duchowe



Prawdopodobnie większość z nas nie zastanawiała się nad pochodzeniem słowa *orgazm* i jego znaczeniem. Otóż wywodzi się ono z łacińskiego *orgia*², oznaczającego pogańską ceremonię religijną, podczas której uczestniczący w niej ludzie wpadali w ekstazę do tego stopnia, że ich ciała wypełniały się boską energią i zatracaly się w ponadczasowej błogości. Słowo *orgazm* przypomina nam więc o dawnych czasach, w których zbieraliśmy się w dużych grupach, aby odprawiać wspólnie rytuały z zamiarem wprowadzenia się w stan ekstazy. Uczestnictwo w orgii było sposobem na oddanie czci i wyrażanie wdzięczności Matce Ziemi, wychwalanie cudów jej stworzenia. Ludzie świętowali przez wiele dni, tańcząc i śpiewając do rytmicznego bicia bębna, przez co w rezultacie wręcz upajali się boskością i osiągali wspaniałe podwyższone stany zmysłowości

i wrażliwości. Uczestnicy wracali z takiej ceremonii odmłodzeni, przepelnieni miłością i radością życia.

Dziś rzadko mamy okazję zaznać podobnych doświadczeń. Straciliśmy połączenie z ciałem na rzecz koncentracji na umyśle. Zamiast dzielić się energią we wspólnym tańcu i śpiewie, zwykle spotykamy się w dużych lub małych grupach po to, aby powymieniać się pomysłami, podyskutować, pospierać się lub poplotkować. Straciliśmy kontakt z wrażliwością naszego ciała, co stepiło nasze reakcje fizyczne. Nic więc dziwnego, że wymiana seksualna nie jest dla nas satysfakcjonująca. W takim ograniczonym środowisku seks traci swoją naturalną uzdrawiającą i regenerującą moc. W rezultacie mężczyzna i kobieta nie mogą zaznać odżywczego połączenia, do którego kiedyś regularnie uzyskiwali dostęp poprzez ciało fizyczne.

Tylko całkowite przewartościowanie seksu i rewolucja w tej dziedzinie umożliwią nam, jako gatunkowi ludzkiemu, wywarcie rzeczywistego wpływu na nasze środowisko społeczne i dokonanie w nim istotnych zmian. Ostatnie kilka tysięcy lat represji i tłumienia normalnej, zdrowej ekspresji seksualnej bardzo negatywnie odcisnęły się na tym pięknym, pełnym miłości i naturalnym zjawisku, jakim jest seks. Obecnie możemy śmiało powiedzieć, że źródło większości społecznych zaburzeń i przemocy ma swoje korzenie w seksie – lub raczej w braku prawdziwie odżywczego i satysfakcjonującego współżycia seksualnego. To tak, jakby nasze społeczeństwo stało się seksualnie chore. Oczywiście seks sam w sobie nie jest chory, ale umysł – obecna psychologiczna otoczka wokół niego – został skażony. Różnego rodzaju nadużycia, jakie każdego dnia mają miejsce na całym świecie, stanowią bolesny dowód na istnienie ogromnego napięcia seksualnego w naszym społeczeństwie. Z powodu powszechnej dezinformacji nieświadomie tłumimy energię seksualną, co ogranicza naszą kreatywność.



Ze względu na brak zrozumienia natury męsko-żeńskiej interakcji energetycznej współczesny seks rzadko osiąga swój pełny duchowy i regeneracyjny potencjał. Chociaż może się nam wydawać, że perwersje, nadużycia, przemoc i wojny nie mają bezpośredniego związku z brakiem satysfakcjonujących i odżywczych doświadczeń seksualnych, to jednak odrzucenie naszej naturalnej seksualnej ekspresji przyczynia się do wystąpienia wszystkich tych niefortunnych zjawisk.

Ponieważ kobiety nie znają innego zastosowania seksu poza reprodukcją, często czują się zmuszone do pogodzenia się z pozabawionym miłości agresywnym stylem współżycia. Mogą szczerze pragnąć mieć dzieci, kochać i opiekować się rodziną, a jednak poświęcają się tym przejawom miłości i same nie doświadczają żadnych regenerujących i odżywczych doznań orgazmicznych. Ten brak seksualnego spełnienia dotyczy również mężczyzn, z których większość (nawet z kilkudziesięcioletnim doświadczeniem seksualnym) nadal wierzy, że ejakulacja jest jednoznaczna z orgazmem (co, jak już wspomniałam, nie jest prawdą).

Nie ulega wątpliwości, że biologia pozwala nam przetrwać. Bez biologicznego aspektu seksualności nasza planeta wyglądałaby zupełnie inaczej. Prawie wszystkie formy życia zwierzęcego i roślinnego wymagają połączenia pierwiastka męskiego z żeńskim w celach reprodukcji. Czasem te dwa pierwiastki występują w oddzielnych formach, a czasem nie. Niektóre jednostki łączą się ze sobą fizycznie, a inne nie. Niezależnie od tego, w jaki sposób dochodzi do cudu zapłodnienia, seks tworzy nowe życie – przedłuża życie zbiorowe wszystkich gatunków. W niezwykle sposób seks w pełni angażuje wszystkie poziomy istnienia we wszystkich formach, dzięki czemu zapewnia im przetrwanie.

Chociaż nie jest to żadna nowość, narodziny nowej ludzkiej istoty na zawsze pozostaną niezwykle cudem. Niewinność, czystość



i delikatna doskonałość nowego życia dotyka i porusza nasze serca. A jednak możliwość poczęcia innej istoty ludzkiej jest tylko podstawową biologiczną formą ekspresji seksualnej. To tak zwana nasza zwierzęca natura, zależna od ruchu energii w dół. Męskie nasienie jest uwalniane przez ejakulację (niezależnie od tego, czy kobieta doświadcza orgazmu), następuje zapłodnienie żeńskiego jajeczka i poczęcie nowego życia, odrębnego od dwóch istnień, które je stworzyły.

Ale ludzka seksualność to coś więcej niż fizyczna zdolność do reprodukcji. Natura nie podarowała nam urzekającej tajemnicy seksu tylko po to, abyśmy zachodziły w ciążę na wiele miesięcy po krótkim męskim wytrysku. Istnieje jeszcze wyższy wymiar seksu, a intymne spotkanie mężczyzny i kobiety to coś znacznie więcej, niż się wydaje.

Podnoszenie energii seksualnej w górę ciała

Ludzie są stworzeni do doświadczania odmiennych stanów świadomości podczas zbliżenia seksualnego, które przynosi błogie uczucie połączenia z całym istnieniem. Ta zdolność wyróżnia nas na tle królestwa zwierząt (z wyjątkiem delfinów, którym przypisuje się doświadczanie wyższych stanów energetycznych podczas zabaw seksualnych). Nasze ciała mają wrodzoną zdolność do podnoszenia energii z ośrodka seksualnego w górę. Odpowiednie wykorzystanie tej ekspansji energetycznej skutkuje odmiennymi stanami świadomości: dolinami ekstatycznego odprężenia i szczytami orgazmicznej ekspresji.

Wpływ energii seksualnej podnoszącej się w górę ciała jest stosunkowo mało znany na Zachodzie i badany tylko przez nielicznych. Jeśli jednak zwrócimy się na Wschód, to napotkamy tam



starożytną kulturę chińską, w której lekarze zalecali takie praktyki energetyczne dla zachowania zdrowia i długowieczności. W Indiach dużo wcześniejsza religia również uznawała tę wznoszącą się w górę energię za duchowy aspekt seksu, a seksualność postrzegała jako świętą*. Kiedy energia podnosi się w górę ciała, uzyskujemy dostęp do tak zwanego generatywnego aspektu seksualności, dzięki któremu seks wspiera ciało i staje się odmładzającą, życiodajną siłą.

Generatywna ekspresja seksualna i stojąca za nią intencja są zupełnie inne niż ekspresja czysto biologiczna. Nie ma tu biologicznego wymogu wytrysku nasienia (zbiegającego się z owulacją), a zbliżenie nie tworzy nowego życia. Zamiast tego energia jest zatrzymywana w ciałach kochanków i pozostaje w nich, a w ten sposób odnawia już istniejące życie. W rezultacie kochankowie czują się wzbogaceni, naładowani energią, miłością i radością.

W generatywnym zbliżeniu seksualnym wraz z połączeniem się męskich i żeńskich genitaliów energia samoistnie kieruje się do wnętrza ciała i podnosi w górę. Energia porusza się wówczas zgodnie z wrodzoną polaryzacją kochanków, którą omówię szerzej w rozdziale 4. – genitalia generują ją same, po czym wznosi się ona w górę wewnętrznymi kanałami energetycznymi, aby ostatecznie dotrzeć do „wyższych” gruczołów dokrewnych w mózgu, które zawiadują całą gospodarką hormonalną.

Gruczoły te, a w szczególności przysadka mózgowa i szyszynka, zawiadują naszą ekspresją seksualną³. (Przy wysokim poziomie oczyszczenia hormonalnego ciało może nawet wydzielać szczególną aromatyczną woń). Przysadka mózgowa znajduje się między brwiami, nad jamą nosową. Jest to główny gruczoł endokrynnny regulujący wzrost, funkcje gonad, nadnerczy i tarczycy. Mówi się, że gruczoł ten zawiaduje przodomózgowiem, wzrokiem

* Chiny (taoizm) – trzy tysiące lat temu i Indie (tantra) – pięć do dziesięciu tysięcy lat temu.



i prawym okiem, jak również jest siedzibą miłości, współczucia, wiedzy, oddania i miłości do całej ludzkości. Odpowiada także za inteligencję i pamięć konceptualną, z której korzystamy podczas czytania, myślenia i studiowania.

Niedaleko przysadki, na czubku głowy, nad śródmózgowiem, znajduje się szyszynka. Jej funkcje mają związek z wrażliwością i cyklem seksualnym. Szyszynka zawiaduje tylną częścią mózgu, słuchem, rytmem ciała, równowagą i postrzeganiem światła przez oczy i skórę.

Biorąc pod uwagę wszystkie te istotne funkcje (które wydają się nam takie oczywiste), rozumiemy, dlaczego odżywienie tych głównych gruczołów naszą energią seksualną – siłą życiową – jest dla nas tak niezwykle korzystne.

Kiedy energia wznosi się w górę ciała, cała nasza istota promienieje vitalnością. Czujemy się zalani zadowoleniem, miłością i spokojem na poziomie komórkowym. Doświadczamy w ten sposób seks jest wzmacniający – nie prowadzi do utraty energii, lecz ją wytwarza, a tym samym wzmacnia układ odpornościowy i wspiera naszą kreatywność. Każdy człowiek może przedłużyć swoje życie poprzez wytwarzanie tej generatywnej energii, a nie tylko uwalnianie w dół ciała w akcie reprodukcji. Natura dała nam seks po to, aby nasze ciała mogły wibrować w świetle i miłości. Ludzie doświadczający generatywnego seksu zachowują młodość, odwagę i zdolność właściwego reagowania na to, co przynosi im życie.

Wydaje się niewiarygodne, że duchowa sfera orgazmu – najbardziej satysfakcjonujący dar, jaki posiadają ludzkie istoty – wciąż pozostaje niezbadana w czasach, w których ludzkość odkrywa strefy pozaziemskie przy użyciu coraz bardziej zaawansowanej technologii. Pomimo całego naszego technologicznego know-how wciąż raczkujemy w obszarze seksu, ograniczeni własną niewiedzą i ignorancją. Zakładamy, że już z samej racji bycia



kobietą lub mężczyzną automatycznie wiemy wszystko, co powinniśmy wiedzieć, o akcie seksualnym.

Jak to możliwe, że kobieta wie tak mało o swoim ciele i seksualnym potencjale? Być może dawniej celowo utrzymywano tę wiedzę w tajemnicy, aby uczynić z kobiet uległe niewolnice zaspokajające męskie żądze. Na pewno nie zaskoczy cię jednak informacja, że współcześni mężczyźni wiedzą jeszcze mniej o kobiecym ciele, czy nawet o swoim własnym. Jako kobiety od dawna posiadamy intuicyjną wiedzę, zwaną potocznie „kobietą intuicją”, do której większość mężczyzn ma mniejszy dostęp jako do prawdy zamieszkującej w ich ciele, dlatego to my musimy przejąć prowadzenie w tworzeniu przestrzeni dla generatywnej seksualności i wynikającej z niej miłości poprzez zanurzanie się we własnym wnętrzu (i odczuwanie go).

Przy braku aktywnego zaangażowania kobiety doświadczenie przez kochanków boskiego aktu seksualnego jest prawie niemożliwe. Setki lat wykorzystywania i nieczułego traktowania kobiet przez mężczyzn doprowadziły do tego, że w mniejszym lub większym stopniu godzą się one na seks bez miłości. Kiedy mężczyzna wielokrotnie wchodzi w ciało kobiety, zanim ona jest naprawdę gotowa na penetrację, jej ciało ostatecznie zamyka się na seks. Kobieta może nawet zacząć odczuwać pewnego rodzaju odrazę i z czasem unikać seksu, jak tylko się da. Jeśli z jakiegoś powodu nie może lub nie potrafi go uniknąć, staje się mistrzynią w „wytrzymywaniu” tych kilku minut przed wytryskiem, a jeżeli pogodzi się z faktem, że seks i tak nie przyniesie jej prawdziwej satysfakcji, może wręcz odczuwać wdzięczność za przedwczesny wytrysk, który oznacza koniec zbliżenia.

Mężczyźni zatracili swoją zdolność głębokiego „przemawiania” do kobiecego ciała i rozbudzania go w taki sposób, żeby w pełni otworzyło się na penetrację. Tak bardzo przyzwyczaili się do tego,



że kobieta poddaje się i im ulega, że zapomnieli, jak smakuje ekspresja seksualna opierająca się na dynamicznej zbalansowanej współpracy energii męskiej i żeńskiej (lub nigdy tego nie doświadczyli), w której kobieta odgrywa wspanią rolę, transformując zbliżenie seksualne w sinusoidalny, falujący taniec energii. Takie doświadczenie samo w sobie przynosi mężczyźnie głębokie poczucie wartości jako przedstawiciela energii męskiej – i dla wielu mężczyzn jest to pierwsza taka okazja w życiu, w której mogą się tak poczuć.

Kobieta jest środowiskiem, w którym odbywa się seks

Nie jest możliwe, aby mężczyzna dowiedział się więcej o ciele kobiety, dopóki ona sama nie pozna siebie lepiej. Kobieta ma tak ogromny wpływ na sferę seksualną, że może całkowicie zmienić jakość swoich doświadczeń seksualnych, nawet przy braku świadomej współpracy ze strony swojego mężczyzny – o ile wie, jak tego dokonać. Dzięki opanowaniu tej zdolności kobieta może uprawiać satysfakcjonujący seks przez resztę swojego życia i odnaleźć upragnioną miłość bez konieczności zmiany partnera.

Ponieważ ciało kobiety jest tak często oceniane pod względem wyglądu, kształtów, proporcji i krągłości, tak bardzo przyzwyczała się ona do patrzenia na siebie z zewnątrz, że rzadko kiedy czuje się naprawdę sobą od wewnątrz. Kiedy kobieta uczy się romansować z własnym ciałem, jednoczyć się z nim od wewnątrz i odczuwać wszystkimi zmysłami, emanuje zapierającą dech w piersiach żeńskością, która przekształca atmosferę wokół niej.

Niestety, większość współczesnych kobiet nie posiada żadnej wiedzy na temat tego, jak dokonać takiej przemiany. Wiele z nich z powodu odczuwanego rozczarowania i frustracji zupełnie rezygnuje z seksu, a próbuje to sobie zrekompensować miłością



do dzieci lub rozwojem kariery. A jednak w ten sposób kobieta tylko sobie szkodzi: odcina się od istotnego aspektu własnej żeńskości. W rezultacie w dojrzałym wielu kobieta może zacząć odczuwać przemożną tęsknotę za wnukami (za kolejnym cyklem reprodukcji), aby znów poczuć przepływ miłości.

W idealnym świecie babcie inspirowałyby wnuczki poprzez swobodne rozmowy o własnych odżywczych doświadczeniach seksualnych, zachęcając je w ten sposób do właściwej ekspresji seksualnej, a tym samym – do dawania i przyjmowania miłości. Niestety, nasze matki, babki i prababki nie miały dostępu do wyższych form ekspresji seksualnej, przez co nie mają nam obecnie do przekazania żadnej mądrości w tej sferze.

Nie oznacza to jednak, że jako kobiety nie mamy dostępu do tej mądrości. W starożytnych tradycyjnych kulturach Wschodu znajdujemy bezcenną wiedzę na temat naszej seksualności. Centralnym punktem tej wiedzy jest traktowanie kobiety jako pewnego rodzaju środowiska, naczynia czy przestrzeni, w której wydarza się seks. Mężczyzna fizycznie *wchodzi* w kobietę, a ona, jako jego przeciwieństwo, *przyjmuje* go w swoim ciele. Te dwie funkcje – wchodzenie i przyjmowanie – są od siebie diametralnie różne. Mężczyzna jest gościem, kobieta – gospodynią.

Ze względu na wewnętrzną budowę pochwy, kobieta – będąc przestrzenią, w której wydarza się akt seksualny – może wywierać potężny wpływ na jakość zbliżenia. Najlepiej to zobrazować na przykładzie analogii. Gdybyś weszła do zagraconego meblami pomieszczenia, w którym rozlegałyby się niepokojące hałasy, huczałby telewizor i dzwoniły telefony, prawdopodobnie poczułabyś się gorzej. Panująca tam atmosfera wydałaby ci się chaotyczna i przytłaczająca, mogłabyś się poczuć otoczona ogromnym napięciem i najprawdopodobniej zapragnęłabyś jak najszybciej wyjść na świeże powietrze.



Rozdział 7

Łechtaczka i podniecenie



Łechtaczka odgrywa wspaniałą rolę w seksualnej wymianie, **L**a jednak mimo niezwykle bogatego unerwienia (łączy się z nią piętnaście tysięcy włókien nerwowych miednicy) nie stanowi ona centralnego punktu na mapie kobiecej seksualności (jak uważa większość współczesnych kobiet). Co więcej, nie zajmuje nawet drugiego miejsca – to piersi i pochwa są prawdziwym źródłem kobiecego orgazmu. Przez wiele lat nadmiernie skupiałyśmy się na łechtaczce, ponieważ brakowało nam wiedzy na temat receptywnej energii pochwy.

Obecnie ponad 70 procent kobiet zgłasza, że pochwa ma niewiele wspólnego z ich doświadczeniami orgazmu i przyjemności – zamiast tego rozkoszują się one doznaniem płynącymi z łechtaczki. Oznacza to, że dla większości kobiet penetracja nie jest

zbyt znacząca, jeśli chodzi o ich satysfakcję seksualną, a mężczyźni tracili zdolność do komunikowania się z kobietą poprzez penis. Zamiast wprowadzać kobietę w wyższe stany świadomości, penetracja rzadko zapewnia jej prawdziwie orgazmiczne doznania. Z tego względu zarówno mężczyźni, jak i kobiety uciekają się do bezpośredniej stymulacji łechtaczki z zamiarem doprowadzenia kobiecego ciała do szczytowego rodzaju orgazmu. Ta orientacja na cel i napięcie potrzebne do „osiągnięcia” orgazmu (zwłaszcza gdy kobieta czuje presję, aby zadowolić mężczyznę) mogą całkowicie uniemożliwić kobiecie zaznanie orgazmu lub mocno ograniczyć przyjemne doznania. Głębsza znajomość kobiecej seksualności pozwala nam się jednak przekonać, że łechtaczka odwraca uwagę kobiety od jej żeńskiej energii. Dążąc do orgazmu poprzez stymulację łechtaczki, kobieta oddala się od żeńskich, receptywnych jakości pochwy. W rezultacie coraz trudniej jej zaznać głęboko satysfakcjonujących doświadczeń seksualnych. Nie ulega wątpliwości, że stymulacja łechtaczki może wzbudzać intensywnie doznania, ale źródłem stanów orgazmicznych jest przyjmująca penis pochwa. Aby uzyskać dostęp do tych subtelnych poziomów wrażliwości, kobieta musi być skłonna pozostawić łechtaczkę i bardziej zainteresować się pochwą, głębokim naczyniem jej żeńskiej energii.

Ekscytacja a podniecenie

Bardzo ważne jest zrozumienie, że bezpośrednia stymulacja łechtaczki prowadzi do podniecenia seksualnego, które jest formą napięcia. Napięcie powoduje skurcz i hamuje ekspansję energii, więc nie jest podstawą ekspansywnego orgazmu. W zrozumieniu tego zjawiska pomocne może być rozróżnienie między



podnieceniem a ekscytacją. Ekscytacja to stan ożywienia, subtelnej wibracji, mrowienia i wewnętrznej rozkoszy. Jeśli takie przyjemne doznania są wzbudzane lub intensyfikowane poprzez ciągły dotyk lub stymulację, ekscytacja może łatwo przejść w podniecenie połączone z przytłaczającą potrzebą zaznania orgazmu. Ekscytacja jest piękna, przestrzenna, zanurzona w tu i teraz, pozbawiona celu – przyjemność sama w sobie jest wystarczająca. Podniecenie jest dużo bardziej ograniczone, ma określony kierunek i wzbudza przymus osiągnięcia punktu kulminacyjnego.

Zalecam kobietom, aby w miarę możliwości pozostawały przy ekscytacji i unikały podniecenia, zwłaszcza podczas penetracji. Podniecona kobiety wywiera osobliwy, bardzo niekorzystny wpływ na mężczyznę – jej intensywne podniecenie seksualne sprzyja wystąpieniu przedwczesnego wytrysku u mężczyzny. Prawdopodobieństwo wytrysku wzrasta, gdy kobieta jest nadmiernie podniecona przed aktem seksualnym lub w jego trakcie. Jeśli zawsze pragnie lub potrzebuje intensywnej stymulacji podczas seksu, jej partner może mieć problem z przedwczesną ejakulacją. Kiedy mężczyzna próbuje pobudzić swoją kobietę poprzez intensywne stymulowanie jej, nieuchronnie doprowadza sam siebie do wytrysku. Niektórzy mężczyźni mają wytrysk jeszcze przed upragnioną penetracją, tak bardzo ogarnia ich podniecenie i niecierpliwe oczekiwanie, inni – zaledwie w ciągu kilku minut od rozpoczęcia penetracji. Jak wiemy, zwykle po wytrysku następuje utrata erekcji, przez co mężczyzna nie może pozostać w kobiecie na tyle długo, aby wpłynąć na nią w znaczący sposób. (Jeśli zaś chodzi o niego, to po szybkim wytrysku nie ma głębokiego poczucia, że się kochał, więc wkrótce znów zacznie tęsknić za seksem i o nim fantazjować. Jak wspomniałam wcześniej, sama ejakulacja nie daje mężczyźnie takiej satysfakcji, jaka płynie z głębszych stanów orgazmicznych).



Z wymienionych wyżej powodów mężczyzna rzadko pozostaje w kobiecie na tyle długo, aby oboje mogli razem zaznać wspólnych odczuć towarzyszących czystemu przepływowi energii do ciała kobiety. Kiedy energia seksualna porusza się po obiegu zgodnie z naturalną polaryzacją ciał kochanków, penis w końcu może wypełnić swoją rolę przekaźnika męskiej energii. Niestety po przedwczesnym wytrysku jego rola szybko się kończy, co skłania kobietę do zapewniania sobie satysfakcji seksualnej poprzez łechtaczkę, a więc podniecenie.

Kiedy osoby zaangażowane w akt seksualny pozostają stosunkowo „niepodniecone”, mogą opóźniać wytrysk i wydłużać czas stosunku. Ejakulacja staje się wówczas wyborem, a nie koniecznością. Kobieta nie powinna się za bardzo rozpalać podczas gry wstępnej, żeby jej mężczyzna również pozostał stosunkowo mało podniecony i żeby zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia wytrysku *przed* penetracją – to znaczy, jeśli chce, żeby w nią wszedł. To podejście naturalny sposób zwiększa potencję mężczyzny, dzięki czemu ma on też lepsze szanse na zaspokojenie kochanki.

Ta sama zasada ma również zastosowanie podczas penetracji: utrzymuj niski poziom podniecenia, aby mężczyzna mógł uniknąć wytrysku. Wraz ze wzrostem podniecenia, zwiększa się również napięcie w pochwie, co nieuchronnie prowadzi do ejakulacji u mężczyzny, zwłaszcza gdy kobieta porusza miednicą w aktywny sposób, dodatkowo stymulując łechtaczkę. Penis jest niezwykle wyczulony na rosnące u kobiety podniecenie. Podczas stosunku powinnaś zatem unikać gwałtownego rozpalania się, ponieważ będzie ono wręcz „wyciągać” wytrysk z twojego partnera. W takich okolicznościach mężczyzna nie innego wyboru jak wytrysnąć, chyba że jest naprawdę głęboko odprężony, zrelaksowany i ma pełną kontrolę nad swoim ciałem.



Mężczyźni zgłaszają niekontrolowany wytrysk zwłaszcza w sytuacji, gdy kobieta próbuje zintensyfikować podniecenie, żeby osiągnąć orgazm. Pewien mężczyzna wyznał mi kiedyś, że ma w takich sytuacjach wrażenie, jakby wnikała w niego i obezwładniała go jakaś ciemna substancja, która wyciąga z niego wytrysk. Sami mężczyźni są zdumieni tym, jak szybko mogą wytrysnąć przy rosnącym podnieceniu kobiety. Oczywiście utrata erekcji nie ma prawie żadnego znaczenia dla 70 procent kobiet, które czerpią satysfakcję ze stymulacji łechtaczki, ale to podejście bardzo ogranicza kobiecie doznania, ponieważ pomija same narządy miłości: penis i pochwę.

Obejmująca spolaryzowana pochwa

Pochwa to kanał elektromagnetyczny, a łechtaczka nie jest oddzielnym narządem, lecz jego *częścią*. W łechtaczce znajduje się biegun „dodatni”, a w najgłębszych partiach pochwy (wokół szyjki macicy i głębiej), jak wyjaśniam w rozdziale 6., biegun „ujemny”. Między tymi dwoma biegunami istnieje połączenie elektromagnetyczne, przebiegające przez tak zwany punkt G. (Punkt G został tak nazwany na cześć ginekologa Ernsta Grafenberga, żyjącego w latach 1881-1957, który jako pierwszy przedstawił teorię dotyczącą tego obszaru).

Punkt G to wysoce erogenna tkanka znajdująca się na przedniej ścianie pochwy na głębokości kilku centymetrów, prawie za kością łonową. Jest to miejsce, w którym pochwa otacza cewkę moczową (przewód, którym przepływa mocz z pęcherza). Obszar ten jest połączony z mięśniami zwieracza pęcherza, a zarazem stanowi tylny koniec łechtaczki z jej głębokim unerwieniem, co może być jednym z powodów jego wyjątkowej wrażliwości⁹.



Ostatnie badania wykazały, że tkanki punktu G zawierają enzym występujący również w męskim gruczole krokowym, co sugeruje, że gąbka cewki moczowej może być żeńską wersją tego gruczołu, który jest równie wrażliwy na ucisk i dotyk jak u mężczyzny. Lokalizacja tych tkanek może również tłumaczyć wydzielanie płynu przez wiele kobiet podczas lub po stymulacji punktu G. Punkt ten może bowiem wydzielać obfite seksualne soki, nazywane czasem kobiecym wytryskiem. U niektórych kobiet wytrysk towarzyszy wyższym stanom seksualnym, u innych nie wiąże się z żadnymi szczególnymi doznaniem.

Nie ulega wątpliwości, że każda kobieta posiada punkt G, ale nie każda go odczuwa. Wszystkie nosimy w swoim ciele zapisy osobistych doświadczeń seksualnych, a indywidualne czynniki fizyczne i psychologiczne mogą zakłócać naszą wrażliwość. Wiemy już jednak, że penis ma zdolność uzdrawiania pochwy z dawnych nadużyć, co oznacza również, że z czasem każda kobieta może doświadczyć przyjemnych doznań płynących z punktu G. Choć punkt ten jest ukryty wewnątrz pochwy, większość kobiet może wyczuć go i zbadać palcem wskazującym za kością łonową/pęcherzem. Podczas stosunku obszar ten ulega czasami obrzmieniu, co ułatwia wycucie go. W każdym razie nie należy się szczególnie skupiać na tym punkcie, a raczej pogłębiać świadomość *całej pochwy*. Wszystkie te tajemnicze części *razem* składają się na ten niesamowity cud, jakim są żeńskie narządy płciowe¹⁰.

Do punktu G, podobnie jak do łechtaczki i całej pochwy, należy więc podchodzić w sposób pasywny i rozluźniony – nie ma potrzeby skupiać się na szukaniu go. Sama penetracja pod pewnym kątem może dodatkowo stymulować punkt G lub łechtaczkę. W dalszej części rozdziału zastanowimy się, jak możemy wykorzystać potencjał łechtaczki, pamiętajmy jednak, że ani łechtaczka, ani punkt G nie są źródłem kobiecej ekstazy.



Angażowanie fechtaczki bez zakłócania energii pochwy

Musimy zmienić podejście do fechtaczki, odnaleźć należne jej miejsce w głębokim, poruszającym orgazmie, a także docenić pochwę i odkryć właściwe znaczenie penetracji jako połączenia męskich i żeńskich biegunów prowadzącego do wyższych doznań. Zajmowanie się fechtaczką bez odwracania uwagi od pochwy jest prawdziwą sztuką. W tym celu zwykle najlepiej unikać stymulacji fechtaczki przed penetracją. Jak wspomniałam, podniecenie buduje napięcie w pochwie. Środowisko pochwy fizycznie się zaciska, a niektóre kobiety zgłaszają pojawienie się przy tym lekkiego tępego bólu. Stają się bardziej „dodatnie” i mniej receptywne, co hamuje potencjalny przepływ strumienia elektromagnetycznego z penisa do pochwy.

Często pytam uczestniczki moich warsztatów, czy stymulacja fechtaczki podczas gry wstępnej uwrażliwia ich pochwę na penetrujący penis czy raczej ją na niego znieczula. Przeważająca większość kobiet zgłasza, że ich pochwa *traci* wrażliwość po zabawach z fechtaczką. Przyjemne doznania płynące z penetracji nasilają się znacznie, gdy pochwa pozostaje w bardziej niewinnym, pasywnym stanie, niezakłóconym przez wcześniejszą stymulację genitaliów. (Pamiętajmy, że w seksie tantrycznym pochwa napęlnia się przyjmującą energią, kiedy obdarzamy piersi kochającą uwagę). Obserwacje kobiet wyraźnie potwierdzają, że stymulacja fechtaczki buduje napięcie, które ogranicza przyjemne doznania podczas penetracji. Rozbudzona fechtaczka zdaje się zakłócać energię pochwy, co wzbudza w kobiecie niepokój, pragnienie czy też nawet głód orgazmu, a tym samym drastycznie ogranicza doznania towarzyszące penetracji. Zamiast delektować się odczuwaniem penisa w pochwie, podniecona w ten sposób kobieta ma tendencję do dążenia do orgazmu.



Jeśli chcesz zaangażować łechtaczkę, najlepiej zrobić to na późniejszym etapie zbliżenia – na długo po wejściu penisa w pochwę, a może nawet po godzinie lub dwóch kochania się z partnerem. W ten sposób dasz swojemu ciału czas, jakiego potrzebuje na pełne otwarcie kanału energetycznego pomiędzy piersiami a pochwą. Jeśli podejdziesz do łechtaczki w zrelaksowany, pasywny sposób – potraktujesz ją jako przedłużenie pochwy – możesz znacząco pogłębić świadomość pochwy i jej wrażliwość, a co za tym idzie, zintensyfikować stany orgazmiczne.

Łechtaczką można się więc zająć na dwa różne sposoby: poprzez bezpośrednią aktywną stymulację, pod wpływem której kobieta może się stać bardziej natarczywa i nastawiona na orgazm (przez co jej świadomość pochwy się zmniejsza), albo w sposób łagodniejszy i bardziej pasywny, który sprawia, że kobieta staje bardziej otwarta i receptywna (a więc pogłębia świadomość pochwy). To pierwsze podejście prowadzi do rozładowania, a drugie – do przebudzenia żeńskości i ekstazy.

Zwykle wskazane jest więc powstrzymanie się nadmiernej stymulacji łechtaczki. Pokusa pobudzania jej jest ogromna, bo rzeczywiście przynosi ona rozkoszne doznania, ale taka stymulacja nie powinna stanowić podstawy orgazmu czy aktu seksualnego, lecz co najwyżej służyć jako forma zabawy, jakiej się czasem oddajemy. Od czasu do czasu łechtaczka niespodziewanie zgra się ze wszystkim pozostałymi elementami i dodatkowo spotęguje przyjemne doznania. Kluczowym elementem orgazmiczności są jednak wibracje przewodu magnetycznego łączącego piersi i pochwę, a sam orgazm łechtaczkowy zwykle nie jest głęboko poruszający i może niepotrzebnie wprowadzać w stan emocjonalny.



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



Rewolucyjne podejście do kobiecej seksualności, które koncentruje się na relaksacji jako kluczu do osiągnięcia głębokiego orgazmu!

Spełniony seks karmi miłość, odmładza ciało i poprawia zdrowie psychiczne. Niestety, dominujące na Zachodzie postawy działają na niekorzyść naturalnej zdolności kobiet do realizacji swojego potencjału seksualnego i przeżywania głębokich stanów orgazmu. Ta książka oferuje kobietom świeże spojrzenie na ekstatyczną błogość, możliwą do osiągnięcia dzięki tradycyjnym technikom seksu tantrycznego.

Dowiedz się, czym jest seks tantryczny z kobiecej perspektywy i odkryj:

- ♀ rolę receptywnej kobiecej energii w wywoływaniu stanów orgazmu;
- ♀ wpływ zrozumienia swojego ciała na twoje doświadczenia seksualne;
- ♀ klucz do osiągnięcia orgazmu, czyli rolę łechtaczki, piersi i pochwy;
- ♀ różnicę między miękką, głęboką a długotrwałą penetracją;
- ♀ sposoby na opóźnienie ejakulacji;
- ♀ tajniki masażu tantrycznego, który doskonale rozbudzi wszystkie zmysły;
- ♀ pozycje, praktyki oraz inspiracje, które przybliżą cię do osiągnięcia rozkoszy;
- ♀ starożytne medytacje tantryczne, które zwiększą twoją wrażliwość i świadomość.

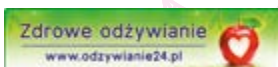
Poznaj tantryczny sekret kobiecego orgazmu!

Patroni:



SZTUKATER.PL

MODA na ZDROWIE
ca miesiąc w najlepszych aptekach



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-8272-552-0



9 788382 725520