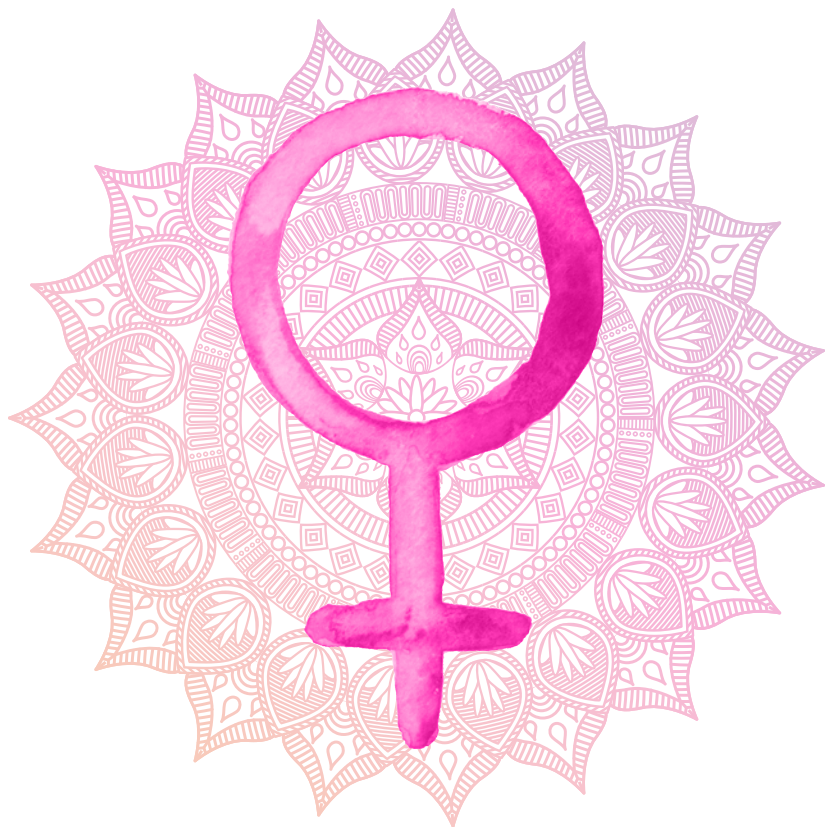


Diana Richardson

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 978-83-8272-608-4

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 jakikolwiek 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



Dedykuję tę książkę miłości w kobietach



Podziękowania



Serdecznie dziękuję licznym kobietom, które przez lata dzieliły się ze mną swoimi doświadczeniami i od których tak wiele się nauczyłam. Jestem szczególnie wdzięczna tym z was, które udzieliły mi zgody na zamieszczenie w tej książce waszych osobistych relacji, co bardzo mi pomogło w nakreśleniu mapy autentycznej żeńskiej seksualności, a tym samym miłości. Wyrazy wdzięczności kieruję również ku partnerom tych kobiet, bo gdyby nie mogły wypróbować tantrycznych sugestii ze swoimi mężczyznami, nie mogłyby się też podzielić ze mną tymi doświadczeniami. Zamieściłam tu również wypowiedzi kilku mężczyzn, którym bardzo za nie dziękuję. Ręczę za autentyczność wszystkich osobistych relacji, które tu przytoczyłam. Dla uproszczenia, zdecydowałam się ich nie podpisywać imionami ani inicjałami.

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 słyszę 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.

Tytuł tej książki to *Sex matters: from sex to superconsciousness*, ale nikt nie mówi o nadświadomości. Ta książka jest o nadświadomości; seks to tylko początek, od którego wszyscy zaczynamy.

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

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

W tej książce nie chodzi o seks; to jedyna książka na całym świecie, która występuje przeciwko niemu (...). Traktuje o sposobie wyjścia poza seks, o tym, że możesz przekroczyć

seks – o to właśnie chodzi w sformułowaniu „od seksu do nadświadomości”. Pozostajesz na poziomie seksu, podczas gdy powinieneś być na poziomie nadświadomości. A droga jest bardzo prosta: seks musi po prostu stać się częścią twojego życia religijnego, czymś świętym. Nie czymś obscenicznym, pornograficznym, potępianym, tłumionym, ale głęboko szanowanym, bo z niego się rodzimy. To jest nasze źródło życia. A potępić źródło życia to potępić wszystko. Seks musi zostać wzniesiony wyżej i wyżej, aż do swojego najwyższego wymiaru. A tym ostatecznym wymiarem jest samadhi, nadświadomość.

OSHO

SEX MATTERS: FROM SEX TO SUPERCOSNIOUSSES

Rozdział 1

Wewnętrzny potencjał orgazmiczny



Każda kobieta przychodzi na świat z wewnętrzną zdolnością do przeżywania odżywczych rozkoszy orgazmu. Matka Natura w swojej wielkiej mądrości zaprojektowała nasze ciało w taki sposób, aby nam to umożliwić. Kobiety mają wrodzony potencjał pełnego ucieleśnienia swojej seksualności jako świadomej mocy. Choć natura tak hojnie nas wyposażyła, bardzo niewiele kobiet sprawuje na co dzień rzeczywistą kontrolę nad swoimi orgazmicznymi doznaniem. Przeciwnie: dla większości orgazm pozostaje czymś nieuchwytnym albo wydarza się od czasu do czasu i wydaje się zależeć bardziej od odpowiedniej stymulacji niż od intymnego zrozumienia naszej wewnętrznej natury. Z tego względu miłość staje się dla nas doświadczeniem pełnym licznych wzlotów i upadków: jest zmienna jak wiatr, jednego dnia się pojawia,

a następnego znika. Kobiety, które nie żyją w atmosferze miłości, bardzo cierpią, często przeżywają stany głębokiej depresji i rozpacz.

Źródłem tego cierpienia jest po części brak zrozumienia natury żeńskiego ciała i energii. Kobiety nie wiedzą, jak świadomie wprowadzić się w stan orgazmu ani jak z niego korzystać. W rezultacie nie rozumieją też siebie tak intymnie i głęboko, jak by mogły. Poprzez nieznaną samą siebie nieświadomie sobie szkodzą – w życiu, miłości i seksie.

Niedawno, na zakończenie naszych warsztatów dla par, pewien mężczyzna uczestniczący w nich ze swoją żoną podsumował swoje wrażenia przed grupą następującymi słowami: „To niewiarygodne. Poświęciłem ostatnie trzydzieści pięć lat na próby stania się naprawdę dobrym kochankiem, a podczas tego tygodnia odkryłem, że wszystko to, co w moim wyobrażeniu powinno podniecać kobietę, w rzeczywistości ją zamyka”. Jego spostrzeżenia były słuszne. Miałam wiele okazji zaobserwować, że większość naszych wyobrażeń na temat seksu jest nieprawdziwa. W wyniku tych błędnych przekonań, kobiety na ogół nie są zadowolone ze swojego życia seksualnego i uważają je za niesatysfakcjonujące. Oczywiście nie zawsze tak jest na początku związku seksualnego, ale po pewnym czasie dla wielu kobiet brak satysfakcji staje się normą. Ich ciało stopniowo zamyka się, pojawia się rozczarowanie seksem i utrata zainteresowania współżyciem. U niektórych kobiet ta zmiana następuje w ciągu kilku miesięcy, u innych – w ciągu kilku lat. Najważniejszy jest jednak fakt, że takie zamknięcie się na seks jest bardzo częstym zjawiskiem.

Ze względu na nieznaną własnego ciała i brak wiedzy na temat tego, jak pielęgnować swoją żeńską energię, doświadczamy seksu i miłości w bardzo ograniczony sposób. A jeśli jest to prawda w przypadku kobiety, to dotyczy to również mężczyzny.

✎ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✎

www.wydawnictwovital.pl

SEKS TANTRYCZNY – PRZEWODNIK DLA MĘŻCZYŹN

Diana Richardson, Michael S. Richardson



Odkryj rewolucyjne podejście do męskiej seksualności, które koncentruje się medytacji, jako kluczu do osiągnięcia seksualnego spełnienia! Korzystając z tantrycznych wskazówek Autorzy pokazują mężczyznom, jak wyjść poza z góry przyjęte wyobrażenie o seksie jako zorientowanym na cel – i często stresującym – wydarzeniu. Ta książka odkryje przed tobą czym jest seks tantryczny z męskiej perspektywy. Dowiesz się jak osiągnąć głębokie stany rozkoszy i jednocześnie wzbogacić swoje życie intymne i relacje wykorzystując do tego starożytne techniki opisane w tej książce. Odkryjesz również sposoby na zwiększenie wrażliwości seksualnej oraz inspirujące gry wstępne, takie jak masaż tantryczny, który będzie również doskonałym sposobem na stres! Znajdziesz tu także diagramy pozycji seksualnych i instrukcje ich stosowania. Poznaj tantryczny sekret męskiego orgazmu!

WSZYSTKO O SEKSIE TANTRYCZNYM

Diana Richardson



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

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

❖ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ❖

www.wydawnictwovital.pl

TANTRYCZNY MASAŻ YONI

Michaela Riedl



Cechą szczególną masażu tantrycznego, w przeciwieństwie do pozostałych technik masażu, jest świadome i wyraźne zaangażowanie narządów płciowych – kobiecego yoni oraz męskiego lingam. Ten niezwykle poradnik odkryje przed tobą jeden z najbardziej sensualnych masaży – masaż yoni. Dzięki poradom cenionej instruktorki staniesz się w posiadaniu sekretu kobiecej rozkoszy! Wpłynie to nie tylko swoje życie intymne, czy relacje z wybranką swojego serca. Poznasz doskonały sposób na stres. Autorka pokaże ci, jak krok po kroku wykonać masaż yoni i stworzyć romantyczną atmosferę podczas tego rytuału. Nauczysz się stopniowo wzbudzać rozkosz partnerki, by finalnie dotrzeć do mitycznego punktu G. Kobiety odkrywają, jak dzięki ćwiczeniom mięśni Kegla zwiększyć swoje libido. Nowy wymiar kobiecości!

TANTRYCZNY MASAŻ LINGAM

Michaela Riedl, Klaus Jürgen Becker



Autorka „Tantrycznego masażu yoni” powraca z kolejną książką! W najnowszej części przedstawia, jak wykonać jeden z najbardziej sensualnych masaży tantrycznych - masaż lingam. Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku posiadasz dogłębną wiedzę na temat anatomicznych, fizjologicznych i psychologicznych podstaw męskiej seksualności. Odkryjesz tajemnice męskiej erekcji np. dowiesz się w jaki sposób radzić sobie z jej zaburzeniami oraz poznasz skuteczne ćwiczenia pozwalające w pełni ją kontrolować. Otrzymasz odpowiedź na pytanie czy wielokrotne orgazmy są jedynie przywilejem kobiet, a także czy istnieje połączenie między prostatą i punktem G. Dzięki temu wzbogacisz swoje życie intymne i wejdiesz na nowy poziom relacji z partnerem. Tajemnice męskiej rozkoszy obnażone!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

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

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

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





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

co miesiąc w najlepszych aptekach

