

Barbara  
Carrellas

*z przedmową dr Annie Sprinkle*



*Współczesna  
Tantra*

*Nowy wymiar  
rozkoszy*

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

**Barbara Carrellas**  
*Z przedmową dr Annie Sprinkle*



**Współczesna  
Tantra**

*Nowy wymiar  
rozkoszy*

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Jolanta Kondraciuk  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Dorota Morawska

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-8168-473-6

Tytuł oryginału: *URBAN TANTRA: Sacred Sex for the Twenty-First Century – Revised & Updated Second Edition*

This translation published by arrangement with Ten Speed Press,  
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC  
Copyright © 2017 by Barbara Carrellas

Illustrations copyright © 2007 by Colleen Coover  
Illustrations on pages 320 and 324, 325 copyright © 2017 by Yudori (Noori Lee)

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019  
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, powinienes skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i 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.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

## Z RECENZJI KSIĄŻKI „WSPÓŁCZESNA TANTRA”

*„Na pewno przeczytam każdą książkę o Tantrze, która rozpoczyna się od opisu tańca erotycznego jako boskiego doświadczenia seksualnego. Napisana z dowcipem i humorem »Współczesna Tantra« Barbary przedstawia seks w prawdziwy sposób, a co najważniejsze, rytuały są zabawnie opisane”.*

– dr Betty Dodson

*„Jeśli kiedykolwiek myślałeś, że Tantra nie jest dla ciebie, jako że jest zbyt obca, akrobatyczna lub w stylu New Age, czy też nie wystarczająco wyrafinowana, aby poświęcić jej uwagę podczas poszukiwań seksualnych, Barbara Carrellas wszystko ci wyjaśni i przedstawi »Współczesną Tantrę«. Tantrę, która uzdrowi twój seks i duszę oraz usprawni twoją erotyczną wędrówkę i umiejętności”.*

– Carol Queen

*„»Współczesna Tantra« to śmiała, przyjemna, głęboka, odważna i catkowiec magiczna celebracja, która nauczy nas wszystkich tańczyć w rytmie wszechświata. Barbara Carrellas napisała świetny podręcznik, który pomaga łączyć seks z duszą, uzdrawianie z filozofią i poruszającą siłę kosmosu z każdym z nas. Więc jeśli chcesz żyć i prowadzić życie seksualne w rytmie całej galaktyki, musisz przeczytać tę książkę!”*

– Dossie Easton

*„Każdy musi cieszyć się własną seksualnością, a w tej bardzo pouczającej, łatwej książce, Barbara pokazuje nam, jak to uczynić.*

*Byłoby miło ćwiczyć Tantrę w pięknym, dalekim ogrodzie lub na szczycie góry, ale prawda jest taka, że w dzisiejszym świecie wielu z nas nie ma takiego luksusu. Barbara pokazuje, że nie ma znaczenia, gdzie ćwiczysz, dopóki jesteś świadomy, kiedy to robisz. A teraz odpuść i ciesz się »Współczesną Tantrą«”.*

– Louise Hay, autorka bestsellerów *Codziennie kochaj siebie, Pokochaj swoje życie*

*„»Współczesna Tantra« to odważna książka Barbary Carrellas, jednej z pionierek współczesnej amerykańskiej Tantry. To wciągający i wszechstronny przewodnik, który zawiera liczne, starannie opracowane ćwiczenia, jak również poruszające anegdoty z życia autorki, które ujawniają, jak świadome badanie i poznanie seksualności może działać jako narzędzie do przemiany”.*

– Mark A. Michaels (Swami Umeshanand Saraswati)  
i Patricia Johnson (Devi Veenanand)

*„Barbara Carrellas, której warsztaty Współczesnej Tantry łączą wschodnie techniki seksualne z postmodernistycznymi metodami osób praktykujących BDSM, jest prawdziwą pionierką”.*

– Tristan Taormino

*Podejdz do krawędzi, powiedziała.  
Nie, upadnę.  
Podejdz do krawędzi.  
Nie, to za wysoko.  
Podejdz do krawędzi.  
Podeszłam, a ona popchnęła mnie.  
I uleciałam.*



Książka jest dedykowana  
Louise Hay  
oraz  
Patricii M. Neilson





# Spis treści

Podziękowania . . . . .	13
Przedmowa . . . . .	19
Wprowadzenie do nowego wydania: A więc twierdzisz, że przagniesz rewolucji . . . . .	25
Wstęp: Świątynia uświęconego tańca erotycznego, czyli ekstaza jest tam, gdzie ją znajdziesz . . . . .	33
<b>Część 1. Tantra: podstawy . . . . .</b>	<b>43</b>
1. Czym tak właściwie jest Tantra? . . . . .	45
CZYM JEST, A CZYM NIE JEST TANTRA? • SKRÓCONA INSTRUKCJA OBSŁUGI	
2. Dlaczego ekstaza jest niezbędna. . . . .	57
PRZYJEMNOŚĆ VS. EKSTAZA • ADRENALINA NIE JEST EKSTAZĄ • XXXTAZA NIE JEST EKSTAZĄ • JAK ZNALEŻĆ PRAWDZIWĄ EKSTAZĘ?	
3. Bądź tu i teraz . . . . .	65
ODDECH • ZMIENŲ ZDANIE • SPRÓBUJ AFIRMACJI • SKUPIENIE I WYOBRAŹNIA • NIE OSĄDZAJ, NIE PORÓWNUJ I POZBĄDŲ SIĘ SWOJEJ POTRZEBY ROZUMIENIA • ODRZUĆ SWOJE OCZEKIWANIA • DAWANIE I OTRZYMYWANIE	
4. Poznaj swoje czakry, poznaj siebie . . . . .	85
SIEDEM CZAKR • SEKS A CZAKRY	
5. ObudŲ swoje ciało, uspokój umysł i uwolnij duszę . . . . .	103
PODSTAWY ODDYCHANIA • CZTERY SPOSOBY ŚWIADOMEGO ODDYCHANIA • MEDITACJA • SIŁA GŁĘPOTY • BYCIE ŚWIADKIEM • RADOSNA I OCZYSZCZAJĄCA MEDITACJA	
6. Jak dotykać. . . . .	123
GRANICA ODPORNOŚCI • GRANICA ODPORNOŚCI MA WIĘCEJ ZASTOSOWAŲ NIŲ DOTYK	
7. Dwudziestominutowa Tantra . . . . .	129
ŚWIADOME SZYBKIE NUMERKI	



## Część 2. **Tantra solo: uwolnienie energii orgazmu.** . . . 135

8. **Energia seksualna: czym jest i co z nią zrobić?** . . . . . 137  
KUNDALINI, CHI I WEWNĘTRZNY FLET • „ZOBACZENIE” ENERGII SEKSUALNEJ •  
ZATAPIANIE SIĘ W CIELE • ZATAŃCZMY
9. **Orgazm: totalność możliwości** . . . . . 155  
CZYM JEST ORGAZM? • ALE CZEKAJ, JEST COŚ JESZCZE! • WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE  
ORGAZMU DLA ORGANIZMÓW BAZUJĄCYCH NA ESTROGENIE • O CO CHODZI  
Z ORGAZMEM PUNKTU G • WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ORGAZMU DLA ORGANIZMÓW  
BAZUJĄCYCH NA TESTOSTERONIE • DZIESIĘĆ SPOSOBÓW NA OPÓŹNIENIE WYTRYSKU •  
O CO CHODZI Z ORGAZMEM PUNKTU P • DŹWIĘKI ORGAZMU • UNIWERSALNY SZUM
10. **Orgazmy oddechowe i energetyczne** . . . . . 175  
O CO CHODZI W ORGAZMACH ODDECHOWYCH I ENERGETYCZNYCH? •  
ENERGORGAZM ODDECHOWY • ZANIM ZACZNIESZ • „ZACIŚNIJ I TRZYMAJ”
11. **Tantra solo** . . . . . 189  
PATRZENIE W OCZY • ORBITA MIKROKOSMICZNA • WIBROWANIE CZAKRAMI •  
ODKRYJ, CO NAPRAWDĘ CIĘ PODNIECA • WYPRÓBUJ NOWE ODCZUCIA •  
ZABIERZ SIEBIE NA TANTRYCZNĄ RANDKĘ • EWOLUCJA MASTURBACJI

## Część 3. **Tantra partnerska: rytuał tantryczny** . . . 205

12. **Przygotowanie scenerii** . . . . . 209  
SCENA • SCENERIA • OŚWIETLENIE • DŹWIĘK • KOSTIUMY • REKWIZYTY •  
EFEKTY SPECJALNE • BEZPIECZNY SEKS, BEZPIECZNIEJSZY SEKS ORAZ SEKS  
ZE ŚWIADOMOŚCIĄ ZAGROŻENIA
13. **Zrelaksuj się i rozgrzej** . . . . . 229  
ZRELAKSUJ SIĘ • ROZGRZEJ SIĘ
14. **Wspólny orgazm** . . . . . 235  
POZYCJA ROZPOZNANIA Z RÓWNOWAŻENIEM DŁONIĄ • WARIANTY POZYCJI  
ROZPOZNANIA • POZYCJA DAWANIA I OTRZYMYWANIA • WARIANTY DAWANIA  
I OTRZYMANIA • OGRÓD ROZKOSZY ZMYŚŁOWYCH
15. **Rock&Roll** . . . . . 251  
POŁĄCZENIE SERC • PLECAMI DO PLEĆÓW • ROZPRZESTRZENIAJ ENERGIĘ WOKÓŁ •  
YAB YUM/POZYCJA SIEDZĄCA • „ZACIŚNIJ I TRZYMAJ” W POZYCJI SIEDZĄCEJ,  
Z OTWARTYMI OCZAMI • SEKS TANTRYCZNY
16. **Po orgazmie** . . . . . 263  
PALCE STÓP DO TRZECIEGO OKA • SERCE-STOPA-RĘKA • UŚCIŚK UZIEMIĄJĄCY
17. **Erotyczny Masaż Przebudzenia: wprowadzenie** . . . . . 267  
EROTYCZNY MASAŻ PRZEBUDZENIA MA NIEOGRANICZONE MOŻLIWOŚCI • MASAŻ  
ZMYŚŁOWY • ŚWIADOME PRZYJMOWANIE I ŚWIADOME DAWANIE • JAK ODDYCHAĆ •  
DOTYKANIE CAŁĄ DŁONIĄ • PLEĆ A EROTYCZNY MASAŻ PRZEBUDZENIA • ORGAZM  
I EROTYCZNY MASAŻ PRZEBUDZENIA

18. Erotyczny masaż przebudzenia dla osób z waginą. . . . .	285
SCENERIA • POŁĄCZENIE • ROZPOCZĘCIE MASAŻU ZMYŚLOWEGO • WAGINA • ŁECHTACZKA • PRZEPIŹYW ENERGII WOKÓŁ • MASAŻ WEWNĄTRZPOCHWOWY • STOP! • ROCK&ROLL • „ZACIŚNIJ I TRZYMAJ” • CO TERAZ?	
19. Erotyczny Masaż Przebudzenia dla osób z penisem . . . . .	303
ROZPOCZĘCIE ZMYŚLOWEGO MASAŻU • MASAŻ PENISA • „ZACIŚNIJ I TRZYMAJ” • PO ORGAZMIE	
20. Erotyczny Masaż Przebudzenia dla osób transpłciowych i o płci niebinarnej . . . . .	319
POZNAJ LEPIEJ ANATOMIĘ BEZ PŁCI • SCENERIA • ROZPOCZNIJ OD ROZMOWY • RÓŻNY DOTYK DLA RÓŻNYCH OSÓB • PODRÓŻ BEZ MAPY	
<b>Część 4. Tantra dla żądnych przygód. . . . .</b>	<b>333</b>
21. Tantryczne BDSM . . . . .	335
MUDRY IGŁAMI • CZYM JEST, A CZYM NIE JEST BDSM? • KORZYSTANIE Z BDSM W CELU WZMOCNIENIA TANTRY • KORZYSTANIE Z TANTRY W CELU WZMOCNIENIA BDSM	
22. Jak stworzyć rytuał tantryczny, który będzie dla Ciebie idealny? . . . . .	359
ARKUSZ EROTYCZNY • JEDEN Z TYCH DNI • RÓŻNE ŻYCIA • GORZEJ BYĆ NIE MOŻE	
23. Tantra grupowa. . . . .	377
JAK PRZEŻYĆ WSPANIAŁY RYTUAŁ/SEKS-PARTY • CLUB RELATE • WSZYSTKIEGO NAJLEPSZEGO Z OKAZJI URODZIN • RYTUAŁ EROTYCZNY • WEEKEND NA WSI • MROCZNE SERCE • JAK SPRÓBOWAĆ SEKSU GRUPOWEGO BEZ NISZCZENIA SWOJEGO ZWIĄZKU	
<b>Część 5. Tantra: nowy wymiar . . . . .</b>	<b>399</b>
24. Magia seksu . . . . .	401
SEKS I LECZENIE • WYKORZYSTYWANIE MAGII SEKSU DO RELAKSU I ŁAGODZENIA STRESU • WYKORZYSTYWANIE MAGII SEKSU DO ŁAGODZENIA PRZEZIĘBIENIA I ZAPALENIA ZATOK • WYKORZYSTYWANIE MAGII SEKSU DO ŁAGODZENIA BÓLU I STRACHU • KORZYSTANIE Z MAGII SEKSU W CELU UŁATWIENIA PORODU • WYKORZYSTANIE MAGII SEKSU DO LECZENIA BÓLU PLECÓW • WYKORZYSTYWANIE MAGII SEKSU DO ŁAGODZENIA DYSFORII PŁCIOWEJ • WYKORZYSTYWANIE MAGII SEKSU DO LECZENIA URAZÓW SEKSUALNYCH • MAGIA SEKSU I KOMPULSYWNY SEKS • MAGIA SEKSU DLA POKOJU NA ŚWIECIE, CZĘŚĆ 1 • MAGIA SEKSU DLA POKOJU NA ŚWIECIE, CZĘŚĆ 2 • SEKS I ŚMIERĆ	
Bibliografia. . . . .	427
Źródła . . . . .	431
O Autorce . . . . .	447





## PODZIĘKOWANIA

Niniejsza książka została po raz pierwszy wymyślona wiele lat temu podczas moich przyjemnych i pełnych dzikiego seksu warsztatów duchowości w Australii. Przeniesienie Współczesnej Tantry z sali warsztatowej na świeże powietrze wymagało miłości i wsparcia wielu osób.

Mojej partnerce w miłości, sztuce i życiu, Kate Bornstein: Dziękuję za niezachwianą wiarę we mnie i znaczenie tej książki. Dziękuję za inspirację i zachętę, aby wyjść daleko poza zakres mojego pierwotnego pomysłu. Dziękuję za czytanie w kółko każdego rozdziału tej książki. Dziękuję za to, że mnie kochasz.

Chesterowi Mainardowi: Dziękuję, że pokazałeś mi język ciała i przyjemności. Jesteś najlepszym nauczycielem, jakiego kiedykolwiek spotkałam, a nauczanie razem z tobą było jednym z najlepszych doświadczeń mojego życia. Próbowałam uchwycić ducha twoich nauk we „Współczesnej Tantrze”. Zawsze będę cię kochać.

Louise Hay: Dziękuję za twoją bezwarunkową miłość, za nieustanną radość z moich coraz bardziej ekstremalnych rozrywek i za to, że zawsze jestem u ciebie, gdy potrzebuję się wypłakać, pośmiać lub rozwinąć duchowo. Szczególnie dziękuję za intensywność twojego wsparcia podczas ostatnich etapów powstawania tej książki.

Dzięki mojej siostrze od serca, Annie Sprinkle, która trzymała mnie za rękę, gdy zanurzałam się coraz głębiej w seks, a od

tamtej pory jest moją najdroższą przyjaciółką. Dziękuję również innym członkiniom Klubu 90: Veronice Hart, Glorii Leonard, Candidzie Royale i Veronice Verze, które na każdym kroku mnie zachęcały. Szczególnie dziękuję Lindzie Montano, która na wiele lat zapewniła mi duchowe przewodnictwo i doradztwo w zakresie sztuki/życia.

Wiele się nauczyłam od moich przyjaciół i znajomych: Lily Burany, Kutiry Decosterd, Betty Dodson, Raelyn Galliny, Lyn-  
dy Gayle, Jwala, Robert Lawrence, Christiane Northrup, Carol Queen, Pat Sinatry, a w szczególności Josepha Kramera. Jestem dozgonnie wdzięczna nie tylko za to, czego mnie nauczyłeś, ale także za to, że pozwoliłeś mi złożyć moje myśli w jedną książkę.

Chciałabym wyrazić najgłębsze podziękowania dla mojej australijskiej koordynatorki warsztatów i najlepszej partnerki, Hayley Caspers. Dziękuję moim dzielnym i mądrym przedstawicielom regionalnym: Margie Fischer, Sue Marley, Kirien Withers, Di Alexander, Alka i Joanne Baker. Sukces moich warsztatów był w dużej mierze spowodowany fizycznym, emocjonalnym i psychicznym wsparciem między innymi Catherine Carter, Steve'a Caimduffa, Heather Croall, Cyndi Darnell, Lianny Gailand, Diany Haigh, Lamy-Doe Harris, Debry Kaplan, Petera Mastersa, Jenny Navarro, Alison Partridge, Justine Watson oraz Norrie May-Welby.

Dziękuję mojej agentce, Maladze Baldi, za całkowite oddanie się tej książce. Z twoją pomocą rozwinęła się we wszystko, co sobie wyobrażałam, ale też o wiele więcej.

Ogromne uściski entuzjastycznej ekstazy do Colleen Coover, która stworzyła idealne ilustracje do „Współczesnej Tantry”.

Moc wdzięczności dla Ten Speed Press, wydawnictwa, które pomogło mi uleczyć rany po koszmarze wydawniczym dzięki szacunkowi, entuzjazmowi i miłości, a szczególnie dla mojej redaktorki, Brie Mazurek. Brie, jesteś wspaniała. Dziękuję również

Markowi Rhysbergerowi i Fehce'owi Newmanowi za pomoc redakcyjną przy wcześniejszych wersjach rękopisu.

To prawda – nie ma innych ludzi takich jak aktorzy. Podziękowania dla Jamesa M. Niderlandera, Herschela Waxmana i Jima Boese z organizacji Niderlander, a także dla zespołu i personelu Teatru Brooks Atkinson, który nie tylko tolerował moje częste autorskie niepokoje, ale także wspierał mnie dobrym humorem i dobrą atmosferą przez cały czas procesu powstawania książki. Przede wszystkim ślę moje najserdeczniejsze podziękowania i wyrazy miłości Marilyn S. Miller, która pomogła mi przy niezliczonych występach, abym mogła pisać. Brawa dla was wszystkich.

Jestem wdzięczna Tristanowi Taormino za nieustanne wsparcie podczas mojej pracy, jak również za udział w tworzeniu „Dark Odyssey”, gdy zainspirowało mnie tak wielu badaczy erotyki. Dziękuję szczególnie Antonowi, Phoenixowi Bennerowi, Blairowi, Sir C, Coltenowi Tognazziniemu, femcarowi, Lee Harringtonowi, Kate i Davidowi, Lolicie, Majorowi i Puppy za ich mądrość i przyjaźń. Specjalne podziękowania dla autorów i nauczycieli Tantry, Marka Michaela i Patricii Johnson za inspirację i koleżeństwo.

Wyrażam swoją wdzięczność dla Mary Wallach i Roda DeJonga, którzy troszczyli się o moje emocjonalne i fizyczne dobro, gdy pisałam oraz Osho, który troszczył się o moją duszę.

Podziękowania dla członków rodziny i przyjaciół: Michelle Ainsworth, Lynn Birks i Judith Wit, Frances, Gizmo, Goose, Ghele Graham, P. Kitty, Sara Miriam, Mollyanna, Patricia C. Lee, Patricia Neilson, Daniel Peralta, Beverly Petty, Kaylynn Raschke, Alexis Hurkman oraz Ron Tillinghast, którzy zapewnili mi przestrzeń i okazje, aby się ukryć, krzyczeć, wyobrażać, być wściekłą, wyć i chichotać podczas całego procesu pisania.

Dziękuję wszystkim wieloletnim uczestnikom moich warsztatów i wszystkim uczestnikom zabaw, rytuałów lub erotycznych

zajęć, którzy zawsze zadziwiali mnie swoją uczciwością, pasją, mądrością, odwagą i kreatywnością. Zainspirowaliście mnie i sprawialiście, że pozostałam na mojej drodze. Ta książka jest nie tylko dla was, ale także wy macie w niej swój udział.

## SPECJALNE PODZIĘKOWANIA W DRUGIM WYDANIU

Przez ostatnie dziesięć lat byłam inspirowana, zachęcana i kształcona przez moją społeczność kilkuset absolwentów programu szkoleń Współczesnej Tantry („Urban Tantra Professional Training Program”). Te szkolenia były możliwe tylko dzięki silnemu zaangażowaniu moich lokalnych koordynatorów na całym świecie. Moje najserdeczniejsze podziękowania dla Elise Bish, Hayley Caspers, Liany Gailand, Loli D. Houston, Amandy Gay Love, Doni Love, Rebeki Lowrie, Giny Machado, Tary Phillips, Carla Johana Rehbintera, Jennie Rehbinder i Lorenzo Stiernquista. Ogromne podziękowania należą się także genialnym, zaangażowanym i lojalnym członkom zespołu, którzy zbierają się co roku w celu wsparcia szkoleń i tej społeczności.

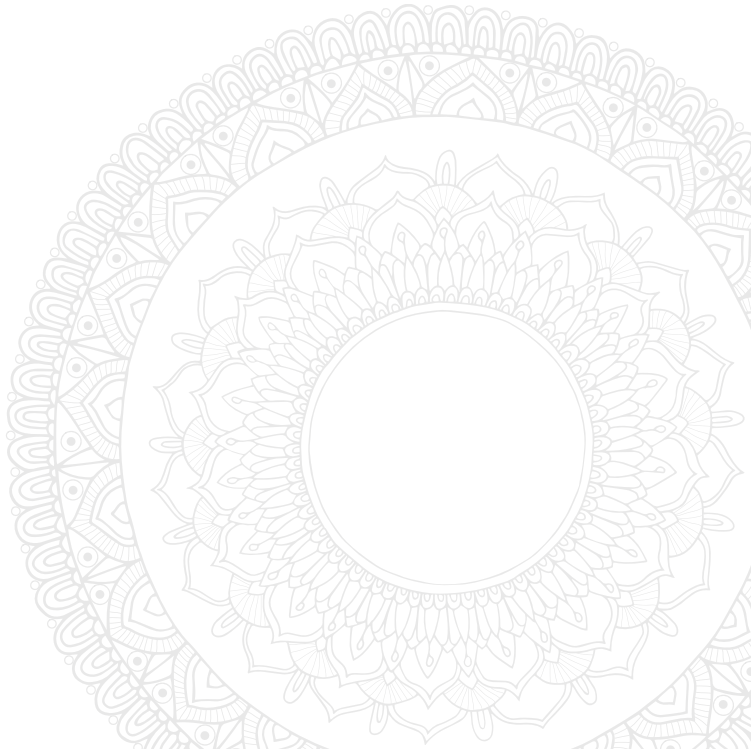
Wyjątkową miłość przesyłam mojemu duchowemu dziecku, Rowany Tinei Parkes, która rzuca wszystko, wsiada do samolotu i zapewnia swoją magię przy każdym szalonym przedsięwzięciu, które podejmuję.

Jeszcze raz dziękuję Ten Speed Press za lojalność i zaangażowanie w pracę nad książką oraz za kolejne doskonałe wrażenia podczas procesu wydawniczego. Z radością pracowałam z moją redaktorką, Kate Bolen i ilustratorką, Angeliną Cheney.

Wyjątkowe podziękowania dla niesamowitej artystki YuDori (yudori.com), która podjęła się wykonania dodatkowych ilustracji do nowego wydania, oraz Cyndi Darnell za obrazy w „The Atlas of Erotic Anatomy and Arousal”, na których oparto

ilustracje. Dziękuję również Klubowi Książki BDSM w Lexington w Kentucky za zadawanie świetnych pytań i oferowanie nowych informacji na temat Tantry i BDSM.

I wreszcie dziękuję wszystkim, którzy przeczytali i polecili „Współczesną Tantrę”. Zmieniamy świat jednym oddechem na raz.









## PRZEDMOWA

### DR ANNIE SPRINKLE

Gdy moja przyjaciółka Barbara Carrellas poprosiła mnie o napisanie przedmowy do „Współczesnej Tantry”, jej drugiej książki, powiedziała, że to dlatego, „ponieważ chodziłyśmy razem tak wieloma ścieżkami”. Tak było, przynajmniej do czasu opublikowania „Współczesnej Tantry” w 2007 roku. Przebyłyśmy tysiące kilometrów, trzymając się za ręce (a także gdzieś indziej), w poszukiwaniu Świętego Graala, czyli wspaniałego seksu, który byłby nie tylko zabawny i satysfakcjonujący, ale także głęboko uzdrawiający, wzmacniający i oświecający duchowo. Śledziłyśmy nasze muzy i lechtaczki, które poprowadziły nas w wyjątkowo wspaniały sposób.

Nasza przygoda zaczęła się w Nowym Jorku w latach 80, przed „Seksem w wielkim mieście”, zanim jeszcze Disney przejął obskurny Times Square. Zanim w każdym większym mieście odbywały się warsztaty seksualne Tantry. Barbara była stosunkowo łagodną i odnoszącą sukcesy dyrektorką teatralną na Broadwayu, a ja byłam dumną prostytutką, gwiazdą porno, profesjonalistką w dziedzinie fetyszów i rozwijającą się edukatorką seksualną.

Obie spotkałyśmy się w połowie lat 80, gdy „seks równał się śmierci”, w dużej grupie wsparcia zwanej „New York Healing

Circle”, kiedy AIDS wymknęło się spod kontroli, siejąc spustoszenie i ból. Traciliśmy zbyt wielu młodych przyjaciół. Koło „The Healing Circle” było duchową grupą wsparcia. Barbara była katoliczką, która była bardzo uwrażliwiona na religię. Ja wychowałam się jako ateistka i zmagalam się ze swoim nagłym poszukiwaniem świętej przestrzeni, nauką duchowego uzdrawiania i uświęcenia. Śmierć kilku naszych ukochanych bliskich przyjaciół i kochanków stała się ścieżką duchową, prowadzącą do przemiany, aby życie stało się do nas idealnie dopasowane.

Barbara i ja zdawałyśmy sobie z tego sprawę od momentu, w którym się spotkałyśmy. Miałyśmy krótki romans, który przerodził się w głęboką przyjaźń. Barbara była już bardziej doświadczona seksualnie i bardziej pozytywnie seksualna niż większość ludzi. Nauczyła mnie o moim punkcie G (dzięki, B.). Ale w pewnym sensie była też niedoświadczona. Gdy ją zabrałam i przedstawiłam „seksualnemu podziemiu”, pomyślałam, że po prostu spróbuje, a potem wróci na bardziej prostą i wąską ścieżkę. Tak się nie stało.

Zamiast tego Barbara szybko rozpoczęła nową drogę i zaczęła uczyć się wszystkiego, co tylko mogła o wszystkim, co seksualne, zbierając doświadczenie poprzez nadmiar. Razem chodziłyśmy na orgie, do klubów BDSM, barów ze striptizem na Times Square, na imprezy transseksualistów oraz warsztaty masturbacji i rytuały, a ona próbowała tego wszystkiego z wieloma osobami. Barbara nawet wskoczyła przed kamerę i pojawiła się w dwóch artystycznych filmach erotycznych, które reżyserowałam, „Sluts and Goddesses” i „Annie Sprinkle’s Amazing World of Orgasm”. Brała udział w pierwszym filmie edukacyjnym Betty Dodsons, „Selfloving”, a następnie przeszła do głównego nurtu telewizji w kilku odcinkach programu HBO „Real Sex”. Barbara zrobiła to wszystko ze smakiem, stylem i uczciwością.

Stosunkowo wcześniej zaczęłyśmy organizować warsztaty Tantry prowadzone przez garstkę nauczycieli, którzy byli wtedy w pobliżu. Początkowo do Tantry przyciągało nas to, co przeczytałyśmy o starożytnych ścieżkach tantrycznych, które zdawały się obejmować wszystko, co seksualne, od wierszy miłosnych przez ekstremalne jogiczne pozycje i odległe fetysze do opowieści o „świętych prostytutkach”, trwających miesiącami orgiach na cmentarzach i innych dzikich wyczynach. Ale większość warsztatów, w których brałyśmy udział, wydawała się trochę głupawa i zbyt ezoteryczna w porównaniu z naszym gustem i nowojorską wrażliwością. Tak naprawdę nie bawiłyśmy się dobrze w środowisku białych par, w średnim wieku, heteroseksualnych, zainteresowanych New Age w stylu hrabstwa Marin. Jako trochę dziwaczne, perwersyjne osoby Queer, byłyśmy osądzane za to, kim jesteśmy i co nas interesuje. Mówiono nam, „To nie jest Tantra”. Ale techniki, których się nauczyłyśmy i ogólne intencje Tantry, głęboko z nami współgrały. Zastanawiałyśmy się potajemnie, czy praktykowałyśmy Tantrę w jakimś poprzednim życiu.

Nawet stosunkowo proste, starożytne techniki tantryczne, takie jak ekstaza przy zmianie oddechu, przemieniły nasze życie na zawsze. Przeżyłyśmy absolutnie elektryzujące wrażenia podczas energetycznych orgazmów całego ciała, które wydawały się wlewami do czakr, szamańskimi podróżami i pełnymi doznaniem religijnymi w jednym.

Byłyśmy tak entuzjastycznie nastawione do tego, czego doświadczaliśmy, że w naturalny sposób chciałyśmy się podzielić tym wszystkim z naszymi przyjaciółmi i różnymi społecznościami. Zaczęłyśmy od naszych homoseksualnych braci z AIDS. Gdy pokochali i przyjęli naszą nową ekstatyczną formę uświęconego, bezpieczniejszego seksu, byłyśmy tak zachęczone, że wyruszyłyśmy w drogę i zaczęłyśmy wspólnie organizować warsztaty

seksualności, ucząc się coraz więcej poprzez nauczanie innych. Nasze warsztaty „Sacred Sex”, „Fun with Breath and Energy Orgasms”, „Erotic Massage” i „Sluts and Goddesses” były całkowicie duchowe, ale też zupełnie inne niż tradycyjne warsztaty tantryczne. Obejmowały one śpiewanie, pracę z energią i medytację, ale także czasami BDSM, zabawy z płciowością, gorsetami, fetyszami, archetypami dziwek/czarownic, wspaniałymi kostiumami i wiele więcej. Mnóstwo wspaniałych ludzi, którzy tam przychodzili, zapewniało nam entuzjastyczne, szczerze, czasem wzruszające opowieści o tym, jak zostali wyzwoleni lub jak ich życie na zawsze zmieniło się na lepsze z powodu czegoś, czego się nauczyli lub czego doświadczyli. Wielu uczestników warsztatów nieumyślnie przekazało nam nowe, ważne wiadomości lub nowe doświadczenia, pogłębiając nasze własne poszukiwania, za co byliśmy wdzięczne. Nauczyłyśmy innych tego, czego chciałyśmy nauczyć, i same wiele się dowiedziałyśmy!

Tantra zapewniła nam możliwość kontynuowania naszej seksualnej podróży i zaspokojenia naszych duchowych i emocjonalnych potrzeb, przedstawiając nam jednocześnie sposoby radzenia sobie z tymi wszystkimi chorobami i śmiercią wokół nas. Barbara i ja czułyśmy, że odzyskujemy i na nowo odkrywamy seks w naszej pomieszanej, dysfunkcyjnej seksualnie, osądzającej, ignoranckiej, purytańskiej amerykańskiej kulturze. Stało się to naszą służbą na rzecz społeczeństwa, naszą pełną miłości pracą, naszą misją w życiu, aby korzystać z seksualności i uzdrawiać oraz w transcendentálny sposób wzbogacać doświadczenia seksualne innych i nas samych.

Po wielu latach wspólnej nauki, pracy i podróży, Barbara i ja dotarliśmy do rozwidlenia na drodze naszej współpracy. Podążając za naszymi muzami i błogostawieństwem, dotarliśmy do miejsca, gdy nasze życia magicznie się zmieniły; ja pracuję

w teatrze, a Barbara zawodowo zajmuje się seksem. Barbara kontynuowała swoją pracę nad nowymi, różnymi warsztatami seksualności, współpracując z niezwykle utalentowanym mistrzem i nauczycielem dotyku, Chesterem Mainardem. Potem uwielbiała wspaniałe warsztaty z Kate Bornstein, wizjonerską autorką, performerką, aktywistką i osobą transpłciową, która zainspirowała Barbarę do pionierskiej edukacji seksualnej wykraczającej poza binarny podział płci.

Barbara stworzyła Współczesną Tantrę: świeżą, nową, integracyjną, inteligentną, modną, odważną, bardzo zabawną, najnowszą wersję Tantry. Zabrała ją do Stanów Zjednoczonych i do wielu innych krajów, a jej nauki dotarły do nowych, różnych odbiorców poszukujących doświadczenia przemiany, opracowanych z myślą o niewymiarowych osobowościach i stylach życia. Dzisiaj Barbara jest światowej klasy ekspertką i edukatorką w dziedzinie seksu, a „Współczesna Tantra” uczyniła świat bardziej satysfakcjonowanym seksualnie, ekstatycznym, oświeconym i integrującym miejscem.

Drogi Czytelniku, jesteś w doskonałych rękach. Teraz, gdy rozpoczynasz podróż z Współczesną Tantrą, wiedz, że jesteś tutaj mile widziany, bez względu na to, czy ty i/lub twój partner jesteście niedoświadczeni lub doświadczeni, młodzi lub starzy, trans- lub cisseksualni, niepełnosprawni, posiadacie piercing czy tatuaże, jesteście zainteresowani perwersją, czy nie. Nie ma znaczenia, gdzie mieszkasz, kim jesteś i co robisz. Jeśli chcesz tu być, tu przynależysz. Barbara uważa, że jesteś idealny oraz seksowny, dokładnie taki, jaki jesteś i nauczy cię wspaniałych, przyjemnych, nowych rzeczy, które pomogą ci przeżyć życie w pełniejszy sposób. Szczęśliwej drogi!





## Wprowadzenie do nowego wydania

### A WIĘC TWIERDZISZ, ŻE PRAGNIESZ REWOLUCJI

Gdy rozpoczęłam pierwszy szkic pierwszego wydania „Współczesnej Tantry”, napisałam: „Chcę rewolucji!” Chciałam nie tylko rewolucji w postawach kulturowych w zakresie seksualności i duchowości, ale także rewolucji w Tantrze: jedynej odkrytej przeze mnie praktyce duchowej, która przyjęła seksualność jako drogę do duchowej wolności. Chciałam tej rewolucji. Wtedy i tam.

Teraz jest już jedenaście lat później i ta rewolucja już trwa. Patrząc na krąg absolwentów mojego najnowszego programu szkolenia Współczesna Tantra i widzę: transseksualną profesjonalną dominatrix\*, lekarza cisseksualnego\*\*, geja trwającego w jedności ze świętością, pielęgniarzkę, luksusową escort girl\*\*\*, trenera relacji, pracownika socjalnego pracującego z rdzenną ludnością, kilku edukatorów seksualnych, kilku innych nauczycieli Tantry, dwóch instruktorów jogi, artystę performance\*\*\*\* i wyświęconego

---

\* Partnerka grająca dominującą rolę w stosunkach sadomasochistycznych (przyj. tłum.).

\*\* Termin określający zgodność pomiędzy płcią przypisaną w chwili narodzin, ciałem i osobistą tożsamością osoby (przyj. tłum.).

\*\*\* Kobieta zapewniająca mężczyznom towarzystwo podczas spotkań biznesowych, spacerów, wyjazdów na wakacje (przyj. tłum.).

\*\*\*\* Artysta występujący przed publicznością jest zarówno twórcą jak i materiały sztuki (przyj. tłum.).



kapłana. Jedną trzecią grupy stanowiły osoby kolorowe. Uczniowie mieli od dwudziestu aż do sześćdziesięciu lat. Kochaliśmy, płakaliśmy, także ze śmiechu, głęboko przeżywaliśmy zmieniające życie ważne momenty i przez cały tydzień wspieraliśmy się wzajemnie. Byli to piękni, odważni, namiętni odkrywcy, a teraz także moi koledzy i przyjaciele. Początkowo pisałam „Współczesną Tantrę”, ponieważ była to książka, którą zawsze chciałam przeczytać, ale nigdy nie znalazłam podobnej. Wiedziałam, że na świecie są ludzie, którzy kochają, mają duchowe nastawienie, są skoncentrowani na erotyce i którzy również pragną takiej książki. Chciałam ich poznać. Aby się z nimi bawić. Aby z nimi pracować. Aby się od nich uczyć. I oto byli. Napisałam książkę, a oni przyszli. Moje marzenia się spełniły.

Od 2007 roku spełniło się tak wiele moich marzeń dotyczących Współczesnej Tantry. Zwrot „świadoma seksualność” stał się teraz powszechny. Zakres edukacji seksualnej poszerzył się, obejmując różne rodzaje wierzeń i praktyk. Prowadzenie edukacji seksualnej rozwija się, zapewniając zasoby osobom wszystkich ras, religii i kultur. BDSM usunięto z „Diagnostycznego i statystycznego podręcznika zaburzeń psychicznych 2013”, więc jest teraz świadomym wyborem, a nie chorobą psychiczną. Osoby w poza-monogamicznych związkach wyszły z ukrycia i zaprosiły nas wszystkich, abyśmy na nowo spojrzeli na to, jak tworzymy i utrzymujemy relacje.

A potem pojawił się Gender. Och! W ostatnich latach rozwój tożsamości płciowej i inicjatywy w zakresie praw osób transpłciowych zmieniły wszystko, otwierając nieograniczone możliwości płciowości, które już nigdy nie zostaną zniwelowane. Dzisiaj Współczesna Tantra to ruch globalny. Sam „Urban Tantra Professional Training Program” ukończyło setki praktyków z dwudziestu

sześciu krajów, a oni z kolei wprowadzają te zasady w takich zakątkach świata, o których nigdy nie marzyłam, że tam dotrą.

Mam swoją rewolucję. To wielki czas.

Teraz, kiedy jesteśmy po rewolucji, nadszedł czas, aby „Współczesna Tantra” rozpoczęła nową erę. Przy tym wydaniu dokonałam przeglądu, aktualizacji i uzupełnień, nie tylko po to, by odświeżyć „Współczesną Tantrę”, ale także, aby spojrzeć w przyszłość. Zawsze uważałam „Współczesną Tantrę” za praktykę, która nieustannie ewoluuje. Gdzie możemy pójść dalej? Czym może stać się „Współczesna Tantra”? To poprawione wydanie to krok w przyszłość.

## ROZSZERZONA WSPÓLNOTA

Jak to często bywa podczas rewolucji, gdy ktoś podnosi flagę, wszyscy inni, którzy tęsknili za rewolucją, zaczynają się przedstawiać i pytać, jak mogą pomóc. Tak właśnie stało się w 2007 roku, gdy opublikowano pierwsze wydanie „Współczesnej Tantry”. Wszyscy, którzy czuli się odcięci od innych szkół Tantry, odkryli flagę, pod którą mogliby się zebrać. Najpierw zbieraliśmy się przez Internet, a następnie osobiście, z całego świata.

W tej poprawionej wersji poszerzam zaproszenie w celu jeszcze większej integracji. Oferuję praktyki i sugestie dla osób w relacjach z wieloma partnerami. Liczba osób, którzy otwarcie praktykują świadomą poza-monogamię znacznie wzrosła. Przez ostatnią dekadę opracowałam warsztaty Tantry dla związków trzyosobowych, czteroosobowych i innych. W tym wydaniu przedstawiam, w jaki sposób partnerska Tantra może obejmować więcej niż jednego partnera.

Wiele szkół Tantry stało się bardziej integrujących i dlatego grupy osób o wspólnych zainteresowaniach i tożsamościach

utworzyły własne wspólnoty tantryczne lub wprowadziły zasady i praktyki tantryczne do istniejących organizacji i szkół myślenia. Gay Tantra, Dark Tantra, Pagan Tantra, Queer Tantra i Women's Tantra to tylko niektóre z nowych odmian Tantry. Inspirację czerpię z wielu twórczych gatunków Tantry, które rozwijają się na całym świecie i mam nadzieję, że nowe wydanie „Współczesnej Tantry” może z kolei zainspirować innych.

Zainspirował mnie także ruch aseksualności. Osoba aseksualna to ktoś, kto albo nie doświadcza pociągu seksualnego, albo doświadcza pociągu, ale nie odczuwa potrzeby, by go realizować. W naszej kulturze brak zainteresowania seksualnego i/lub pożądania jest powszechnie uznawany za coś nienormalnego. Przyklaskuję osobom aseksualnym i aromantycznym (osoby, które doświadczają niewielkiego romantycznego pociągu do innych lub nie doświadczają go w ogóle), gdy odmawiają stygmatyzacji. Okazuje się, że Tantra przyciąga coraz więcej osób aseksualnych i aromantycznych.

W tym wydaniu zwracam uwagę na praktyki, które pozwalają ludziom o różnych preferencjach seksualnych i romantycznych odkryć sposoby nawiązywania relacji, przepływu energii oraz tworzenia więzi i intymności, które nie muszą obejmować seksu i/lub romansu.

## TANTRA A BDSM

Związek między Tantrą a BDSM, uważany za radykalny i heretycki, gdy po raz pierwszy o tym pisałam, jest obecnie powszechną zasadą. Zmiana wywołana przez książkę „Pięćdziesiąt twarzy Greya” sprawiła, że BDSM wyszło z podziemia i trafiło do klasy średniej. Osoby praktykujące BDSM, które zawsze bawiły się w tantryczny dotyk, zyskały teraz nazwę na zabawy z energią,

z których od dawna korzystały. Ci, którzy praktykowali Tantrę, a którzy lubili to, co bardziej intensywne fizycznie lub emocjonalnie, otrzymali pozwolenie, aby dołączyć. Niektórzy praktycy Tantry łączą teraz elementy mocy i intensywnych doznań z tradycyjną Tantrą w odmianie nazywanej czasami Mroczną Tantrą (Dark Tantra). Wieloletni praktycy BDSM, wychodząc z podziemia jako poszukiwacze duchowości, tworzą sesje celowo opracowane, aby powitać boga/boginię/wszechświat/totalność w swoich lochach. Społeczności, w których ludzie zafascynowani BDSM i Tantrą spotykają się, razem bawią oraz rozwijają, można teraz znaleźć na całym świecie.

Seks tantryczny i seks BDSM mają znacznie więcej wspólnego niż może się wydawać na pierwszy rzut oka. Oba rodzaje seksu, Tantra i BDSM, to erotyczne sztuki świadomości. Oba dodają intensywności życiu i seksowi. Oba obejmują szeroki zakres potężnych praktyk za obopólną zgodą. Zarówno rytuały tantryczne, jak i BDSM dotyczą podnoszenia poziomu energii erotycznej. Obie praktyki obejmują świadome dawanie i otrzymywanie. Obie zachęcają do ryzyka, fizycznego lub emocjonalnego. Obie sztuki erotyczne zachęcają do wolności osobistej, indywidualności i wyobraźni. I obie wywołują stany transu i transcendencji, które są doświadczeniami przemiany. W tym wydaniu zapewniam większy zestaw narzędzi dla tych, którzy chcą zgłębić miejsce, gdzie przecinają się te sztuki.

## REWOLUCJA GENDER

Wszystko w zakresie tego, jak wyglądamy i jak rozmawiamy o płci, zmieniło się. Gdy napisałam pierwsze wydanie „Współczesna Tantra”, chciałam użyć „oni” (angielskie they) zamiast „on” (angielskie he) jako zaimka neutralnego płciowo, ale moi redaktorzy (słusznie)

uważali, że opinia publiczna uzna to za mylące lub gramatycznie niepoprawne, więc używałam neutralnych pod względem płci nazw zamiast zaimków, zmieniałam zaimki „on” (angielskie he) i „ona” (angielskie She) oraz „on/a” (angielskie s/he). W trakcie wydawania tej książki w poprawionej wersji ten temat nawet się nie pojawił. Obecnie większość słowników angielskich zawiera „oni” (angielskie they) jako zaimki neutralne płciowo.

Język płci zmienia się tak szybko, że jestem pewna, że zanim to przeczytasz, zmienił się na tyle, by obejmować nowe aspekty lub nowe rozumienie płci.

Wymaga to nowej świadomości przy używaniu tego rozwijającego się języka, zarówno w odniesieniu do płci, jak i Gender. Jak przypominam ludziom zarówno podczas moich warsztatów, jak i w książkach, zdefiniowanie używanych terminów przed mówieniem lub pisanem ma kluczowe znaczenie dla dokładnego komunikowania naszych uczuć, tożsamości i pragnień. Dlatego przedstawiam definicje terminów związanych z płcią, których będę używać:

- Cisgender (lub cis) to osoba, której tożsamość płciowa zgadza się z płcią przypisaną przy urodzeniu;
- Transgender odnosi się do mężczyzny, kobiety, chłopca lub dziewczyny, którzy przeszli zmianę płci. Jeszcze kilka lat temu transseksualista to był termin, który obejmował każdego, kto bawił się swoją płcią. Teraz ten termin to trans;
- Trans w tej książce to termin obejmujący wszystkie osoby, których płeć jest w jakikolwiek sposób sprzeczna z normami kulturowymi dotyczącymi Gender. Obejmuje to osoby niebinarne płciowo, osoby Queer i osoby spoza binarnej płciowości;

- Terminy osoby niebinarne płciowo, Queer i spoza binarnej płciowości odnoszą się do osób, których tożsamość płciowa i jej ekspresja nie jest ani męska, ani kobieca.

W tym wydaniu oferuję więcej tantrycznych możliwości erotycznych zarówno dla osób transpłciowych, jak i dla ich bliskich. Gdy napisałam pierwsze wydanie „Współczesnej Tantry”, zatytułowałam rozdziały o erotycznych masażach pobudzenia, „Osoby z waginą” i „Osoby z penisem”, zamiast dla kobiet i dla mężczyzn. Chciałam, żeby ludzie zrozumieli, że nie wszystkie osoby, które określają się jako kobiety, mają waginy, tak samo nie wszyscy, którzy określają się jako mężczyźni, mają penisy. Teraz, gdy coraz więcej osób rozumie, że genitalia nie równają się płci, to idealny moment, aby pójść dalej, wprowadzając nowy rozdział, Erotyczny masaż pobudzenia dla osób trans i osób spoza binarnej płciowości. To erotyczna/duchowa przygoda oparta na wiedzy, że cała tkanka erotyczna jest po prostu tym samym, wlewany do różnych form.

## NIEUSTANNIE ROZWIJAJĄCA SIĘ TANTRA

Obecnie słowo Tantra jest, niestety, praktycznie synonimem seksu w głównym nurcie zachodniej kultury. Starłam się skupić na większej duchowej praktyce, bowiem chcę uczcić i wesprzeć głęboką potrzebę ludzi w zakresie duchowej praktyki, która obejmuje seksualność. W rozdziale 1 „Czym jest Tantra?”, przedstawiam bardziej zniuansowany obraz natury i historii Tantry oraz jej ewolucji w nowoczesną zachodnią praktykę uświęconej seksualności.

Po pierwszym wydaniu „Współczesnej Tantry” moim głównym zamiarem było stworzenie praktyki tantrycznej, która obejmowałaby ludzi wszystkich płci, ras, zdolności, preferencji

seksualnych i duchowości. Chciałam szkoły Tantry, która byłaby przyziemna, zabawna, dostępna i przemieniająca. Chciałam także poszerzyć granice tego, czym była i czym może być Tantra. W następnych latach obserwowałam, jak ludzie doświadczają niezliczonych emocjonalnych i fizycznych cudów uzdrawiania poprzez swoje osobiste praktyki tantryczne. Dzisiaj pytam, jak praktyka Współczesnej Tantry może uleczyć nie tylko nas samych, ale także nasz świat? Jak możemy jej służyć? Co jeszcze jest możliwe na skrzyżowaniu ducha i seksu? W jaki sposób Tantra, a konkretnie „Współczesna Tantra”, nie tylko może zainspirować ludzi, aby stali się lepszą wersją siebie, ale także do tworzenia zmian na świecie dla dobra innych? Część 5 tego nowego wydania, „Tantra: Nowy wymiar”, wskazuje nam tę przyszłość. Zapraszam nas wszystkich, abyśmy wykorzystali związaną z Tantrą sztukę magii seksu, aby stworzyć swój własny rozwój seksualny i duchowy oparty na aktywności społecznej.

Niezależnie od tego, czy byłeś na ścieżce Współczesnej Tantry od momentu pierwszego wydania książki, czy dopiero rozpoczynasz swoją podróż z nami, witaj. Mam ogromną nadzieję, że nowe wydanie „Współczesnej Tantry” zainspiruje cię do stworzenia własnej drogi duchowo natchnionej seksualności i/lub erotycznie natchnionej duchowości. Można nazywać tę praktykę Tantrą, uświęconym seksem, świadomą seksualnością, erotyczną duchowością lub uświęconą perwersją. Ja nazywam to prosto, „sposobem, w jaki kocham”.



**Barbara Carrellas** jest pisarką, artystką i specjalistką w dziedzinie seksu. Za swoje warsztaty Urban Tantra® zdobyła tytuł Lidera Tantrycznego Seminarium Seksualnego, przyznany przez *Time Out New York Magazine*. W 2016 roku otrzymała w Londynie nagrodę Lifetime Achievement Award na Sexual Freedom Awards. Jest dumną absolwentką Coney Island Sideshow School z podwójną specjalizacją w połykaniu ognia i trenowaniu węży.

Zawrotne tempo życia i monotonia codziennych obowiązków sprawiają, że namiętność wygasa, a seks staje się rutyną. Dzięki Tantrze przełamiemy schematy i znowu poczujesz pełnię smaku zmysłowych doznań.

### Dzięki tej książce poznasz:

- podstawy Tantry,
- nową intensywność orgazmu,
- drogę ku prawdziwej ekstazie,
- tantryczne afirmacje,
- równowagę między dawaniem a otrzymywaniem,
- techniki oczyszczania czakr,
- cztery sposoby świadomego oddychania,
- metody programowania pamięci ciała,
- pojęcia takie jak kundalini, chi i wewnętrzny flet,
- 10 sposobów na opóźnienie wytrysku,
- punkt G i punkt P,
- i wiele innych metod rozpalania pożądania.

*Osiągnij szczyt rozkoszy!*

Patroni:

