

OBSAH



PODĚKOVÁNÍ.....	13
PŘEDMLUVA.....	17
PŘEDEHRA	
Chrást posvátného pánevního tance aneb nalezení extáze	21
ÚVOD	
Co je vůbec tantra?.....	31
Deset mýtů o tantře • Rady pro rychlý start	

PRVNÍ ČÁST

Tantra: základy

1. KAPITOLA	
Proč je extáze nezbytná.....	45
Rozkoš versus extáze • Adrenalin není extáze • EXXXtáze není extáze • Jak tedy najdeme skutečnou extázi?	
2. KAPITOLA	
Budte tady a teď.....	51
Dýchejte • Změňte myšlenky • Pár afirmací • Soustředte se a představte si... • Nesuďte, nesrovnávejte a zbavte se potřeby vše pochopit • Odhoďte očekávání • Dávejte a přijímejte	

3. KAPITOLA	
Poznejte své čakry, poznáte sami sebe.....	69
Sedm čaker	
4. KAPITOLA	
Probudte tělo, zklidněte mysl a osvobodte ducha.....	85
Základy dechu • Čtyři typy vědomého dechu • Meditace • Síla bláznovství • Pozorování • Meditace radosti a očistná meditace	
5. KAPITOLA	
Jak se dotýkat.....	101
Proměnlivá hranice odporu • Proměnlivá hranice odporu neplatí jen pro dotek	
6. KAPITOLA	
Dvacetiminutová tantra.....	107
Vědomé rychlovky	

DRUHÁ ČÁST

Tantra pro jednoho: jak rozproudit orgastickou energii

7. KAPITOLA	
Sexuální energie: co to je a co si s ní počít.....	117
Kundalíní, čchi a vnitřní flétna • „Vidět“ sexuální energii • Pohroužit se do těla • Dáme se do tance	
8. KAPITOLA	
Orgasmus: nepříběrné možnosti.....	133
Co je orgasmus? • Moment, to není zdaleka všechno! • Tipy na orgasmus pro estrogenová těla • Tipy na orgasmus pro testosteronová těla • A co orgasmus a bod P? • Orgastické zvuky • Vesmírný šum	

9. KAPITOLA	
Dechový a energetický orgasmus.....	151
Co je na dechovém a energetickém orgasmu tak zvláštního? •	
Orgasmus ohnivého dechu • Zatnutí s výdrží	
10. KAPITOLA	
Sólo tantra	167
Pohled do očí • Mikrokosmický okruh • Rozvibrujte čakry •	
Objevte, co vás doopravdy vzrušuje • Vyzkoušejte nové vjemy •	
Pozvěte sami sebe na tantrické rande • Evoluční autoerotika	

TŘETÍ ČÁST

Tantra pro dva: tantrický rituál

11. KAPITOLA	
Jeviště a kulisy.....	187
Jeviště • Kulisy • Osvětlení • Zvuky • Kostýmy • Rekvizity •	
Zvláštní efekty • Bezpečný sex	
12. KAPITOLA	
Vychladnutí a rozevička	203
Vychladnutí • Rozcvička	
13. KAPITOLA	
Sblížení	209
Pozice uznání a rovnováhy • Pozice dávání a přijímání •	
Zahrada smyslových požitků	
14. KAPITOLA	
Rock'n'roll.....	223
Spojení srdcí • Zády k sobě • Rozvedte energii po těle •	
Jab jum: pozice vsedě • Zatnutí s výdrží vsedě s otevřenýma	
očima • Tantrická soulož	

15. KAPITOLA

Doznívání.....233

Chodidla – třetí oko • Srdce – noha – ruka • Uzemňující objetí

16. KAPITOLA

Masáž erotického procitnutí: úvod237

Masáž erotického procitnutí má neomezené možnosti •

Smyslná masáž • Vědomé přijímání a vědomé dávání • Jak

dýchat • Dotek celou rukou • Pohlaví a masáž erotického

procitnutí • Orgasmus a masáž erotického procitnutí

17. KAPITOLA

Masáž erotického procitnutí pro osoby s vagínou..... 251

Jeviště • Sblížení • Začínáme se smyslnou masáží • Vulva •

Klitoris • Rozvádíme energii • Intravaginální masáž • Stop! •

Rock'n'roll • Zatnutí s výdrží • Co dál?

18. KAPITOLA

Masáž erotického procitnutí pro osoby s penisem269

Začínáme se smyslnou masáží • Hmaty masáže penisu •

Zatnutí s výdrží • Doznívání

ČTVRTÁ ČÁST

Tantra pro dobrodruhy

19. KAPITOLA

Tantričké BDSM.....287

Jehlová mudra • Pět mýtů o BDSM • Jak pomocí tantry

obohatit BDSM

20. KAPITOLA

Jak si pro sebe vytvořit dokonalý tantrický rituál 301

Erotický scénář • Takový obyčejný den • Různé životy • P. S.

... a tvoje kočka je mrtvá

21. KAPITOLA

Skupinová tantra..... 319

Jak uspořádat skvělý rituál nebo sex párty • Club Relate •
Všechno nejlepší • Erotický obřad • Víkend na venkově •
Temné srdce • Jak vyzkoušet skupinový sex, a nezničit si
přitom vztah

PÁTÁ ČÁST

Tantra: jiná dimenze

22. KAPITOLA

Sexuální magie.....343

Sex a léčení • Jak se pomocí sexuální magie uvolnit a zbavit
stresu • Jak si pomocí sexuální magie ulevit při nachlazení
a ucpaných dutinách • Jak se pomocí sexuální magie
zbavit bolesti a strachu • Jak si pomocí sexuální magie ulehčit
porod • Jak si s pomocí sexuální magie ulevit od bolesti
zad • Jak si pomocí sexuální magie vyléčit sexuální zranění •
Sexuální magie a sexuální kompulze • Sexuální magie
v práci • Sexuální magií za světový mír, první část • Sexuální
magií za světový mír, druhá část • Sex a smrt