

OBSAH



PODĚKOVÁNÍ	13
PŘEDMLUVA	17
PŘEDEHRA	
Chrám posvátného pánevního tance aneb nalezení extáze	21
ÚVOD	
Co je vůbec tantra?	31
Deset mýtů o tantrě • 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... • Nesudte, nesrovnávejte a zbytečně se potřeby vše pochopit • Odhodte 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	
Dvačtinutová tantra.....	107
Vědomé rychlovky	

DRUHÁ ČÁST

Tantra pro jednoho: jak rozproudit orgastickou energii

7. KAPITOLA	
Sexuální energie: eo to je a eo si s ní počít.....	117
Kundaliní, 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 rozsvička	203

Vychladnutí ◊ Rozsvička

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: úvod	237
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 penisem	269
Začínáme se smyslnou masáží • Hmaty masáže penisu • Zatnutí s výdrží • Doznívání	

ČTVRTÁ ČÁST

Tantra pro dobrodruhy

19. KAPITOLA	
Tantriické 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	