

Obsah

PREDHOVOR	9
TANTRA — JEDNOTA DUCHA A TELA	11
Význam tantrickej sexuality	13
Mantra	19
Jantra	20
Pravidlo jednej hodiny	21
Čo treba ešte vedieť pred začatím tantrických rituálov	22
RITUÁLY PRE ŽENY	27
Mantra vnímania	29
Prebudenie	29
Jantrické vnímanie	31
Jantrické telo	32
Koncentrácia	32
Prehlbená koncentrácia	34
Telesná koncentrácia	36
Kontrola rozkoše a sily	36
Mantra kontroly	37
Kontrolný rituál	37
Usmerňovanie sily a energie	39
Mantra usmerňovania	40
Rituál usmerňovania	40
RITUÁLY PRE MUŽOV	43
Mantra vnímania	45
Prebudenie	45
Jantrické vnímanie	46

Jantrické telo	47
Koncentrácia	48
Prehĺbená koncentrácia	50
Telesná koncentrácia	51
Kontrola rozkoše a sily	51
Kontrolná mantra	52
Kontrolný rituál	52
Usmerňovanie sily a energie	54
Mantra usmerňovania	55
Rituál usmerňovania	55

RITUÁLY PRE PÁRY SEDEM NOCÍ TANTRY

Na úvod	59
Prvá noc tantry	61
Druhá noc tantry	63
Tretia noc tantry	65
Štvrtá noc tantry	69
Piata noc tantry	75
Šiesta noc tantry	80
Siedma noc tantry	85
Dodatok	90

OSOBITÉ RITUÁLY A VYSVETLENIA TÝKAJÚCE SA TANTRICKEJ SEXUALITY

Na úvod	95
Noví partneri	96
Tantra a vek	97
Viacnásobný orgazmus u ženy	98
Erekcia	101
Tantrická vagína	106
Vaginálny orgazmus	108
Predĺžený orgazmus	110

Orálny sex pre penis (fellatio)	113
Orálny sex pre vagínu (cunnilingus)	115
Análne dráždenie	116
Análny styk	118
Menštruácia	119
Tantrické psí	119
Ochranné prostriedky	120
Miesto na sexuálne stretnutie	121
Štúdium tantry	122
Formálne štúdiá	124
NA ZÁVER	126