

WSZYSTKO
O SEKSIE
TANTRYCZNYM



DIANA RICHARDSON



WSZYSTKO O SEKSIE TANTRYCZNYM



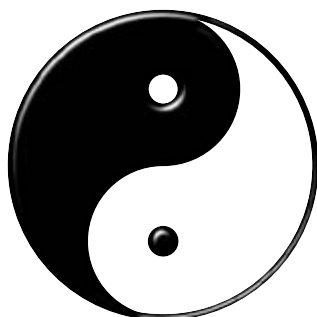
WYJĄTKOWY PORADNIK,
DZIĘKI KTÓREMU ROZBUDZISZ
SWOJE ZMYSŁY I OSIĄGNIESZ
SPEŁNIENIE SEKSUALNE



SPIS TREŚCI

Spis Ilustracji	7
Wprowadzenie	9
CZĘŚĆ 1. PODSTAWY	15
1. Nowa definicja seksu	17
2. Uwarunkowania seksualne	25
3. Polaryzacja i dodatnie bieguny miłości	35
4. Świadomość ciała i umysłu	47
5. Klucze miłosne – penetrowanie niewinności	61
CZĘŚĆ 2. KLUCZE MIŁOSNE.	73
6. Kontakt wzrokowy	75
7. Oddech	83
8. Komunikacja	91
9. Świadomość narządów płciowych	101
10. Dotyk	111
11. Odprężenie	119
12. Miękką penetracja	127
13. Głęboka penetracja	135
14. Zmiany pozycji	145

CZĘŚĆ 3. PODRÓŻ	159
15. Randki miłosne	161
16. Nowe spojrzenie na grę wstępną	171
17. Wykazywanie się i zadowalanie	183
18. Orgazm i wytrysk	191
19. Kochanie się bez wytrysku.	205
20. Przedwczesny wytrysk	211
21. Erekcja i impotencja	217
22. Uczucia i emocje	227
23. Kobiety, emocje i serce	245
24. Cykle życiowe i bezpieczny seks	253
25. Miłość w pojedynkę	263
26. Świątynia miłości	275
Posłowie	285
Bibliografia	297
Polecana Lektura	299



SPIS ILUSTRACJI

- RYS. 1.** Biologiczna lub reprodukcyjna faza energii seksualnej, str. 21
- RYS. 2.** Duchowa lub generatywna faza energii seksualnej, str. 21
- RYS. 3.** Pełen obieg energii seksualnej, w której wznosi się ona spiralnie w górę przez ośrodki energetyczne, str. 23
- RYS. 4.** Symbol jin i jang przedstawiający dwie równorzędne i przeciwstawne siły, str. 35
- RYS. 5.** Przeciwne bieguny w ciele kobiety i mężczyzny, str. 39
- RYS. 6.** Okrężny przepływ energii między ciałami tworzy „okrąg światła”, str. 40
- RYS. 7.** Pozycja boczna dla miękkiej penetracji, str. 130
- RYS. 8.** Pozycja środkowa dla miękkiej penetracji, str. 130
- RYS. 9.** Ułożenie palców przy miękkiej penetracji, str. 132
- RYS. 10.** Pozycje dla głębokiej penetracji, str. 139
- RYS. 11.** Sekwencje zmian pozycji z przodu, str. 147-149
- RYS. 12.** Sekwencja zmian pozycji od tyłu, str. 151-153
- RYS. 13.** Zrelaksowana i spokojna pozycja boczna z zamkniętymi oczami, str. 155
- RYS. 14.** Pozycje z mężczyzną na górze, str. 156
- RYS. 15.** Pozycja yab-yum, str. 158
- RYS. 16.** Odpoczynek w świadomości, str. 266

PRZEDMOWA

DIANY RICHARDSON

DO POLSKIEGO WYDANIA



Napisałam tę książkę w 1996 roku, w porze deszczowej w Indiach, a wspaniałość tamtych dni na zawsze wyryła się w zmysłach i komórkach mojego ciała. Mieszkałam wówczas przy rwącej, przelewającej się rzece, otoczona połyskującymi drzewami zagładającymi do środka przez wielkie okna, z moim niesamowitym, urodzonym kochankiem tantrycznym, który doskonale spełniał moje życzenia i potrzeby życiowe. Żyłam w prawdziwym raj!

Z początku moją intencją było sprawdzenie, czy zdołam skutecznie przekazać za pomocą słowa pisanego swoje osobiste doświadczenia na poziomie świadomości, ciała i zmysłów. Nie studiowałam tantry w akademickim sensie – zastosowałam jedynie kilka podstawowych zasad w praktyce, wnosząc je do swojego życia miłosnego.

W ciągu ostatnich dziesięciu lat otrzymałam wiele wiadomości z pytaniami, w jaki sposób podejście tantryczne odnosi się do par tej samej płci lub osób niebinarnych. Choć moje osobiste doświadczenie dotyczyły zasadniczo sfery heteroseksualnej, a ta książka traktuje o genitalnym połączeniu damsko-męskim, to jednak wiele poruszanych tu aspektów można zastosować w *każdej* wymianie seksualnej, niezależnie od

orientacji i identyfikacji płciowej. Wdrożenie proponowanych tu sugestii niezmiennie prowadzi do poprawy jakości związku, a także pogłębienia intymności i miłości między partnerami. Wszystkie pary mogą eksplorować podstawowe zasady tantry, choć czasem muszą w tym celu dokonać pewnych modyfikacji na poziomie genitalnym.

Wielokrotnie przekonałam się o tym jako nauczycielka tantry, ponieważ szkoliłam nie tylko pary heteroseksualne, ale także singli obojga płci, a w Meksyku miałam okazję przeprowadzić warsztat tantryczny dla homoseksualnych mężczyzn – wszyscy odnieśli liczne korzyści ze zwiększonej świadomości i obecności.

Zwykle tantra kojarzy nam się z seksem, ale tak naprawdę obejmuje ona wszystkie aspekty naszego istnienia. To po prostu nowe podejście – sposób na świadome, naturalne życie w odprężeniu i wolności od uwarunkowań. Oznacza to, że możesz włączyć do swojego codziennego życia wiele sugestii i zasad tantrycznych, bez względu na to, czy jesteś sam, czy masz partnera.

Po siedmiu latach intensywnych eksperymentów seksualnych, obserwacji i poszerzenia świadomości, zyskałam niezwykłą klarowność w wielu kwestiach. W trakcie całej tej fazy eksperymentowania nie szukałam właściwie niczego wyjątkowego – traktowałam to raczej jako niewinną zabawę i eksploatację. Dzięki wytrwałej praktyce doszłam jednak do głębokiego zrozumienia i doznałam wielu objawień. Przypominało to uzyskiwanie coraz szerszej perspektywy – jakbym spoglądała z lotu ptaka na wszystkie sprawy, które wcześniej zgłębiałam.

Pisząc tę książkę, nie miałam pojęcia, czy przedstawiona tu perspektywa i informacje przemówią do jej czytelników. A jednak z biegiem lat sprzedaż stopniowo rosła i ostatecznie książka ta stała się bestsellerem w języku angielskim, niemieckim i hiszpańskim. Od jej pierwszej publikacji w 1999 roku

(pod tytułem: *The Love Keys*) sprzedano 250 000 egzemplarzy w siedmiu różnych językach. Jest to dla mnie potwierdzenie, że mądrość tantry zawiera prawdy uniwersalne, które nie dezaktualizują się wraz z upływem czasu. Seks jest nieodłączoną częścią naszego życia i taką też pozostanie. Najważniejsze jest poszerzanie świadomości – jak często powtarzam: nie chodzi o to, *co* robisz, ale *jak* to robisz.

Teraz, przed wydaniem tej książki w Polsce, miałam okazję przejrzeć swój tekst z 1996 roku i mogę z całą pewnością potwierdzić, że ponad dwadzieścia pięć lat później, po tym jak nauczałam tantry już tysiące par, nadal w pełni zgadzam się ze wszystkim, czym się tu podzieliłam. Od tamtej pory napisałam jeszcze siedem innych książek na temat seksu i chociaż treści w nich zawarte są bardzo spójne, to jednak każda rozwija to zagadnienie z różnych perspektyw.

Pisząc tę przedmowę do polskiego wydania, doświadczyłam wspaniałej synchroniczności. Otrzymałam e-maila od czytelnika, który skontaktował się już wcześniej ze mną po przeczytaniu mojej książki o tantrze dla mężczyzn (*Tantric Sex for Men*) napisanej wspólnie z moim partnerem życiowym Michaelem, towarzyszącym mi od tamtej pory monsunowej! Oto fragment tego maila:

„Czytam *Wszystko o seksie tantrycznym* i mój umysł budzi się na nowo do ukrytej Mądrości wplecionej w Boże Stworzenie. Chyba w żadnej mądrej księdze, z którą się zetknąłem, nie spotkałem się z takim poziomem zrozumienia, jaki odnalazłem w zamieszczonych tu słowach. Jeszcze raz dziękuję za otwarcie moich oczu na te Fundamentalne Prawdy w tak jasny i łatwo zrozumiały sposób”.

Isaac G., New Jersey, USA

Diana Richardson, 2021

WPROWADZENIE

Mój pierwszy raz ogromnie mnie rozczarował. Wyczekiwałam zbliżenia i pragnęłam, aby okazało się czymś naprawdę wyjątkowym, a tymczasem, gdy było już po wszystkim, zastanawiałam się: „I to wszystko? Naprawdę tak to wygląda?”.

Potem wiodłam stosunkowo zdrowe życie seksualne, ale w głębi duszy zawsze miałam poczucie, że w seksie chodzi o coś więcej – zwłaszcza że stanowił często temat tabu, z określonymi zasadami i regułami dotyczącymi zachowań seksualnych. Co prawda seks zawsze był dla mnie przyjemny, ale nigdy głęboko mnie nie poruszał. Nie angażowałam się w niego i oddawałam mu się tak, jak to sobie niegdyś wyobrażałam.

Kiedy dotarło do mnie, że nadal nie poznałam natury energii seksualnej, postanowiłam rozpocząć głęboką eksplorację tej tajemniczej sfery naszego życia. Od czasu do czasu doświadczałam głębokich momentów w miłości, wyróżniających się na tle innych moich doświadczeń, co mnie motywowało i pozwoliło wytrwać w poszukiwaniach. W takich chwilach czas wydawał się zatrzymywać, stawał się elastyczny, a powietrze i przestrzeń wokół mnie odsłaniały nowy wymiar doznań. To było tak, jakbym nagle ożywała i jakby władzę nade mną przejmowała inteligencja mojego wewnętrznego ciała. Nie miałam pojęcia, jak i dlaczego tak się działo, ale dało mi to nadzieję, że w seksie jest coś niezwykle istotnego, czego jeszcze nie odkryłam.

Dziś wiem, że nie byłam w tym osamotniona. W swojej wieloletniej pracy z parami spotkałam wielu równie rozczarowanych ludzi, zadających sobie te same pytania. Podobnie jak ja, czuli się skazani na powtarzające się wzorce w seksie, w którym

rzadko pojawiało się coś nowego czy twórczego. W ich życie seksualne nieuchronnie wkradała się nuda i brak zainteresowania. Niektórzy próbowali seksownych gadżetów i filmów lub wciąż zmieniali partnerów, aby tylko nie stracić zainteresowania seksem i związanego z nim podniecenia. Niestety żadna z tych taktyk na dłuższą metę nie okazywała się satysfakcjonująca. Nawet gdy parę nadal łączyło uczucie, pociąg seksualny często zanikał. Prędzej czy później przestawali wyrażać swoją miłość w sposób fizyczny i w rezultacie często decydowali się na rozstanie. A jednak wszyscy poszukujemy tego wyrazu miłości, kierując się głęboką tęsknotą, która rzadko nas opuszcza.

Po wielu latach intensywnych eksploracji seksualnych odkryłam, że tylko podejście tantryczne, polegające na głębokim *odprężeniu* w energii seksualnej, zamiast wywierania na niej jakiegokolwiek presji, dało mi to, za czym w głębi duszy przez całe życie tęskniłam. To było jak odnalezienie sekretnych kluczy, które otwierały przede mną kolejne drzwi do nowej wiedzy. Zaczęłam odkrywać odwieczne tajemnice energii seksualnej, które poruszały mojego ducha i przynosiły wewnętrzny spokój.

Musiałam nauczyć się zupełnie nowego języka, aby móc doświadczać prawdziwie ożywczego seksu i miłości. Ten język wprowadził mnie w nowy świat, w którym zanikła rutyna seksualna i rozkwitła kreatywność. Odkryłam, że wiele moich wcześniejszych wyobrażeń na temat seksu mnie ograniczało i aby poznać nowy język miłości, najpierw muszę oduczyć się starego. Przez wiele miesięcy odkrywałam kolejne fałszywe przekonania kulturowe, w które uwierzyłam, aby móc się w końcu odprężyć i uwolnić od przymusu dążenia do orgazmu, który wydawał mi się wcześniej istotą seksu.

Zachowanie świeżego zainteresowania seksem jest prawdziwym wyzwaniem dla dzisiejszych kochanków. Jak możemy

rozwijać swoją miłość i ją wzmacniać? W swoim wyjątkowym i inteligentnym podejściu do seksu tantra podpowiada, jak budować miłość i intymność. Zdejmuje ona również z seksu wiele presji, proponując w zamian odprężenie, które w zaskakujący sposób przynosi nam znacznie większą radość i satysfakcję. To właśnie za tym tęsknimy w głębi swojej istoty – tylko nie wiemy, jak to osiągnąć.

Mój przyjaciel miał kiedyś dylemat. Był kompletnie zdezoorientowany i zropaczony, bo zakochał się w dwóch kobietach. Nie miał pojęcia, którą wybrać i bardzo z tego powodu cierpiał. Udał się więc do terapeutki, która zapytała:

- Z kim bardziej lubisz się kochać?
- Z Cathy – odparł.
- Więc wybierz Cathy – doradziła mu.

Tkwiałam wtedy w długim związku, w którym seks stracił cały swój urok, więc nie potrafiłam zrozumieć tej rady, ale teraz doskonale już wiem, z czego wypływała. Przekonałam się, że satysfakcjonujący seks zwiększa szanse na szczęśliwe wspólne życie w miłości. Udane stosunki seksualne pozwalają doświadczać intymności, miłości, szczerości i głębokiej więzi. I odwrotnie – brak satysfakcji w seksie zasiewa w relacji ziarno niezadowolenia. Łatwo wówczas o urazy, frustracje i lęki, a miłość i harmonia między partnerami z czasem zaczynają zanikać, prowadząc nawet do rozstania.

Nasze niezrozumienie sfery seksu jest tak rażące, że zmagania młodych ludzi usiłujących okiełznać energię seksualną (naturalną siłę życiową) wydają nam się normalne. Niestety płacimy wielką cenę za swoje nieudane doświadczenia seksualne i błędy młodości, niosąc później przez życie nieuzdrowione wspomnienia, które wciąż na nas oddziałują. W rezultacie obszar seksu, miłości i intymności kojarzy się nam często z bólem,

niepewnością i brakiem zaufania. Tantra to starożytna sztuka – wspaniałe antidotum oferujące nam reedukację lub edukację seksualną, do których nie mieli dostępu nasi rodzice, dziadkowie i pradiadkowie.

Z biegiem czasu tantra pokazała mi nowy styl uprawiania miłości, dzięki któremu zarówno miłość, jak i seks stały się dla mnie źródłem znacznie większej satysfakcji, a całe moje życie nabrało głębszego sensu. Wcześniej miałam poczucie, jakbym pływała w płytkich wodach, niepewna swojej roli w życiu – nie wiedziałam, co mam robić i jak żyć. Gdy jednak zastosowałam w praktyce nauki tantryczne i wypłynęłam na głębsze wody seksu i miłości, zyskałam zupełnie nową wizję życia i poczułam się, jakbym wróciła do domu. Dziś widzę, że źródło prawdziwego zadowolenia nie znajduje się na zewnątrz, lecz *we mnie*, a seks stał się dla mnie narzędziem łączenia się ze swoim rdzeniem, moim wewnętrznym światem czy też spokojnym ja. Przyniosło mi to znacznie większe spełnienie niż jakiegokolwiek ambicje i osiągnięcia.

Tantra przypomina, że prawdziwe odprężenie zaczyna się od seksu. Niestety w naszym społeczeństwie zapomnieliśmy o sztuce relaksu w większości dziedzin naszego życia. Zwłaszcza seks stał się dla wielu z nas źródłem wielkiego napięcia i niepokoju. Z czasem nabywamy coraz więcej lęków i napięć seksualnych, ale gdy tylko zaczynamy się odprężyć *podczas* aktu seksualnego, nasz niepokój i ból ustępują w naturalny sposób. Gdy relaksujemy się *w* energii seksualnej, zalewa nas błogość, która emanuje z nas całych, nadając pozostałym aspektom naszego życia tę samą jakość odprężenia i miłosnej lekkości. Zapoznajemy się bliżej z własnym ciałem i seksualnością, a także z ciałem i seksualnością partnera, co prowadzi nas do odkrycia tej prostej prawdy, że nasza nagość jest święta. Zyskujemy wówczas pewność

siebie opartą na samozrozumieniu. Dzięki tantrze odkrywamy to, o czym zawsze w głębi duszy marzyliśmy. Uświadamiamy sobie, że miłość i radość nie są niemożliwym do spełnienia marzeniem, lecz czymś osiągalnym dla każdego z nas.

W moim przypadku to marzenie spełniło się dzięki dwóm podstawowym źródłom. Przez wiele lat zdobywałam doświadczenie w tantrze w oparciu o kasety audio *Making love* (z ang. „Uprawianie miłości”) Barry’ego Longa. Long oferuje w nich rewolucyjny wgląd w różnice między mężczyznami a kobietami oraz zupełnie inne spojrzenie na miłość i uprawianie miłości. Na początku, w swojej niewiedzy, byłam zbyt dumna, aby przyznać, że tak naprawdę nie umiem się kochać. Pięć lat później, zmęczona rutynowym seksem, wróciłam jednak do tych nauk – tym razem już z innym nastawieniem. Z wdzięcznością wysłuchałam nagrań, akceptując fakt, że najwyraźniej czegoś jeszcze nie wiem o miłości i seksie. Głębia i szczegółowość informacji udzielonych przez Barry’ego Longa odmieniły moje życie. Stosując się do jego wskazówek, zdołałam zmierzyć się ze swoimi uwarunkowaniami seksualnymi, co było konieczne, abym mogła odkryć nowy rodzaj „połączenia genitalnego”. Co więcej, wreszcie zrozumiałam i przyswoiłam na poziomie ciała słowa mojego mistrza duchowego, Osho, który propagował duchowość poprzez seks zgodnie ze starożytnymi pismami tantrycznymi spisanyymi w Indiach jedenaście tysięcy lat temu. Jego słowa pozostają dziś skarbem dla ludzkości i reprezentują najwyższe nauki tantryczne.

Ta książka jest próbą podzielenia się praktycznymi wskazówkami, które w subtelny, a zarazem rewolucyjny sposób zmieniły moje życie. Wynikają one z mojego osobistego doświadczenia, więc w żadnym wypadku nie podejmuję się tu wszechstronnego omówienia genezy tantry czy też jej zawilej ezoteryki. Cały tekst

dzieli się na trzy części. W części I („Podstawy”) przedstawiam boski potencjał seksu i miłości, w części II („Klucze miłosne”) wymieniam praktyczne sugestie i wskazówki, a w części III („Podróż”) zgłębiam istotne kwestie seksualności. Seks to obszerny temat – próbując go uprościć nie sposób oddzielić od siebie różnych jego aspektów, które łączą się ze sobą i przeplatają. Warto powracać regularnie do części II, gdyż osobiste doświadczenia związane z korzystaniem z kluczy miłosnych pozwalają zagłębić się w sferę seksu, pomagają w dalszych eksploracjach i pogłębiają wrażliwość.