

Anastasia Romanova

Sztuka tantrycznego masażu ciała, lingam i yoni

Sekret głębokiej bliskości
i świadomej intymności



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Sztuka tantrycznego
masażu ciała,
lingam i yoni

Anastasia Romanova

Sztuka tantrycznego masażu ciała, lingam i yoni

Sekret głębokiej bliskości
i świadomej intymności



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Krystyna Wójcik

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8301-864-5

Tytuł oryginału: *Tantra Massage für Einsteiger: Das große Buch für die erotische Massage – für Paare, Männer und Frauen – inklusive Lingam- und Yoni Massage*

Copyright © 2024 by Eulogia Verlags GmbH

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2024
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 informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinienesz koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Informacja prawna

Książka ta nie stanowi porady medycznej. Nie zawiera ona żadnych rekomendacji ani wskazówek dotyczących leczenia lub łagodzenia jakiegokolwiek choroby, stanu, dolegliwości lub innego stanu patologicznego lub choroby psychicznej. Niniejsza książka nie zastępuje konkretnej diagnozy medycznej.

Techniki opisane w tej książce nie mają na celu zastąpienia leczenia medycznego, terapii farmakologicznej ani opieki profesjonalnej. W tym celu należy zasięgnąć porady wykwalifikowanego specjalisty (lekarza lub farmaceuty). Jeśli cierpisz na jakiegokolwiek schorzenia lub masz jakieś dolegliwości, techniki opisane w tej książce powinieneś stosować wyłącznie po konsultacji z lekarzem.

Ani Autorka, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek konsekwencje będące wynikiem zastosowania jednej lub kilku technik opisanych w tej książce ani za jakiegokolwiek niewłaściwe wykorzystanie informacji zawartych w tej książce. Wykonując zaprezentowane ćwiczenia i zabiegi, czytelnik ponosi pełną odpowiedzialność za właściwe zastosowanie technik opisanych w tej książce.

Ważne jest, aby postępować ostrożnie i delikatnie.

Wydawca i Autorka nie udzielają w tej książce żadnych porad odnośnie do tego, czy i w jaki sposób można realizować zgodnie z prawem ofertę komercyjnych masażu tantrycznych. W razie wątpliwości należy skonsultować się z prawnikiem, który udzieli szczegółowej porady w tych kwestiach.

Spis treści

Słowo wstępu	9
Czym jest masaż tantryczny?	11
O mnie	17

Rozdział 1. Podstawy	19
1.1 Cztery największe grzechy w masażu tantrycznym	19
1.2 Energia podąża za uwagą	24
1.3 Potrzeby, intencje, zamiary	33
1.4 Empatia i intuicja	53
1.5 Wpływ emocjonalny	71
1.6 Ciało terapeuty	99

Rozdział 2. Przebieg masażu tantrycznego	115
2.1 Przygotowanie	117
2.2 Nawiązywanie kontaktu	125
2.3 Relaks	132
2.4 Pobudzenie	147
2.5 Punkt kulminacyjny	156
2.6 Instalacja i integracja nowych programów	162

Rozdział 3. Anatomia i fizjologia seksualności	167
3.1 Brzuch	169
3.2 Mężczyzna i kobieta: podobieństwa i różnice	183
3.3 Mięśnie dna miednicy	198
3.4 Zmysłowość i punkt kulminacyjny	206
Rozdział 4. Intencje i strategie terapeutyczne	215
4.1 Ogólne wsparcie pożądania i zdrowia seksualnego	218
4.2 Wytrwałość/czerpanie przyjemności z procesu	219
4.3 Optymalna równowaga hormonalna	223
4.4 Przyjemność. Nawilżenie. Erekcja	232
4.5 Obrona immunologiczna	244
4.6 Pragnienie posiadania dzieci. Ciąża. Poród	250
4.7 Zachowaj młodość w każdym wieku	256
Podsumowanie i podziękowania	263

Słowo wstępu

Chcesz podarować komuś głęboko erotyczny masaż? Czy chcesz mieć w swoich rękach władzę, która daje potencjał do zmian? A może po prostu pragniesz tworzyć piękne chwile tu i teraz? Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz, czy masz już za sobą kilka sesji, w niniejszej książce znajdziesz pomysły na urozmaicenie swoich zabiegów.

Miałam szczęście doświadczyć w życiu wielu rzeczy związanych z dotykiem, zarówno dobrych, jak i złych. W książce tej chcę podzielić się z tobą tym, co naprawdę ważne. I tak naprawdę wcale nie chodzi tu o technikę. To kwestia naszej własnej postawy i dobrego samopoczucia, naszej empatii i odpowiedzialności za wpływ, obecność i uczucia. Nie ma absolutnie żadnej różnicy, czy masujesz mężczyznę czy kobietę.

Bezpośrednio po przeczytaniu tego rozdziału zachęcam cię do wypróbowania wybranych technik na sobie lub na bliskiej ci osobie. Te „drobne” rzeczy, które tutaj polecam, sprawdziły się w mojej praktyce. Nie zniechęcaj się tym, że niektóre z nich wydają się zbyt subtelne. Mają one dużą moc.

To zupełnie normalne, że na początku czujesz niepewność. Jeśli nigdy ci się to nie przydarzy, niczego nowego się nie nauczysz. Ćwiczenie czyni mistrza. Stopniowo poczujesz, że masz coraz więcej mocy w swoich rękach.

Czym jest masaż tantryczny?

Co przychodzi ci na myśl, gdy słyszysz słowo „tantra”? Poliamoryczna sekta? Społeczność osób, które posługują się wysoce duchowymi koncepcjami, śpiewają mantry i palą kadzidełka? Masaż z happy endem w ciemnym pomieszczeniu ze sztucznym czerwonym światłem? Google znajduje wiele różnych wyników dla tego terminu. Jak zawsze, ważne jest oddzielenie ziarna od plew i znalezienie własnej drogi. Moje podejście nie przypadnie do gustu każdemu w 100%. Niemniej będę szczęśliwa, jeśli wprowadzisz kilka z zaproponowanych przeze mnie pomysłów do swojego masażu, a także do swojego codziennego życia.

Tantra to pierwotnie czysty mistycyzm, magia, czary... Nazwij to, jak chcesz. Masaż tantryczny to sztuka uzdrawiania ciała, umysłu i duszy – a dla zaawansowanych praktyków także odrobina magii w manifestowaniu pragnień. W rzeczywistości ma ona wiele wspólnego ze sztukami uzdrawiania różnych społeczności na całym świecie. Wiedza z Indii i Egiptu przetrwała ciemne wieki. Służy nam, ludziom zachodniego świata, jako przewodnik, przypominający nam o tym, co kryje się głęboko w naszych genach. Jednakże wskutek polowania na czarownice wiedza ta była intensywnie tłumiona i negowana.

Osoby, którym obca jest ezoteryka, wyjaśniają te same cuda biochemią, aktywnością nerwu błędnego, zmianami częstotliwości mózgu, efektem Pigmaliona, efektem Galatei, efektem placebo czy samospełniającym się prorocstwem. Rodzaj mapy nie ma znaczenia, jeśli tylko wskazuje drogę do właściwego celu.

Jak działa ta magia? Masaż tantryczny wprowadza nas między innymi w stan głębokiego relaksu, który daje długotrwałe efekty. A wówczas podejmujemy o wiele lepsze decyzje. W stresie dążymy do przetrwania tu i teraz. Kiedy się relaksujemy, możemy myśleć długoterminowo. Organizm zapewnia sobie również regenerację i poprawę jakości życia. Kiedy czujemy się akceptowani i kochani – a uważny dotyk tantryczny komunikuje to bardzo wyraźnie – jesteśmy bardziej kreatywni i bardziej hojni w sercu. Nasze środowisko na to reaguje. Głęboki relaks sprawia, że stajemy się piękniejsi – dla siebie i dla innych. Gdy dzięki produkcji hormonu przytulania, oksytocyny, czułość i więź wzrastają, relacje międzyludzkie rozkwitają na nowo, a intymne interakcje stają się bardziej różnorodne. Kiedy na nowo integrujemy naszą naturalną seksualność, rzadziej pozwalamy decydować innemu, co jest dla nas dobre, i wywieramy na siebie mniejszą presję, aby coś osiągnąć. Gdy nasze gruczoły są dobrze ukrwione, mogą lepiej służyć naszemu samopoczuciu. Jeśli głęboko wierzymy w zmianę, ona z czasem nadejdzie.

Wiedza o czakrach, meridianach, żywiołach, narządach i układach jest wyrazem prób uporządkowania różnorodności połączeń w naszym bycie. Tylko w ten sposób można przekazać naukę. Posiadanie tej wiedzy jest zaletą. Ale bez empatii jest ona bezużyteczna. Dlatego w swojej książce poświęcam stosunkowo dużo miejsca zagadnieniu rozwijania intuicji podczas masażu. Nie zapominam jednak także o sztuce dotyku oraz edukacji na temat anatomii naszej seksualności i pożądania. Większość ludzi wie, że to nie bociany przynoszą dzieci, ale wciąż nie wiemy, jak zadbać o zdrowie

narządów płciowych i pożądanie. Niektórzy wierzą, że albo istnieje, albo go nie ma, a jeśli już go nie ma, powinniśmy zmienić partnera lub możemy go zdradzić. Ja jednak jestem głęboko przekonana, że mamy na niego wpływ – i to przez długi czas.

Prezentuję tu również kilka najpopularniejszych technik, które wykorzystuję jako masażystka tantryczna. Potraktuj je jako inspirację do kreatywnego spojrzenia na cały proces i – nie daj Boże – nie kartkuj książki tłustymi od olejku rękami, by odzwierciedlić je dosłownie krok po kroku. Każdy masaż jest indywidualnym arcydziełem. Ale jak w każdej sztuce, istnieją wytyczne – i ja je podaję. Mam nadzieję, że taki masaż tantryczny stanie się również silnym bodźcem do przeniesienia życia (seksualnego) strony dającej i biorącej na nowy poziom i – mówiąc bardzo ambitnie – do osiągnięcia większej satysfakcji, czyli pokoju na świecie.

Słowo „tantra” ma wiele tłumaczeń, w odniesieniu do masażu najbardziej podoba mi się natomiast wariant „stawanie się jednym”:

- **Jedność ciała:** Wszędzie powinna płynąć energia, a jeśli wolisz: krew, limfa i sygnały nerwowe. Człowiek może oczywiście mieć swoje strefy tabu, ale często właśnie tam kryje się największy potencjał. Z biegiem czasu, w miarę wzrostu zaufania, mogą one stać się najsilniejszymi punktami przyjemności. W większości profesjonalnych masaży pomija się okolice intymne. W związku mamy jednak większą swobodę w pieszczotach całego ciała, dzięki czemu możemy poczuć, że jest ono całością.
- **Jedność istoty ludzkiej:** René Descartes uznał ciało i umysł/energię/duszę za odrębne byty; i właśnie to podejście charakteryzuje zachodnie myślenie. W świecie Wschodu, na przykład w systemie czakr, emocje i narządy podzielone są na siedem (lub więcej) centrów energetycznych. Nauka ta ma bardzo długą tradycję, co potwierdza jej znaczenie. W naszej kulturze jednak

dopiero od niedawna budujemy mosty, mówiąc więcej o psychosomatyce, psychoterapii zorientowanej na ciało itp.

- **Jedność terapeuty i strony biorącej:** Wszyscy doświadczyliśmy jedności w łonie matki. Nasze potrzeby były od razu rozumiane i zaspokajane, ale także nastrój matki, dobry lub zły, miał na nas bezpośredni wpływ. W miarę dorastania, gdy uczymy się mówić i czujemy się swobodnie, mówiąc i działając, tracimy zdolność empatii. Każdy dobry program szkoleniowy dla trenerów lub masażystów uczy technik, które wspierają empatię i mogą również wpływać uspokajająco na ludzi.
- **Jedność ze wszechświatem:** Trudno opisać ją słowami. Ale bywa, że można poczuć ją w stanach głębokiego relaksu, podczas silnego orgazmu lub po nim, ale także po intensywnych pieszczotach.

Aktualne wyzwania społeczeństwa i ich tantryczne rozwiązania

Po pierwsze, przez całe życie uczymy się myśleć, nie zaś czuć; z biegiem czasu uczymy się wręcz ignorować nasze ciało. Mówimy: „Siedź spokojnie”, blokując tym samym potrzebę ruchu. Mówimy: „Jemy o określonej porze” lub: „Talerz ma być pusty”. Tłumimy poczucie tego, jak silny mamy apetyt. Kiedyś nasz były partner powiedział: „Wszystkim przed tobą się to podobało”, po czym zaczęliśmy wątpić w siebie. Fizjoterapeuta zajmuje się problemem – a my w jego ręce przekazujemy całą odpowiedzialność. Ciało uczy się milczeć i dawać więcej przestrzeni głowie. Jedyнным sposobem, w jaki ciało może się z nami komunikować, jest ból, który chętnie znieczulamy. Dla niektórych osób ból jest jedynym sposobem, aby poczuć swoje ciało – a wtedy sięgają po doświadczenie BDSM. Tantra natomiast polega na czystym odczuwaniu. Odbiorca nie ma

innego zadania, jak tylko skierować uwagę na dotykane obszary. W ten sposób na nowo ćwiczymy zwracanie uwagi na subtelne sygnały, a to wspomaga samoleczenie, intuicję i ułatwia relacje.

Po drugie, przyzwyczailiśmy się do tego, że jesteśmy osądzani. Aby uchronić nasze poczucie własnej wartości przed załamaniem, dewaluujemy również innych: „Nie jestem OK, ale przynajmniej jestem lepszy od ciebie”. Jednym z najbardziej skutecznych trików manipulacyjnych jest: „Jesteśmy lepsi od nich”. Najbardziej znanym przykładem tego jest faszyzm. Jeśli nie chcesz być manipulowany, przestań osądzać i czuć się osądzany. W tantryzmie mówi się o „bezwarunkowej boskiej miłości”. Niestety, dla ludzi z krwi i kości to trochę zbyt wysoki standard. „Jesteś w porządku taki, jaki jesteś. Nie chodzi o problemy, ale o potrzeby, które są stopniowo zaspokajane” – to wystarczy. To sposób myślenia wymagający wielu ćwiczeń, ale niezwykle uzdrawiający. Na poziomie indywidualnego człowieka, jego rodziny i społeczeństwa. Czy wstydzisz się swojego ciała? Dotknij cellulitu, rozstępów, halluksa, zmarszczek, łysiny, zwiotczalego penisa, blizn na waginie z tak wielką miłością, jak tylko potrafisz. Wdzięczna reakcja twojego ciała wprawi cię w zdumienie (choć być może będziesz musiał na nią trochę poczekać).

Po trzecie, w życiu codziennym musimy się mierzyć z ogromną presją. W szkole zazwyczaj istniało tylko jedno prawidłowe rozwiązanie zadania i było ono nagradzane dobrą oceną. Jeśli chodzi o seksualność, mamy podobne poglądy. A czasopisma dla nastolatków i pornografia nie wyprowadzają nas z błędu. Jeśli mężczyzna nie może uzyskać erekcji, uważa się, że jego partnerka nie jest wystarczająco atrakcyjna lub też on sam czuje się temu winny. Jeśli kobieta nie może się podniecić, wówczas winą za taki stan rzeczy obarcza się mężczyznę, twierdząc, że jest on kiepski w te klocki, lub też samą kobietę, określając ją jako oziębłą. Za orgazm i ejakulację wystawia się ocenę pozytywną, a za ich brak – ocenę negatywną. Nerwy. Stres.

W autentycznym masażu tantrycznym dotyk nie ma konkretnego celu: można jęczeć, milczeć, płakać, śmiać się, coś staje się twarde lub mokre, coś tryska, można nawet zasnąć – w tej chwili wszystko jest w porządku, wszystko jest naturalne. Zadaniem terapeuty w tej chwili jest jedynie empatia i miłość. Tryb „musisz funkcjonować” jest zakazany dla obu stron, przynajmniej na czas trwania sesji.

Po czwarte, niewielu z nas jest w zgodzie ze swoją naturalną seksualnością. Dzieci, a zwłaszcza dziewczynki, nie powinny dotykać swoich narządów płciowych. Chłopcy również uczą się szybko rozładowywać napięcie, nie dając się na tym przyłapać. Edukacja jest bardzo słaba, jeśli w ogóle jakaś jest, ale ciekawość jest duża, a my „uczymy się” z pornografii, żartując z rówieśnikami i ciągle zmieniając partnerów. Jaki obraz przynoszą nam filmy porno? Ogromne penisy, prymitywne techniki, wydepilowane i zoperowane wargi sromowe – usta Wenus, dwumetrowy wytrysk, seks analny bez przygotowania, głębokie gardło bez odruchu wymiotnego lub seks grupowy. I siłą rzeczy porównujemy się z tym obrazem, który jest tak samo skrzywiony, jak myślenie, że tabliczka przemysłowej czekolady smakuje lepiej niż ręcznie robiona pralina w tej samej cenie. Dotyk tantryczny natomiast jest bardzo powolny i delikatny. Jego zadaniem nie jest dalsze zwiększanie bodźca samego w sobie, lecz uwrażliwienie na subtelne i różnorodne bodźce, co być może sprawi, że staną się one jeszcze przyjemniejsze. Twoje ruchy podczas wykonywania masażu nie muszą być przez cały czas delikatne i powolne, niech będą jednak takie na tyle, abyś mógł poczuć i zaobserwować efekt.

I **wreszcie** – co jest raczej moją specjalnością niż autentyczną tantrą – oddziaływanie na zdrowie w sferze intymnej. Trzy mechanizmy dostępne podczas masażu to lepsze krążenie krwi i detoksykacja jąder, prostaty, macicy i jajników; skierowanie sił samouzdrawiających w okolice intymne i psychosomatyczne ukojenie.

O mnie

Pochodzę z Rosji, kraju położonego zarówno w Europie, jak i Azji. Nasze pojmowanie świata integruje oba podejścia – zachodnie naukowe i wschodnie energetyczne – zwłaszcza moje pokolenie po upadku komunizmu. Ponieważ mówię trzema językami, czerpię wiedzę ze źródeł rosyjskich, angielskich oraz niemieckich.

Jako nastolatka pragnęłam studiować medycynę, ale w tamtym czasie krążyły pogłoski, że dostać się na studia medyczne można tylko dzięki łapówkom i znajomościom. W mojej rodzinie nie było ani jednego, ani drugiego. Zamiast tego studiowałam więc marketing w Moskwie, a następnie zarządzanie ogólne w Wyższej Szkole Zarządzania w Lipsku. Już na pierwszym roku studiów zakorzeniło się we mnie przekonanie, że istotą marketingu jest motto: „Znajdź potrzebę i ją zaspokój” oraz umiejętność dostrzegania manipulacji. Szkoła w Lipsku ukształtowała mnie i dała mi poczucie suwerenności w działaniu. Dzięki temu mam świadomość, że wszystko, co robię, przenika synergia: wiedza z jednego tematu wzbogaca inny.

Od 2016 roku prowadzę zajęcia fitness mięśni dna miednicy zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn metodą RIMbuilding® i IMbuilding®. Kiedyś chciałam być lepsza w łóżku, żeby móc zadowolić innych (brzmi dziwnie, prawda?). Praca z moją yoni zapoczątkowała procesy, które uczyniły mnie dojrzałą osobą i dały mi odwagę, by uświadomić sobie, do czego zdolne jest nasze ciało, umysł i dusza.

W IMbuilding Federation miałam również okazję nauczyć się masażu genitalnego i sztuki przyjemności oralnej. Ponadto nabyłam uprawnienia do nauczania tych metod. Każde seminarium pozwoliło mi lepiej zrozumieć kwestie, które pojawiają się w kontekście jednostronnych pieszczot seksualnych.

W latach 2019–2021 miałam okazję wziąć udział w szkoleniu Lomi u Roberta Gantke, które pozwoliło mi uzyskać holistyczny wgląd w hawajską sztukę uzdrawiania. Spodobało mi się to tak dalece, że nauczyłam się od niego również terapii powięzi metodą Gantke®, w której główny nacisk położony jest na wyprostowanie ciała, rozluźnienie ruchu i jego wpływ na nasze samopoczucie, a także na wyższą jakość życia na wszystkich poziomach.

W czasie pandemii Covid-19 coraz więcej dowiadywałam się o ciele i umyśle w szkole masażu wektorowego i somatyki prowadzonej przez Stanisława Chernonoga. Podobnie jak Robert, przywiązywał on dużą wagę do dobrego samopoczucia masażysty.

Z czasem moja pasja do zdobywania wiedzy zaprowadziła mnie do pracy w Tantra Om, gdzie zdobyłam praktyczne doświadczenie w masażu. Przeprowadzałam rozmowy z klientami i ankiety, prowadziłam intensywne dyskusje z kolegami, słuchałam reakcji klientów i miałam przywilej towarzyszenia im w długoterminowych procesach. Każdy klient był dla mnie obiektem badań. Nie robiłam z tego specjalnej tajemnicy i oczywiście zależało mi przede wszystkim na dobru odbiorcy. Żadne błędy nie były częścią eksperymentu, ale pojawiły się w jego wyniku. Cieszę się, że mogę podzielić się z czytelnikami moimi przemyśleniami na ten temat.

Dopiero później, w 2023 roku, odważyłam się poznać autentyczną tantrę u Elisabeth Kastanakis, aby jeszcze lepiej zrozumieć pierwotne, podstawowe idee tantryzmu.

Podstawy

1.1 Cztery największe grzechy w masażu tantrycznym

Co decyduje o tym, że masaż tantryczny możemy uznać za dobry lub zły? Często zadawałam te pytania swoim klientom i znajomym.

Miejsce 1. Zdecydowanie: atmosfera

Mało kto potrafi opisać słowami, co dla niego oznacza dobry masaż. Większość osób mówiła rzeczy takie jak: „Mogłem się świetnie zrelaksować”, „To była bardzo przyjemna energia”, „Dotyk był delikatny” i tak dalej. Te ogólne sformułowania pokazują, że nastrój podczas masażu ma kluczowe znaczenie. Zwłaszcza mężczyźni, którzy rozumieją „tantrę” jako masaż erotyczny, mówili: „Była podniecona podczas masażu”, „Czułem to, była mokra”; i bardzo im się to podobało.

Dla mężczyzn zły masaż z kolei oznaczał: „Ona nie była w nastroju”; zaś dla kobiet: „Był agresywny”, „Odbierał mi moją energię, zamiast ją dawać”. Masaże tantryczne od kobiety dla kobiety były zawsze dobrze odbierane przez panie, z którymi rozmawiałam. Żadna kobieta nie narzekała też na brak pożądania u mężczyzny

i żaden mężczyzna nie narzekał na nadmierne „napalenie” u kobiety. Odczucia te dotyczą zarówno zabiegów profesjonalnych, jak i intymnych interakcji w związku.

W kontekście zawodowym wymaga to bardzo silnej dyscypliny emocjonalnej. Natomiast jeśli w związku zauważysz, że nie jesteś w nastroju i nie masz ochoty na długi masaż lub masaż jako taki bez podtekstu „Kiedy w końcu będziesz gotowa na seks?” lub „O, jakie świetne cycki!”, ani nie będziesz skupiony na dobru strony biorącej – odpuść!

Najprostszym rozwiązaniem dla mężczyzny jest po prostu dojść przed masażem. Najwyższą dyscypliną jest jednoczesne odczuwanie pożądania i kontrolowanie go. Stały partner może oczywiście mieć erekcję, gdy pieści swoją ukochaną osobę, ale powinien przy tym świadomie poświęcić czas na skupienie się na niej, a nie na swoim własnym pożądaniu! Jak powiedziała Elisabeth Kastanakis na temat autentycznej tantrycznej magii seksualnej, kobieta otwiera „magnetyczne podłoże”, gdy czuje się bezpieczna i doceniona – a wtedy dzieją się cuda. Jako kobieta mogę potwierdzić, że te dwa czynniki mają dla mnie bardzo duże znaczenie. Nieistotne, czy daję, czy dostaję masaż. I dla wielu kobiet prawdą jest, że umiejętność mężczyzny kontrolowania swojego egoizmu i zwracania uwagi na potrzeby kobiety w pierwszej kolejności bardzo procentuje. Większość kobiet w moim otoczeniu postrzega napalenie u mężczyzny jako brak szacunku. Ważne jest, aby rozpoznać tę różnicę między mężczyznami i kobietami.

W przypadku kobiet, które mają naturalny cykl (czyli nie stosują antykoncepcji hormonalnej), utrzymanie pozytywnego usposobienia tuż przed miesiączką i w jej trakcie jest zazwyczaj trudniejsze. To nie jest dobry czas na dawanie i otrzymywanie masażu. Ten sam dotyk, który był niezwykle przyjemny przed owulacją i w jej trakcie, nagle staje się nieprzyjemny, a nawet bolesny.

Bezpośrednimi przeciwwskazaniami do masowania drugiej osoby i dotykania jej w ogóle jest duży stres w życiu codziennym, zmęczenie, smutek, ból fizyczny i niezadowolenie w związku. Zredukuj stres, zadbaj o swoje zdrowie, rozwiąż konflikty, a potem do dzieła! Jednocześnie jednak wymienione powyżej sytuacje stanowią wyraźne wskazanie do pilnego wykonania masażu.

Miejsce 2. Przestrzeń

„Coś w otoczeniu było nie tak”. Co ciekawe, większość osób nie wspomina o tym od razu. Cierpią w milczeniu i odchodzą niezadowolone. Ważne jest, aby takie szczegóły niezwłocznie zgłosić osobie dającej masaż. W większości przypadków wprowadzenie zmian w otoczeniu jest bardzo proste!

Przestrzeń ma wpływ na ogólną satysfakcję z masażu, jednak nie musi być idealna. Zmysłowe otoczenie powinno być odpowiednie dla osoby poddawanej masażowi. Zdecydowanie powinno być wystarczająco ciepło, ponieważ zimne stopy to jeden z największych wrogów przyjemności. Muzyka nie powinna być zbyt głośna i nie powinna zawierać zrozumiałego tekstu, aby nie rozpraszać uwagi. Dowiedz się, czy dany rodzaj muzyki nie wywoła u masowanej osoby negatywnych wspomnień, powinna być neutralna. Nie włączaj też np. muzyki z wakacji: wspomnienia tylko rozproszą waszą uwagę.

Oświetlenie nie powinno być zbyt jasne. Zapach nie powinien również przywoływać negatywnych lub nieodpowiednich wspomnień. Na przykład lawenda obiektywnie działa uspokajająco na nasz układ limbiczny, ale subiektywnie może wywoływać różne skojarzenia.

Pod tym względem mężczyźni są mniej wybredni. Dla kobiet ważniejsze są detale, które pokazują: „On się dla mnie postarał,

docenia mnie”. Świece, płatki róż w aromatycznej kąpieli przed masażem i aromatyczna herbata pomagają doświadczyć głębszego relaksu. Niezależnie od tego, czy później to kobieta podda się masażowi, czy sama go wykona, te drobne rzeczy znacząco zwiększają skuteczność masażu. Dla mężczyzny jest to zazwyczaj miły, ale niedecydujący dodatek. Świece zapalone podczas masażu sprawiają, że otoczenie staje się piękniejsze, a wielu mężczyzn jest przecież wzrokowcami.

Miejsce 3. Dla koneserów. Indywidualizacja

Inną popularną odpowiedzią na pytanie o „zły masaż” jest: „Masaż był zbyt standardowy”. Niektóre szkoły masażu tantrycznego uczą szczegółowego scenariusza, włącznie z ruchami. Na początku może się to wydawać bardzo pomocne. Jednak wywiera presję i ogranicza zdolność percepcyjną do zaspokajania bieżących potrzeb danej osoby.

W związku może to wydawać się słodkie, jeśli masujesz partnera tuż po skończonym kursie, od czasu do czasu spoglądając w notatki i komentując swoje intencje. Na przykład: „Teraz będę trzymać ręce na twojej kości krzyżowej i centrum serca. To podobno łączy pożądanie i miłość”. To odgrywanie ról ma też swój urok.

Jednak tak naprawdę ważne jest, aby zapamiętać tych siedem kroków:

1. Nawiązanie kontaktu
2. Relaks/złagodzenie bólu
3. Podniecenie/wzrost pracy energetycznej
4. Punkt kulminacyjny/ekstaza
5. Instalacja nowych programów: bezpieczeństwo, czułość, miłość
6. Integracja
7. Rozluźnienie głębokiego kontaktu

Przyjrzymy się tym fazom bardziej szczegółowo w rozdziale 2. Środki służące osiągnięciu każdego z tych celów najlepiej dobierać, kierując się intuicją. „Ciało jest najlepszym scenariuszem” – powiedział mój nauczyciel Robert Gantke. A ja zachęcam cię do zastanowienia się nad tą myślą. Widzisz ciało przed sobą lub czujesz je w ciemności. Twoje dłonie podążają za jego konturami, badają je, zauważają, jak pojawia się opór i jak zanika.

Tak, rytualizacja jest bardzo typowa dla autentycznego podejścia wschodniego, ale my żyjemy w zindywidualizowanym świecie. Zastanów się, co według ciebie jest wyższą jakością: produkcja masowa czy produkcja na zamówienie?

Co ciekawe, aspekt ten za zakłócający uznali jedynie mężczyźni. Być może rytualizacja daje kobietom większe poczucie bezpieczeństwa?

Miejsce 4. Dla koneserów. Techniki na okolicę intymne

Po pierwsze, podejrzewam, że były to doświadczenia zebrane w studiach tantry „pod latarnią”. Termin „tantra” jest bowiem bardzo nadużywany. Czasami stosuje się go tylko w kontekście masażu z tzw. happy endem. Ale nawet same pary często myślą: „Dobrze jest szybko osiągnąć orgazm”. Aby to zrobić, naśladują ruchy wykonywane podczas masturbacji: góra-dół-góra-dół. To banalne jak fast food. Masturbować można się przecież samemu, a orgazm osiągnięty zbyt szybko bywa stosunkowo płytki. Ponadto łatwo przesadzić ze stymulacją, a wtedy cała przyjemność ulatnia się jak kamfora i trzeba zwolnić lub zrobić sobie przerwę.

Wadą absolwentów szkół tantrycznych jest wykonywanie wyćwiczonych ruchów numer 1, numer 2, numer 3. Nie sprawia to już przyjemności terapeutcie, a także może wydawać się mało

kreatywne dla odbiorcy: „Okrążaj dwadzieścia razy zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie przejdź do kolejnego ruchu”. Niektórzy początkujący faktycznie liczą ruchy, co odwraca ich uwagę od prawdziwej interakcji.

Zachęcam cię zatem do tego, abyś wniósł w komunikację ze strefą intymną więcej lekkości. Jest to bardziej angażujące i ma bardzo uzdrawiający wpływ. Bo właśnie zrozumienie anatomii daje nam dużo miejsca na kreatywność. Świadome i nieświadome sprzężenie zwrotne determinuje unikalny proces.

1.2 Energia podąża za uwagą

„Ona nie miała ochoty”. Ludzie wyczuwają, kiedy nie poświęcamy im swojej uwagi.

W profesjonalnym kontekście masażu tantrycznego w pewnym momencie pojawia się coś na kształt trybu pracy przy linii montażowej. Dłonie wykonują ruchy automatycznie, a głowa jest gdzie indziej. Również w życiu prywatnym możemy mieć wiele innych spraw na głowie: problemy dzieci w szkole, zeznania podatkowe, kurz pod łóżkiem... Starajmy się unikać takiej mentalnej nieobecności. Ponieważ jest to fundamentalnie istotny aspekt, poświęciłam mu odrębny rozdział. Ma on na celu pomóc ci zrozumieć znaczenie tego zagadnienia i jednocześnie dać ci pewne narzędzia.

Obecność i zwolnienie tempa

Z własnego doświadczenia mogę powiedzieć, że chwile, w których mnie, jako praktykowi, udawało się pozostać skupioną wyłącznie na dotyku, były niesamowicie silne: towarzyszyły im gęsia skórka, wibracje ciała odbiorcy i bardzo intensywne procesy emocjonalne.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Anastasia Romanova – autorka, doświadczona masażystka tantryczna, terapeutka pracy z ciałem i trenerka rozwoju osobistego, od lat zgłębia tajniki świadomej intymności. Łączy zachodnią naukę z filozofią Wschodu, tworząc unikalne podejście do budowania bliskości i harmonii w relacjach.

Tantryczny masaż to klucz do głębokiej więzi, pełnej pasji i harmonii. Poznaj starożytne techniki, które pomogą ci otworzyć się na intymność, pogłębić zaufanie i uwolnić energię przepływającą przez ciało.

Dzięki tej książce:

- opanujesz sztukę masażu tantrycznego, który pobudza zmysły i przynosi głęboki relaks,
- nauczysz się kierować energią chi, by zwiększyć przyjemność i poprawić zdrowie seksualne,
- poznasz sekrety masażu yoni i lingam, które wzmacniają pożądanie i budują emocjonalne połączenie,
- dowiesz się, jak przełamać blokady i uwolnić naturalną seksualność, by czerpać radość z bliskości,
- odkryjesz techniki filozofii Wschodu, które przyniosą więcej uważności, spokoju i głębokiej harmonii w twoim życiu.

Ta książka to przewodnik do świadomej intymności i doświadczenia głębokiego połączenia z partnerem!

Odkryj nową jakość bliskości i ciesz się świadomą, pełną harmonii intymnością!

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY