



LÁSKA A VZTAHY 01. 02. 2019

Jak okořenit partnerský život? Vyzkoušejte tantrický sex a podlehněte pomalému milování

Pokud jste dřív byli zvyklí odbýt si vaši půlhodinku s partnerem mezi prací a večerním posezením s přáteli, tak na to teď zapomeňte. Základem...

Naše západní společnost je orientována na to, abychom v ní neustále podávali výkony. V práci, doma i v posteli. Pro mnoho partnerů se společné milování zkrátilo na společnou desetiminutovku s jediným cílem - dosáhnout orgasmu. Pokud vám ve společném sexuálním životě začalo chybět partnerské souznění a rádi byste zažili něco víc, pak by řešením mohl být tantrický sex.

Tantrické milování zná lidstvo už ze starověké Indie. Tam se mu přezdívalo milování od boha Šivy a jednalo se o **souznění náboženství, kultu těla a smyslné erotiky.** Tantrický sex slouží k **citové i energetické výměně**, během které se záměrně oddaluje orgasmus a za stupňování rozkoše se partneři učí vzájemné lásce a sebeúctě.

Na tantrický sex potřebujete svíčky i tlumené osvětlení

Pokud jste dřív byli zvyklí odbýt si vaši půlhodinku s partnerem mezi prací a večerním posezením s přáteli, tak na to teď zapomeňte. **Základem tantrického sexu je zklidnění, meditace a uvolnění.** Proto není možné tantra sex vykonávat kdykoliv bez rozmyslu. Základem je mít dostatek

času, být vnitřně uvolnění a hlavně beze stresu.

Ještě před samotným milováním pak můžete atmosféru dotáhnout k dokonalosti svíčkami, vonnými lampami nebo vhodnou aromaterapií. **Afrodiziakálně působí například vůně růží**, santalového dřeva nebo sladkého ovoce. Atmosféru může dokreslit také vhodné stínění oken nebo světla. **Relaxačně působí také čerstvé květiny nebo spirituální hudba.**

Pro [tantrický sex a masáže](#) je nezbytné sladit s partnerem svůj dech. Sedněte si naproti sobě a pokuste se synchronizovat délku svého výdechu a nádechu. **Dýchejte vzduch, který vydechuje partner a naopak.** Nehledte na čas a opakujte meditační techniku do té doby, než bude zcela dokonalá. **Poté otevřete oči a spojte s partnerem vaše pohledy.** Posledním krokem přípravné fáze je spojit vaše srdce. Ruku přiložte na levou stranu partnerovy nebo partnerčiny hrudi, kde je srdce. Dýchejte, dívejte se do očí a **užívejte si přítomný okamžik.**

Teď přichází čas na tantrické milování

Po zvládnutí přípravy na sex se konečně můžete pustit do samotných doteků a laskání. Zapomenout byste měli na čas i všechny myšlenky a plně se soustředit jen jeden na druhého. **Cílem této fáze je nahromadit co nejvíce společné sexuální energie**, kterou posléze budete moci využít v milování. V této fázi tak nejenže připravujete svá těla i duše na nadcházející sexuální zážitek, ale také posilujete vůli. Tantrický sex totiž mimo jiné spočívá právě v umění ovládnout se a oddálit sexuální prožitek i orgasmus na maximum. **Orgasmus v tantrickém sexu by měl být chápán jen jako příjemný bonus, nikoliv jako cíl milování.**

Co všechno můžete pro tantrický sex využít?

- láskyplné a něžné doteky
- lehčí erotické pomůcky
- polibky
- tantra masáž

Samotný tantrický sex nemá svá jasná pravidla pro délku trvání nebo zvolenou polohu. Jedno byste ale měli dodržovat. Základem je dlouhé hromadění sexuální energie a následně pomalé tantrické milování. Vaším cílem by mělo být oddalovat orgasmus tak dlouho, jak jen to půjde. Pro tantrický sex je samozřejmě nejdůležitější být vnitřně sladění s partnerem a být v dobré fyzické i psychické kondici. Říká se, že **opravdoví mistři tantrického milování vydrží v jedné poloze i několik desítek minut bez jediného pohybu** zato s maximálním sexuálním prožitkem.



Tip na tantrický sex pro pokročilé

Jakmile se naučíte propojit dech, srdce i oči, jste už jen krůček od toho naučit se poslouchat a plně ovládat svoje tělo. Díky tomu budeme umět oddalovat orgasmus a dopřávat si rozkoš s partnerem dlouhé hodiny. A právě s tím souvisí malý tip na **milování pro pokročilé**. Na tuto **techniku budete potřebovat několik dní, ideální jsou čtyři**. První den se s partnerem jen dívejte do očí a používejte doteky, vyhýbejte se ale intimním partiím a erotogenním zónám. Druhý den můžete přidat líbání, třetí den se můžete začít dotýkat i intimních partií, ovšem stále bez orgasmu. A konečně čtvrtý poslední den si můžete dopřát tantrické milování. Sex si můžete rozložit také do pěti, sedmi nebo více dnů.

Tantrické milování ozvláštní šťavnaté ovoce

Chvilé erotiky si můžete ozvláštnit také dobrým jídlem. Mezi afrodiziakální ovoce patří **jahody, maliny, mango, čerstvé fíky, datle, hroznové víno, avokádo** nebo liči. A pokud budete mít chuť spíše na něco slaného, připravte si k posteli mísu s olivami. Jejich slaná a zemitá chuť vás bude stimulovat a povzbuzovat k dalším výkonům.

Místo obvyklého alkoholu si můžete připravit bylinný ledový čaj, který vás povzbudí a udrží v napětí. Vynikající [afrodiziakální účinky zejména pro muže](#) má [kotvičnick zemní](#), kterému se někdy přezdívá **zelená** nebo **přírodní viagra**. Dámy zase ocení čaj s čerstvého kořene zázvoru, ženšene nebo levandule.

Pokud se na tantrický sex chystáte jako úplní začátečníci, držte se těchto pravidel:

- Na první tantrické milování si **vyhradte dostatek času**, ideálně celý večer.
- **Vypněte telefon**, počítač i další elektroniku a umístěte je na místo, kde na ně nevidíte.
- S partnerem si o průběhu tantrického sexu **nejprve popovídejte**. Vyjasněte si, co o tom jeden i druhý očekáváte a průběh i trvání uzpůsobte vašim představám.
- Pokud máte **děti, zařídte si pro ně na daný večer hlídání**, případně využijte uvolněnější letní atmosféry a příměstských táborů. Není nic horšího, než když vás uprostřed tantrického milování vyruší dětský pláč.
- **Vyždobte si ložnici** a proměňte ji v jiné místo. Pokud se z vašeho milování v ložnici už stala nudná rutina, možná je to stále stejným prostředím. Proto se přesuňte do jiné místnosti nebo vaši ložnici naaranžujte do podoby masážního studia.

Dalším způsobem, jak povýšit tantrický sex na další úroveň, je snažit se o duchovní propojení se sebou i s partnerem dlouhodobě. Začněte se zajímat o [lunární kalendář](#), začleňte mezi váš pravidelný pohyb jógu nebo vyzkoušejte tantra masáž.