



L'Art du Sexe Tantrique

Roxy TANTRA

L'Art du Sexe Tantrique

Guide pratique pour apprendre
la voie de la sexualité sacrée
et du Tantra!

Roxy TANTRA
© 2019 - Tous droits réservés

Le contenu de ce livre ne peut être reproduit, dupliqué ou transmis sans l'autorisation écrite directe de l'auteur.

En aucun cas, l'éditeur ne pourra être tenu responsable, directement ou indirectement, d'une quelconque réparation, d'un quelconque dommage ou d'une quelconque perte pécuniaire due à l'information contenue dans le présent document, ni d'une quelconque responsabilité juridique.

Mentions légales :

Ce livre est protégé par le droit d'auteur. Ceci est réservé à un usage personnel. Vous ne pouvez pas modifier, distribuer, vendre, utiliser, citer ou paraphraser tout ou partie du contenu de ce livre sans le consentement de l'auteur.

Avis de non-responsabilité :

Veillez noter que l'information contenue dans ce document n'est fournie qu'à des fins éducatives et de divertissement. Tous les efforts ont été faits pour fournir des informations exactes, à jour et complètes et fiables. Aucune garantie d'aucune sorte n'est expresse ou implicite. Les lecteurs reconnaissent que l'auteur ne donne pas de conseils juridiques, financiers, médicaux ou professionnels. Le contenu de ce livre provient de diverses sources. Veuillez consulter un professionnel agréé avant d'essayer toute technique décrite dans ce livre.

En lisant ce document, le lecteur convient que l'auteur n'est en aucun cas responsable des pertes, directes ou indirectes, découlant de l'utilisation de l'information contenue dans ce document, y compris, mais sans s'y limiter, des erreurs, omissions ou inexactitudes.

Table des matières

Introduction

Chapitre 1 : Qu'est-ce que le tantra et le sexe tantrique ?

Histoire du Tantra

Divers aspects du sexe tantrique

Le sexe tantrique vous guérit

Mythes et vérités au sujet du sexe tantrique et du Tantra

Les dix engagements du Tantra

Vous devez participer et observer

Mantras

Yantra

Ce que vous devez savoir sur le sexe tantrique

Chapitre 2 : Avantages du sexe tantrique

Chapitre 3 : Les bases du sexe tantrique

Le Yin et le Yang

Shiva et Shakti

Comprendre les opposés

Ma partenaire est ma bien-aimée

Vous vous sentez habilité à dire ce que vous voulez !

Chapitre 4 : Essentiels de la communication tantrique

Chapitre 5 : Tournez vos chakras et respirez l'extase

Pourquoi votre haleine est-elle importante ?

Concentrez-vous sur la source de votre respiration

Exercice de l'œuf à l'aigle

L'exercice des puits

Chapitre 6 : Identifier et vénérer le Dieu ou la Déesse en vous

Les termes « Dieu » et « Déesse »

Identifier vos rôles et vos caractéristiques

Regarder au-delà de la superficialité

Pourquoi est-il important de se vénérer les uns les autres ?

Apprendre à connaître les dieux et les déesses

[Dieux de différentes cultures](#)

[Chapitre 7 : Préparez votre corps](#)

[Aimer son propre corps à travers le miroir](#)

[Lien entre le yoga et le sexe tantrique](#)

[Mouvements simples de yoga](#)

[Exercices tantriques](#)

[Chapitre 8 : Positions et techniques tantriques](#)

[Chapitre 9 : Le sexe tantrique et les orgasmes multiples des hommes](#)

[Préparez-vous à Kegel](#)

[Gardez votre sang-froid](#)

[Allez-y doucement](#)

[Chapitre 10 : L'orgasme féminin](#)

[Stimulation clitoridienne](#)

[Point G](#)

[Chapitre 11 : Enseignements du sexe tantrique](#)

[Respirez](#)

[Détendez-vous](#)

[Sons qui peuvent aider](#)

[Le contact visuel est essentiel](#)

[Prêtez attention](#)

[Soyez toujours présent](#)

[Explorez vos sens](#)

[Visez un orgasme corporel complet](#)

[Le voyage est important](#)

[Astuces pour plus de plaisir](#)

[Montez la température](#)

[Chapitre 12 : Massage tantrique](#)

[Utilisation des huiles](#)

[Technique](#)

[Zones à cibler](#)

[Technique du Jerk à deux doigts](#)

[Conclusion](#)

Introduction

Le sexe est une partie vitale de la vie, et c'est une activité qui doit être pratiquée par les adultes non seulement pour leur bien-être physique, mais aussi pour leur bien-être mental. Dans le monde d'aujourd'hui, où nous sommes tous habitués à notre mode de vie incroyablement trépidant, même 24 heures ne semblent pas suffisantes. En essayant de jongler entre leur travail et leur vie sociale, les gens ont plus souvent qu'autrement tendance à abandonner leur vie sexuelle. Le nombre de mariages sans sexe a augmenté à un rythme alarmant dans un passé récent, où le couple a peu ou pas de relations sexuelles. Le sexe est essentiel pour avoir une relation psychologiquement et physiquement épanouissante.

Une façon dont l'étincelle sexuelle peut être ravivée dans une relation est en utilisant une technique qui est appelée « Tantra ». Pratiquer le Tantra aidera un couple à mieux communiquer et l'aidera aussi à atteindre un plus grand plaisir. Le sexe tantrique est une activité sexuelle dans laquelle les couples s'engagent dans diverses expériences sexuellement et émotionnellement satisfaisantes qui aideront dans l'amalgamation de leurs âmes.

Ce livre vous aidera, vous et votre partenaire, à entreprendre un voyage aventureux pour atteindre le plaisir sexuel le plus extrême que vous puissiez imaginer. Vous pourrez révolutionner votre vie sexuelle avec les secrets du Tantra, et cela vous aidera à atteindre l'épanouissement sexuel, spirituel et émotionnel. Il vous aidera à vous connecter avec votre partenaire, à puiser dans l'énergie innée présente dans votre corps et à vous délecter d'orgasmes comme jamais auparavant. Vous et votre partenaire pourrez découvrir les différentes façons dont vous pourrez expérimenter le plaisir physique en faisant les choses les plus simples, comme la respiration synchronisée, la caresse douce et le simple fait de vous tenir l'un par l'autre.

Vous pourriez avoir envie d'essayer votre tentative de sexe tantrique pour ramener de l'excitation dans votre vie amoureuse, ou vous pourriez simplement être curieux de Tantra. Le sexe tantrique changera votre perspective vers le sexe, quelle que soit la raison pour laquelle vous l'essayez. Ce livre vous fournira toutes les informations dont vous aurez besoin sur le Tantra et les différents aspects du sexe tantrique. Les sujets

couverts dans ce livre incluent l'histoire et la signification du Tantra, les différents avantages du sexe tantrique, les différentes positions sexuelles tantriques, les exercices tantriques et bien plus. Il offre une expérience saine et holistique pour le couple. Si vous voulez voir des résultats positifs, vous devrez consacrer du temps et des efforts considérables.

Sans plus attendre, c'est parti ! Je vous souhaite tout le succès !

Chapitre 1 : Qu'est-ce que le tantra et le sexe tantrique ?

Avant de commencer avec le sexe tantrique, il est primordial de comprendre le concept du Tantra. La pratique du Tantra remonte à l'Inde ancienne, où plusieurs saints et croyants s'adonnaient à diverses techniques rituelles et méditatives. On pense que cette technique existe depuis le cinquième siècle après J.-C. et qu'elle était perçue comme une méthode qui aiderait un individu à maîtriser sa divinité, ainsi que sa conscience. Ce concept a voyagé à travers le monde et a eu pour résultat l'utilisation moderne du terme Tantra qui prend un nouveau sens. Le terme Tantra est couramment associé à la pratique du sexe tantrique. Il s'agit de s'engager dans un acte sexuel dans l'intention d'acquérir ensemble la conscience divine. Pour dire les choses simplement, le sexe tantrique est une pratique qui est utilisée pour atteindre le nirvana sexuel.

Histoire du Tantra

Il y a une certaine ambiguïté quant à l'origine du concept de sexe tantrique, mais on considère généralement qu'une communauté, appelée le peuple « Lémurien », a été le premier peuple à pratiquer cette forme particulière du sexe sacré. Ils considéraient le corps humain comme un vase divin et utilisaient diverses techniques stimulantes pour stimuler les sens afin de stimuler la libération spirituelle. Certaines personnes ont tendance à croire que le Tantra est également lié à l'ancienne pratique indienne du « yoga », puisque ces deux techniques utilisent des postures corporelles différentes pour former un lien avec le Cosmos.

Le sexe tantrique a gagné beaucoup de popularité dans le passé récent et il est devenu populaire dans le monde occidental avec beaucoup de célébrités comme Sting, Madonna et même Steve Jobs qui a admis avoir essayé cette technique. Aujourd'hui, il a peu à peu été accepté dans le monde entier. Plusieurs puristes croient en son efficacité pour obtenir un plus grand plaisir.

Le sexe tantrique satisfait les gens physiquement, mentalement et spirituellement aussi bien. Le sexe tantrique procure une satisfaction totale et rend le corps tout entier extrêmement agréable, aide à se connecter émotionnellement avec son partenaire et sur le plan spirituel, il aide à faire fusionner deux âmes et à les rapprocher de la divinité.

Le Tantra utilise deux énergies, l'énergie féminine et l'énergie masculine. L'énergie féminine est appelée Shakti, et l'énergie masculine est appelée Shiva. Shakti et Shiva sont des dieux hindous, et leur culte d'idole implique l'adoration de Ling et Yon. Linga signifie le pénis et Yon signifie le vagin. Quand un couple s'engage dans le sexe tantrique, alors l'énergie féminine présente dans le corps, Shakti, s'élève à travers les différents chakras, et elle perce à travers le centre féminin qu'on appelle la Kundalini et puis elle fusionne avec l'énergie masculine, appelée Shiva. Cette fusion d'énergies aide à former un lien qui surpasse le monde humain.

Divers aspects du sexe tantrique

Il y a trois aspects principaux importants du sexe tantrique, et ce sont la communication tantrique, les positions tantriques et l'exercice tantrique. La communication tantrique est un processus qui aide à la fusion émotionnelle et mentale d'un couple. Cela aide à les rapprocher l'un de l'autre et est capable de transformer un couple régulier en âme sœur. Les positions tantriques sont certaines positions qui aideront à rapprocher un couple sexuellement. Il existe différents exercices tantriques ainsi que des techniques de respiration qui aideront à tirer le meilleur parti du sexe tantrique. Plus d'informations sur ces trois aspects du sexe tantrique ont été expliquées dans les chapitres suivants.

Le sexe tantrique aide à libérer le corps, l'esprit et l'âme. Ceci est possible grâce à la pratique des techniques mentionnées ci-dessus. Calmer son esprit est un aspect crucial de toute pratique qui implique la méditation. De même, pour la pratique du sexe tantrique, il est essentiel de se détendre l'esprit. Ces techniques ont été abordées dans le livre.

Contrairement à la sexualité régulière, l'enseignement de la sexualité tantrique se concentre sur la sensibilisation des participants à leurs actions lorsqu'ils sont impliqués dans un acte sexuel avec leur partenaire. Si vous êtes conscient de vos actions, vous pouvez vous assurer que vous pouvez induire un sentiment de révérence et même de respect pour votre partenaire. Il s'agit d'honorer votre corps et celui de votre partenaire. L'objectif principal du sexe tantrique est de vous aider à détendre votre corps et votre esprit. Quand vous pourrez trouver cette libération, vous pourrez vous exprimer avec une aisance débridée qui approfondira et renforcera le lien qui existe entre vous et votre partenaire ; le genre d'amour qui unifierait vos âmes.

Le sexe tantrique vous guérit

Peut-être l'une des plus grandes utilisations du sexe tantrique est qu'il peut aider à guérir votre corps et votre âme. Il vous aidera également à vous débarrasser des pensées indésirables et à vous sentir plus léger. Il se peut que vous ayez été blessé dans le passé ou que vous ayez subi une certaine forme de rejet dans vos relations antérieures. Le sexe tantrique vous aidera à vous pardonner vous-même et vous aidera à apprendre à vous aimer à nouveau et à chérir votre corps comme vous étiez censé le faire. Différentes techniques ont été évoquées dans ce livre qui vous aideront à guérir et à vous libérer de toute culpabilité ou traumatisme que vous auriez pu endurer. Vous remarquerez que vous vous sentirez plus autonome si vous suivez les conseils qui ont été prodigués dans ce guide. Le sexe tantrique vous aidera en effet à guérir et c'est fait par les étapes suivantes. Vous devrez identifier ce qui vous a blessé dans le passé. Ce mal aurait pu être réel ou imaginaire. La prochaine étape consisterait donc à déterminer si elle est réelle ou imaginaire. La stimulation sexuelle vous aidera à identifier la différence. Vous serez en mesure de trouver les émotions négatives liées à cette blessure particulière et vous pourrez les laisser partir. Remplacez ces sentiments négatifs par des émotions et des expériences positives qui vous aideront à guérir.

Le sexe tantrique est en effet magique. Vous découvrirez que les différentes techniques décrites dans ce guide vous aideront non seulement à vous débarrasser de vos peurs et de votre douleur, mais aussi à mieux vous exprimer. De plus, comme avantage supplémentaire, ces techniques vous aideront à vous sentir plus jeune et plus détendu.

Mythes et vérités au sujet du sexe tantrique et du Tantra

Le Tantra, c'est célébrer la sexualité et la sensualité. C'est une idée fausse générale que le Tantra est tout au sujet du sexe. Sans être pleinement conscient du Tantra, les gens ont été connus pour le critiquer. Cette partie aide à découvrir tous les mythes qui sont associés au sexe tantrique et au Tantra.

Mythe 1 : Le sexe tantrique ne concerne que le sexe.

Vérité : Le sexe tantrique implique des rapports sexuels, mais il ne s'agit pas uniquement de contact génital. Le sexe tantrique, c'est l'union des âmes et pas seulement des corps. Le contact génital ou le sexe n'aidera qu'à augmenter cette connexion entre les âmes. Cependant, cela ne se fait que lorsque le couple est à l'aise l'un avec l'autre et est prêt pour ce niveau d'intimité. Le sexe tantrique implique divers aspects qui n'ont absolument rien à voir avec le sexe.

Mythe 2 : Si vous commencez à pratiquer le Tantra, alors vous abandonnez simplement le plaisir.

Vérité : Ce mythe est plus ou moins basé sur le mythe précédent. C'est tout simplement un mythe. L'enseignement du Tantra n'inclut pas le renoncement au plaisir sexuel, comme le font certaines pratiques du Yoga. Le Tantra augmente simplement le niveau de plaisir que vous pouvez éprouver. La théorie tantrique de sexe ne mentionne pas que vous devez nier vos désirs. En fait, le sexe tantrique encourage la libre expression de vos désirs sexuels. Vous n'avez pas besoin d'imiter un yogi, de vous asseoir en tailleur ou de méditer pendant des siècles pour établir une connexion avec le Cosmos. Le Tantra réalise l'importance du sexe dans la vie d'un individu et il aide à exploiter l'énergie sexuelle qui sommeille dans le corps pour atteindre le bonheur. Cette béatitude qui peut être atteinte est au-delà de tout ce qui est présent dans le domaine physique.

Mythe 3 : Le sexe tantrique augmente le désir sexuel et le besoin de rechercher le plaisir qui mène aux aventures.

Vérité : Le sexe tantrique n'augmente pas votre désir sexuel et ne vous

égare pas dans votre recherche de plaisir. Au lieu de cela, il vous aidera à contrôler vos désirs et vous aidera aussi à canaliser l'énergie sexuelle qui est présente dans votre corps pour un but supérieur. Vous n'étiez peut-être même pas conscient de votre véritable potentiel. Le sexe tantrique n'encourage pas les rapports sexuels avec de multiples partenaires. Cette supposition a en quelque sorte fait son chemin dans l'esprit de beaucoup de gens et est fausse. Comme mentionné précédemment, le sexe tantrique vous aidera à créer un lien physique et émotionnel fort avec votre partenaire et simplement à approfondir l'engagement spirituel qui existe entre vous. La sexualité n'est pas quelque chose qu'il faut balancer sans réfléchir ; il faut l'honorer et la chérir pour atteindre un niveau de conscience plus élevé. Il ne s'agit pas de se précipiter vers un orgasme, mais d'apprendre à se contrôler et à maîtriser ses envies. Cela vous aidera à forger un attachement plus fort envers votre partenaire. Vous serez en mesure d'établir une relation qui n'est pas fondée sur les besoins physiques.

Mythe 4 : Il vous transformera en nymphomane.

Vérité : Eh bien, ce n'est pas vrai, et c'est assez stupide. Le sexe tantrique aide à libérer toute l'énergie sexuelle présente dans le corps et vous permet également de vous exprimer le plus librement possible, mais cela ne veut pas dire qu'il va vous transformer en nymphomane. Cependant, il y a des chances que cela puisse être utilisé à mauvais escient. Avec de la pratique, vous serez en mesure de contrôler vos désirs et d'arrêter d'avoir des relations sexuelles dénuées de sens.

Ces mythes communs ont entaché l'image du sexe tantrique dans l'esprit du grand public. Ce n'est pas un tabou et devrait être pratiqué librement si c'est votre choix.

Les dix engagements du Tantra

Une fois que vous avez pris la décision de suivre les directives du sexe tantrique, il y a dix engagements dont vous devrez vous souvenir. Avant de commencer, il est important que vous sachiez ce que sont ces gages. Vous devriez ressentir un sentiment de paix en disant ces annonces. Les dix engagements sont les suivants :

1. Je m'engage à découvrir la divinité qui existe dans mon corps.
2. Je m'engage à respecter et à poursuivre les dieux et déesses qui existent dans mon corps et dans celui de mon partenaire.
3. Je m'engage à explorer non seulement ma sexualité, mais aussi ma sensualité, pour m'assurer qu'aucun de mes chakras n'est bloqué par des émotions.
4. Je m'engage à trouver un équilibre entre mon âme, mes relations et mon environnement.
5. Je m'engage à utiliser cet équilibre pour faire en sorte que le reste du monde soit également en paix.
6. Je m'engage non seulement à comprendre, mais aussi à explorer ma sensualité pour assurer l'harmonie dans mes relations.
7. Je m'engage à m'assurer que tous les bagages émotionnels et les blocages qui existent en raison de mon passé ou même de mon présent ont été éradiqués. Je vais libérer mon esprit et m'exprimer sans aucune restriction.
8. Je m'engage à travailler pour me reconnecter avec mon enfant intérieur.
9. Je m'engage à aimer et à guérir mon partenaire et moi-même.
10. Je m'engage à utiliser l'énergie sexuelle rajeunie pour me rendre plus serein, plus confiant et plus doux et pour me connecter avec mon partenaire et ceux qui m'entourent.

Vous devez participer et observer

Comme mentionné précédemment, vous devrez vous assurer que votre esprit est calme et tranquille pour pratiquer le sexe tantrique. C'est la seule façon pour vous d'être à la fois un participant et un observateur. Cela signifie que vous devrez observer non seulement vos actions, mais aussi celles de votre partenaire pendant que vous faites l'amour.

Une fois que vous commencez à prêter attention à vos actions, alors vous êtes un témoin. Cela vous aidera à vous débarrasser de toute anxiété que vous pourriez ressentir. Quand un individu fait l'amour, quel que soit son sexe, il y a un million de pensées et de doutes dans son esprit. Ils se demanderaient s'ils peuvent plaire ou non à leur partenaire. Leur partenaire aime-t-il ce qu'ils font? Est-ce qu'ils le font bien? Ces questions augmentent les niveaux d'anxiété et réduisent le potentiel de relaxation. Une fois que vous commencez à suivre l'enseignement du sexe tantrique, alors vous serez en mesure de vous témoigner tout en étant engagé dans cet acte. Voici quelques techniques qui vous aideront à être à la fois un participant et un observateur.

Mantras

Vous arrive-t-il de vous ennuyer inutilement au point de commencer à fredonner continuellement quelque chose ? Est-ce que cela semblait avoir un effet hypnotique sur vous ? Les mantras sont assez semblables à celui-ci. Ce sont des sons silencieux ou même parlés et ils provoquent une réaction particulière du corps en raison de leurs vibrations. Ces vibrations correspondent aux sept chakras présents dans le corps. Si vous n'en avez jamais fait l'expérience auparavant, essayez de dire « Om » et inspirez profondément avec cet « Om ». Vous remarquerez que vous pouvez vous calmer et que vous êtes également capable de vous concentrer. Vous serez en mesure de contrôler le mouvement de l'énergie présente dans votre corps. Un mantra a le même effet sur votre esprit et votre façon de penser que votre musique préférée. Vous pourrez vous calmer. Lorsque vous utilisez des mantras, votre esprit peut errer là où il veut et vous emmener avec lui.

Les sons que vous faites en disant un mantra sont courts et répétitifs par nature. Cette répétition les fait avoir un effet hypnotique. Un mantra peut être un seul mot, une phrase ou même un verset. Si vous ne connaissez pas de mantras, vous pouvez en inventer un vous-même. Il pourrait même s'agir d'un son que vous aimez.

Yantra

L'Yantra est une technique mathématique qui est souvent utilisée dans le sexe tantrique. Vous n'aimez peut-être pas les mathématiques, mais vous devriez savoir que les figures géométriques sont essentielles quand il s'agit de sexe tantrique. Vous devrez vous concentrer sur l'image si vous voulez stimuler votre sexualité et un chiffre précis doit être gardé à l'esprit pour provoquer une réaction particulière. Si vous vous sentez nerveux ou même anxieux pendant que vous avez des rapports sexuels, vous pouvez vous concentrer sur ces chiffres pour laisser aller toutes les émotions négatives. Différentes figures géométriques sont liées à chacun des sept chakras présents dans le corps humain. Ces chakras sont les tourbillons d'énergie stockés dans le corps. L'une des célèbres Yantra est l'étoile du sexe de David.

Ce que vous devez savoir sur le sexe tantrique

Tout le monde aura entendu parler du sexe tantrique à un moment ou à un autre, et de diverses sources. Il y a beaucoup d'informations disponibles sur le sexe tantrique, et cela mène à beaucoup de confusion. Par conséquent, il est tout à fait naturel que vous soyez confus au sujet de ce qu'est le sexe tantrique. La raison en est très simple : la façon dont il a été présenté à la télévision et au cinéma est très différente de ce qu'il est en réalité. Pour cette raison, il n'est pas surprenant que la plupart des gens soient mal informés sur ce que comprend le sexe tantrique. Il n'y a pas que ça, il y a un stigmate associé au sexe tantrique. C'est considéré comme une forme bizarre de pornographie ou même de vaudou ! Tout cela n'est pas vrai et est sans fondement. Le sexe tantrique est basé sur les enseignements du Tantra. Le Tantra est une forme d'art ancienne qui est basée sur les principes de l'accomplissement et de l'illumination, sur le fait de vivre la vie au maximum et de la vivre sans aucune contrainte sociale inutile. Le sexe tantrique n'est pas une pratique folle, et il vous aidera, en fait, à former un lien plus significatif et plus fort avec votre partenaire. Un couple pourra vivre l'intimité sexuelle comme jamais auparavant. Dans cette partie, vous apprendrez ce qu'est le sexe tantrique.

C'est plus que du sexe

Comme mentionné précédemment, le sexe tantrique n'est pas simplement une question de sexe. Cela en surprend plus d'un. L'aspect physique du sexe comprend le toucher, le frottement et les caresses. Vous vous serez engagé dans tout cela tout en ayant des rapports sexuels réguliers. Alors quelle est la différence entre le sexe tantrique et le sexe normal ? Le sexe tantrique accorde une importance égale non seulement à l'aspect physique du sexe, mais aussi à l'importance de la connexion des partenaires sur le plan mental. Il serait très utile que vous et votre partenaire puissiez oublier d'atteindre un orgasme, et pourrait au lieu de cela déplacer votre attention vers l'acte que vous êtes impliqué. En lâchant toutes vos attentes, vous pourrez diriger toute votre énergie vers le plaisir du moment et l'appréciation de l'autre. Elle aidera à créer une intimité qui surpasse tous les liens physiques et se relie spirituellement les uns aux autres. Cela rend le sexe tantrique tellement meilleur que son homologue ordinaire.

Il peut aider à vous guérir

Le sexe classique a la capacité de satisfaire vos besoins physiques et vos pulsions, mais le sexe tantrique peut aussi vous aider à satisfaire vos besoins émotionnels. Toutes les expériences traumatisantes que vous avez vécues dans le passé, vos peurs et vos insécurités peuvent être éliminées par l'utilisation du sexe tantrique. Le sexe tantrique fait usage de différentes techniques de méditation, se concentre sur votre respiration et aussi de maintenir le contact visuel avec votre partenaire et de faire d'autres petites choses qui feront le sexe tellement mieux qu'il n'a jamais été. Cela aidera aussi à atteindre un état de santé plus sain et plus heureux. Les douces touches du sexe tantrique vous aideront à forger un lien plus fort avec votre partenaire et à éliminer toutes vos émotions et expériences désagréables.

Atteindre des orgasmes corporels complets

Un orgasme complet peut sembler intéressant et douteux en même temps. Le sexe tantrique vous aidera à y parvenir. Le plaisir que vous pouvez éprouver tout en s'engageant dans le sexe tantrique est plus élevé que le sexe classique. La raison en est que, lorsqu'il est pratiqué correctement, il peut en effet aider à atteindre un orgasme du corps entier, et c'est tout à fait naturel. Cela se produit lorsque vous commencez à vous concentrer sur la diffusion de l'énergie sexuelle qui sommeille dans votre corps à toutes les cellules du corps au lieu de simplement la restreindre à vos organes génitaux. Cela intensifiera le plaisir que vous éprouvez et rendra votre corps vivant.

Il peut être un défi

Le sexe tantrique n'est pas toujours facile à réaliser. Que vous ayez connu votre partenaire toute votre vie ou non, cela peut quand même être très difficile. Vous aurez besoin d'un peu plus de concentration et de pratique afin de vous familiariser avec le sexe tantrique. Le sexe tantrique est une forme primitive de faire l'amour, et afin de profiter de tous ses bienfaits, il est important que les personnes qui s'y adonnent soient capables de lâcher complètement toutes leurs inhibitions. Il n'y a pas de moyen rapide ou facile de s'y habituer. Vous devrez vous débarrasser de toutes les notions précédentes de l'amour que vous auriez pu avoir et redéfinir tout ce processus. Vous pouvez commencer par vous asseoir sur le lit ou sur toute surface confortable et vous regarder dans les yeux. Il s'agit de créer un lien avec votre partenaire et de maintenir un lien avec votre partenaire pendant toute la durée des rapports sexuels.

Il existe également des cours sur le sexe tantrique. Avant de vous faire de fausses idées, ces cours ne sont pas des orgies de groupe ni des démonstrations graphiques. Ce sont des cours qui enseigneront à un couple à se connecter les uns avec les autres à un niveau plus profond et qui l'aideront à créer un lien qui transcende le monde physique. Divers sujets sont abordés dans ces cours, et ceux-ci peuvent être pratiqués avec votre partenaire dans le respect du caractère sacré et de l'intimité de votre propre vie. Il existe également des cours en ligne. Une fois que vous avez acquis l'habitude des bases, vous pouvez vous lancer dans une activité sexuelle époustouflante.

Chapitre 2 : Avantages du sexe tantrique

Comme déjà mentionné dans le chapitre précédent, le sexe tantrique aidera à rapprocher deux personnes et à les aider dans leur union spirituelle, émotionnelle et mentale. Dans ce chapitre, vous découvrirez les différents avantages qu'offre le sexe tantrique.

Perfectionnement personnel

Le sexe tantrique aide à augmenter le quotient intime dans une relation. Elle contribue également à la maturation des individus. Une personne serait capable de grandir mentalement, physiquement et spirituellement. Le sexe tantrique aide à éveiller la Kundalini chez les femmes, ce qui permet à sa nature féminine de briller à travers. Elle commencera à rayonner et aura une attitude et une perspective plus positives envers la vie. L'énergie masculine, Shiva aide un homme à exploiter toute son énergie masculine par la paix et la force intérieure.

Exploration des limites

Les activités et les techniques d'autosatisfaction rapides sont de plus en plus courantes de nos jours, et les gens sont plus souvent qu'autrement privés des avantages que le sexe significatif et affectueux peut leur procurer. Cela empêche un individu d'explorer ses limites sexuelles. Le sexe tantrique peut aider à renverser la situation. Le sexe tantrique aiderait un individu à comprendre sa vraie sexualité et ses limites sexuelles. Quand un couple s'engage dans le sexe tantrique, ils forment un lien profond et significatif qui permet à chaque partenaire d'expérimenter le bonheur sexuel. Le sexe tantrique peut être considéré comme un effort d'équipe où chaque partenaire aide l'autre à atteindre et à ressentir un grand plaisir physique, émotionnel et sexuel qui peut être ressenti par les deux.

Orgasmes accrus

Les orgasmes obtenus par le sexe tantrique sont plus puissants que les orgasmes ordinaires. Les différentes positions sexuelles tantriques mentionnées dans ce livre vous aideront à atteindre des orgasmes éblouissants. Les positions sont conçues de telle sorte qu'elles touchent tous les points sensibles et font vibrer votre corps. C'est une notion générale que les femmes peuvent avoir un plus haut niveau d'orgasme que les hommes, mais avec le sexe tantrique, les hommes et les femmes peuvent atteindre un plus haut niveau d'orgasme.

Savoir ce qui fonctionne

Une fois que vous avez réussi à vous y habituer, le sexe tantrique peut être agréable et excitant. À chaque séance successive, vous comprendrez mieux votre sexualité, vos déclencheurs et aussi ceux de votre partenaire. Vous serez en mesure de comprendre ce que vous et votre partenaire appréciez. Une fois que vous avez réussi à identifier ces points de plaisir, vous pouvez commencer à les stimuler pour atteindre la félicité sexuelle pure. Le lien physique et mental que vous auriez établi avec votre partenaire dépendra simplement de lui et se renforcera au cours d'une période et vous atteindrez un stade où, en tant que couple, vous deviendrez dépendant de l'énergie sexuelle de l'autre pour leur plaisir.

Béatitude au bon moment

Vous pouvez synchroniser vos orgasmes avec le sexe tantrique. Une fois qu'un individu a réussi à prendre le contrôle de son esprit aussi bien que de son corps, il peut automatiquement tomber dans un modèle synchronisé pour atteindre un orgasme mutuel. Une nouvelle forme d'énergie est générée, et elle circule à travers chacun d'eux lorsqu'ils ont des orgasmes synchronisés. Cela amplifie le lien entre les couples. Les enseignements du sexe tantrique suggèrent que le fait de rester connecté après un acte sexuel aidera à renforcer le lien qui s'est formé.

Monogamie

C'est une croyance populaire que le sexe tantrique peut aider un couple à rester ensemble pour le reste de leur vie. Lorsque deux personnes ont réussi à forger un lien qui les aide à se connecter sur un plan plus profond, elles deviennent dépendantes. Cette dépendance ne peut pas être imitée ou répliquée avec qui que ce soit d'autre. Lorsque la fréquence de la séance commence à augmenter, alors le lien entre les individus commence aussi à s'approfondir et à se renforcer.

Bienfaits pour la santé

Le sexe tantrique aide à promouvoir une bonne santé. Les femmes en bénéficieront parce que cela les aidera à rendre leur cycle menstruel plus régulier, ce qui, en retour, les aidera à garder leur corps en bonne forme. Le sexe tantrique aide à produire certaines hormones mâles qui produisent des spermatozoïdes plus sains et plus forts, augmentant ainsi la fertilité du couple. Un orgasme du corps entier aide à alimenter les cellules du corps et aide également à augmenter leur force pour combattre la maladie, augmentant ainsi l'immunité. Les femmes et les hommes qui ont des rapports sexuels tantriques ont tendance à paraître plus jeunes parce que c'est un grand antistress. Il ajoute également un nouvel éclat au visage. En plus de tous les avantages qu'il a à offrir à tout le monde, le sexe tantrique peut également aider à produire de la sérotonine qui aide à garder la dépression à distance. Un orgasme aide à libérer de la sérotonine qui aide à tenir le cortisol à distance et améliore l'humeur d'une personne.

Inhibitions

Il aide aussi à habituer une personne à son corps et à être plus à l'aise avec son corps et celui de son partenaire. La plupart des gens d'aujourd'hui ont tendance à devenir extrêmement conscients de leur corps et ces craintes qu'ils nourrissent les empêchent de profiter pleinement du sexe et ils finissent par avoir des rapports médiocres. Une fois que vous aurez abandonné la peur d'être jugé et que vous aurez accepté votre corps tel qu'il est, vous pourrez vraiment lâcher prise et savourer le moment tel qu'il était censé être vécu. Si vous vous débarrassez de toutes ces peurs, vous pouvez profiter du plaisir physique. Lâcher prise à vos inhibitions rendra le sexe plus agréable. Le sexe tantrique encourage cet abandon.

Lutte de pouvoir

Si vous suivez la populaire série télévisée « The Game of Thrones », vous vous souviendrez de l'épisode où Daenerys Targaryen brise toutes les normes et décide de se charger de faire plaisir à son mari mâle alpha, Khal Drogo. D'abord des objets Drogo, puis il cède une fois qu'il réalise à quel point c'est vraiment agréable. Quand il s'agit de sexe, le plus souvent, les gens ont tendance à faire face à une lutte de pouvoir intérieur. Les hommes et les femmes ont tous les deux tendance à aimer le sentiment d'avoir le contrôle, en montrant qu'ils ont le contrôle, ce qui peut nuire gravement à une relation. Il y a une différence entre le fait d'être en contrôle et le fait d'avoir des relations sexuelles tantriques mutuelles. Le sexe tantrique aidera à éliminer complètement ce problème. Le sexe tantrique donne le même pouvoir aux deux partenaires et les différentes positions aideront à permettre aux deux parties d'être responsables et ils peuvent donner du plaisir à l'autre personne sans aucune restriction.

Joie et bonheur

Le sexe tantrique aide à canaliser toutes les formes positives d'énergie et cela aidera à rendre l'individu extrêmement heureux. Puisqu'il est spirituellement, émotionnellement et physiquement satisfaisant, un individu serait heureux dans tous ces aspects.

Amour accru

Il y a des milliers de pensées qui vous traversent l'esprit à un moment donné. Nous avons tendance à penser à des personnes différentes, pas nécessairement à nos partenaires. De nos jours, il n'est pas rare que les couples rompent leur relation sous prétexte qu'ils ne ressentent plus « l'amour ». Le sexe tantrique vous aidera non seulement à vous aimer, mais il vous aidera aussi à aimer votre partenaire. Elle aide à développer une relation épanouissante qui favorise la confiance mutuelle. Ce genre de force de sentiment rend la relation plus solide.

Habileté à la fois les hommes et les femmes

La plupart des femmes ont tendance à avoir une faible estime de soi. Elles se sont troublées de pensées et de sentiments que leur corps est imparfait. Il se peut qu'elles n'aient pas le pouvoir de dire non à leur partenaire lorsqu'elles se livrent à un acte sexuel. Il se peut qu'elles ne soient pas vraiment disposées à avoir des relations sexuelles, mais qu'elles y soient forcées parce qu'elles sont incapables de dire non. Il se peut qu'elles n'expriment pas librement leurs véritables sentiments et désirs, ce qui réduit le plaisir qu'elles éprouvent. Selon les enseignements du sexe tantrique, les femmes sont traitées comme des déesses, et elles sont comblées avec l'attention et le respect qu'elles méritent. En outre, même les hommes sont aux prises avec des problèmes différents quant à la façon dont ils se perçoivent eux-mêmes. La plupart des hommes s'inquiètent de la façon dont ils se comportent, s'ils peuvent ou non satisfaire leur partenaire si leur endurance est assez bonne et ainsi de suite. Au lieu d'apprécier l'acte, ils s'inquiètent souvent de savoir combien de temps ils peuvent durer. Quand ils suivent les enseignements du sexe tantrique, ils se sentiront habilités puisque leurs corps sont honorés comme les vases de Dieu. Cela les rendra plus confiants et plus ouverts à de nouvelles expériences sans avoir à vivre avec ces peurs et ces inhibitions.

Immense satisfaction

Il y a des moments où vous avez peut-être eu des rapports sexuels et où vous avez eu l'impression qu'il manquait quelque chose. Vous pourriez sentir qu'il n'y a pas d'excitation ou de romance. Cela a tendance à se produire puisque le sexe ne va pas au-delà des rapports sexuels. Il s'arrête à l'acte physique. Le sexe seul ne fait rien pour une relation. Le sexe tantrique est plus agréable, car il aide à créer un lien émotionnel entre les partenaires au lieu d'un simple lien physique. Quand une personne s'investit émotionnellement dans un acte, cela devient plus agréable et plus plaisant. Quand les deux sont ensemble, ça devient magique.

Apaise la dépression

Pensez au sexe tantrique comme à votre conseiller. Il vous aidera à surmonter la dépression et même l'anxiété. Les gens sont généralement trop fatigués pour manger ou dormir de nos jours. Cela fait des ravages dans leur emploi du temps quotidien. Le sexe tantrique vous aidera à résoudre ces problèmes. Après une séance de sexe tantrique, vous vous sentirez revitalisé et ressourcé, et cette nouvelle paix et énergie détendra votre corps et calmera votre esprit, éliminant ainsi toutes les tensions inutiles qui continuent à vous stresser.

Le sexe tantrique, c'est bien plus que du sexe !

Chapitre 3 : Les bases du sexe tantrique

Quand vous commencez à suivre les préceptes du sexe tantrique, alors vous commencerez à remarquer un changement positif en vous-même. Vous remarquerez un changement dans la façon dont vous vous voyez et vous verrez aussi un changement positif dans votre vision de la vie en général. Vous vous retrouverez à chercher des relations à long terme au lieu d'une satisfaction instantanée.

Vous apprendrez que chaque individu a un certain niveau de divinité qui est présent en lui ou elle et que c'est une évidence. Ce changement de perspective vous fera considérer le sexe comme un acte sacré et pas seulement physique. Vous apprendrez également à trouver et à forger un lien plus profond avec votre partenaire et à atteindre un plus grand niveau de plaisir. Vous n'aurez du succès que lorsque vous vous serez débarrassé de toute idée préconçue que vous pourriez avoir. Vous devriez cesser de penser à ce que vous devriez faire pour plaire à votre amant ou à ce que votre amant doit faire pour vous faire plaisir. Après avoir lu ce chapitre, vous serez en mesure d'identifier certaines idées différentes que vous pourriez avoir sur vous-même et aussi apprendre à lâcher prise pour avoir des relations sexuelles agréables. Ce chapitre vous aidera à comprendre les principes de base du sexe tantrique.

Le Yin et le Yang

Vous avez dû entendre l'expression que les hommes sont de Mars et les femmes de Vénus. On estime que les hommes sont plus assertifs et puissants, tandis que les femmes ont tendance à être plus douces, fragiles et affectueuses dans la nature. Plusieurs autres stéréotypes existent ; les hommes ne sont pas capables d'exprimer leurs sentiments alors que les femmes ont tendance à avoir une pléthore d'émotions qui attendent simplement d'être libérées à tout instant. Une autre fausse idée reçue est que les femmes n'aiment normalement pas s'attribuer le mérite du travail qu'elles font parce qu'il s'agit d'un trait associé aux hommes puisqu'ils sont plus ouverts. Au cours des dernières années, il y a eu un changement radical dans la façon de penser des hommes et des femmes.

Les principes du sexe tantrique croient fermement que les hommes et les femmes sont différents et qu'ils ont des caractéristiques opposées. C'est un principe de base du Tantra qui s'incarne dans le principal Yin et Yang oriental. Yin représente le féminisme et Yang représente la masculinité. Toutefois, cela ne signifie pas que les femmes ne sont pas capables de posséder des qualités et des caractéristiques de Yang et ainsi de suite. Plutôt que de considérer les hommes et les femmes comme deux entités, se concentrer sur leurs énergies est une bonne idée. Le Tantra croit fermement à la fusion des énergies de ces deux entités.

Shiva et Shakti

L'une des images les plus communes du Yin et du Yang se trouve dans la littérature mythique hindoue. Le Yin et le Yang sont représentés par le couple divin du Seigneur Shiva et de la déesse Shakti. Le Seigneur Shiva est considéré comme l'énergie présente dans l'univers et Shakti est considérée comme la source de toute cette énergie. L'union de ces deux divinités puissantes est responsable de la création du désir ardent en vous et en tous les autres d'être traités comme un Dieu ou une déesse. Cette question a été abordée dans les chapitres suivants. Vous découvrirez comment adorer votre partenaire en tant que Dieu ou déesse.

L'énergie masculine que l'on trouve dans le Seigneur Shiva est l'extase, tandis que l'énergie féminine qui est présente dans la déesse Shakti représente la sagesse. La combinaison équilibrée de ces deux résultats dans l'illumination. Ce couple est toujours représenté dans diverses positions où ils sont entrelacés sous une forme ou une autre. Ils dansent, s'embrassent ou se serrent les coudes. Il y a aussi des positions où Shakti est enroulée autour de Shiva, et ses jambes sont soutenues autour de ses hanches. Leur position de danse est de loin considérée comme la plus sacrée puisqu'ils sont non seulement capables de libérer leurs énergies, mais aussi d'atteindre l'illumination.

Comprendre les opposés

Il peut y avoir des divergences entre vous et votre partenaire. La première chose que vous devrez faire est d'identifier ces divergences et de trouver un équilibre entre les deux forces énergétiques opposées qui existent en vous. Il y a peut-être quelques caractéristiques stéréotypées que vous avez pu remarquer. Prenez-en note et demandez à votre partenaire de faire de même. Vous devrez alors trouver comment vous pouvez accepter ces traits de personnalité et apprendre à aimer pleinement votre partenaire. Ce n'est que lorsque vous parviendrez à trouver un équilibre entre ces polarités qui existent entre vous deux que vous serez en mesure de trouver un équilibre parfait. Vous devrez alors associer le Yin au Yang de votre partenaire et elle devra associer son Yang à votre Yin.

Vous vous demandez peut-être s'il est vrai que les opposés ont tendance à s'attirer. Pourquoi ne pas vous asseoir et jeter un coup d'œil à toutes vos relations passées pour répondre à cette question ? Pensez à quel point vous êtes différents des autres et identifiez les différences qui vous ont permis d'atteindre un équilibre parfait. Cela vous aidera également à analyser vos relations futures.

Ma partenaire est ma bien-aimée

Le Tantra est tout au sujet de l'amour sacré, quelque chose qui va au-delà de la convoitise physique. Il s'agit d'honorer et de chérir votre partenaire tout en faisant l'amour. Vous devrez combler votre partenaire avec le même amour inconditionnel que vous attendez de sa part en retour. Lorsque vous communiquez avec votre partenaire, utilisez des mots d'amour comme « ma chérie », « mon amour » ou d'autres variantes de ces mots. Ces petites attentions vont beaucoup plus loin lorsqu'il s'agit d'éveiller en eux des sentiments d'amour. Appeler votre partenaire avec ces sentiments en public peut sembler un peu étrange, mais c'est la façon la plus simple de communiquer votre amour à votre partenaire.

Vous vous sentez habilité à dire ce que vous voulez !

Lorsque vous commencerez à vous sentir responsabilisé, ce n'est qu'à ce moment-là que vous serez en mesure de fixer des limites dans tous les aspects de votre vie, y compris le sexe. Vous découvrirez un nouveau sens de l'estime de soi. Les enseignements du sexe tantrique croient que vous êtes le maître de votre corps et de votre âme. Cela signifie que vous possédez votre corps et votre âme aussi. Lorsque votre partenaire montre qu'il veut entrer en vous, il devra d'abord demander votre permission. Vous ne devriez pas avoir peur de dire ce que vous pensez et de dire oui ou non selon vos besoins. Ouvrez les yeux et dites ce que vous aimez ou n'aimez pas. Parlez à votre partenaire de la façon dont vous voulez et ne voulez pas qu'on vous touche. Vous donnez du pouvoir à votre partenaire en lui disant la vérité et lui donnerez toutes les informations sur la façon dont vous aimez être satisfait.

Chapitre 4 : Essentiels de la communication tantrique

Le sexe tantrique accorde beaucoup d'importance à la communication qui existe entre deux individus. Il s'agit d'une forme très vivifiante et intime de pratique sexuelle qui exige que les deux individus contribuent également, tant verbalement que physiquement, pour récolter les bienfaits que cette pratique a à offrir. Pendant les rapports sexuels tantriques, il est très important de communiquer. Voici quelques points que vous devriez garder à l'esprit en le faisant.

Regardez dans les yeux

Il est essentiel de maintenir un contact visuel tout au long d'une relation sexuelle. Vous devrez lâcher toutes vos inhibitions et vous regarder dans les yeux. C'est une croyance commune au Tantra que l'œil gauche est considéré comme l'œil qui regarde et que l'œil droit est considéré comme l'œil récepteur. Cela signifie que vous devrez vous concentrer sur l'œil droit de votre partenaire pendant que vous lui parlez. Vous et votre partenaire devez aligner votre corps de manière à ce que la parole circule librement et que vous puissiez maintenir un contact visuel. Ne fermez pas les yeux pendant que votre partenaire vous parle et notez mentalement les différentes émotions que vous ressentez en communiquant. Les yeux sont considérés comme les miroirs de l'âme. Regardez dans les yeux de votre partenaire et laissez-le regarder dans les vôtres. Il n'y a pas de prétextes, les yeux ne mentent jamais.

Souriez

Ne faites pas de grimaces ou n'ayez pas l'air désintéressé en parlant. Avoir un sourire sur le visage ou simplement une expression agréable sur votre visage lorsque vous parlez pendant l'acte sexuel. Lorsque vous établissez un certain lien avec votre partenaire, l'expression de votre visage devient immédiatement plus agréable.

Dites ce que vous pensez

Vous devrez dire à haute voix ce que vous pensez. Vous ne devez pas vous retenir et n'attendez pas la bonne occasion. Dites à votre partenaire tout ce que vous pensez. Si vous aimez quelque chose, alors communiquez votre bonheur, et votre aversion ou mécontentement si vous n'aimez pas quelque chose. Parler librement permettra à votre partenaire d'avoir un aperçu de ce que vous pensez et de ce que vous ressentez. Votre esprit devrait être capable d'exprimer librement ce que votre cœur ressent.

Émotivez

Utilisez vos mains pour faire des gestes en parlant. Les gestes aident à compléter votre discours. Faites différents signes et symboles pour montrer à votre partenaire votre appréciation pour ce qu'il fait. Utilisez l'expression de votre visage pour exprimer ce que vous dites. Utilisez-les en plus de votre discours et de vos gestes. N'ayez pas peur de rire librement, de pleurer, de sourire ou de quoi que ce soit d'autre lorsque vous parlez à votre partenaire. Cela vous aidera à devenir plus empathique envers votre partenaire. Il existe des mudras spécifiques qui peuvent être utilisées pour canaliser votre énergie, ce qui vous permettra de mieux ressentir les émotions. Évitez de faire certaines choses qui peuvent être tout à fait un tournant, comme craquer vos articulations ou grincer des dents. Concentrez-vous plutôt sur le regard de votre partenaire.

Encouragez et évoquez

Lorsque vous parlez à votre partenaire, assurez-vous de l'encourager à s'exprimer également. Il doit être mutuel, et vous devrez vous assurer que la communication est à double sens. Dites des choses dont vous savez qu'elles susciteront une réaction et ne parlez plus continuellement. Donnez à votre partenaire un peu de temps pour répondre également. Donnez à votre partenaire l'occasion d'exprimer ses sentiments et ce qu'il pense.

Clarté

Lorsque vous parlez à votre partenaire avant, pendant ou après une relation sexuelle, assurez-vous d'être clair. Modifiez votre voix en conséquence et assurez-vous que vous êtes clair et audible. Personne n'aime que quelqu'un marmonne. Il est vraiment important de savoir ce que vous voulez dire et la manière dont vous le dites aussi. Réfléchissez à ce que vous dites et dites-le correctement. Le simple fait de chuchoter « je t'aime » ou « tu parais belle » à ton partenaire peut être très excitant.

Fluidité

Votre discours doit être fluide et vous ne pouvez pas continuer à faire une pause entre les phrases pour dire ce que vous pensez et ce que vous voulez. Quand il s'agit de sexe tantrique, chaque séance peut durer aussi longtemps que vous le souhaitez. Par conséquent, vous devez être prêt, tant émotionnellement que mentalement, à dire tout ce que vous voulez. Assurez-vous de ne pas vous fatiguer en parlant trop et de bien canaliser vos pensées et vos émotions. Laissez cette énergie circuler librement dans votre corps, et c'est la seule façon de communiquer pleinement avec votre partenaire.

Honnêteté

N'ayez pas peur et parlez honnêtement. Exprimez votre opinion, et vous n'avez pas besoin d'exagérer ou de mentir à propos de quelque chose pour que ça sonne bien. Soyez très simple et honnête, si vous voulez vraiment vous exprimer librement.

Respirez

Commencez et concentrez-vous sur votre respiration et synchronisez vos respirations avec celles de votre partenaire. Vous n'avez pas besoin de parler constamment ; cela ralentira simplement votre respiration. Soyez conscient de la façon dont vous respirez et ayez une bonne prise sur elle. La respiration synchronisée peut être une expérience merveilleuse. La respiration peut aussi aider vos mouvements pendant que vous faites l'amour tantrique parce qu'elle vous rend plus puissant.

Chapitre 5 : Tournez vos chakras et respirez l'extase

Diverses pratiques ont été évoquées dans ce guide qui vous aideront à comprendre ce qu'est le sexe tantrique. Ces pratiques font appel à différents sons, symboles et curiosités qui vous aideront sur votre chemin vers l'extase. Quelques techniques ont été abordées dans ce chapitre. Vous devrez consacrer du temps et des efforts pour pratiquer ces techniques et les perfectionner. Un des aspects les plus importants du sexe tantrique est la seule chose que vous faites en ce moment, la respiration. Il est crucial que vous respiriez correctement pour vous assurer d'atteindre le niveau d'intimité le plus profond possible et le plus haut niveau de plaisir que vous puissiez éprouver.

Pourquoi votre haleine est-elle importante ?

Lorsque vous respirez correctement, vous fournissez à votre corps l'oxygène dont il a tant besoin. Pendant que vous respirez, cela permet également la libre circulation de la sensualité ainsi que des émotions dans votre corps. Cela vous aidera à atteindre des orgasmes multiples. Oui, vous l'avez bien lu. Multiples orgasmes ! Votre haleine est le principal facteur qui vous aide à développer votre endurance et à durer plus longtemps pendant vos relations sexuelles. Cela vous aidera aussi à vous assurer que l'amour qui existe entre vous et votre partenaire reste intime. Ça a l'air trop facile, n'est-ce pas ? Eh bien, il y a un problème qu'il faut régler à cet égard. Maintenant, vous retenez trop votre souffle ! Tout être humain a tendance à faire ça. Concentrez-vous sur votre rythme respiratoire à ce moment précis. Vous n'élargissez pas votre poitrine, n'est-ce pas ? Votre respiration est-elle superficielle ? Ce n'est pas sain. Dans cette partie, vous apprendrez trois techniques de respiration très simples qui vous aideront à respirer comme vous êtes censé le faire.

Concentrez-vous sur la source de votre respiration

Avez-vous déjà essayé d'identifier l'endroit particulier dans votre corps d'où vous respirez ? Pensez-vous qu'il commence à partir de votre gorge, de votre poitrine ou de la région autour de votre estomac ? Eh bien, ce n'est pas censé partir de ces zones. Vous devrez faire un effort conscient pour vous assurer que votre respiration commence quelque part plus profondément dans votre corps. Pour vous assurer que vous respirez profondément, prenez une grande respiration, puis tracez lentement le chemin de votre respiration à l'aide de votre main. Détendez-vous, puis expirez. La prochaine fois que vous prendrez une grande respiration, assurez-vous qu'elle commence à partir d'un endroit aussi bas que vos parties génitales. Cela vous aidera à vous assurer que vous avez assez d'énergie pour continuer tout en ayant des rapports sexuels.

Exercice de l'œuf à l'aigle

C'est une très bonne technique à utiliser, surtout lorsque vous êtes assis. Vous aurez besoin de vous blottir dans une boule et pendant que vous vous penchez, vous devrez expirer votre souffle rapidement. Maintenant, rapprochez vos mains de votre corps, puis placez-les à l'arrière de votre tête. Avez-vous l'impression que votre dos s'étire ? Inspirez, puis mettez-vous lentement en position assise. Étirez vos mains le plus loin possible de votre corps et assurez-vous que vos coudes sont pliés derrière votre dos. Arquez lentement le dos et poussez votre thorax vers l'extérieur. Cet instant va faire revenir tout l'air dans votre thorax. Continuez cet exercice. Votre respiration sera plus régulière après quelques répétitions de cet exercice.

L'exercice des puits

Le but principal de cet exercice particulier est de prendre autant d'air que possible dans vos poumons. Il s'agit de remplir vos poumons d'oxygène. Cela n'est possible que si vous commencez à penser à vos poumons comme à des puits qui peuvent être remplis. Vous devrez travailler à augmenter la capacité virtuelle de vos poumons. Pour ce faire, gardez vos bras à vos côtés et asseyez-vous dans un endroit confortable. Une fois que vous avez inhalé, remplissez vos poumons d'autant d'air que possible, puis maintenez-le pendant quelques secondes et expirez tout cet air de vos poumons avec une certaine force. Ça devrait ressembler à une rafale de vent qui s'échappe de votre corps. Aspirez plus d'air, en faisant le plus de bruit possible. Cela vous aidera à contrôler votre respiration et à réguler les bruits que vous faites lorsque vous avez des rapports sexuels.

On ne soulignera jamais assez l'importance de la respiration dans les rapports sexuels tantriques. Chaque fois que vous sentez que vous vous rapprochez d'un orgasme imminent, prenez quelques respirations profondes et recentrez votre attention sur le plaisir du moment, au lieu de penser à l'orgasme. Appréciez et savourez chaque instant.

Chapitre 6 : Identifier et vénérer le Dieu ou la Déesse en vous

La plupart des gens suivent le chemin du Tantra pour se rapprocher de Dieu. Dieu a béni chaque aspect de votre vie ; ceci s'applique aussi au sexe. Vous ne pourrez vous connecter avec Dieu et la divinité que lorsque vous ferez l'amour avec votre partenaire, car c'est la seule façon de respecter et d'expérimenter la divinité qui réside dans le corps humain. Le Tantra enseigne fermement qu'il y a un Dieu en chaque homme et une déesse en chaque femme. Cela implique que votre corps est le vaisseau de la divinité. Pour atteindre les niveaux significatifs de sagesse qui vous sont accessibles, vous n'aurez qu'à vous débarrasser de cette coquille. Votre estime de soi s'améliorera lorsque votre partenaire vous honore, et vous l'honorez en retour. Ce n'est que lorsque vous pourrez voir cet aspect de vous-même que vous serez capable de voir clairement la divinité qui vit chez les autres aussi bien.

Dans ce chapitre, vous apprendrez et identifierez la divinité qui vit en vous. Vous serez capable d'identifier le Dieu et la Déesse dans votre corps et celui de votre partenaire. C'est l'essence même du sexe tantrique. Vous pourrez aussi commencer à devenir plus éclairé. Ce chapitre couvre des informations sur les différents dieux et déesses qui sont populaires dans les enseignements tantriques.

Les termes « Dieu » et « Déesse »

Comme déjà mentionnés, les enseignements du Tantra stipulent que tout homme et toute femme doivent être traités comme un Dieu ou une Déesse. C'est pour s'assurer que vous ne vous considérez pas seulement comme un vase de divinité, mais que vous traitez aussi votre partenaire avec le même respect. De cette manière, vous serez en mesure de respecter et d'honorer votre partenaire de la manière dont vous êtes censé le faire. Cela vous assurera également que vous pouvez honorer le pouvoir qui existe dans l'univers.

Les différentes divinités habituellement vénérées dans le sexe tantrique sont considérées comme des êtres remplis de lumière. Ils symbolisent les différentes énergies ainsi que les relations. Les autres termes qui sont habituellement utilisés pour les dieux et les déesses sont Deva et Devi, prêtre et prêtresse, ou bien Daka et Dakini, respectivement. Ces divinités sont censées posséder puissance et sagesse. Leur pouvoir peut aussi être projeté à l'intérieur de votre corps. Cette projection dépend simplement des diverses vertus et qualités que vous possédez.

Déesse est un terme qui a été utilisé à plusieurs reprises dans le Tantra. Il est utilisé pour décrire une femme qui est en contact avec le pouvoir féminin qui réside dans son corps. La signification initiale de ce mot signifiait habituellement une femme qui était forte et attentionnée. Un homme n'est pas appelé Dieu parce que Dieu est considéré comme un être supérieur dans diverses religions. Il y a certaines religions et même quelques pratiques qui croient qu'une personne peut devenir un dieu ou une déesse en changeant quelques aspects d'elle-même. Cependant, les enseignements du sexe tantrique affirment qu'une personne a un certain niveau de divinité qui est présent en elle depuis sa naissance et rien ne peut être fait pour changer cela.

Les règles du sexe tantrique stipulent qu'indépendamment de la race, de la religion ou même de la caste de la personne, il y a une certaine divinité présente en chacun. En parlant d'une femme comme d'une déesse, vous honorez simplement ses caractéristiques féminines qui font d'elle une maîtresse, une cavalière, une séductrice et une personne épanouissante. Ce n'est que lorsqu'une femme accepte ses caractéristiques et s'accepte telle qu'elle est qu'elle pourra s'honorer et être honorée par ceux qui

l'entourent. En vous adressant à un homme en tant que dieu, vous honorez simplement ses caractéristiques de base d'être un protecteur, un guérisseur, un pourvoyeur et un symbole du pouvoir. Il devra accepter ces caractéristiques qui existent en lui et ce n'est qu'alors que son partenaire pourra l'honorer. Vous avez peut-être conscience de ces caractéristiques, ou elles peuvent simplement être présentes en vous, et vous ne les avez pas encore découvertes.

Identifier vos rôles et vos caractéristiques

Quand vous commencez avec le voyage vers le sexe tantrique, alors la première chose que vous devrez faire est d'identifier les dieux ou les déesses qui vous définissent. Pour ce faire, vous devrez identifier vos caractéristiques de base et les différents rôles que vous jouez dans votre vie. Vous considérez-vous comme une personne belle ? Êtes-vous intelligent ? Vous êtes entrepreneur ? Êtes-vous puissant ? Et ainsi de suite, etc. Vous pouvez noter toutes vos réponses à ces questions. Pour vous faciliter la tâche, vous pouvez créer un collage, ou vous pouvez aussi utiliser la cartographie mentale. Placez une image de vous-même au centre d'une feuille et commencez à écrire sur toutes les caractéristiques que vous pensez posséder.

Une fois que vous avez rassemblé l'information sur les divers dieux et déesses qui a été fournie dans la dernière partie de ce chapitre, vous pouvez énumérer les noms des déités que vous vous associez. Par exemple, si vous avez écrit que vous êtes puissant, vous pouvez peut-être vous relier à Shiva ou même à Arès. Si vous vous croyez beau, alors vous pouvez écrire le nom d'Aphrodite.

Regarder au-delà de la superficialité

Vous avez probablement entendu l'expression « ne jugez jamais un livre d'après sa couverture ». Tout le monde a probablement entendu cette phrase à un moment ou à un autre. Nous avons tendance à juger une personne uniquement en fonction de son apparence, de sa façon de s'habiller ou même du travail qu'elle fait. Vous avez peut-être fait des déclarations comme « elle est trop maigre » ou « il est trop petit ». Vous avez probablement regardé le compte bancaire d'une personne avant d'accepter de sortir avec elle. Cependant, le Tantra traite de la personnalité d'un individu et non de ses caractéristiques superficielles. Il y a trois étapes de base que vous devrez suivre pour adorer la divinité qui existe dans votre partenaire.

La première étape serait d'accepter qu'il y ait une divinité qui existe en vous. La deuxième étape est de comprendre et d'identifier la divinité qui existe aussi dans votre partenaire. Vous devrez trouver un équilibre entre l'énergie masculine et l'énergie féminine des divinités. La troisième étape serait d'unir ces divinités en vous, par votre union avec votre partenaire. Cela vous aidera à créer l'équilibre si nécessaire entre les deux et vous aidera à atteindre un plus grand niveau d'extase.

Pourquoi est-il important de se vénérer les uns les autres ?

Chaque personne est plus heureuse quand elle sait qu'on la reconnaît. Cela fait du bien d'être apprécié par ceux qui vous entourent. Savez-vous ce que vous ressentez quand quelqu'un vous remarque ? Quand quelqu'un essaie de vous comprendre ? Le sexe tantrique est tout au sujet de vénérer vous-même et votre associé aussi bien. Cela ne veut pas dire que vous devrez vous vénérer aveuglément l'un l'autre. Cela signifie simplement que vous avez tous les deux besoin de vous laver l'un l'autre avec un amour inconditionnel. L'amour inconditionnel ne signifie pas un pouvoir inconditionnel les uns sur les autres. Cela signifie simplement que se servir l'un l'autre au mieux de vos capacités pour atteindre le plaisir mutuel.

Quand vous commencerez à suivre le chemin du sexe tantrique, vous constaterez qu'il est bon d'entendre des choses positives sur vous-même et vous voudrez aussi continuer à complimenter votre partenaire. C'est le sens d'être adoré et d'adorer son partenaire.

Apprendre à connaître les dieux et les déesses

Il y a différents dieux et déesses masculins et féminins aussi bien que des déesses trouvées dans différentes cultures à travers le monde comme Égyptienne, Grecque, Romaine et Indienne aussi bien. Ces dieux et déesses datent pour la plupart d'une époque ancienne. Renseignez-vous sur les différentes déesses.

La plupart des déesses représentent souvent la fertilité et la vie. Cependant, elles sont aussi considérées comme des séductrices qui séduisent leurs partenaires et ont des rapports sexuels avec eux. Dans cette partie, vous découvrirez quelques déesses principales, et vous pourrez peut-être trouver quelques traits auxquels vous vous associez.

Aphrodite

Aphrodite est considérée comme la plus célèbre des déesses grecques. Elle représente la beauté, le désir, l'amour et la sexualité. Elle représente aussi l'amitié. Aphrodite est souvent représentée par des colombes, des roses, des chiots et même des dauphins. Selon la mythologie romaine, elle est appelée Vénus. Dans la mythologie romaine, elle est le symbole de la pureté.

Artémis

Elle est considérée comme la déesse de la chasse. Artémis est une déesse grecque, elle représente la lune et est une déesse vierge. C'est une guerrière et une chasseuse, l'homologue féminine d'Arès, le Dieu de la guerre.

Athéna

La déesse de la sagesse et de la connaissance. Elle est la déesse patronne d'Athènes. La stratégie et la planification sont les deux caractéristiques qui sont généralement associées à Athéna.

Juno

Junon ou Héra, selon qu'il s'agisse de la version grecque ou romaine de la

mythologie est considérée comme une figure mère avec une nature épanouissante et une nature apaisante.

Déesses hindoues

Il y a plusieurs déesses en Inde et au Népal, et chacune d'elles a reçu beaucoup d'importance. Diverses cérémonies sont organisées pour honorer chacune de ces déesses. Les principales déesses sont :

Durga est considérée comme la mère de toutes les déesses.

Tara est considérée comme représentant aussi bien la sagesse que la bonté.

Lakshmi est la déesse de la richesse et de la prospérité.

Saraswati est la déesse de diverses formes d'art et de compétences.

Kali représente la force et le pouvoir. Elle est aussi la protectrice du royaume.

Dieux de différentes cultures

Chaque religion a des dieux et des déesses différents. Ces dieux ont souvent une contrepartie sous la forme d'une déesse. Il y a différentes divinités adorées par différentes cultures. Ils représentent tous une force et une puissance immenses, et sont souvent considérés comme des super êtres. Cette partie couvre les dieux carieux de différentes religions. Vous pourriez être en mesure d'identifier vos traits ou ceux de votre partenaire dans cette liste ci-dessous.

Dieux hindous :

Les dieux hindous incluent le Seigneur Shiva qui a un immense pouvoir et le Seigneur Vishnu est considéré comme le Dieu de tous les dieux. Il y a différentes manifestations du Seigneur Shiva, et il y a aussi plusieurs représentations de son côté obscur. Shakti est l'épouse du Seigneur Shiva. Le Seigneur Shiva et Shakti forment une paire puissante et représentent l'énergie pure. Ganesh est aussi un dieu très populaire ; c'est un jeune garçon avec la tête d'un éléphant. Le Seigneur Ganesh est connu pour supprimer les obstacles et répandre le bonheur. Lord Rama et Sita forment un couple qui est souvent adoré dans toute l'Inde, ils sont considérés comme le couple parfait et représentent l'harmonie qui devrait exister entre un mari et sa femme.

Dieux grecs :

Il y a de nombreux dieux grecs, et ils sont tous devenus célèbres en raison de la force et de la puissance qu'ils détiennent. Zeus est considéré comme le plus grand de tous ; il est le Roi de tous les dieux et l'Alpha-mâle suprêmement puissant. Eros est communément appelé Cupidon, et c'est un chérubin ou un petit garçon qui est souvent espiègle et qui tire souvent des flèches d'amour sur les gens autour de lui. Il est le Dieu de l'amour. Dionysos est le dieu grec et romain de la luxure. Selon les légendes, il pourchassait toujours les femmes et s'adonnait à boire beaucoup de vin. Il est en effet le dieu de la luxure.

Chapitre 7 : Préparez votre corps

Les enseignements du sexe tantrique croient que votre corps est un temple d'amour et qu'il est vraiment important que vous restiez en bonne santé. Si vous voulez atteindre des niveaux plus élevés d'extase, alors vous aurez besoin de rester en forme. Dans ce chapitre, vous découvrirez les différents conseils que vous pouvez utiliser pour garder votre corps en forme et en santé. Il y a des positions de yoga spécifiques que vous pouvez utiliser si vous voulez faciliter le mouvement de l'énergie dans votre corps. Les pratiques qui ont été mentionnées dans ce chapitre sont utiles pour vous aider à canaliser et à contrôler l'énergie sexuelle dans votre corps.

Le plus souvent, nous avons tendance à tenir notre corps pour acquis. Nous ne nous inquiétons pas pour cela, et nous ne nous rendons pas compte que le corps est le pont qui vous aidera à atteindre le bonheur. Vous devrez adorer votre corps et le traiter avec le soin et l'amour qu'il mérite si vous voulez atteindre un niveau supérieur de félicité.

Aimer son propre corps à travers le miroir

Une des choses les plus importantes que vous devrez faire pendant que vous préparez votre corps pour le sexe tantrique est de lâcher toutes les différentes pensées négatives que vous pourriez avoir sur votre corps. Vous devrez examiner toutes les parties de votre corps, y compris vos parties génitales, et voir si elles sont saines ou non. Si vous vous sentez gros, dites-vous simplement que vous êtes courbé. Vous devez le faire régulièrement pour vous assurer de vous débarrasser de tout sentiment négatif que vous pourriez avoir envers votre corps et plutôt vous réjouir et vous amuser en ayant des relations sexuelles.

Quand vous êtes-vous vu nu pour la dernière fois ? Essayez de vous tenir nue devant un miroir grand format. Vous pouvez le faire après avoir pris une douche si vous préférez le faire. Examinez attentivement chaque centimètre de votre corps. Commencez par les pieds jusqu'au sommet de la tête. Si vous remarquez que vous vous critiquez vous-même, arrêtez-vous à ce moment-là et faites-vous plutôt un compliment. Remplacez chaque pensée négative par une pensée positive. Si vous sentez que votre cul est gros ou que vos cuisses sont épaisses, pensez simplement que vous avez une silhouette pulpeuse ! Tu n'as pas à t'inquiéter de quoi tu as l'air. Transformez chaque sentiment négatif en un sentiment positif. Alors, observez vos organes génitaux. Vous devriez vous concentrer sur chaque petit aspect de vos organes génitaux, les couleurs, la forme et aussi l'humidité dans des zones particulières. Il est très important que vous le fassiez pour avoir confiance en votre corps.

Vous pouvez observer votre premier chakra, le chakra de base qui est situé à l'extrémité de votre colonne vertébrale et dans la région anale. Ce chakra vous donne l'idée de la sécurité, et vous avez besoin de prendre un peu de temps et d'observer cette zone de la même manière que vous avez observé vos organes génitaux. Utilisez deux miroirs si nécessaire.

Lien entre le yoga et le sexe tantrique

Le yoga est peut-être l'un des meilleurs moyens par lequel vous pourrez préparer votre corps au sexe tantrique. Le yoga et le sexe tantrique sont étroitement liés. Il n'est donc pas surprenant que la plupart des maîtres tantriques maîtrisent également l'art du yoga. Apprendre le yoga aidera à prendre le contrôle de leur corps. La pratique du yoga vous aidera également à prendre le contrôle de votre corps et de votre esprit. Il vous aidera également à contrôler les mouvements de votre corps. Gagner le contrôle de votre corps vous permettra de vivre des orgasmes multiples et d'avoir le contrôle de votre éjaculation. Cela aura un effet positif sur votre santé et sur votre vie sexuelle.

Mouvements simples de yoga

Cette partie vous aidera à apprendre quelques postures de yoga de base que vous pouvez exécuter pour améliorer votre santé générale et votre endurance. Dans la section suivante, vous découvrirez les différents exercices tantriques que vous et votre partenaire pouvez faire ensemble. Cela vous aidera à augmenter votre intimité et votre niveau de confort l'un avec l'autre.

Élévateur de tête

Assurez-vous que vous vous tenez droit pour cela. Inclinez ensuite votre tête vers le haut et inclinez-la de telle manière que la ficelle du ciel la tire vers le haut. Gardez la bouche fermée, et vous devrez inspirer par le nez. Lorsque vous inspirez, assurez-vous de déplacer vos omoplates vers l'arrière pour qu'elles aient l'air d'essayer de se toucher. Vous devriez avoir l'impression que vos pieds sont fixés au sol. Relâchez votre position et répétez ce processus.

Posture du Cobra

Vous pouvez vous allonger sur le sol ou sur un tapis de yoga. Maintenant, étendez votre corps pour vous assurer que votre estomac touche le sol. Placez ensuite vos mains sous vos épaules de façon à ce que vos coudes soient placés à l'arrière. Soulevez votre thorax du sol et inclinez votre tête pour qu'elle ressemble à une courbe. Assurez-vous que vous regardez vers le haut. Cette pose devrait ressembler à un cobra qui est sur le point de percuter. Relâchez votre position et répétez ce processus.

Posture du chat

Une fois que vous avez fini avec la posture du Cobra, vous devrez baisser doucement votre tête et vous lever lentement sur vos genoux. Ceci devrait ressembler à ce que vous êtes accroupis, alors étirez votre colonne vertébrale dans la direction opposée à ce que vous avez fait dans la posture du Cobra.

Posture de repos

Une fois que vous avez fini la posture du chat, vous devrez prendre la posture du cobra. Tendez les bras vers l'extérieur. Inspirez profondément et librement. Assurez-vous que votre front repose sur le sol et que votre thorax touche vos genoux.

Exercices tantriques

Si vous voulez ajouter un certain levier à votre pratique du sexe tantrique, alors vous pouvez commencer à pratiquer quelques exercices et techniques de respiration qui vous aideront à rendre votre expérience sexuelle encore meilleure. Ces exercices, ainsi que les techniques de respiration, conviennent mieux lorsqu'ils sont faits avec votre partenaire, mais ils peuvent aussi être faits seuls.

Support d'épaule

Les supports d'épaule sont utiles pour les femmes pour prendre les différentes positions tantriques avec aisance, mais les hommes peuvent aussi les pratiquer. Pour effectuer une simple posture d'épaule, la personne devra s'allonger à plat sur un tapis ou même sur le sol avec les jambes tendues droites et les mains posées sur le côté. La personne devra ensuite soulever les jambes à un angle de 90 degrés pour que le haut de son torse reste collé au sol. Leurs jambes devraient être levées un peu plus haut que le bas de leur dos, et leurs mains devraient être placées sur leur dos pour soutenir cette posture. La pratique de cette technique aidera à développer la flexibilité nécessaire pour assumer diverses positions sexuelles tantriques.

Posture du bateau

Cette posture est de nouveau utile pour les femmes. La personne qui effectue cette pose devrait s'asseoir avec un dos droit et les jambes devraient être tendues. Ensuite, la personne devra lever les jambes à un angle de 45 degrés, puis tendre les mains vers l'extérieur de façon à ce que ses doigts soient dirigés vers ses pieds. Essayez de maintenir cette posture pendant trois minutes, puis détendez-vous. Répétez cette posture cinq fois.

Posture du chien à trois pattes

Cette posture est utile pour étirer les muscles ischiojambiers, et ceux-ci sont assez souvent utilisés dans le sexe tantrique. Pour effectuer cette posture, la personne doit s'allonger sur le ventre sur un tapis pendant que ses mains sont placées sur le côté. Vos paumes des mains doivent être

placées près de la poitrine et soutenir vos pieds avec vos orteils. Soulevez votre corps de manière à ce que vos orteils supportent votre poids corporel. Cette position devrait donner l'impression que votre corps est en train de créer un triangle, le sol formant la base du triangle. La jambe droite doit ensuite être lentement soulevée vers le haut. Soulevez votre jambe aussi loin que votre corps le permet. Revenez ensuite à la position neutre et répétez la même chose avec l'autre jambe.

Posture du pont

C'est une posture qui convient aux deux sexes. Pour effectuer cette technique, vous devrez vous allonger sur le dos et ensuite plier les jambes de manière à ce que vos genoux soient dirigés vers le haut. Vos pieds doivent être placés près de vos fesses. La partie inférieure du torse doit être soulevée et vos mains doivent se trouver de chaque côté de votre corps pour vous soutenir. Répétez cette procédure cinq fois.

Kegels

Cette posture aidera les femmes à renforcer leurs muscles pelviens. Cela aide à resserrer la prise des muscles pelviens et à rendre le passage vaginal plus étroit, ce qui en fait une expérience beaucoup plus stimulante pour les deux parties. Pour effectuer cet exercice, la femme devra se concentrer sur les muscles vaginaux et les tirer et les relâcher. L'aspiration peut être maintenue le plus longtemps possible, puis relâchée. Cet exercice peut être fait n'importe où et à n'importe quel moment. Il aide aussi considérablement le contrôle musculaire.

Kapalbhatti

C'est une technique de respiration facile, et l'homme peut l'exécuter juste avant son orgasme. Ceci peut également être effectué tous les matins pour de meilleurs résultats. Pour réaliser cette technique, il vous suffira de prendre plusieurs respirations courtes et aiguës. Il est préférable de le faire en position assise, les jambes croisées. Cet exercice est davantage axé sur l'expiration de l'air que sur l'inhalation. La bouche doit être fermée pendant l'expiration, ce qui devrait créer un son fort tout en laissant sortir l'air. Effectuez cette opération par lot de 3.

Pranayama

C'est un autre exercice qui peut être exécuté par les deux sexes et il permet de faciliter et de contrôler votre respiration pendant les rapports tantriques. Pour effectuer cette technique, la personne peut s'asseoir debout dans la pose du lotus et placer le pouce droit sur sa narine droite et pointer un doigt au centre de votre front. Inspirez par la narine gauche, retenez la respiration pendant quelques secondes, puis relâchez-la par la narine droite. Pendant ce temps, la narine droite doit être libérée et la narine gauche doit être poussée vers le haut. Répétez cette opération cinq fois. Cela peut aider les niveaux d'énergie à augmenter et aussi aider à la prise de conscience.

Chapitre 8 : Positions et techniques tantriques

Dans ce chapitre, vous découvrirez les différentes positions tantriques et les techniques que vous pouvez utiliser pour pimenter votre vie sexuelle.

Le Sidewinder

Cette position s'inspire de la position de yoga du même nom, et cette technique permet une pénétration plus profonde. Elle permet également au couple de maintenir un contact visuel. Pour réaliser cette technique, la femme devra s'allonger sur le côté et supporter le poids du haut de son corps à l'aide de ses mains. Elle devra soulever une de ses jambes et la placer sur l'épaule de son amant pendant que l'autre jambe est allongée sur le lit. Une variante de cette même position est que l'homme peut alternativement s'allonger derrière la femme et pénétrer par-derrière dans son partenaire.

Le Yab Yum

La position Yab Yum est considérée comme l'une des meilleures positions pour avoir des rapports sexuels tantriques. C'est une position assez facile à exécuter, et elle permet des orgasmes simultanés. Cette position aide à stimuler tous les bons endroits. De plus, les mains de l'homme sont libres dans cette position, et il peut toucher le corps de son partenaire à sa guise, et puisque le couple se ferait face, cela permet aussi des baisers passionnés. L'homme devra s'asseoir les jambes croisées sur le lit ou sur toute autre surface confortable et garder le dos droit. La femme devra le chevaucher et enrouler ses jambes autour de son bas du dos. Il permet de ralentir les mouvements qui peuvent aider le couple à atteindre un orgasme au bon moment.

Le cadenas

Cette position permet à l'homme de bien voir le visage de son partenaire et vice versa. C'est une posture très sexy et aide à faire plaisir aux deux partenaires. Pour réaliser cette technique, la femme devra être assise sur une plate-forme haute comme une table ou même le comptoir de la cuisine. Elle devra ensuite se pencher en arrière et équilibrer son torse

supérieur et sa tête à l'aide de ses mains en s'appuyant sur ses coudes. L'homme devra se tenir entre ses jambes écartées et pénétrer son corps. C'est une position qui n'a pas besoin d'être limitée à la chambre à coucher et qui est parfaite pour des ébats imprévisibles.

Le papillon

Cette technique est censée donner aux deux partenaires une chance d'atteindre un niveau élevé d'extase et permet une pénétration en profondeur. Pour effectuer cette technique, la femme devra s'allonger sur la table de manière à ce que ses fesses se trouvent au bord de la table et l'homme devra l'aider à soulever légèrement le bas du dos de la table et ensuite placer ses deux jambes sur ses épaules. Son vagin serait libre pour qu'il puisse pénétrer entre ses jambes. Comme ses jambes sont fermées ensemble, cela resserre le canal vaginal et assure un maintien parfait. L'homme devra la pénétrer alors que ses fesses sont dans les airs.

Le double-decker

C'est une position extrêmement érotique et aidera à atteindre un orgasme facilement. L'homme aura également une bonne vue de toute l'action qui se passe en bas, et ses mains auront aussi un accès libre pour se couvrir avec le derrière de son partenaire. Cette position est assez stimulante pour les femmes puisqu'elles ont tout le contrôle ici. Pour effectuer cette technique, l'homme devra s'asseoir sur le lit pendant que ses jambes sont pliées sous son corps. La femme devra alors faire face à lui et placer ses pieds d'un côté ou de l'autre de son amant pendant que ses pieds sont placés à plat sur la surface pour lui fournir un certain soutien. Une fois qu'elle s'est abaissée sur son pénis en érection, elle devra simplement commencer à avancer et reculer ou même opter pour un mouvement de haut en bas. L'homme devra simplement s'asseoir et apprécier le spectacle.

Le Hot Seat

C'est une excellente position puisqu'elle permet aux deux parties d'avoir le même degré de contrôle et d'exsuder la même pression pour avoir une expérience sexuelle merveilleuse. Les hommes et les femmes seront sur un pied d'égalité dans ce poste particulier. Pour effectuer cette position,

l'homme devra s'asseoir sur le lit et soutenir le haut de son corps avec ses genoux. Il devra alors déplacer la partie inférieure de ses jambes vers l'arrière et les placer légèrement écartées l'une de l'autre. La femme devra alors prendre la même position, mais elle le fera en s'éloignant de lui et son derrière sera appuyé contre son scrotum et son dos contre sa poitrine. Ses jambes seraient jointes et ensuite placées dans l'espace disponible entre ses jambes et l'homme devra la pénétrer par-derrière. Pour que cette position soit efficace, les deux partenaires devront rester aussi proches que possible l'un de l'autre.

Bateau à rames

Cette position est une légère modification de celle de la femme en première position. Dans cette posture, les corps devront être positionnés de manière à ce que les deux partenaires puissent bien se regarder le visage l'un l'autre pendant qu'ils se livrent à l'acte. Pour ce faire, l'homme devra s'asseoir sur une chaise qui peut se plier légèrement en arrière. La femme devra alors se placer sur ses genoux et ensuite placer ses jambes de chaque côté de la chaise. La femme devra commencer un mouvement de haut en bas toute seule, ou son partenaire peut l'aider en plaçant sa main sous ses fesses et en l'aidant à bouger vers le haut et vers le bas.

La sirène

Il s'agit d'une version légèrement variée du papillon, ce qui permet un plus grand confort et une meilleure prise en main. Dans cette position, l'homme peut jouer avec les pieds de sa partenaire. N'oubliez pas que les pieds sont considérés comme l'une des parties les plus sensibles et érogènes du corps d'une femme. Pour effectuer cette technique, la femme devra adopter la même position que dans le papillon, mais son derrière devra être soutenu à l'aide d'un oreiller. Ses jambes devront s'étirer et devraient être à un angle de 90 degrés. L'homme devra se tenir près de la table et la pénétrer.

Le Raz-de-marée

Cette position est tout à fait confortable, et c'est un régal érotique. Cela va vous époustoufler l'esprit. Cette posture est une légère modification du style missionnaire classique. Dans cette position, la femme devra assumer le rôle qu'un homme joue habituellement dans le style missionnaire. Pour ce faire, l'homme devra s'allonger à plat sur le dos et ses bras devront être

placés à ses côtés. La femme devra s'allonger sur lui et l'homme devra insérer son pénis dans son vagin. La femme devra étirer complètement ses jambes pour qu'elles reposent sur les siennes. Ses paumes de mains devraient être placées sur son avant-bras pour lui fournir un peu de soutien. La femme devra alors commencer à bouger son bassin dans un mouvement ascendant et descendant.

Lap dance

C'est une très bonne posture pour un homme de faire l'expérience du corps de sa compagne dans toute sa gloire. Ses mains seront libres d'errer autour de son corps, et il peut faire ce qu'il veut. La femme lui fera face comme elle l'aurait fait si elle lui avait donné une lap dance. Pour effectuer cette position, l'homme devra s'asseoir sur une chaise, et son dos devra être maintenu droit. La femme s'assoit alors sur ses genoux et se balance en plaçant ses mains sur ses cuisses ou même sur son ventre. Elle devra alors se lever lentement et placer les dos de ses mollets et s'abaisser sur son pénis. Une autre variante serait que la femme devra s'abaisser sur son pénis tout en faisant face à son amant et cela lui donnera une assez bonne vue de ses seins. Il peut décider de les taquiner et de jouer avec eux aussi longtemps qu'il le désire.

Bretzel

C'est une autre position qui est agréable à regarder et même très facile à assumer. Cela rendra le couple extrêmement sexy. Pour réaliser cette technique, le couple devra s'agenouiller devant l'autre. L'homme devra avancer et la femme l'enveloppera de ses bras. La femme se lèvera alors et placera sa jambe gauche à côté du pied droit de son amant ; son pied sera tourné vers le bas. L'homme devra alors placer sa jambe gauche près de son pied droit. Quand on regarde un couple engagé dans cette position, ils ressemblent à un bretzel, un bretzel très sexy et appétissant.

L'écart

C'est une position très basique et extrêmement sexy. Cela permet à la femme d'obtenir un grand plaisir, car cela lui permet de caresser son amant et lui donne accès au plaisir. Pour réaliser cette technique, la femme devra s'asseoir au bord du canapé ou même du lit et écartier les jambes. L'homme devra alors se mettre entre ses jambes et la pénétrer. Elle peut

s'approcher de lui et l'embrasser pendant que ses mains ont accès à tout son corps.

L'entrelacs

Cette position semble difficile et presque impossible à imiter, mais elle peut être agréable si elle est bien faite. Cette position est esthétiquement attrayante. Pour réaliser cette technique, le couple devra s'asseoir près l'un de l'autre et se faire face. L'homme devra placer ses jambes de chaque côté de son partenaire. La femme devra alors soulever ses deux jambes et les placer de chaque côté des côtés de son amant, sous ses bras. Les bras supérieurs de l'homme bloqueront les jambes de la femme en place, et la femme devra alors lever ses bras et les placer au-dessus de ses coudes. L'homme lèvera alors ses jambes et les placera sur ses mains. Ça a l'air compliqué, n'est-ce pas ? Eh bien, tous les efforts qui y sont consacrés en vaudront la peine.

La Force-G

C'est peut-être l'une des poses tantriques les plus excitantes qu'il y ait. C'est la pièce de résistance de toutes les positions sexuelles. L'homme a le contrôle total de son amant dans cette position, mais les deux individus impliqués tireront un plaisir extrême de cette posture. Pour effectuer cette position, la femme devra s'allonger sur le dos sur le lit, et l'homme doit s'agenouiller par les jambes. Il soulèvera ensuite lentement son torse du lit pour qu'elle se balance avec sa tête et ses épaules posées sur le lit. L'homme peut soit étirer ses jambes à un angle de 90 degrés ou les pénétrer, soit les séparer et placer ses pieds juste en dessous de sa poitrine et y pénétrer.

La cascade

Dans cette position, la femme devra placer sa main sur le pénis de son amant et ensuite laisser ses doigts broser son scrotum très lentement et doucement. C'est une bonne idée d'utiliser un lubrifiant pour le rendre plus agréable. Ses mains doivent être placées de chaque côté de ses testicules, puis elle devra lentement glisser ses mains vers le haut jusqu'à ce qu'elles atteignent l'extrémité sensible de son pénis. Une fois cela fait, la femme devrait donner à l'homme un moment pour se calmer, et il devra

alors rendre le service qu'il a reçu. L'homme doit couvrir le vagin de sa partenaire et toucher tous ses points sensibles. Il devrait glisser ses mains sur son clitoris et sur ses lèvres vaginales.

Le serpent

Pour cela, la femme devra lentement étirer la tige du pénis de son amant avec une de ses mains et laisser l'autre main tracer de petits cercles juste sous la tête de la tige. C'est semblable à une branlette lente et douce. Continuez ces mouvements dans le sens des aiguilles d'une montre, puis une fois que vous atteignez la tête du pénis, passez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Continuez aussi longtemps que votre amant le supportera.

Triangle tantrique de contact

La femme devra s'allonger sur le dos, écarter légèrement les jambes et les plier au genou. L'homme devra alors insérer son index et son majeur dans son vagin et les enrouler légèrement vers le haut jusqu'à ce qu'ils fassent un mouvement de venir ici. Ceci fournira la stimulation parfaite pour son point G. Cela la fera gémir de plaisir. Ce faisant, il doit placer la paume de son autre main sur le bas de son abdomen et appliquer un peu de plaisir. Cette stimulation combinée va rapidement la pousser à bout.

La balançoire

Il n'y a rien de tout à fait anodin dans cette balançoire particulière. C'est très érotique. La femme devra s'allonger sur le dos sur le lit et son bassin doit être légèrement incliné vers le haut. Un oreiller peut être soutenu sous son bassin pour ce faire. L'homme devra alors soulever ses pieds et les plier doucement pour que ses genoux reposent sur ses seins et que la plante de ses pieds touche sa poitrine. Cette position permet un accès libre au vagin de la femme, et l'inclinaison vers le haut lui permettra de se heurter à son point G à chaque fois qu'il lui pousse dans son vagin.

Emmêlement de la baignoire

Demandez à votre homme de s'allonger dans une baignoire remplie d'eau et la femme devra le chevaucher alors que son dos lui fait face. Une fois

que son pénis l'aura pénétrée, il devra s'asseoir pour que vous soyez tous les deux face à face. Ensuite, elle devra enrouler ses jambes autour de lui, et il fera de même pour que leurs coudes soient sous les genoux de leur partenaire. Tenez-vous l'un à l'autre aussi fermement que possible et commencez un mouvement de va-et-vient. Cela permet de s'embrasser passionnément.

Triangle d'amour

La femme devra s'allonger sur le dos sur le sol ou sur le lit, puis elle devra lever la jambe gauche en l'air. Sa jambe droite devrait être tendue vers son côté droit, de sorte que ses deux jambes soient perpendiculaires l'une à l'autre. Elle devra alors bouger sa main droite et serrer son genou droit et former un triangle sur le lit avec l'utilisation de sa jambe droite et de sa main droite. L'homme devra s'accroupir un peu et entrer en elle tout en tenant son genou. Cette position donnerait à l'homme un meilleur contrôle pelvien et lui donnerait aussi l'occasion de se toucher de toutes les façons que vous voudriez. Une légère variation peut être ajoutée à cette position en demandant à l'homme de faire tourner ses hanches dans un mouvement circulaire tout en pénétrant la femme ; cela poussera le couple au bord du gouffre.

Maintenant et Zen

Cette position peut être utilisée pour fournir un moment de répit de l'orgasme imminent. Le sexe tantrique n'a pas pour but de trouver un relâchement rapide ; il s'agit de savourer l'instant présent. Quelle meilleure façon de le faire, que de vous contrôler juste avant d'atteindre le point de non-retour ! Lorsque vous sentez que vous ou votre partenaire êtes sur le point de culminer, prenez quelques secondes et libérez-vous de la position dans laquelle vous vous trouvez tous les deux. L'homme peut simplement se rouler sur le côté et rester à l'intérieur de son partenaire pendant tout ce temps. Cette position demande simplement un moment de répit. Une poussée lente est permise, mais si vous sentez que vous êtes sur le point de culminer, alors prenez un moment, faites une pause, profitez peut-être d'un peu de baisers et de toucher avant de continuer où vous aviez lâché prise. Cette position fournit l'intimité nécessaire pendant les rapports sexuels pour rendre l'ensemble de l'expérience plus épanouissante et chaleureuse.

Torride remorqueur de guerre

La femme devra s'asseoir les jambes croisées sur le sol ou sur toute autre surface confortable, puis s'enfoncer lentement sur son pénis en érection et enrouler ses jambes autour de son dos. Cette position permettra au couple d'être face à face, ce qui signifie que vous pouvez saisir les coudes de l'autre pour lui apporter un peu de soutien et vous pencher dans la direction opposée à votre partenaire. C'est comme jouer à un jeu de lutte à la corde. Si vous êtes tous les deux flexibles, l'un des partenaires peut incliner la tête vers l'arrière et se pencher vers l'arrière, loin de l'autre partenaire. Cette position vous permettra d'aligner vos corps et de vous connecter avec votre partenaire. Il forme une connexion intime et aide à donner de l'élan. Les deux partenaires deviennent des acteurs égaux dans cette position et la pénétration peut être contrôlée alternativement par les partenaires.

Le Python

L'homme devra s'allonger dans cette position, et ses jambes doivent être maintenues serrées l'une contre l'autre pendant que ses bras reposent le long de ses côtés. La femme devra s'abaisser sur son pénis et le monter lentement. Une fois que l'homme l'a pénétrée, elle peut s'étirer au-dessus d'elle pour qu'elle repose entièrement sur son corps. Vos deux corps seraient parfaitement alignés, et vous pouvez saisir les mains l'un de l'autre pour créer un élan et aussi pour fournir un certain soutien. La femme devra alors soulever lentement son torse du sien de sorte qu'il ressemble presque à un serpent qui est sur le point de se heurter. Elle peut pousser contre ses pieds pour ajouter du mouvement. Vous vous toucherez tous les deux complètement, et ses seins se frotteraient contre sa poitrine, vos mains seraient serrées, et ses cuisses se frotteraient contre les siennes. Il permet non seulement une pénétration en profondeur, mais aussi une stimulation clitoridienne. Comme le couple serait en face l'un de l'autre, cela permet aussi de s'embrasser avec passion. Toutes les zones érogènes du corps seraient stimulées.

Yes! Yes! Yes!

Dans cette position, la femme sera allongée face contre terre sur le matelas, et elle devra avancer jusqu'à ce que sa tête et son torse soient suspendus sur le côté du lit et elle devra soutenir son haut du corps avec

l'aide de ses paumes placées sur le sol. L'homme devra alors ramper entre ses jambes et la pénétrer par-dérrière. L'homme peut toujours s'accrocher aux hanches de son amant pour obtenir un meilleur levier. Le couple engagé dans cette position ressemble à un Y latéral et donc le nom de cette position. Eh bien, oui, c'est assez audacieux. Cette position est vraiment bonne pour des mouvements d'entrée et de sortie rapides qui vous donneront du plaisir à tous les deux. C'est une pose à l'envers qui permet aussi au sang de se précipiter directement vers la tête. Cette position peut être un peu délicate et épuisante aussi bien et donc vous pourriez ne pas être en mesure de le garder toute la nuit. Cependant, il ajoute une saveur exotique distincte à vos ébats réguliers et pimente les choses. Une légère variation qui peut être ajoutée à cette pose est que la femme peut ajouter un certain mouvement de meulage à cette position pour permettre une double stimulation.

X marque le point

Dans cette position, la femme doit s'allonger sur le lit ou toute autre surface douce de son choix, la tête appuyée sur un oreiller. Elle devra remonter les genoux jusqu'à la poitrine et croiser les jambes au niveau des chevilles. L'homme devra alors s'agenouiller devant elle et se pencher lentement en tirant ses hanches vers son aine. Elle devra maintenir ses cuisses serrées l'une contre l'autre pendant qu'il se met à lui enfoncer dans le corps. Cela permettra un mouvement de va-et-vient et le croisement et le serrage des jambes ajouteront simplement un peu plus de friction. Si la femme peut commencer à contracter les muscles de son PC, cela deviendra encore plus agréable.

Bombe à retardement

L'homme devra s'asseoir sur une chaise basse avec les jambes en position détendue. Tout en se détournant de lui, la femme devra le chevaucher et poser ses pieds sur le sol tout en s'abaissant lentement sur son pénis. Ses genoux devront être pliés à un angle de 90 degrés. Elle devra se placer à l'extrémité de son pénis, puis il devra la pénétrer. Il s'agit d'une position assez affectueuse qui permet un contact maximal entre les partenaires. Les femmes assumeront tout le contrôle dans cette position et les hommes ont la chance d'enrouler leurs bras autour du corps de leur partenaire et de l'explorer à leur guise. Il peut aussi stimuler son clitoris pour son plaisir.

Arc de Triomphe

C'est une position assez sexy. L'homme devra s'asseoir sur le lit, les jambes tendues devant lui. Sa compagne devra ramper jusqu'à lui et chevaucher son membre en érection. Une fois que vous serez tous les deux à l'aise dans cette position, elle devra arquer son dos autant qu'elle le peut. Être flexible sera utile dans cette position particulière. Les femmes doivent être prudentes, car les tensions inutiles sur le bas du dos peuvent avoir de graves répercussions. Elle peut doucement se détendre vers l'arrière et tendre la main vers l'arrière pour tenir ses chevilles. Maintenant, le vrai plaisir commence. L'homme devra se pencher en avant et commencer à la pénétrer. Les femmes devront se préparer à l'assaut du mouvement en s'agrippant à leurs chevilles. L'homme pourra profiter de la vue panoramique sur le corps de sa femme et s'en délecter. Si l'homme le souhaite, il peut se pencher et lui embrasser la poitrine.

Jeu de tête

Dans cette position, la femme devra s'allonger sur le sol ou sur toute autre surface plane alors que son visage est tourné vers le haut. Ses mains devront soutenir le bas de son corps ; elle devra ensuite lever ses jambes et son dos pour qu'elles soient perpendiculaires au sol. Elle peut supporter son poids en soutenant ses bras contre le bas de son dos. Pendant qu'elle s'accroche à ses chevilles, l'homme devra s'agenouiller devant elle et amener ses genoux vers ses épaules. Il peut toujours s'accrocher à ses hanches pour qu'elles restent stables et qu'elle puisse s'accrocher à ses cuisses pour un soutien supplémentaire. C'est l'action à l'envers, assurez-vous que vous êtes doux avec votre partenaire et il peut être assez délicat de l'obtenir correctement dans le premier coup lui-même. Femmes, tous ces Kegel que vous avez pratiqués peuvent être utilisés à bon escient dans cette position. Pour le rendre plus agréable, commencez à contracter les muscles de votre PC et à traire le pénis de votre compagnon.

Supernova

C'est une position qui commence à peu près par ressembler à une position normale de cow-girl. Au lieu de le monter dans le sens de la longueur, la femme devra le monter alors qu'elle est allongée perpendiculairement à lui sur le lit. Lorsqu'elle sent son homme s'approcher d'un point culminant, elle peut moudre doucement sur son torse et s'appuyer sur ses genoux et

continuer à s'avancer vers le bord du lit pour que sa tête et ses épaules soient suspendues sur le côté du lit. Maintenant, elle peut reprendre son voyage. Cette position place toute la commande avec la femme, et elle peut monter son homme, cependant, elle plaît. Il permet également une pénétration plus profonde, et puisque tout le sang se précipiterait vers la tête de l'homme dans cette pose, il va vivre un orgasme spectaculaire. C'est tout à fait habilitant pour la Déesse de voir qu'elle a les rênes dans cette position. Esthétiquement, c'est tout un spectacle pour l'homme de voir.

Siège d'amour

L'homme devra s'allonger sur le dos et soutenir sa tête à l'aide de quelques oreillers et écarter légèrement ses jambes. La femme devra s'abaisser sur son pénis en érection, face à lui. Cela ressemble à la position inversée de la cowgirl. Elle devra placer ses pieds entre ses jambes de chaque côté du sol ou du lit sur lequel il est allongé. Sa main droite doit être placée sur le côté droit de sa hanche et la gauche sur le côté gauche. En les utilisant comme soutien, elle peut lentement s'abaisser sur son pénis. Les mains et les pieds de la femme lui permettront de contrôler le mouvement, et elle pourra donner le rythme. L'homme a juste besoin de s'allonger et d'apprécier le travail que fait son partenaire. Ses mains sont libres d'errer sur son corps. Eh bien, la déesse intérieure sera heureuse et appréciera le contrôle qu'on lui a confié.

Couvre-lit

La femme devra se pencher sur le côté pour que ses seins reposent doucement sur le matelas et que ses pieds soient suspendus au sol. L'homme devra alors se déplacer derrière elle et la pénétrer par-derrière. Ce qui lui permettra de tenir ou de soulever légèrement ses jambes afin de permettre une meilleure pénétration et de lui donner le levier nécessaire pour pousser comme il le souhaite. Puisque les jambes de la femme ont été soulevées du sol, tout ce qu'elle a à faire est de laisser le gars faire tout le travail et apprécier ses efforts. Cette position donne tout le contrôle à l'homme, et il est responsable de la profondeur et de la vitesse des mouvements.

Chapitre 9 : Le sexe tantrique et les orgasmes multiples des hommes

Un des aspects les plus importants du sexe tantrique est qu'il fait la différence entre l'orgasme sexuel et l'éjaculation. Si vous sentez que vous n'êtes pas pleinement satisfait même après avoir éjaculé, c'est parce que vous n'avez peut-être pas eu d'orgasme. Par conséquent, il n'est pas nécessaire pour un homme d'éjaculer pour avoir un orgasme. En faisant usage des différentes méthodes de contrôle d'un orgasme qui a été mentionné dans la philosophie du Tantra, vous serez en mesure d'éprouver des orgasmes multiples et des orgasmes qui dureront plus longtemps que ceux auxquels vous êtes habitués. N'est-ce pas fantastique ? Qui a dit que les femmes seules sont capables d'avoir des orgasmes multiples ?

Il y a une technique tantrique particulière que vous pouvez utiliser, et elle vous permettra d'avoir plusieurs orgasmes. Cependant, avant de vous familiariser avec ce niveau particulier de prouesses sexuelles, vous aurez besoin d'obtenir le contrôle de vos orgasmes. Il y a trois stratégies différentes que vous pouvez utiliser pour prendre le contrôle de vos orgasmes.

Préparez-vous à Kegel

Les muscles pubiens présents dans l'aîne sont les muscles responsables du contrôle sexuel. Ces muscles sont les mêmes que ceux que vous utilisez pour contrôler votre envie de faire pipi. Renforcer ces muscles pubiens vous permettra d'avoir un certain degré de contrôle sur votre orgasme, et un moyen efficace de le faire est de pratiquer Kegels. Kegels est un exercice extrêmement simple et facile. Il peut être pratiqué n'importe où et n'importe quand. Dans cet exercice, vous n'aurez qu'à serrer et relâcher vos muscles pubiens. Répétez cette opération environ deux douzaines de fois, soit avant ou après les repas. N'allez pas trop loin dans cet exercice en particulier. Après avoir pratiqué cela pendant deux semaines, vous pouvez augmenter la durée de maintien de la pression d'environ deux ou trois secondes à environ dix secondes. Cela vous aidera à retarder votre point culminant.

Gardez votre sang-froid

Cela peut sembler étrange, mais la meilleure façon de prolonger vos rapports sexuels est de garder votre sang-froid. Si vous sentez que votre orgasme approche rapidement, et que vous devez simplement vous calmer, ralentir votre respiration et vos mouvements de poussée aussi. Gardez à l'esprit que cela peut également entraîner une certaine gêne avec votre partenaire si vous ne communiquez pas à ce sujet. Ne vous sentez pas mal à l'aise et dites à votre partenaire pourquoi vous ralentissez.

Allez-y doucement

Lorsque vous commencez à avoir des relations sexuelles avec votre partenaire, assurez-vous que vous prenez les choses lentement pendant la phase initiale. Plus le sexe est lent, plus votre orgasme sera intense à cause de toute cette accumulation. Assurez-vous que votre respiration est régulière et quand vous sentez que votre apogée approche, suivez les étapes mentionnées dans les points précédents. Calmez-vous, ralentissez votre respiration et serrez vos muscles pelviens.

Une fois que vous sentez que votre orgasme diminue, vous pouvez reprendre votre mouvement de poussée une fois de plus. Répétez ce processus aussi longtemps que vous le pouvez. Construisez votre excitation et continuez à avancer. Cette accumulation fera durer votre orgasme plus longtemps, et il sera plus puissant. Une fois que vous sentez que vous êtes proche de l'orgasme, essayez de serrer vos muscles pubiens pendant que cela se produit. Cela vous empêchera non seulement d'éjaculer, mais cela vous permettra aussi de ressentir le plaisir d'un orgasme et de ne pas perdre votre érection. Cela signifie que vous pouvez continuer même après avoir eu un orgasme, n'est-ce pas une bonne idée ? Après un peu d'entraînement, vous serez capable d'attendre un peu plus longtemps et de faire l'amour pendant des heures ensemble.

Chapitre 10 : L'orgasme féminin

Le Tantra fournit non seulement un moyen de faire face aux problèmes auxquels les hommes font face pendant les rapports sexuels, mais il s'attaque même aux problèmes auxquels les femmes ont tendance à faire face lorsqu'elles ont des rapports sexuels. C'est la raison pour laquelle il existe différentes pratiques applicables aux femmes dans ce mode de vie spirituelle. C'est une croyance commune dans la philosophie tantrique que l'organe sexuel le plus puissant pour une femme est son esprit. Cela signifie que son excitation sexuelle peut être atténuée par ses pensées négatives et ses émotions qui limitent sa convoitise. Ces pensées et émotions peuvent être causées par l'anxiété, la colère ou même la culpabilité. Quelle que soit la raison de leur origine, ces émotions peuvent avoir un effet négatif sur la libido d'une femme. Cela rendrait une femme distraite pendant qu'elle fait l'amour.

Il est crucial d'accorder moins d'importance à l'aspect théâtral des rapports sexuels et davantage à ce que la femme ressent lorsqu'elle fait l'amour. Voici quelques techniques qui aideront une femme à atteindre l'orgasme.

Stimulation clitoridienne

La plupart des hommes ignorent généralement que la pénétration vaginale n'excite pas seulement les femmes. Il n'y a rien de mal à ne pas être capable d'atteindre un orgasme par la pénétration. En fait, ce n'est qu'une petite fraction des femmes qui ont tendance à culminer par la pénétration. Le sexe, en soi, est un acte assez stimulant, mais le clitoris est la pierre précieuse qui fournit la majorité du plaisir sexuel qu'une femme éprouve. Par conséquent, il est vraiment important de se concentrer sur le clitoris ainsi. Hommes, rappelez-vous que vous devrez être doux pendant que vous stimulez le clitoris d'une femme. Il est extrêmement sensible et le fait d'être rude ne ferait que rendre votre partenaire extrêmement mal à l'aise. En outre, la pression d'avoir à l'orgasme tend également à éliminer le plaisir de l'acte sexuel. Donc, ne poussez pas votre partenaire à l'orgasme.

Point G

Les enseignements du Tantra montrent qu'il y a un endroit sacré dans le vagin d'une femme, appelé le point G, qui est extrêmement sensible. Lorsqu'il est stimulé de la manière désirée, il peut produire des orgasmes époustouflants. Le point G serait situé au sommet du canal vaginal, à quelques centimètres à l'intérieur du vagin. Vous pouvez stimuler le point G de votre partenaire en massant doucement le haut du canal vaginal. Cette tache ressemblerait à une légère bosse contre la paroi vaginale lisse. Brossez-le doucement pour provoquer une réaction de votre partenaire. Vous serez capable de réaliser quand vous aurez trouvé le bouton magique de la réaction de votre partenaire. La majorité des femmes peuvent culminer si ce lieu sacré est stimulé correctement. En de rares occasions, lorsqu'elles sont stimulées correctement, les femmes peuvent également éjaculer. Le point G est également considéré comme le point de repos de la Kundalini, l'énergie sexuelle endormie qui est présente chez les femmes. Lorsqu'elle est stimulée correctement, la Kundalini s'éveille et coule à travers le corps.

Chapitre 11 : Enseignements du sexe tantrique

Dans ce chapitre, examinons de plus près les leçons du sexe tantrique qui aideront à améliorer non seulement le niveau d'intimité, mais aussi le plaisir sexuel que vous et votre partenaire éprouvez. Cela aura un effet positif sur votre relation. Quand ces enseignements seront utilisés de la bonne manière, vous ferez un pas de plus vers l'illumination. Chacun de ces préceptes peut être utilisé d'une manière sexuelle et non sexuelle.

Respirez

N'oubliez pas de continuer à respirer. Vous auriez probablement compris l'importance de respirer quand il s'agit de sexe tantrique. Il ne s'agit pas seulement de sexe tantrique ; tous les enseignements qui ont vu le jour en Orient, concernant l'atteinte de l'illumination, ont tendance à accorder beaucoup d'importance à la respiration. Il est crucial que vous compreniez la raison pour laquelle ceci est fait et la manière dont il est lié au Tantra ainsi que le développement spirituel d'un individu.

La réponse à cette question est très simple, chaque être vivant respire. Nous respirons tout le temps, et si nous cessons de respirer pendant de longues périodes de temps, il en résultera finalement la mort ou même l'inconscience. De cette manière, on pourrait simplement comprendre que la respiration peut être liée à notre état de conscience. Pensez à la respiration comme à l'énergie. Chaque respiration que nous prenons remplit notre corps d'oxygène et enlève le dioxyde de carbone dans ce processus. Cet oxygène que nous inhalons est ensuite fourni à différentes cellules du corps. L'oxygène et la respiration sont fondamentaux pour le fonctionnement de notre corps. La respiration n'est pas une fonction volontaire ou consciente. C'est quelque chose que notre corps a été conçu pour faire. Il se peut que vous ne fassiez jamais attention à la façon dont vous respirez, mais vous n'arrêtez jamais vraiment de respirer quand vous êtes en vie. N'est-ce pas intimidant de voir comment notre vie dépend d'une fonction que nous ne faisons même pas volontairement ?

Alors, que se passerait-il si vous commenciez à faire de la respiration une fonction consciente plutôt qu'une action involontaire ? Tous les enseignements qui ont vu le jour en Orient, y compris les enseignements du Tantra, croient que la respiration devrait aussi être une action volontaire. Comme nous l'avons déjà mentionné, la respiration est de l'énergie, et en étant capable de contrôler votre respiration, vous serez également capable de réguler le mouvement de l'énergie dans votre corps.

Il est très intéressant de noter les bienfaits que peut avoir la respiration consciente et régulée sur différents aspects de votre vie, y compris votre vie sexuelle. Il est courant que les personnes qui ont des rapports sexuels aient tendance à retenir leur souffle, mais ce n'est pas une fonction connue. Chaque fois que vous vous excitez, vous remarquerez peut-être que vous

avez tendance à retenir votre souffle. Vous retenez probablement votre respiration sans même vous en rendre compte. Lorsque vous arrêtez de respirer, cela perturbera également le flux d'énergie dans votre corps. Faire de la respiration un acte conscient pendant que vous avez des rapports sexuels vous aidera à apprendre à contrôler votre énergie et le mouvement de l'énergie dans votre corps. Cet enseignement du Tantra est tout au sujet de prendre des respirations d'une manière détendue et calme. Laissez votre respiration circuler lentement dans votre corps. Si vous voulez atteindre un orgasme corporel complet, vous devrez vous assurer que votre respiration est profonde et régulière. Lorsque vous commencerez à vous concentrer sur ce point, vous vous rendrez compte que vous pouvez atteindre l'apogée plus facilement.

Détendez-vous

La tension dans vos muscles et votre corps agira comme une obstruction d'une manière similaire à une respiration superficielle. La tension musculaire que vous avez tendance à ressentir lorsque vous êtes engagé dans une activité sexuelle n'est pas consciente. Un des principes du sexe tantrique est que vous devrez être conscient de cette tension musculaire qui existe dans votre corps et de sorte que vous soyez conscient de tous les différents muscles qui sont retenus en raison de la tension. Vous avez besoin d'un peu de tension pour faciliter les mouvements dans le corps et aussi pour soutenir le corps, mais c'est tout. Les tensions musculaires ne sont pas nécessaires dans toutes les parties du corps.

Si vous commencez à prendre la décision de contracter vos muscles de façon consciente, vous remarquerez que vous contractez probablement quelques muscles de votre corps inutilement pendant vos rapports sexuels. Par exemple, un homme peut finir par contracter tous ses muscles lors de rapports oraux. Alors qu'il est simplement censé lâcher prise et profiter de l'attention de son partenaire, il tend plutôt les muscles de son torse et de ses jambes. Dans un tel cas, toute la tension supplémentaire n'est pas nécessaire, ce qui entrave simplement la libre circulation de l'énergie dans le corps. Concentrez votre attention sur la relaxation de tous ces muscles tendus. Concentrez-vous sur votre respiration et profitez de la chaleur sexuelle qui circule dans votre corps.

Cependant, il est crucial que la relaxation n'inclue pas simplement le relâchement de la tension physique, mais aussi de la tension mentale. Lâchez toutes les pensées et attentes inutiles. Savourez le moment, profitez de la chaleur, des sensations et ne vous retenez pas.

Sons qui peuvent aider

Les sons sont cruciaux quand il s'agit du mouvement de l'énergie dans le corps. Certaines personnes peuvent ne pas être à l'aise ou même être conscientes des sons qu'elles émettent lorsqu'elles sont excitées. Ces considérations ne devraient pas être prises au sérieux en s'engageant dans le sexe tantrique. Lâchez toutes les inhibitions qui vous retiennent. Exprimez-vous aussi librement que vous le souhaitez. Il n'y a pas d'autre restriction que celles que vous vous êtes imposées. Faites tous les sons que vous avez envie de faire. Ces sons sont des réactions involontaires au plaisir que vous éprouvez, et ils sont liés aux émotions et aux sensations que vous ressentez. Si vous êtes silencieux ou calme, alors le mouvement de l'énergie sexuelle dans votre corps devient lent. Lorsque vous exprimez vocalement ce que vous ressentez, l'énergie commence à bouger dans le corps. Le sexe tantrique consiste à réveiller l'énergie sexuelle dormante qui est présente dans le corps et à l'utiliser pour atteindre l'illumination. Eh bien, comment l'énergie bougera-t-elle quand vous êtes anxieux à propos de quelque chose d'aussi insignifiant que la façon dont vous parlez ?

Vous n'avez pas à déchiffrer les différents sons qui sont associés aux différentes émotions que vous ressentez. Vous gémissiez, grognez ou prenez une grande respiration selon le plaisir que vous éprouvez. Tous les différents sons que vous produisez contribuent au plaisir que vous et votre partenaire éprouveriez à avoir des rapports sexuels. Les sons produits n'ont pas besoin d'être cohérents ; c'est juste l'expression des émotions que vous pouvez ressentir à un moment donné. Pendant que vous avez des rapports sexuels, il y a quelques exemples qui pourraient vous rendre extatique, et ceci sera représenté dans les sons que vous feriez. Il pourrait y avoir aussi quelques expériences désagréables. Vous devriez exprimer verbalement votre mécontentement ainsi que vos sentiments agréables, et vous n'avez pas besoin de vous retenir. Vous devez communiquer votre plaisir ou votre déplaisir à votre partenaire. Il ne s'agit pas seulement de se faire entendre. Vous pouvez aussi être verbal dans votre expression. Non seulement les sons, mais aussi les mots peuvent être utilisés pour les communiquer. Si vous sentez cela, vous appréciez quelque chose que votre partenaire fait, et vous devriez alors leur communiquer la même chose sans aucune inhibition. En plus d'encourager votre partenaire, cela lui permet de savoir qu'il fait quelque chose de bien. De la même manière, si vous

n'aimez pas quelque chose, vous devriez exprimer votre malaise à votre partenaire. Se libérer de ses inhibitions est le seul moyen de ressentir un plaisir débridé.

Le contact visuel est essentiel

Cela peut sembler évident. Eh bien, ça améliore l'expérience sexuelle en général. Regarder votre partenaire alors que vous êtes engagé dans un acte sexuel rendra l'expérience du contact visuel plus intense ne signifie pas que vous le regardez avec nostalgie dans les yeux de votre partenaire. Passez au regard nostalgique qu'un chiot frappé d'amour a dans les yeux. Il s'agit d'un regard sérieux, alors préparez-vous à l'affronter. Cela vous aidera à atteindre un peu plus d'intimité. Pour commencer, vous et votre partenaire pouvez trouver un endroit confortable pour vous asseoir afin que vous puissiez tous les deux vous regarder dans les yeux. Prenez un moment pour rassembler vos pensées ; habituellement, une respiration profonde fera l'affaire pour vous. Une fois que vous vous sentez prêt, vous pouvez ouvrir les yeux et regarder dans les yeux de votre partenaire. Donnez à votre partenaire l'accès à vous voir, vous, votre vrai vous, sans aucun prétexte et d'une manière similaire, vous pouvez les regarder. Cela peut sembler un peu stupide au début, mais cela s'avérera très efficace.

Permettez-vous de communiquer à travers vos yeux et pas seulement à travers vos organes génitaux. Vous pouvez laisser vos yeux vagabonder sur le corps de l'autre. Laissez votre partenaire voir la luxure dans vos yeux et l'abandon gratuit. Il n'y a rien de mieux que de savoir que votre partenaire vous désire et a besoin de vous. De la même manière que les sons et le toucher peuvent communiquer, de la même manière, vous pouvez communiquer beaucoup plus en n'utilisant que vos yeux. Cela vous aidera tous les deux à communiquer avec l'autre d'une manière sérieuse.

Prêtez attention

L'énergie circule dans le corps en fonction de votre attention. Vous devrez vous concentrer sur ce flux d'énergie dans votre corps. Si vous voulez avoir un orgasme complet, alors l'énergie dans votre corps devrait se propager à toutes les cellules. Vous devrez commencer à prêter une attention particulière aux sentiments très sexualisés que vous voulez ressentir dans tout votre corps. Si une femme veut jouir d'un orgasme vaginal, elle devra se concentrer sur l'exploration de l'énergie sexuelle dormante qui est présente en elle et l'amener à bouger librement dans son corps. Vous pouvez utiliser les autres principes du Tantra pour focaliser votre attention. Pour puiser l'énergie et la diriger vers l'endroit où vous voulez qu'elle aille, alors vous aurez besoin de la visualiser. Imaginez cette énergie qui se déplace de son lieu de repos à l'endroit où vous voulez éprouver du plaisir. Les principes du Tantra suggèrent que l'énergie n'a pas besoin d'être confinée à une seule partie du corps et qu'elle devrait, en fait, se déplacer dans tout le corps.

Soyez toujours présent

Le principe de base de tout enseignement est la nécessité d'être présent dans le moment présent. Le présent n'implique pas la présence physique. C'est aussi être présent mentalement. Vous devrez être présent dans l'instant présent. Ne laissez pas votre esprit ou vos pensées vagabonder n'importe où et ne fantasmez sur rien d'autre que l'activité dans laquelle vous êtes impliqué en ce moment. Soyez présent dans le moment présent avec votre partenaire, et soyez conscient de ce qui se passe.

Il arrive souvent que les gens aient tendance à se disperser et qu'ils ne soient pas présents au moment où ils ont des rapports sexuels. Ils ont tendance à fermer les yeux lorsqu'ils ont des relations sexuelles et leur esprit erre vers leur royaume fantastique au lieu d'être présent et d'être impliqué dans l'activité sexuelle à laquelle ils participent. Parfois, les hommes ont tendance à le faire exprès. Les hommes ont tendance à se distraire ou à se détourner en pensant à différentes choses non sexuelles afin de pouvoir reporter leur éjaculation. Cette pratique n'est pas nécessaire quand il s'agit de Tantra. Si vous voulez profiter pleinement de chaque instant, vous devez être conscient de ce qui se passe autour de vous. Votre énergie a tendance à suivre le chemin de votre attention et de votre concentration. Lorsque votre concentration vacille, le flux d'énergie dans votre corps a tendance à vaciller également. Cela vous distraira et vous détachera du scénario en cours. Concentrez votre énergie sur l'acte, sur vous-même et sur votre partenaire. Soyez dans l'instant présent, et ne perdez pas de vue ce qui passe.

Explorez vos sens

Le Tantra est un art ancien qui existe depuis des siècles. Il est crucial de prendre note du fait que le Tantra ne se limite pas à améliorer la qualité physique des rapports sexuels, mais qu'il s'agit également d'améliorer l'expérience émotionnelle. Tous vos organes sensoriels ont tendance à prendre part à votre expérience sexuelle. Le sexe n'est pas un processus isolé. Par conséquent, le Tantra est tout au sujet d'améliorer votre expérience sensorielle aussi bien. Si l'un de vos sens a été compromis, les autres sens ont tendance à devenir sensibles.

Inspirez-vous, et vous pourrez probablement l'incorporer dans n'importe quelle rencontre sexuelle que vous pourriez avoir avec votre partenaire. Il ne s'agit pas seulement de participer à l'acte ; il est également important d'explorer tous les sens de votre partenaire et de vous-même. Vous devriez tous les deux être capables de créer un environnement qui vous aidera à allumer vos feux sexuels. Vous ne devez pas trop essayer de faire ça. L'environnement doit être sexuel et sensuel. Il devrait vous laisser vous détendre. Vous pouvez essayer de bander les yeux de votre partenaire. Cela les aidera à stimuler ses organes sensoriels. Vous pouvez assouvir ses sens olfactifs en incorporant diverses huiles essentielles aromatiques et parfums dans votre routine. Vous pouvez stimuler son sens du son en jouant de la musique lente et apaisante, quelque chose qui suscitera une certaine anticipation. En arrivant au sens du goût, vous pouvez vous nourrir mutuellement de baies succulentes ou même lécher de la crème sur ses doigts. Différentes choses peuvent être faites pour stimuler les sens. Teaser son corps et ses sens aussi. Laissez libre cours à votre imagination, et il n'y a aucune restriction. Vous pouvez caresser son corps avec des plumes, de la soie ou toute autre matière. Une fois que vous avez réussi à taquiner tous ses sens, enlevez le bandeau et laissez votre partenaire voir ce que vous avez fait. Ce regard brûlant de désir inimitable dans ses yeux serait étonnant.

Visez un orgasme corporel complet

Qui ne voudrait pas avoir un orgasme ? Un orgasme corporel complet peut sembler tentant, n'est-ce pas ? Alors, sans perdre de temps, commençons par ce concept fascinant.

Une façon dont vous pouvez conditionner votre corps pour avoir un orgasme corps entier est en pratiquant l'accumulation jusqu'à un orgasme imminent et en le laissant ensuite s'abaisser sans céder au plaisir. Vous devrez conduire votre partenaire au bord de l'orgasme, puis la laisser s'estomper, sans la laisser atteindre son paroxysme. Une fois que vous l'aurez laissée s'affaïsser, vous devrez recommencer à le construire et le laisser s'estomper à nouveau. Utilisez toute votre volonté et continuez à y jouer aussi longtemps que vous le pouvez.

Vous pouvez amener votre partenaire au bord de l'orgasme oralement ou par toute autre méthode, mais vous ne devriez pas lui donner le soulagement dont il a besoin, du moins pas avant un certain temps. Continuez à profiter de ce plaisir. Après un certain temps, vous pouvez enfin lâcher prise. Une fois que votre partenaire aura enfin vécu l'orgasme tant attendu, ce sera vraiment spectaculaire.

Le voyage est important

Les orgasmes sont merveilleux, mais le sexe tantrique ne consiste pas simplement à atteindre un orgasme. Il s'agit de retarder votre orgasme pendant un certain temps encore pour obtenir de meilleurs résultats. Un orgasme peut être considéré comme un merveilleux sous-produit de l'engagement dans le sexe tantrique. Le sexe tantrique est plus spirituel et sacré que le sexe ordinaire. C'est l'union des énergies sexuelles opposées présentes chez les partenaires. La pression de la nécessité d'atteindre un orgasme a tendance à enlever le plaisir de participer à un acte sexuel. Ce stress est très nuisible et a un impact négatif sur la performance de la personne. Le voyage dans le sexe tantrique est presque aussi important en conséquence. L'orgasme n'est pas le but principal. Il s'agit de profiter de votre corps et de celui de votre partenaire. Il s'agit d'adorer le corps de l'autre et de chérir le temps que vous passez ensemble. Le sexe signifie tellement plus qu'un simple acte physique auquel un couple se livrerait. Essayez de vous concentrer sur les différentes choses que vous aimez et aussi sur les choses que votre partenaire trouve agréables. Il y aura certainement des choses qui vous plairont à tous les deux. Trouvez ces choses communes. Il peut s'agir d'embrasser, de faire des préliminaires, de se tenir l'un l'autre ou d'une activité orale et de les incorporer à votre processus d'amour.

Astuces pour plus de plaisir

Le haut des cuisses

Sélectionnez votre huile essentielle préférée et versez quelques gouttes de cette huile parfumée sur vos mains. Assurez-vous que votre plasma est bien huilé et placez-les sur les cuisses de votre partenaire, un peu au-dessus du genou. Commencez par pétrir doucement et remontez vers le haut. Prenez votre temps et laissez l'anticipation s'accumuler. Cette accumulation de tension sexuelle ne fera qu'ajouter à l'expérience et la rendre plus agréable. Ne touchez pas les parties génitales de votre partenaire ; concentrez-vous plutôt sur les zones autour des parties génitales.

Prenez la voie des ongles

Utilisez vos ongles et tracez doucement des motifs de la figure huit sur la cuisse de votre partenaire ou faites courir vos ongles légèrement sur la longueur de son dos ou sur son mollet. Taquiner toutes les zones sensibles au toucher et varier la pression pour susciter des réactions différentes de la part de votre partenaire.

Essayez le massage sexuel auditif

Prenez le temps de masser l'oreille de votre partenaire. Assurez-vous d'être doux et d'utiliser des touches légères. Utilisez vos doigts et commencez à tâtonner en partant du pli externe de l'oreille vers l'oreille interne. Passez votre petit doigt le long du bord extérieur de votre doigt. Vous pouvez chuchoter à l'oreille de votre partenaire des mots doux, des tendresses et de l'affection tout en faisant cela. Vous pouvez lécher et fouiner doucement avec votre langue si vous vous sentez un peu aventureux.

Montez la température

Après toutes les taquineries et les préliminaires alléchants, il est temps d'augmenter la température. Vous et votre partenaire pouvez vous livrer à des relations sexuelles orales ou explorer l'une des nombreuses positions sexuelles tantriques dont on a parlé dans le chapitre précédent. C'est à vous, la manière dont vous voulez augmenter la chaleur dans la pièce. Prenez votre temps comme vous l'avez fait avec tous les préliminaires. Ce n'est pas un jeu rapide, il s'agit de savourer l'instant et d'honorer le corps de l'autre.

Ces principes vous aideront à améliorer vos expériences sexuelles. Le sexe tantrique consiste à faire participer vos sens et votre conscience au moment présent et à tirer le maximum de plaisir possible.

Chapitre 12 : Massage tantrique

Le but principal du Tantra est de vous aider à atteindre des orgasmes éblouissants qui vous ont été refusés en raison de vos pratiques sexuelles régulières. Cependant, ceci ne signifie pas que le Tantra doive être traité à la légère. Pensez au Tantra comme à un entraînement sensuel. Le sexe tantrique est considéré comme plus agréable que d'avoir à passer des heures ensemble au gymnase, mais la quantité d'effort physique que votre corps éprouve peut être comparée à celle que vous pourriez éprouver tout en effectuant des exercices lourds.

De plus, il existe différents niveaux de sexe tantrique. Se jeter simplement dans le Tantra sans aucune expérience ou pratique préliminaire peut rendre votre vie sexuelle meilleure, mais c'est tellement mieux quand vous vous engagez dans une certaine forme d'exercice d'échauffement présexuel qui aidera à créer l'ambiance et à construire une certaine anticipation quant à ce qui est encore à venir. Il y a plusieurs façons de vous échauffer, mais la meilleure façon de le faire serait peut-être de faire un massage à votre partenaire et de lui demander de vous en faire un aussi. Cela va détendre vos muscles, ce qui est important parce que les muscles raides peuvent entraver l'orgasme de tout le corps.

Le massage que vous offrez pour préparer votre partenaire au sexe tantrique comporte des règles spécifiques, ainsi qu'une technique visant à augmenter la sensibilité sexuelle et à rendre le corps plus réceptif à toute stimulation sexuelle. Aussi, ce massage peut être couplé à une technique qui peut être utilisée sur une femme pour lui faire atteindre un orgasme. Cela contribuera considérablement à la qualité du sexe tantrique parce que le fait de recevoir un orgasme rend une personne patiente pour le prochain, et cela vous donne l'occasion nécessaire pour taquiner votre partenaire et faire ressortir le sexe.

Utilisation des huiles

La première chose dont vous avez besoin avant de pouvoir faire un massage présexé à votre partenaire est de l'huile. L'huile est un excellent outil qui peut être utilisé si vous voulez que votre massage soit plus efficace. Il aide à détendre la peau et à lubrifier vos mains. Si vos mains peuvent glisser et se déplacer en douceur sur le corps de votre partenaire de façon plus efficace, alors cela aidera aussi à rendre le massage plus sensuel et à préparer le sexe réel !

La meilleure huile que vous pouvez utiliser dans un massage présexé est l'huile de pépins de raisin. C'est parce que l'huile de pépins de raisin a le moins de personnes qui y sont allergiques, et peut être excellent pour votre peau. Ainsi, en donnant à votre partenaire un massage à l'huile de pépins de raisin, vous allez l'aider à retrouver une peau plus douce, et n'est-ce pas un excellent bonus ? Vous pouvez toujours ajouter quelques gouttes de votre huile essentielle ou parfumée préférée pour rendre l'expérience encore meilleure. Différentes huiles essentielles peuvent être utilisées en fonction de la raison particulière pour laquelle elles sont utilisées. Par exemple, la lavande peut être utilisée pour détendre et apaiser les muscles ; la rose peut être utilisée pour donner une sensation plus sensuelle au massage.

Si l'huile de pépins de raisin n'est pas disponible, optez pour toute autre huile qui a été préparée pour le massage.

Technique

La première chose que vous devrez faire est évidemment commencer à répandre l'huile sur le corps de votre partenaire. Assurez-vous que l'huile est répartie uniformément sur tout le corps et gardez à l'esprit que trop peu d'huile n'assurera pas une lubrification adéquate et entraînera des frottements. Cependant, en utiliser trop finirait par devenir désordonné, et cela peut être ennuyeux. Essayez de trouver le juste milieu ! Pendant que vous répandez l'huile sur le corps de votre partenaire, vous constaterez que la peau absorbe l'huile très rapidement. Par conséquent, vous devrez continuer à répandre fréquemment plus d'huile sur son corps, si la lubrification cesse d'être suffisante.

Une fois que l'huile a été répandue sur le corps de votre partenaire, le massage peut commencer correctement. Dans un premier temps, ce serait une bonne idée de commencer par une compression de base de tous les muscles principaux. Le muscle à privilégier lors de l'application d'une compression large et non spécifique est le muscle de la cuisse, car cette zone est généralement la plus sollicitée tout au long de la journée.

Une fois les muscles relâchés dans les jambes de votre partenaire, vous pouvez déplacer son dos, la deuxième zone la plus tendue du corps moyen. Appliquez simplement une pression avec la paume aplatie de votre main, et n'oubliez pas de communiquer avec votre partenaire autant que possible sur ce qui vous fait du bien et ce qui vous fait mal.

Essayez de frapper légèrement les zones que vous sentez déjà desserrées pour stimuler la circulation sanguine dans ces zones. N'oubliez pas de ne pas frapper si fort que ça fait mal à moins que votre partenaire ne le veuille, bien sûr !

Une fois que vous avez terminé ce massage et que vous avez relâché les principaux groupes musculaires, il est temps de commencer la compression ciblée avec le bout de vos doigts et de vos poings. Il y a des zones spécifiques que vous devez cibler pendant la compression ciblée, et ces zones sont spécifiées dans la prochaine partie.

Zones à cibler

Seins : Les seins sont une zone particulière de l'anatomie humaine qui a tendance à attirer beaucoup d'attention, et il se trouve qu'ils sont aussi une excellente source de stimulation sexuelle pour de nombreuses personnes. Ils ont aussi tendance à avoir des points de tension très concentrés qui, une fois relâchés, finissent par rendre la personne incroyablement détendue et paisible.

Par conséquent, les seins vont évidemment être l'une des zones les plus importantes du corps que vous devriez cibler. Les points de tension ici vont probablement se situer sur la moitié inférieure des seins. Il est important que vous vous sentiez autour de vous, en essayant de trouver la zone où la tension existe.

Cette petite boule de tension se trouve juste sous le mamelon, et votre partenaire pourrait probablement crier lorsque vous toucherez cet endroit particulier. Cependant, il ne faut pas mal interpréter cette douleur et arrêter le massage. Cette douleur est très agréable, beaucoup de gens la comparent à la sensation qu'ils ressentent une fois en se grattant une démangeaison.

Une chose importante à noter lors de l'exécution d'un tel massage est l'origine de ces petites boules de tension qui sont présentes dans le corps. Il ne s'agit pas simplement de tensions musculaires. Leur origine est plus métaphysique que physique.

Vous connaissez déjà les différents chakras présents dans le corps. Cependant, vous ne savez probablement pas que ces chakras sont les principaux arrêts d'un vaste réseau d'énergie qui circule dans votre corps, des tourbillons dans lesquels l'énergie circule constamment. Cependant, il y a certaines situations où le flux d'énergie peut être perturbé.

Cela se produit habituellement en raison d'une mauvaise alimentation ou d'une blessure dans une vie antérieure qui pourrait avoir un effet résiduel sur votre corps dans cette vie. Par conséquent, lorsque vous exercez une pression profonde sur ces points, l'énergie commence à se libérer, éliminant ainsi l'obstruction qui bloquait auparavant le flux d'énergie dans votre corps.

Libérer de l'énergie est douloureux, mais en même temps très agréable parce que le flux d'énergie fournit de la vitalité et une sensibilité sexuelle accrue à votre corps. Cela signifie que lorsque vous massez ces points, votre partenaire va ressentir une intense sensation de démangeaison qui se transformera en une sensation de chatouillement lorsque le blocage sera éliminé des voies énergétiques du corps.

La meilleure façon d'exercer une pression sur ce point particulier est d'appuyer du bout des doigts. Commencez par exercer une pression et bougez vos mains dans un mouvement circulaire. Ceci libérera le blocage énergétique d'une manière très douce et efficace. Le mouvement circulaire libère l'énergie bloquée et permet à votre main de s'éloigner vers une autre partie du blocage, permettant à l'énergie libérée de s'écouler dans la voie énergétique sans être obstruée par la compression de vos doigts.

Vous pouvez également exercer une pression intense sur ce point. Ceci est très utile parce qu'il libère l'énergie du blocage d'une manière extrêmement intense, et cela finira par ouvrir votre partenaire à une stimulation sexuelle intense.

Fesses : C'est une autre partie du corps que la plupart des gens apprécient beaucoup. Il s'avère que les fesses sont tout aussi sujettes aux blocages énergétiques que les seins, probablement en raison de la tension intense qu'elles subissent lorsque les personnes qui y sont attachées passent la plus grande partie de leur journée assises dans un bureau. Avec la posture assise que nous avons, il n'est pas étonnant que les voies de l'énergie dans nos derrières finissent par se bloquer.

L'important ici, c'est de se frayer un chemin dans la région. Les blocages peuvent se produire dans plusieurs parties différentes du cul, donc vous devrez fouiller un peu pour découvrir où exactement le blocage s'est produit. Une petite coïncidence étrange est que le blocage d'énergie va probablement se produire au même endroit sur les deux pommettes, donc si vous trouvez le point sur une fesse, appuyez simplement au même endroit sur l'autre également.

Appliquez le même mouvement circulaire avec le bout des doigts que celui que vous avez utilisé sur la poitrine de votre partenaire. Ces blocages d'énergie peuvent cependant nécessiter plus de pression, donc si votre partenaire ne ressent rien lorsque vous lui faites un massage, essayez

simplement d'utiliser votre pouce à la place.

Vous pourriez avoir de la difficulté à trouver le point de pression dans cette partie du corps, surtout si votre partenaire possède des fesses bien arrondies. C'est parce que les voies énergétiques sont enfouies sous beaucoup de chair. Les seins posent rarement un tel problème, même si les seins en question sont assez gros.

C'est parce que les points de pression situés dans les seins ne sont pas aussi profonds que ceux des fesses. Par conséquent, si vous avez de la difficulté à localiser le point de pression de votre partenaire, utilisez votre pouce, et cela fera l'affaire. Si votre pouce n'est toujours pas suffisant, essayez d'utiliser quelque chose de rigide comme un stylo pour appliquer une pression, assurez-vous simplement d'utiliser l'extrémité arrière du stylo et non l'extrémité pointue !

L'utilisation d'un tel outil vous aidera à fournir une pression incroyablement concentrée sur le blocage énergétique, facilitant une dissipation très rapide de l'énergie et, ce faisant, à mettre votre partenaire sur une bonne affaire.

Intérieur des cuisses : Trouver le blocage d'énergie dans cette zone du corps pourrait s'avérer beaucoup plus difficile que de le trouver sur d'autres parties du corps. C'est pourquoi un massage superficiel des cuisses est nécessaire avant de commencer à sonder les points de pression.

Le massage de muscle est utile parce qu'il enlèvera beaucoup de distractions de ce secteur général. La plupart du temps, il se peut que vous cherchiez le point de pression et que vous le trouviez rapidement pour découvrir qu'il s'agit d'une douleur musculaire de base et non d'une douleur qui provient d'une voie d'énergie bloquée.

Cependant, si vous avez détendu les muscles des cuisses de votre partenaire, le processus devrait être beaucoup plus facile. Un bon conseil que vous devriez suivre est de chercher le point de pression dans le haut de la cuisse intérieure, c'est-à-dire la zone de la cuisse qui est directement sous l'entrejambe de votre partenaire.

Essayez de presser cette zone pour trouver l'emplacement général du point de pression, puis réduisez-la en utilisant le bout de vos doigts. Lorsque

vous trouvez le point de pression, commencez à appliquer la même pression circulaire que celle que vous avez utilisée pour les deux parties du corps précédentes.

Soyez attentif lorsque vous exercez une pression sur l'intérieur des cuisses. Le point de pression est ici beaucoup plus délicat que les points de pression dans les fesses ou même les seins. Une pression douce fera le travail et une pression trop forte finira par causer des douleurs inutiles qui forceront probablement votre partenaire à quitter l'ambiance.

Si la technique des mouvements circulaires s'avère trop intense pour votre partenaire, essayez d'avancer les doigts en massant doucement la pointe. Cela aidera en appliquant une pression beaucoup plus douce que le mouvement circulaire, et le fait qu'il soit beaucoup plus sensuel ne fait certainement pas mal non plus !

Bas du dos : Cette partie du corps est très différente des trois parties du corps évoquées précédemment, et elle sera donc abordée d'une manière complètement différente de la manière dont les parties du corps précédentes ont été abordées.

Ce qui rend le bas du dos si unique, c'est qu'il n'a pas un seul point de blocage énergétique sur lequel vous devrez vous concentrer. Au contraire, votre partenaire aura l'une des deux situations de blocage énergétique possibles, chacune ayant sa technique spécifique que vous pouvez utiliser pour l'aborder.

La première situation serait qu'il y a plusieurs douzaines de points d'obstruction énergétique distincts qui pimentent tout le bas de votre dos, en se concentrant spécifiquement sur la partie du bas de son dos située juste avant ses fesses avec la zone du bas du dos qui suit directement sa colonne.

La deuxième situation serait que le blocage énergétique serait réparti sur l'ensemble du bas du dos, les liens énergétiques s'interconnectant pour former un réseau de blocages similaire au réseau réel de voies énergétiques que le corps possède.

La deuxième situation est le plus souvent observée chez les femmes avec de gros seins et les personnes qui font beaucoup de travail manuel. C'est

parce que ces personnes ont tendance à mettre beaucoup de pression sur leur bas du dos, forçant les voies d'énergie à se bloquer parce que ces activités fatigantes interrompraient leur circulation.

Dans l'ensemble, le bas du dos sera toujours un endroit très sérieux de blocage d'énergie à moins que votre partenaire ne reçoive des massages réguliers, et l'avantage de ceci est que même le moindre massage dans cette région stimulera grandement votre partenaire et résultera en une excitation presque instantanée si bien faite.

Pour savoir dans quelle situation de blocage biénergétique votre partenaire va se trouver confronté, il va falloir sonder pas mal de choses. Utilisez vos doigts pour voir où sont les blocages d'énergie. S'il y a des espaces entre les points où votre partenaire ressent de la douleur, cela signifie que les blocages énergétiques dont souffre votre partenaire sont séparés les uns des autres.

Cependant, si chaque centimètre de votre partenaire a mal lorsque vous le massez d'une façon spéciale et irritante, alors la situation de blocage énergétique de votre partenaire est du second type.

La première situation est beaucoup plus difficile à affronter que la seconde. Puisque les blocages énergétiques ne sont pas liés, vous allez devoir vous attaquer à chacun d'eux individuellement plutôt qu'à tous en même temps. En effet, essayer de masser plusieurs points à la fois peut entraîner une douleur désagréable pour votre partenaire.

Cependant, résoudre cette situation de blocage énergétique n'est pas si difficile une fois qu'on s'y habitue. Il suffit d'appuyer sur chaque point de pression et de relâcher le blocage en bougeant les mains dans le mouvement circulaire qui vous est familier maintenant. Vous découvrirez bientôt qu'une fois que vous vous occupez d'un blocage, ceux qui l'entourent commencent à se relâcher spontanément.

Cela signifie que le fait de se concentrer sur plusieurs points importants vous permettra de dissiper les blocages énergétiques et de faire circuler librement les voies d'énergie en un rien de temps.

La deuxième situation, cependant, exige une approche très différente. La première chose que vous devez savoir sur cette approche est qu'elle

n'implique absolument aucune subtilité. Le blocage énergétique est grave et va entraver l'orgasme de votre partenaire, et puisque le blocage est répandu et interconnecté, la meilleure chose que vous puissiez faire est d'essayer d'y remédier en même temps que vous le pouvez.

Réchauffez le bas du dos de votre partenaire en utilisant vos pouces pour réduire les blocages d'énergie et l'affaiblir un peu. Après une minute ou deux, vous devriez commencer à utiliser vos poings. Pétrissez le bas du dos de votre partenaire comme s'il s'agissait de pâte. Cela peut paraître drôle, mais si vous pétrissez le bas du dos de votre partenaire exactement comme vous pétrissez la pâte, avec des mouvements rapides et en ne restant pas au même endroit trop longtemps, votre partenaire sera bientôt tellement détendu qu'il aura l'impression de flotter.

La seconde situation, bien que techniquement plus grave, est beaucoup plus facile à dissiper que la première. Assurez-vous simplement que vous ne finissez pas par blesser votre partenaire en appliquant trop de pression. Rappelez-vous que la communication est essentielle si vous voulez vous assurer que l'expérience du massage soit aussi agréable que possible.

Vous constaterez qu'aucune autre région n'offre autant de stimulation sexuelle que le bas du dos massé. C'est parce que l'énergie qui est libérée les rend beaucoup plus sensibles aux stimulations sexuelles. Donner à votre partenaire un orgasme corporel complet deviendra beaucoup plus facile après lui avoir massé le dos dans toute la mesure du possible.

Pieds et mains : Chaque partie du corps dont il a été question dans ce chapitre est importante. Le massage de ces parties du corps est une partie essentielle de la préparation du corps à l'intensité du sexe tantrique. Cependant, même si le bas du dos est le point d'obstruction énergétique le plus important du corps, aucune partie du corps n'est plus importante à masser que les mains et les pieds.

C'est parce que les mains et les pieds contiennent des voies d'énergie majeures du fait que tant d'énergie est perdue et gagnée par les extrémités. De plus, comme on utilise tellement ses mains et ses pieds, beaucoup de ces voies énergétiques finissent par se bloquer.

C'est particulièrement important à noter parce que le cheminement de presque tous les organes de votre corps est présent dans vos mains et vos

pieds. Cela signifie que l'assouplissement des blocages des voies d'énergie dans vos mains et vos pieds aidera votre corps à devenir plus sensible aux stimulations, ce qui rendra encore plus intense l'orgasme.

Étant donné que les chemins dans la main de votre partenaire sont si divers et si proches les uns des autres, vous n'avez pas besoin de vous concentrer sur chaque point individuellement. Vous pouvez plutôt faire des massages généraux des mains à condition de cibler chaque partie de la main pendant le massage.

Cependant, en ce qui concerne les pieds de votre partenaire, un massage général ne suffit pas. Le pied a des groupes séparés de nexus de chemin d'énergie au lieu de la propagation pointilliste de nexus que possède la main. Un massage général peut donc détendre les muscles du pied, mais ne fera probablement rien pour libérer le blocage énergétique.

Par conséquent, pour les pieds, vous allez devoir exercer une pression profonde avec votre pouce. La première zone que vous devriez essayer est le centre supérieur du pied, car il y a généralement un groupe de blocages d'énergie dans cette zone, car elle est soumise à de fortes contraintes pendant toute la journée.

Après avoir appliqué une pression et relâché ce blocage énergétique, vous pouvez commencer à explorer d'autres blocages. D'autres zones communes incluent le talon et le gros orteil, avec les petits orteils ayant également des nexus pour les voies d'énergie mineures.

Vous pouvez aussi utiliser cette technique sur les mains de votre partenaire. Certaines parties de la main contiennent des blocages pour les nexus desservant des parties spécifiques du corps. La partie du corps qui vous préoccupe en ce moment est le vagin de votre partenaire, donc naturellement, vous allez vouloir masser une partie de la main de votre partenaire qui vous aidera à éliminer les blocages énergétiques menant à cette partie importante de l'anatomie de votre partenaire.

La partie de la main qui est reliée au vagin de votre partenaire par des voies énergétiques est le talon de sa main, qui est la partie charnue de sa main sous son pouce. Si vous appuyez ici, votre partenaire ressentira une douleur irritante causée par la pression des points de pression, mais ce n'est pas tout.

Les voies énergétiques bloquées contribuent grandement à votre incapacité à amener votre partenaire à l'orgasme. Si aucune énergie n'atteint la zone qui a désespérément besoin d'énergie pour culminer, votre partenaire n'aura pas d'orgasme, peu importe le nombre de tours de fantasia que vous essayez.

Par conséquent, le fait de libérer le blocage énergétique de cette partie de la main de votre partenaire aidera à rendre son vagin beaucoup plus sensible. L'important, c'est qu'il va devenir sensible tout au long du parcours, ce qui va faire son point g, qui a rarement découvert une source d'extase infinie pour les femmes, beaucoup plus facile à trouver.

Cette découverte facile du point g de votre partenaire va s'avérer extrêmement utile dans la prochaine partie du chapitre, où une technique unique va être discutée qui va vous donner la possibilité de fournir à votre partenaire des orgasmes époustouflants qui vont traverser tout son corps et potentiellement durer des heures !

Technique du Jerk à deux doigts

C'est peut-être l'une des techniques les plus utiles que vous puissiez apprendre, et elle est très efficace. Il n'y a pas de plus grand plaisir que de savoir que vous avez réussi à donner à votre partenaire un orgasme intense. En utilisant cette technique, vous serez en mesure d'aider votre partenaire à atteindre un orgasme qu'il appréciera vraiment.

Il est très important que vous effectuiez le massage correctement pendant plusieurs jours au moins avant d'essayer cette technique. Il s'agit d'une énergie sexuelle intense, et le fait de tenter de le faire pendant que les voies énergétiques de votre partenaire sont bloquées peut entraîner une congestion énergétique beaucoup plus importante qu'elle ne l'était.

C'est parce que cette technique entraîne une véritable éruption d'énergie sexuelle du vagin de votre partenaire au moment de l'orgasme. Rappelez-vous qu'il s'agit d'orgasmes corporels que vous êtes sur le point de donner à votre partenaire, donc l'énergie sexuelle qu'elle est sur le point d'émettre va être intense.

De plus, vous allez probablement finir par lui donner beaucoup plus d'un orgasme. Cette technique vous permettra de lui donner l'orgasme après l'orgasme, ce qui signifie que l'énergie ne va pas seulement être intense, il va y en avoir beaucoup à travers elle, donc ses voies énergétiques doivent être dégagées.

Une fois que vous lui aurez donné le massage tous les jours pendant au moins une semaine, vous serez prêt à appliquer la technique. Faites-lui le même massage pour la mettre dans l'ambiance et la détendre le plus possible. Rappelez-vous que plus elle est détendue, moins il y aura de blocages pendant l'acte lui-même. La lâcher gentiment signifierait que l'orgasme se déchirerait en un rien de temps.

Une fois le massage terminé, allongez-la sur le dos, détendez tous ses muscles, puis écartez ses jambes. Une fois ses jambes écartées, stimulez son vagin en le frottant doucement. Vous remarquerez qu'elle est beaucoup plus réceptive à votre toucher en ce moment. C'est parce que son énergie sexuelle circule beaucoup plus librement qu'auparavant, et par conséquent, son vagin va avoir des sensations beaucoup plus intenses que

jamais.

Une fois que vous avez stimulé son clitoris avec vos doigts, vous devez insérer deux doigts dans son vagin. Il est fortement recommandé de faire face à la paume de la main vers le haut et d'y insérer le majeur et l'annulaire avec l'index et le petit doigt tourné vers le bas et le pouce vers l'extérieur.

Une fois à l'intérieur, vous devrez secouer votre main vers le haut. Vos doigts seront directement sous le point G de votre partenaire, un faisceau de nerfs qui, lorsqu'ils sont stimulés, peuvent donner à votre partenaire des orgasmes extrêmement intenses. En secouant votre main vers le haut, vous presserez vos doigts insérés contre le point g de votre partenaire, et vous remarquerez immédiatement qu'il y a des vagues de plaisir intense qui traversent son corps.

Vous lui facilitez la tâche en caressant son point G avec vos doigts insérés avant de commencer à secouer vos mains vers le haut. Quoi que vous fassiez, assurez-vous que lorsque vous secouez votre main vers le haut, vous le faites avec une force modérée.

Vous pouvez avoir l'impression que votre partenaire pourrait se blesser si vous êtes trop dur avec elle, mais essayez de ne pas trop vous inquiéter de son vagin. Après tout, le vagin est l'endroit d'où viennent les bébés, ce qui signifie qu'il est conçu pour être capable de supporter un peu de manipulation brutale.

Si vous n'êtes pas assez énergique, vous ne serez pas capable de stimuler son point G. Cependant, si vous appliquez assez de force, vous serez capable de lui faire l'orgasme en trois minutes, et devant vos yeux, vous allez voir l'efficacité de cette technique, car votre partenaire perd pratiquement le contrôle de ses membres.

Une fois que vous lui aurez donné le premier orgasme, un autre orgasme sera très facile. Tout ce que vous aurez à faire est d'appliquer la même technique, mais pour une période beaucoup plus courte. Essayez de voir combien de fois vous faites son orgasme avant qu'elle ne puisse plus en supporter, avec cette technique ce sera facile !

Conclusion

J'espère que vous aurez compris l'importance et la nécessité pour un couple de s'engager et de s'impliquer pleinement dans leurs expériences sexuelles. Dans le monde d'aujourd'hui, tout se fait à la hâte, à la va-vite. Qu'il s'agisse de nos relations, de nos conversations, de notre nourriture ou de notre sexe — peu importe ce que c'est — tout est fait à la hâte. Les relations sexuelles rapides et occasionnelles sont devenues la norme de la journée, et personne n'a le temps d'avoir une expérience sexuelle qui transcende les frontières physiques.

Le Tantra inclut une variété de sujets et le sexe tantrique est peut-être le plus populaire. Le sexe tantrique consiste à prendre les choses lentement, à savourer chaque moment et à profiter de l'expérience. Il ne s'agit pas d'atteindre un orgasme, mais de s'amuser. Différentes techniques de méditation, exercices et positions sexuelles aideront à approfondir le lien entre les partenaires et à améliorer le quotient intime dans la relation.

J'espère que ce livre servira de guide de base au sexe tantrique. Si vous suivez les différentes pratiques mentionnées dans ce livre, vous verrez un changement positif dans votre vie sexuelle. Faire l'amour, c'est bien plus que l'acte physique du sexe, c'est créer un lien avec son partenaire. Dans un premier temps, vous devrez vous assurer consciemment que vous suivez les étapes mentionnées dans ce livre, mais, au fil du temps, tout cela vous viendra naturellement. Si vous voulez obtenir des résultats positifs, vous devrez consacrer beaucoup de temps et d'efforts à ce processus. Il faudra un certain temps pour maîtriser ces techniques, alors ne vous découragez pas et continuez d'essayer.

Merci et bonne chance à tous.

Table des Matières

Introduction	8
Chapitre 1 : Qu'est-ce que le tantra et le sexe tantrique ?	10
Histoire du Tantra	11
Divers aspects du sexe tantrique	12
Le sexe tantrique vous guérit	13
Mythes et vérités au sujet du sexe tantrique et du Tantra	14
Les dix engagements du Tantra	16
Vous devez participer et observer	17
Mantras	18
Yantra	19
Ce que vous devez savoir sur le sexe tantrique	20
Chapitre 2 : Avantages du sexe tantrique	25
Chapitre 3 : Les bases du sexe tantrique	40
Le Yin et le Yang	41
Shiva et Shakti	42
Comprendre les opposés	43
Ma partenaire est ma bien-aimée	44
Vous vous sentez habilité à dire ce que vous voulez !	45
Chapitre 4 : Essentiels de la communication tantrique	46
Chapitre 5 : Tournez vos chakras et respirez l'extase	56
Pourquoi votre haleine est-elle importante ?	57
Concentrez-vous sur la source de votre respiration	58
Exercice de l'œuf à l'aigle	59
L'exercice des puits	60
Chapitre 6 : Identifier et vénérer le Dieu ou la Déesse en vous	61
Les termes « Dieu » et « Déesse »	62
Identifier vos rôles et vos caractéristiques	64
Regarder au-delà de la superficialité	65
Pourquoi est-il important de se vénérer les uns les autres ?	66
Apprendre à connaître les dieux et les déesses	67

Dieux de différentes cultures	70
Chapitre 7 : Préparez votre corps	71
Aimer son propre corps à travers le miroir	72
Lien entre le yoga et le sexe tantrique	73
Mouvements simples de yoga	74
Exercices tantriques	76
Chapitre 8 : Positions et techniques tantriques	79
Chapitre 9 : Le sexe tantrique et les orgasmes multiples des hommes	90
Préparez-vous à Kegel	91
Gardez votre sang-froid	92
Allez-y doucement	93
Chapitre 10 : L'orgasme féminin	94
Stimulation clitoridienne	95
Point G	96
Chapitre 11 : Enseignements du sexe tantrique	97
Respirez	98
Détendez-vous	100
Sons qui peuvent aider	101
Le contact visuel est essentiel	103
Prêtez attention	104
Soyez toujours présent	105
Explorez vos sens	106
Visez un orgasme corporel complet	107
Le voyage est important	108
Astuces pour plus de plaisir	109
Montez la température	110
Chapitre 12 : Massage tantrique	111
Utilisation des huiles	112
Technique	113
Zones à cibler	114
Technique du Jerk à deux doigts	122
Conclusion	124