

Obsah

Úvod 9

- 1 Projevte partnerovi úctu pozdravem namasté 16
- 2 Posvěťte svůj vztah vzájemným slibem 18
- 3 Dechová meditace 20
- 4 Dýchání od srdce k srdci 22
- 5 Emocionální pročišťování pomocí meditace 24
- 6 Vnímání vztahu jako učitele 26
- 7 Jak se stát duchovními partnery 28
- 8 Probouzení kundaliní 30
- 9 Jak hrát hru měsíce a slunce 32
- 10 Oblažujte partnera celou hodinu (nebo déle) 34
- 11 Vytvořte chrám lásky 36
- 12 Sexuální magie 38
- 13 Roznícení sexuálního ohně: kundaliní meditace 40
- 14 Mapa tantrické energie: označte partnerovy čakry henou 42
- 15 Erotické doteky 44
- 16 Jak se dostat do sexuální extáze 46
- 17 Ohnivá meditace 48
- 18 Sval lásky 50
- 19 Ohnivá meditace při stahování svalu lásky 52
- 20 Popište své milování 54
- 21 Bdělost těla 56
- 22 Milostný akt a bdělost čaker 58
- 23 Pročišťujte čakry pomocí léčivých barev 60
- 24 Pronášejte mantru: účinná slova 62
- 25 Zpívejte na oslavu boha a bohyně 64
- 26 Hlasitá meditace během orgasmu 66

- 27 Pohleděte do partnerovy duše 68
- 28 Démonský dialog 70
- 29 Meditace měkkého břicha 72
- 30 Otevírání se pocitu rozkoše 74
- 31 Postkoitální meditace 76
- 32 Meditace odpuštění 78
- 33 Rozjímání o soucítění 80
- 34 Sexuální léčení: nechte promluvit své genitálie 82
- 35 Konejšivé dýchání 84
- 36 Energetická masáž o sedmi krocích 86
- 37 Solární masáž, lunární masáž 88
- 38 Masáž nohou 90
- 39 Masáž prsou 92
- 40 Reflexologie penisu 94
- 41 Probouzení čichu 96
- 42 Probouzení sluchu 98
- 43 Probouzení chuti 100
- 44 Probouzení zraku 102
- 45 Probouzení hmatu 104
- 46 Meditace horního rtu 106
- 47 Uctívejte partnera s oddaností: provádění pudži 108
- 48 Tančení zády k sobě 110
- 49 Proudění energie ejakulace 112
- 50 Zadržení výronu semene 114
- 51 Solárně lunární dýchání 116
- 52 Meditace slunce a měsíce 118
- 53 Meditace vyzářující energie 120
- 54 Splnutí v extázi: staňte se božským párem 122
- 55 Šivova meditace 124
- 56 Uctívejte pohlaví svého partnera 126
- 57 Uctívání jóni 128
- 58 Uctívání Kálí: zasvěcení do tajů lásky 130
- 59 Otevírání srdce 132
- 60 Vytváření snového těla 134
- 61 Chránová tanečnice 136

- 62 Ohnivý dech 138
- 63 Meditace sjednocení nebe a země 140
- 64 Potírání čakr 142
- 65 Uctívejte své tělo jako chrám 144
- 66 Navrhňte jantru, stvořte ji a meditujte 146
- 67 Vytváření sexuální energie pomocí mudry: posvátná gesta lásky 148
- 68 Rozněcování sexuálního ohně pomocí svalů lásky 150
- 69 Vzájemné vnímání energetického těla 152
- 70 Meditace o lingamu 154
- 71 Meditace o jóni 156
- 72 Masáž jóni 158
- 73 Masírování partnerova lingamu 160
- 74 Jogínské pozice 162
- 75 Otevřete pánev pocitu rozkoše 164
- 76 Milostné pozice 166
- 77 Cesta k rozkoši: potěšte partnera 168
- 78 Uspokojte sami sebe 170
- 79 Jemné energie při milování 172
- 80 Sání šťávy lásky 174
- 81 Pití z posvátného zdroje: kunilingus 176
- 82 Sání lingamu: felace 178
- 83 Zkrášlete partnera 180
- 84 Posvátný sex: spojení červené a bílé 182
- 85 Potěšte partnera svým vyvrcholením 184
- 86 Pohybování se mezi dvěma póly 186
- 87 Sex během menstruace: spojení se s Kálí 188
- 88 Dech srdce 190
- 89 Vlna srdce 192
- 90 Meditace na dýchání při milování 194
- 91 Dýchání s pohyby pánve 196
- 92 Objevování míst rozkoše ženy: bod bohyně 198
- 93 Objevování míst rozkoše muže: prostata 200
- 94 Extatický sex při stimulaci bodu bohyně 202
- 95 Dlouhotrvající sexuální uspokojení ženy 204
- 96 Dlouhotrvající sexuální uspokojení muže 206

- 97 Uvolnění se do orgasmu 208
 98 Stav klidu při milování 210
 99 Cyklické dýchání při milování 212
 100 Vlna blaženosti 214
 101 Maithuna: tantrický rituální sex 216

Slovníček pojmů 218

Poděkování 221