

**LBRIS**

We know

books

Copyright © 2003 O Books

The Heart of Tantric Sex

A Unique Guide to Love

Copyright © 2021 Editura Ascendent  
pentru prezenta ediție în limba română

Editura Ascendent, București  
www.edituraascendent.ro  
e-mail: cartiascendent@gmail.com

Traducere: Anca Popescu  
Tehnoredactare: Magda Căpraru

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**RICHARDSON, DIANA**

**Tainele sexului tantric : un ghid special pentru iubire și  
împlinire sexuală** / Diana Richardson ; trad. din lb. engleză:  
Anca Popescu ; ed.: Clara Toma. - București : Ascendent, 2021

ISBN 978-606-9050-43-9

I. Popescu, Anca (trad.)

II. Toma, Clara (ed.)

159.9

Tipărit în România

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi fotocopierea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețelele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului, reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

**Diana Richardson**

# Tainele sexului tantric

**Un ghid special pentru  
iubire și împlinire sexuală**

**Editura Ascendent  
2021**

**Cuprins**

PREFAȚA ediției în limba română de Diana Richardson.....	5
INTRODUCERE .....	9

## PARTEA I RĂDĂCINILE

Capitolul 1 REÎNCADRAREA SEXULUI .....	16
Capitolul 2 CONDIȚIONAREA SEXUALĂ.....	23
Capitolul 3 POLARITATEA ȘI POLII POZITIVI AI IUBIRII .....	32
Capitolul 4 CUNOAȘTEREA TRUPULUI ȘI A MINTII.....	41
Capitolul 5 PENETRÂND INOCENȚA - SECRETELE / CHEILE IUBIRII.....	54

## PARTEA II CHEILE IUBIRII

Capitolul 6 OCHII.....	64
Capitolul 7 RESPIRAȚIA .....	71
Capitolul 8 COMUNICAREA.....	78
Capitolul 9 CONȘTIINȚA GENITALĂ.....	87
Capitolul 10 ATINGE .....	95
Capitolul 11 RELAXAREA .....	103
Capitolul 12 PENETRAREA DELICATĂ.....	110
Capitolul 13 PENETRAREA PROFUNDĂ.....	117
Capitolul 14 ALTERNAREA POZIȚIILOR .....	126

## PARTEA III CĂLĂTORIA

Capitolul 15 STABILIȚI O DATĂ PENTRU A FACE DRAGOSTE.....	136
Capitolul 16 PRELUDIUL, DIN NOU.....	145

Capitolul 17 PLĂCUT ȘI PERFORMANT .....	155
Capitolul 18 ORGASMUL ȘI EJACULAREA .....	162
Capitolul 19 NON EJACULAREA.....	173
Capitolul 20 EJACULAREA PRECOCE.....	177
Capitolul 21 ERECȚIA ȘI IMPOTENȚA .....	182
Capitolul 22 SENTIMENTE ȘI EMOȚII .....	191
Capitolul 23 FEMEILE, EMOȚIILE ȘI INIMA.....	207
Capitolul 24 CICLURILE VIETII ȘI SEXUL PROTEJAT.....	213
Capitolul 25 SINGUR SAU PE CONT PROPRIU.....	221
Capitolul 26 TEMPLUL IUBIRII .....	231

## CERCUL DE RESPIRAȚIE DE LUMINĂ

MEDITAȚIA LUMINII .....	237
POSTFAȚĂ .....	240
INSPIRAȚIE .....	249
BIBLIOGRAFIE .....	251
LECTURĂ GENERALĂ.....	251

## Capitolul 1

**REÎNCADRAREA SEXULUI**

TOATĂ LUMEA ESTE INTERESATĂ DE SEX. Este unul dintre subiectele care continuă să fie de o fascinație nemuritoare, dacă nu chiar o obsesie, de-a lungul mileniilor. Puteți constata imediat când sexul este centrul unei conversații; capetele oamenilor se mișcă strâns între ele și plutește o intensitate tăcută, o îngroșare virtuală a aerului. Dar când oamenilor le este frică să vorbească despre sex sau sunt rușinați de subiect și de natura „animalică” a acestuia, poate exista un real sentiment de separare, un paravan de izolare și o tensiune care îi înconjoară. În concluzie, indiferent dacă sexul este discutat sau ignorat, reprimat sau exprimat, plăcut sau suportat, el este singurul aspect semnificativ al vieții noastre.

Sexul este mereu prezent în mintea noastră. Reprezintă o temă centrală în gândurile și visele noastre. Face parte din chimia noastră, deoarece fiecare ființă sensibilă de pe această planetă a fost creată prin sex, din unirea celulelor masculine și feminine. Propria recunoașterea a acestui lucru începe devreme în copilărie, când ne mângâiem în mod natural organele genitale cu o plăcere inocentă și reconfortantă, iar sexualitatea ne însoțește pe tot parcursul vieții, în diferite etape de dezvoltare și exteriorizare. Este sursa unei mari acumulări de durere și plăcere, de confort și disconfort. De multe ori ne influențează fericirea și nefericirea, extazul și agoniile. Simplul fapt de a ne picta unghiile de la picioare sau buzele și gestul de a ne parfuma, ori bărbieritul, sunt pași către atragerea sexului. Acest lucru este extrem de evident în zilele noastre, când suntem în permanență suprasaturați de imagini sexuale, cuvinte și filme cu tentă sexuală. Mass-media folosește sexul pentru a face publicitate, a dezonora, a scandaliza, iar oamenii îl

folosesc pentru a controla, a ademeni, a abuza și a abandona. Obsesia noastră pentru modă și propriul aspect, are foarte mult de-a face cu sexul. A fi priviți de către cineva ca fiind atrăgători, ne oferă vitalitate și încredere, chiar dacă nu găsim acea persoană neapărat atractivă. Când dorința este împărtășită, dăm o șansă iubirii și acest lucru ne umple de bucurie. Este lucrul la care tânjește cu adevărat fiecare dintre noi, să iubim și să fim iubiți. Nimic nu-i poate lua locul. Și când iubim pe cineva, sexul devine un nesfârșit mijloc de comunicare.

Sexul poate fi, de asemenea, cauza comunicării greșite, a argumentelor, violenței, confuziei, nemulțumirii și neliniștii. Se spune că bărbații se gândesc la sex la fiecare trei minute, iar femeile se gândesc la asta la fiecare șase, până la șapte minute. Oricare ar fi statisticile reale, noi, ca ființe umane, suntem într-o relație continuă cu sexul, indiferent dacă ne place asta, sau nu.

**Energia sexuală și forța vieții.**

Nu există nicio modalitate de a controla energia sexuală, ea este însăși forța vieții. Chiar dacă în mintea noastră încercăm adesea să separăm energia sexuală de „cealaltă” energie, adevărul este că reprezintă unul și același lucru. Energia are o capacitate inerentă de mișcare și chiar se mișcă, indiferent dacă forța vieții este exprimată prin sex sau supraviețuire, artă, atletism sau muzică. Și oricât ne-am strădui, nu putem reprima sau ignora această energie, putem doar învăța să o canalizăm în cele mai inteligente și înălțătoare moduri.

Pe cât de răspândit este sexul, rar întâlnim o persoană care a descoperit o modalitate de a obține satisfacție deplină sau o inimă afectuoasă din propria practică. Cercetând fenomenul orgasmului, studiile moderne arată că o persoană „mediu” activă sexual, experimentează extazul orgasmic timp de douăzeci de secunde pe săptămână, nouăzeci de secunde pe lună, deci optsprezece minute pe

an. Și aceasta se bazează pe un orgasm care durează zece secunde. Chiar și zece secunde pot părea o realizare! În concluzie, cincizeci de ani de activitate sexuală ne oferă privilegiul de a experimenta extazul orgasmic timp de aproximativ cincisprezece ore în total. Acest lucru este uimitor (și tulburător), atunci când te gândești de câte ori faci dragoste în viață și cât timp suplimentar se pierde doar visând la el și suferind, de fapt!

Evident, pe majoritatea dintre noi, dragostea și sexul nu ne satisfac întotdeauna. Sexul nu este văzut mereu și de oricine ca forța orgasmică, inocentă și spirituală care ar trebui să ne ducă într-o lume a iubirii și a adevăratei pasiuni. Nu întotdeauna și pe toți sexul ne împlinește profund, nu ne oferă puterea de a înfrunta fiecare zi cu entuziasm și nici nu are forța de a ne duce dincolo de presiunile sau limitările vieții noastre, de zi cu zi. Între bărbați și femei există și frecvente probleme, cum ar fi abuzul sexual, frigiditatea, ambivalența, ejacularea precoce, impotența și dezinteresul sexual.

### **Sexul și inteligența.**

Pentru a inversa acest lucru și a descoperi profunzimea satisfacției sexuale, trebuie să începem să aducem inteligența în viziunea noastră asupra sexului. Trebuie să începem să-i găsim un nou cadru, să-l privim dintr-o altă perspectivă. E necesar să ne uităm dincolo de actul reproducerii sau de plăcerea, respectiv satisfacția fizică imediată. Această nouă imagine ne va oferi noi perspective asupra energiei sexuale, modalitățile prin care răspunde cel mai bine și cum să folosim sexul ca pe o creație continuă de iubire între bărbați și femei. Vestea bună este că sexul reprezintă o forță extrem de sănătoasă și de mobilizatoare, de care ne putem bucura și pe care ar trebui să o folosim în sensul cel mai benefic pentru noi înșine.

Sexul, în forma sa cea mai înaltă, conține un element divin în el. Vă aduce la „aici”, la divinitatea momentului prezent, în care vă simțiți relaxați. Totul se potrivește

perfect. Este un extaz orgasmic biologic, iar el apare din interacțiunea dinamică a forțelor opuse și care oferă hrană spiritului. Din păcate, mulți oameni ai religiei consideră că sexul reprezintă o distragere a atenției de pe calea către Dumnezeu. „Evitați sexul cu orice preț”, au fost învățați unii dintre noi, chiar dacă vă petreceți nopțile visând neliniștiți la asta și toată ziua vă gândiți obsesiv la asta. Aceasta este o mare confuzie și o pierdere dureroasă pentru omenire. Dacă sexul se limitează la reproducere și satisfacția de moment, iar funcția sa spirituală subtilă este ignorată, energia vieții noastre se pierde, tulburând mintea, corpul și spiritul. Tantra echilibrează la nivel cosmic energiile masculine și feminine, yin și yang, pozitive și negative, dinamice și receptive, astfel încât putem introduce iubirea și spiritul în viețile noastre, în interiorul și în exteriorul lor, învățând cum să trăim dincolo de limitele biologice simple. Avem acum posibilitatea să ne întoarcem la natura noastră ca bărbați și femei și să descoperim limbajul spiritual al iubirii prin actul fizic de a face dragoste. Este o imagine diferită a sexului, decât cea pe care am moștenit-o. Tantra ne oferă noi perspective și o viziune complet diferită asupra sexului și a funcției sale.

### **Etapele energiei sexuale**

Energia sexuală se desfășoară pe o cale circulară, de-a lungul canalelor interne din corp, prin două faze distincte, pentru ființele umane.

Prima fază - impulsul inițial al energiei sexuale începe în creier, înainte de a începe să circule în jos, până la organele genitale (vezi fig. 1). Concret, regiunea hipotalamo-hipofizară și glanda pineală din creier, secretă hormoni ce controlează sistemul endocrin din corp, care include și glandele sexuale. Acești hormoni mențin satisfacția sexuală și susțin pregătirea pentru un eventual act sexual. Aceasta este prima și ultima jumătate a cercului - de la creier la organele genitale. Este cunoscută sub numele de

faza biologică sau reproductivă a energiei sexuale. Aici se eliberează inevitabil energia sexuală creată în sex, prin orgasm sau ejaculare.

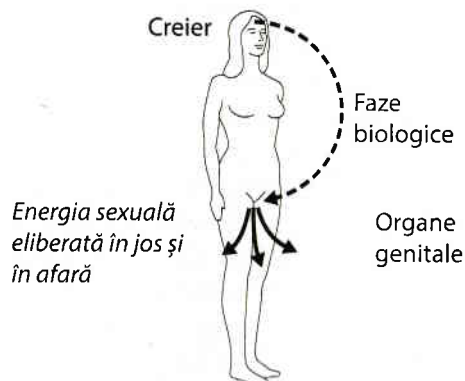


Fig. 1. Faza reproductivă a energiei sexuale.

Secretul Tantrei și beneficiul său principal este faptul că energia sexuală este încurajată a fi păstrată în corp. Nu este eliberată în mod obișnuit, prin orgasm sau ejaculare. Ea rămâne în corp, este recirculată și prin aceasta ne împlinim potențialul orgasmic. În această a doua jumătate a fazei *ascendente*, energiei sexuale i se oferă posibilitatea de a circula înapoi la sursa sa din creier, astfel încât să se revitalizeze și să hrănească glandele „stăpâne” (pineale și hipofizare) din corp. Aceste glande au o influență profundă asupra sănătății. Se cunoaște faptul că activitatea sexuală eliberează mulți factori hormonal care afectează corpul și atitudinea în mod pozitiv, de aceea, din cele mai vechi timpuri, sexul a fost asociat cu longevitatea și iluminarea spirituală. Atunci când energia sexuală poate fi diminuată, refolosită, sexul devine o forță revitalizantă, energizantă. Aceasta este cunoscută sub numele de faza spirituală sau generativă a sexului (vezi fig. 2), iar aici organele genitale sunt privite cu reverență, ca organe *generative*. Accesarea acestei a doua faze a energiei noastre sexuale, prin posibilitatea întoarcerii în interior și în mod ascendent, reprezintă revelația Tantrei. Ne arată că sexul poate fi dirijat

pentru a crea *mai multă* viață, nu pur și simplu o altă viață.

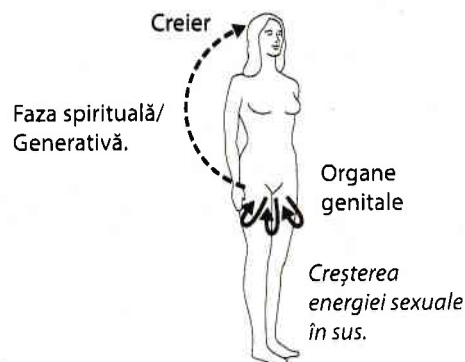
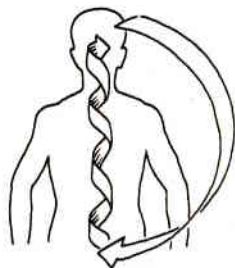


Fig. 2. Faza spirituală și generativă a energiei sexuale.

Această fază spirituală a energiei sexuale apare atunci când bărbații și femeile învață să se relaxeze împreună, în timpul sexului. Acest lucru contravine experienței populare a sexului, care implică efort printr-o activitate tensionată și plină de presiuni. Ne imaginăm faptul că noi, cu cât facem mai mult în sex, cu atât se va întâmpla mai mult și cu atât ma mare va fi satisfacția. Cu greu ne gândim să o luăm ușor! Ceea ce nu realizăm este că, adevăratul extaz sexual merge mână în mână cu relaxarea fizică. Cu cât ne relaxăm mai mult, cu atât simțim mai mult. De fapt, extazul și tensiunea sunt diametral opuse; tensiunea creează căldură și neliniște, în timp ce extazul apare din stăpânire de sine și dintr-o pace interioară.

Tensiunea limitează și încordează, în timp ce relaxarea deschide și extinde. Tensiunea creează un vârf, în timp ce relaxarea creează o vale. Tensiunea forțează eliberarea, în timp ce relaxarea permite absorbția. Relaxarea dă întreaga atmosferă în Tantra. Înseamnă că atunci când ne relaxăm în energia noastră sexuală, în loc să ne ridicăm până la un vârf și apoi să o eliberăm, rezultatul va fi mai multă energie și mai multă dragoste. Putem redirectiona energia sexuală prin relaxare, astfel că o putem întoarce în interior și ascendent, unde este reabsorbită automat de corp și recirculată (vezi fig. 3). Tantra se referă la această

etapă, ca și cum ai păși pe prima treaptă a scării interioare a intensității. În timp, drumul energetic neglijat își deschide propria cale din centrul corpului și experimentăm acest lucru de la organele genitale în sus, ascendent, ca un curent electromagnetic care curge, un splendid fenomen de lumină unică. Când încurajăm faza spirituală a sexului, în loc să o obstrucționăm așa cum o facem de obicei prin ignoranță, dragostea devine o experiență sacră, miraculoasă.



Organe genitale

Fig. 3. Cercul energetic sexual complet, cu energia sexuală redirectionată în spirală prin centrele energetice.

## CONCLUZII:

1. **Energia sexuală reprezintă însăși forța vieții, care aleargă prin noi toți.**
2. **Prin echilibrarea energiilor masculine și feminine ne putem bucura de o relație sexuală sănătoasă și puternică.**
3. **Putem direcționa energia sexuală în mod obișnuit prin orgasm, sau o putem redirectiona, pentru a avea mai multă energie și mai multă dragoste.**
4. **Sexul se transformă creativ într-o experiență cu adevărat înălțătoare.**

### NOTE:

The Art of Sexual Ecstasy, Margo Anand, page 347 (citată din ESO de Alan P Brauer & Donna J. Brauer)  
Sexual Energy Ecstasy de David & Ellen Rasmsdale, pg 118-121

## Capitolul 2 CONDIȚIONAREA SEXUALĂ

Dacă SEXUL ESTE AȘA O FORȚĂ NATURALĂ intrinsecă, a tuturor ființelor umane, cum am pierdut contactul cu potențialul său orgasmic profund? Cum am pierdut arta de a crea iubire? De a rămâne îndrăgostiți? De ce suntem atât de concentrați pe orgasm? Din păcate răspunsul e simplu, pe măsură ce am devenit mai civilizați, am devenit mai puțin conștienți. De mii de ani, bărbații și femeile au renunțat la echilibrul dintre ei, într-un mod dramatic. Am devenit progresiv orientați către timp și scopuri, condiții în care dragostea adevărată și sexul înălțător se deteriorează.

Odată cu dezvoltarea tehnologiei, am devenit dependenți de timp, de realizări, de planuri de viitor și de atingerea obiectivelor noastre, oricare ar fi acestea. Cu cât o țară este mai dezvoltată, cu atât timpul devine mai important, oamenii își planifică timpul din scurt, cu întâlniri consecutive. Acest lucru creează enorm de multă presiune, astfel că, nu numai că ne pierdem capacitatea de a iubi, dar chiar ne îmbolnăvim. Stresul este responsabil pentru un procent extrem de mare de boli în lumea modernă. Relaxarea și eliberarea interioară au devenit pentru noi atât de neobișnuite încât, atunci când nu „facem” nimic, ne simțim neliniștiți și plictisiți. Tânjim după acțiune, excitație, stimulare, cca și cum am fi inversat legile, regulile naturii. A trăi cu și împotriva ceasului pare că dă sens vieții noastre, în timp ce „a fi”, calmul și liniștea ne stărnesc anxietatea.

### De ce suntem atât de fixați pe sex?

Cât de des i-ai spus iubitelui tău sau ție însuși: „Vreau să fac dragoste. Dar nu am timp”. Într-un sens care este real, pentru că sexul de calitate are nevoie de timp. Cu toate acestea, când în sfârșit facem dragoste, ne grăbim întotdeauna să ajungem la partea finală, la orgasm. Când

ne străduim spre asta, suntem peste noi. Nu suntem cu adevărat „aici”, nici măcar nu suntem împreună. Aproape că ne folosim reciproc și fiecare mișcare sau atingere este orientată spre obiectivul nostru. Orgasmul a devenit singurul mijloc de împlinire și simțim că sexul nu este cu adevărat sex decât dacă „avem orgasm”, nu există un vârf și o eliberare de energie. Când aceasta reprezintă chiar experiența noastră, milioane de femei devin îngrijorate, se confruntă cu dureri emoționale, dacă orgasmul este greu de atins, iar majoritatea bărbaților sunt profund îngrijorați, deoarece ejaculează mult mai devreme decât ar dori - sau cel puțin cu mult înainte de a-și putea satisface partenera. Cu excepția cazului în care „avem orgasm împreună”, în rest simțim că ne lipsește ceva, că am eșuat sau că suntem nepotriviți din punct de vedere sexual. Această disperare pentru orgasm funcționează inconștient în noi, aproape ca un reflex automat, și pare să ne lase puține opțiuni în fața gestionării orgasmului, așa cum se întâmplă de obicei. Dorința este atât de puternică și pare a fi instinctivă, ceea ce face și mai greu de imaginat că ar putea exista și alte modalități de a face dragoste. Și repetăm sexul astfel, căutând o împlinire intangibilă. Această tendință de focusare pe scop și graba din timpul sexului, au loc de secole și, împreună cu dogma religioasă, efectiv ne-au reprimat energia sexuală, la modul cel mai serios. Suntem beneficiarii unor multitudini de temeri, nesiguranțe, anxietăți, tensiuni și presiuni legate de sex și de orgasm, iar plăcerea noastră este astfel ascunsă, necunoscută nouă, cu limite indiscutabile, nedefinite ale plăcerii. Am pierdut informațiile alternative în relația de dragoste, iar expresia energiei noastre sexuale a devenit supusă anumitor condiții, care ne dictează să călătorim automat pe un drum sexual specific: începem în acest fel și terminăm în acest fel. Este o realitate virtuală de rutină. Din păcate, aceste condiții funcționează, fără ca noi să știm măcar că există, pentru că mama, bunica și străbunica au

facut dragoste în acest fel și, dacă lor le-a fost suficient de bine, de ce nu mi-ar fi și mie? Acesta este modul în care am gândit și eu, până când am început să explorez dragostea, din altă perspectivă.

### De la a face la a fi.

Rezultatul final este faptul că, pentru atingerea unui obiectiv specific, forțăm energia sexuală și așa pierdem capacitatea de a descoperi modul în care organele genitale „fac dragoste” în sine; ce „vor să facă”. Avem în cap o idee fixă, în legătură cu ceea ce ne dorim și ne-am pierdut astfel, fără dar și poate, „inteligenta organică genitală”, prin urmare astăzi, sexul a devenit o funcție a minții, în locul corpului adevărat. Această condiționare sexuală a dus la o abordare extrovertită și biologică a sexului. Astfel, energia noastră sexuală s-a blocat, iar corpurile noastre sunt tensionate, în mod nejustificat. Ne-am obișnuit să comprimăm energia sexuală și să o forțăm în mod intenționat, chiar dacă inconștient, de-a lungul unui traseu fix, orientat spre un obiectiv, fapt care a dus la o ștrangulare cronică a energiei sexuale, ca un efect de „tirbușon”. Tensiunile noastre fizice și emoționale, acumulate prin prisma experiențelor din trecut, se află în organele genitale, tensionându-le și mult, astfel că ele devin mai puțin sensibile decât ar trebui să fie. Sexul este acum mai mult o funcție mecanică „de acțiune” și de reproducere, iar noi suntem în acest fel lipsiți de acces la aspectele „ființei” divine ale uniunii sexuale. Știm doar „cum să facem” în dragoste și nu cum să „fim” în dragoste.

Imaginați-vă o floare care rămâne închisă într-un mugure, limitată, care nu a avut niciodată ocazia să se deschidă și să înflorească. Aceasta este starea noastră. Este o tensiune cronică, iar centrul sexual este rotit și răsucit în jurul său, astfel încât energia naturală expansivă este împiedicată să se răspândească în tot corpul. Sexul devine limitat și se localizează în senzațiile organelor genitale, motiv pentru care suntem incapabili de experiențe