

# Spis treści

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| <b>O Autorce.....</b>                                | <b>9</b>  |
| <b>Fragmenty recenzji niemieckiego wydania .....</b> | <b>10</b> |
| <b>Przedmowa .....</b>                               | <b>13</b> |
| <b>Podziękowania.....</b>                            | <b>15</b> |
| <b>Wstęp.....</b>                                    | <b>19</b> |
| <b>Jak czytać tę książkę .....</b>                   | <b>22</b> |

## **ROZDZIAŁ 1. Mądrość tantry dla kobiet:**

|                                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Kobieca wiedza o kobiecym pożądaniu .....</b>                              | <b>25</b> |
| <b>Pochodzenie tantry .....</b>                                               | <b>28</b> |
| <b>Jakie możliwości rozwoju może tantra dać dziś nam,<br/>kobietom? .....</b> | <b>30</b> |
| <b>Tara – seksualny wzór dla kobiet.....</b>                                  | <b>33</b> |
| <b>Zasady wytrwałej, kulturowanej seksualności.....</b>                       | <b>38</b> |

## **ROZDZIAŁ 2. Przygotowanie: Moje ciało**

|                                                 |           |
|-------------------------------------------------|-----------|
| <b>- mój dom .....</b>                          | <b>42</b> |
| <b>Jak (i gdzie) działa pożądanie? .....</b>    | <b>43</b> |
| <b>Orgazm i ekstaza .....</b>                   | <b>51</b> |
| <b>Różnorodność kobiecych orgazmów .....</b>    | <b>55</b> |
| <b>Cała gama doświadczeń ekstatycznych.....</b> | <b>62</b> |
| <b>Krótki wykład o czakrach.....</b>            | <b>64</b> |
| <b>Seksualna miłość własna.....</b>             | <b>67</b> |

## **ROZDZIAŁ 3. Przyciąganie ciała i duszy przez**

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>przyjemność: Dostrajanie się, zabawa i praktyka.....</b> | <b>74</b> |
|-------------------------------------------------------------|-----------|

|                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Praktyczne sposoby radzenia sobie z rozproszoną uwagą.....                           | 75  |
| Pochwała apatii.....                                                                 | 77  |
| Sześć kluczy do bram fizycznego pożądania.....                                       | 78  |
| Magiczny napój miłości: afrodyzjaki .....                                            | 81  |
| Ćwiczenie 1: Strząsanie z siebie świata zewnętrznego i powrót do własnego ciała..... | 86  |
| Ćwiczenie 2: W łonie Matki Ziemi .....                                               | 89  |
| Ćwiczenie 3: Wewnętrzny uśmiech .....                                                | 92  |
| Ćwiczenie 4: Jazda na wielbłądzie w twojej sypialni.....                             | 94  |
| Ćwiczenie 5: Siła tygrysicy.....                                                     | 95  |
| Ćwiczenie 6: Medytacja dzikiej, ognistej kobiety .....                               | 98  |
| Ćwiczenie 7: Tańcząca smoczyca .....                                                 | 100 |
| Ćwiczenie 8: Pożegnanie z ograniczeniami małej dziewczynki.....                      | 103 |
| Ćwiczenie 9: Pięć pytań o odpowiedzialność za seks.....                              | 104 |

#### **ROZDZIAŁ 4. Fantazje w kobiecej**

|                                                                               |            |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>podświadomości.....</b>                                                    | <b>107</b> |
| Ćwiczenie 10: Kreatywna podróż-trans do idealnego, wewnętrznego kochanka..... | 107        |
| Ćwiczenie 11: Erotyczna randka .....                                          | 111        |
| Ćwiczenie 12: Fantastyczne podniecenie w pojedynkę.....                       | 113        |
| Ćwiczenie 13: W głąb oceanu z kobietą delfinem.....                           | 116        |

#### **ROZDZIAŁ 5. Dzikie i łagodne zabawy solo .....**

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Ćwiczenie 14: Sztuka dyszenia.....            | 121 |
| Ćwiczenie 15: Oddech seksualny .....          | 124 |
| Ćwiczenie 16: Gra na wewnętrznym flecie ..... | 126 |
| Ćwiczenie 17: Radowanie serca.....            | 128 |

#### **ROZDZIAŁ 6. Gry i ćwiczenia w parach.....**

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Ćwiczenie 18: Odstresowywanie ..... | 131 |
|-------------------------------------|-----|

|                                                                              |            |
|------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Ćwiczenie 19: Przyjemne rozpłaszczanie .....                                 | 134        |
| Ćwiczenie 20: Wyrzucenie nieprzyjemnych uczuć.....                           | 136        |
| Ćwiczenie 21: Lwica, locha, komar .....                                      | 138        |
| Ćwiczenie 22: Taniec diabolic .....                                          | 140        |
| Ćwiczenie 23: Sprzątanie przepełnionego<br>gniazdka miłości.....             | 143        |
| Ćwiczenie 24: Mruczająca joni i śmiejący się brzuch.....                     | 144        |
| Ćwiczenie 25: Odwaga pokazania się.....                                      | 146        |
| Ćwiczenie 26: Pozwól przemówić stworzonku<br>w twoim łonie.....              | 148        |
| Ćwiczenie 27: Cieleśna mapa miłości.....                                     | 150        |
| Ćwiczenie 28: Seksualne menu.....                                            | 152        |
| Ćwiczenie 29: Obraz serca na ciele .....                                     | 154        |
| Ćwiczenie 30: Taniec dłoni .....                                             | 156        |
| Ćwiczenie 31: Fala czakr.....                                                | 157        |
| Ćwiczenie 32: Kołyszę się i rozpływam.....                                   | 162        |
| Ćwiczenie 33: Pozycja Yab-Yum.....                                           | 164        |
| Ćwiczenie 34: Całkowita uległość.....                                        | 166        |
| <br><b>ROZDZIAŁ 7. Masaż jak się patrzy .....</b>                            | <b>170</b> |
| Ćwiczenie 35: Naciskaj, zamiast mówić.....                                   | 170        |
| Ćwiczenie 36: Masaż piersi zmysłowej,<br>samowystarczальной kobiety .....    | 173        |
| Ćwiczenie 37: Masaż piersi zadowolonej z siebie,<br>odprężonej kobiety ..... | 177        |
| Ćwiczenie 38: Radowanie serca w trzyczęściowej<br>harmonii .....             | 179        |
| Ćwiczenie 39: Masaż kundalini.....                                           | 181        |
| <br><b>ROZDZIAŁ 8. Rytuały przemiany.....</b>                                | <b>186</b> |
| O strukturze rytuałów .....                                                  | 187        |
| Ćwiczenie 40: Rytuał przebudzenia zmysłów .....                              | 191        |
| Ćwiczenie 41: Rytuał róży.....                                               | 198        |
| Ćwiczenie 42: Kobieca demonstracja dwóch joni.....                           | 202        |

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| Ćwiczenie 43: Rytuał autoerotyczny w obecności drugiej osoby ..... | 204 |
| Ćwiczenie 44: Zabawa w królową.....                                | 208 |
| Ćwiczenie 45: Celebracja lesbijskiego związku .....                | 211 |

## **ROZDZIAŁ 9. Gry wzmacniające energię**

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| <b>miłosną</b> .....                                   | 217 |
| Ćwiczenie 46: Orgazm oddychający ogniem .....          | 218 |
| Ćwiczenie 47: Masaż różano-rozetkowy .....             | 221 |
| Ćwiczenie 48: MMM – magiczny masaż muszli.....         | 229 |
| Ćwiczenie 49: Ekstazyjne doświadczenia szczytowe ..... | 242 |
| Ćwiczenie 50: Fale zachwytu .....                      | 246 |
| Ćwiczenie 51: Zdolności magiczno-seksualne .....       | 250 |

## **ROZDZIAŁ 10. Przyjemność jako droga**

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| <b>medytacji</b> .....                                         | 254 |
| Ćwiczenie 52: Radosne kobiece wizje.....                       | 254 |
| Ćwiczenie 53: Medytacja pełni Księżyca.....                    | 259 |
| Ćwiczenie 54: Medytacja na temat miłości do siebie samej ..... | 262 |

## **ROZDZIAŁ 11. Konkluzje**

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| <b>(ale nie koniec dyskusji)</b> ..... | 269 |
|----------------------------------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| <b>Aneksy</b> ..... | 271 |
|---------------------|-----|

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| ANEKS 1. Miłość lesbijska jako forma autoerotyzmu..... | 272 |
| ANEKS 2. Energia seksualna jako siła uzdrawiająca..... | 285 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| <b>Materiały</b> ..... | 293 |
|------------------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| <b>Indeks</b> ..... | 300 |
|---------------------|-----|