



# TÉCNICAS TÂNTRICAS

PARA AUMENTAR A INTIMIDADE E O PRAZER

Nos últimos anos, para muitas pessoas, o sexo tornou-se apressado e altamente performático, o que tem sido motivo de ansiedade e insatisfação generalizada.

O Tantra vem como um antídoto para diminuir a tensão e aumentar a satisfação sexual, pois nos ensina a estarmos relaxados e abertos durante o ato sexual.

E quando a conexão com o ser amado acontece a partir deste estado de abertura e relaxamento, criamos o que é chamado de espaço sagrado para que a intimidade e a confiança cresçam e aprofundem suas raízes, aumentando a satisfação consigo mesmo, com o(a) parceiro(a) e com o próprio relacionamento.

Deixe a pressa de lado, combine com o ser amado pelo menos 1 vez ao mês tirarem algumas horas para vocês aprofundarem a conexão, intimidade e cumplicidade entre vocês.



# Diferenças mais importantes entre o sexo cotidiano e o Sexo Tântrico:

**1- Não tem objetivo:** no sexo tântrico, o orgasmo não é o objetivo, aliás, o orgasmo, principalmente para o homem, geralmente é o ponto final. Assim sendo, abandone as expectativas do orgasmo.



**2- É amoroso:** isto é, não está baseado no ego e nos jogos de poder, mas sim, está profundamente ancorado no coração, na confiança e na entrega. Por este motivo, ao final você irá sentir-se preenchido(a), relaxado, vibrante e feliz.

**3- Na visão tântrica** o sexo é visto como a energia mais criativa que existe, portanto é livre de culpa, medos e vergonha.



**4- Os genitais são honrados como canais de manifestação desta energia**, por isso recebem nomes que os valorizam. Os genitais masculinos são chamados de Lingam, cujo significado é “Bastão da Criatividade” e aos genitais femininos dá-se o nome de Yoni, cuja tradução é “Templo Sagrado”.

# PREPARATIVOS

## 1- Preparem o espaço:

A melhor forma de criar o clima é vocês 2 juntos prepararem o ambiente onde irão ter este tempo para vocês aprofundarem a intimidade e aprenderem a entrar em estado de transe erótico, também conhecido como estados orgásticos.

Preparem um espaço confortável, seguro e aconchegante.

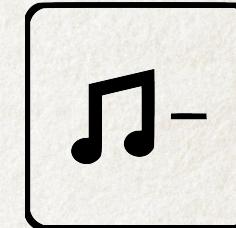
Se quiserem, acendam velas e deixem um pouco de água perto de vocês.



**2- Desliguem celulares, televisão e tudo o que tira a atenção. O maior sabotador do prazer são as distrações.**

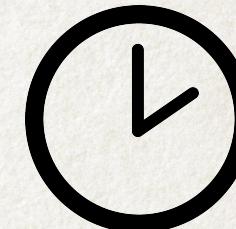


**3- Se decidirem colocar alguma musica, mantenha-a em um nível mais baixo** do que o som da respiração. O som da respiração é altamente erótico e servirá de guia para vocês.



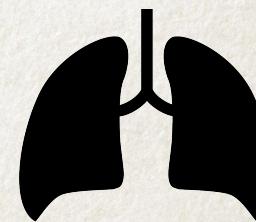
**4- Definam um tempo para vocês.**

Os tânticos costumam deixar pelo menos 1 hora, mas estes jogos amorosos podem durar dias.



**5- No começo, pode ser bem desafiador sincronizar a respiração.**

Não se incomodem caso nas primeiras vezes a respiração não ficar bem sincronizada. É através da prática que se adquire a maestria.



# PASSO A PASSO DO SEXO TÂNTRICO



**1-** Comecem com o ritual da purificação, onde 1 irá dar banho e secar o outro.

**2-** Vocês podem estar nus ou vestidos com algo suave e confortável como uma canga ou penhoar fácil de tirar.

**3-** Sentem-se um frente ao outro e olhem-se nos olhos, respirem profundamente, trazendo as mãos, em posição de prece, frente ao peito. Façam uma reverência abrindo seus corações para se acolherem mutuamente.

**4-** Voltem a se olhar nos olhos e respirem profundamente, no abdomen, enquanto mantém o olhar por pelo menos 5 minutos.



**5-** Entrem na posição de *Yab Yum*, posição clássica do Tantra, pode ser com ou sem penetração. Estamos trabalhando com a energia sexual, que é diferente do sexo, pode estar inclusa ou não no sexo.

**6-** Aproximem os lábios e começem a respirar apenas pela boca. Enquanto um inspira, o outro exala, assim um inspira a exalação do outro e começam a criar um círculo de energia entre vocês

.



**7-** Façam um pequeno som durante a exalação para ativar a energia e facilitar a percepção da respiração.

**8-** Esta parte pode ser a mais desafiadora, pois a maior parte das pessoas estão sempre fazendo algo durante o sexo ou na expectativa de um orgasmo. Permitam que seus corpos começem a movimentar-se conforme a energia do momento, às vezes será bem suave, e outras será mais intenso. Apenas permitam que a respiração os guiem. Lembre-se: Apenas permita a energia movimentar seus corpos, sintam o prazer, a respiração e o som tomar conta de vocês.

**9-** Aos poucos, vocês perceberão que a energia vai se acalmar por si mesma. É como brasa, se você assoprar, isto é respirar, a energia subirá como uma chama que se acende; quando a respiração diminui, a energia acalma. Se vocês quiserem, no começo, poderão ajudar o movimento acontecer usando a técnica do giro tântrico.

A *shakti* (energia feminina), na posição de *Yab Yum* começa a movimentar-se fazendo um círculo, abraçada ao *Shiva* (energia masculina) que a acompanha. Depois de um tempo, a energia da respiração, do som e do movimento estará movimentando-se por si só.  
Vocês estarão fluindo dentro do transe erótico.

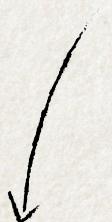
**10-** Finalize relaxando em um abraço ou em alguma posição confortável para ambos.



# MAIS CONTEÚDO AQUI



**/paulafernandatantra**



mantenha-se  
atualizado(a)



**51 982304891**



adicione o meu número e envie  
uma mensagem para  
se cadastrar



**/paula fernanda tantra**



assine o canal e não  
perca nenhum dos  
meus vídeos