

28 DANA DO EKSTAZE
ZA PAROVE
Pala Kopland i Al Link

Biblioteka
Brzog ritma

Naziv originala:
28 Days to Ecstasy for Couples: Tantra Step by Step
Pala Copeland & Al Link

Naziv knjige:
28 dana do ekstaze za parove: Tantra korak po korak
Pala Koplant i Al Link

Copyright © 2008 za Srbiju Leo commerce, Beograd
Copyright © 2007 by Pala Copeland & Al Link

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se koristiti ili reprodukovati na bilo koji način, uključujući i internet, bez pismenog odobrenja izdavača, osim što se u kritičkim člancima i pregledima može pojaviti kratak citat.

Dizajn knjige Džoana Vilis
Dizajn korica Elen Dal
Fotografija na koricama © Image Source / PunchStock
Ilustracije u knjizi © Metju Arčambo

Izdavač ne učestvuje, ne odobrava, nije za to ovlašćen, niti ima bilo kakvu odgovornost po pitanju privatnih poslovnih transakcija između njegovih pisaca i publike.
Svi mejlovi upućeni piscu biće prosleđeni, ali izdavač ne može, osim ako ne dobije izričitu naredbu od strane pisca, da prosledi njegovu adresu ili broj telefona.
Sve internet odrednice koje se ovde mogu naći su bile aktuelne u vreme izdavanja, ali izdavač ne može da garantuje da će određena lokacija i dalje biti održavana. Molimo vas da na sajtu izdavača potražite linkove prema sajtovima pisaca i ostalim izvorima.
Modeli na koricama su upotrebljeni isključivo u ilustrativne svrhe i ne mogu garantovati za, niti predstavljati temu ove knjige.

*28 dana
do ekstaze*

ZA PAROVE

Tantra korak po korak

Pala Kopland
Al Link

Leo commerce, 2008.

Urednik:
Nenad Perišić

Prevod:
Aljoša Molnar

Lektor i korektor:
Vladimir Janković

Prelom:
Jart, Beograd

Korice:
Pintor project

Za izdavača:
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:
ID Leo commerce, Beograd
Generala Mihajla Nedeljkovića 65/2
011/227-2077, 011/2166-712, 011/2166-714, 063/507-334

E-mail:
nesaperisic@gmail.com
info@leocommerce.co.yu
www.leo.rs

Štampa:
Tercija, Bor

Tiraž:
1000

ISBN 978-86-7950-037-3

Sadržaj

Jedan Tantra za vas	13
Dva Kako da koristite ovu knjigu	23
Plan za 28 dana	25
Kako da nastavite da vežbate	27
Beleške će vam pomoći	28
Tri Plan za 28 dana do ekstaze	31
Prva nedelja	33
1. dan	34
2. dan	41
3. dan	48
4. dan	52
5. dan	57
6. dan	60
7. dan: Tantrička ljubav, prva seansa: Vođenje ljubavi bez cilja .	63

28 dana do ekstaze

Druga nedelja	73
8. dan	74
9. dan	78
10. dan	82
11. dan	84
12. dan	86
13. dan	88
14. dan: Tantrička ljubav, druga seansa: Ceremonija upoznavanja	91
Treća nedelja	99
15. dan	100
16. dan	104
17. dan	108
18. dan	110
19. dan	114
20. dan	116
21. dan: Tantrička ljubav, treća seansa: Pokretna energija	118
Četvrta nedelja	129
22. dan	130
23. dan	133

Sadržaj

24. dan	137
25. dan	139
26. dan	142
27. dan	144
28. dan: Tantrička ljubav, četvrta seansa: Ritual ljubavnika ...	146
 Četiri Tantrička ljubav korak po korak.....	157
Namera	159
Stvaranje posvećenog mesta	160
Pročišćujuća kupka za ljubavnike	160
Prihvatanje, poštovanje i dopuštanje	161
Pripremanje za seksualnu igru	161
Izdržavanje	162
Pokretanje i deljenje energije	162
Igra posle.....	163
 Pet Recept za ekstazu – Vaši radosni koraci do blaženstva.....	165
Odnos i komunikacija.....	167
1. Davanje i primanje	167
2. Iščekivanje.....	168
3. Nežan razgovor	168

Seksualne tehnike i veštine	169
4. Seks po <i>Kama Sutri</i>	169
5. Poze za pojačavanje uzbuđenja	171
6. Poze za emocionalno povezivanje	171
7. Dušo, ti si najbolja(lji)!	171
8-15. Lagano se pokrećite/Ne mrdajte	172
16. Ejakulirati ili ne ejakulirati?	175
17. Znaci erekcije.	177
18. Unutrašnja masaža prostate	177
19. Muškarci – masturbacijom do vladanja ejakulacijom.	178
20. Žene – masturbacija za veće seksualno uzbuđenje	179
21. Mogu li da gledam, molim te?	180
22. Veoma lično uživanje.	181
23. Žene – opuštanjem do uživanja	181
Energetski tokovi i meditacija	182
24. Počnite od kraja.	182
25. Drmusanje	183
26. Tapšanje po grudnoj žlezdi.	183
27. Ekstatično zapevanje	184
28. Kaluđerov hod	184
29. Mišićava joni, ženstveni lingam	185
30. Buđenje energije s vašim partnerom	186

Sadržaj

Seksualna igra i mašta.	188
31. Muzika za ljubavnike.	188
32. Uradite to kao onda kada ste bili u srednjoj školi	188
33. Telesni poljupci.	188
34. Pesnička srca	189
35. Točkovi koji se okreću	189
36. Doterivanje	190
37. Malo grublja igra	190
38. Igra lekara	191
39. Hrana za boga i boginju	192
Ritual i ceremonija.	192
40. Tantrički ritual 1: JA SAM TO	194
41. Tantrički ritual 2: Tri tapšanja	195
42. Tantrički ritual 3: U slavu joni i lingama.	196
43. Tantrički ritual 4: Spoljni svemir/ unutrašnji svemir	197
44. Tantrički ritual 5: Posvećena vodica	198
45. Tantrički ritual 6: Pet ponuda.	198
46. Tantrički ritual 7: Puja joni i lingama	200
47. Tantrički ritual 8: Praznina je ponoć, ponoć je život.	202
48. Tantrički ritual 9: Ceremonija predaje.	203
49. Tantrički ritual 10: Veliki tantrički ritual	204
50. Seksualna magija	207

Šest Kako da nastavite da vežbate	209
Svaki dan.	211
Nedeljno	214
Mesečno	215
Godišnje	215
Ostale opcije	215
Veza i komunikacija	216
Disanje	220
Meditacija	222
Kruženje energije i razmena	224
Seksualna kondicija	226
Sedam Osnove, i još položaja za razmenu energije	231
Najosnovnije stvari	233
Snošajni položaji za cirkulisanje seksualne energije.	235
Još deset poza za razmenu energije	237
1. Nagnuti „jab jum“	237
2. Poza u kojoj se držite	237
3. Zakucavanje eksera	239
4. Pritisnuto	240
5. Sklapanje sa strane	241
6. Stomak na stomak (Sedamnaesti način)	243
7. Jelen	244

Sadržaj

Svesno cirkulisanje energijom za zdravlje i isceljenje	245
8. Odmaranje duha i isceljivanje seksualnih organa	247
9. Ojačavanje unutrašnjih organa	247
10. „Mašice“ za poboljšavanje krvne slike	248

JEDAN

Tantra za vas

Tantrički seks, umetnost duhovne ljubavi, podiže vašu seksualnost na mnogo viši nivo od pukog fizičkog zadovoljstva. Ove drevne vežbe pri kojima se sjedinjuju seks i duh su posebno bitne za moderne ljubavnike koji čeznu za dubljim povezivanjem i većim zadovoljstvom. Kao pogled na život koji veliča telesno uživanje, tantra vam pomaže da se prema svom partneru otvorite slobodnije i potpunije, deleći s njim (ili s njom) i svoje pobeđe, ali i ranjivost. Dok možete provesti i godine proučavajući dubine tantre, možete ovladati nekim veoma snaž-

nim veštinama za vrlo kratko vreme, što je posebno primamljivo ljubavnicima koji su uhvaćeni u grozničavi ritam svakodnevice. U stvari, ova knjiga je specijalno napisana za one ljubavnike koji su veoma zauzeti. Ona vas uči da je tantra praktični put koji vodi do intimnosti, što može da ima veoma veliki uticaj na vaš život, ali bez utroška previše slobodnog vremena. Ona vam pomaže da shvatite da život može biti zaista prijatan, a to je dobro – dobro i za vas i za sve i svakoga ko se nalazi u vašem okruženju.

Ova tantrička seks-vežbanka sa-
drži iscrpan dvadesetosmodnevni
plan, sa uputstvima koja idu korak
po korak, za jednostavne i zabavne ak-
tivnosti koje će ojačati vašu vezu i
pojačati vašu seksualnu i duhovnu
povezanost. Vežbice su zaista prilično
kratke – od jedan do trideset minuta.
U proseku nećete provoditi više od
dvadeset minuta dnevno na vežbanje
svoje duhovne ljubavi – mnogo manje
nego što potrošite na gledanje neke
serije ili večernjeg dnevnika na TV-u.
Jednom nedeljno provodićete malo
duže periode u vođenju ljubavi i tom
prilikom ćete doživljavati ogromno
zadovoljstvo zahvaljujući veštinama
koje ste do tada savladali.

Trudili smo se da predstavimo vež-
be i aktivnosti koje su posebno lake,
da biste vi krenuli u akciju.

- Drugo poglavlje, „Kako da koristite ovu knjigu“, daće vam kratka i direktna uputstva kako da prođete kroz ovaj dvadesetosmodnevni plan.
- Treće poglavlje, „Plan za 28 dana do ekstaze“ sadrži plan korak po korak, sa specifičnim vežbama za svaki od ovih dana. Učimo vas kako da počnete sa vođenjem ljubavi koje nema nikakav cilj. Svrha tantričkog seksa je jedinstvo sa voljenom osobom, kroz zajedničko uživanje, a ne trka do orgazma – premda ćete ga sigurno više puta iskusiti.
- Četvrto poglavlje, „Tantrička ljubav korak po korak“, objašnjava osam elemenata od kojih se sastoji produžena tantrička seansa vođenja ljubavi. Učite kako da vodite ljubav nekoliko sati, dok za to vreme oba

ljubavnika, sasvim prirodno, mogu postići višestruke orgazme.

- Peto poglavlje, „Recept za ekstazu – vaši radosni koraci do blaženstva“, nudi pedeset specifičnih aktivnosti koje možete upražnjavati za vreme produženog tantričkog vođenja ljubavi. Ovaj deo knjige je „recept“ za seksualnu ili duhovnu ekstazu, bez obzira na to da li je seansa trajala duže ili kraće.
- Šesto poglavlje, „Kako da nastavite da vežbate“, nudi smernice za nastavljjanje upražnjavanja tantrе, za sve vreme koje budete proveli zajedno sa svojim partnerom ili partnerkom.

Tehnike koje ćete naučiti uključuju svesnu nameru i pažnju, seksualnu fizičku spremnost, intimnu emocionalnu povezanost i cirkulaciju energije i njenu razmenu među ljubavnicima,

kao i seksualnu, ceremonijalnu i ritualnu igru. U aktivnosti koje se svakog dana upražnjavaju uključena je i inspirativna poruka – misao dana – u vezi sa emotivnim odnosom, seksualnošću i duhovnošću. Ove misli vam pomažu da se usredsredite na ključne elemente vašeg odnosa, kao što su duboka intimnost, strast, poverenje, predavanje i najsnažnija ljubav koju možete da zamislite.

Ova knjiga daje prednost akciji, umesto idejama. To je priručnik-vežbanka koja ide uz našu knjigu *Duhovni seks: tantra za dvoje*, koja na još detaljniji način obrađuje tantričke principe i njihovu ulogu u jednoj vezi. Ova knjiga je kraća i direktna, kako bi vas ohrabrila da zaista uvedete vežbe tantričke duhovne seksualnosti u svoj životni stil. Puko čitanje knjige vam neće mnogo pomoći. Da biste imali koristi