



*Aleksander Lah, terapevt
tantrične masaže*

*Aleksander Lah profesionalno
izvaja tantrično masažo že
od leta 2015. V več kot desetih
letih je imel več sto strank
in le redko se je zgodilo, da
stranka ne bi imela globoke
transformativne izkušnje.
Skozi vse te tantrične masaže
je odkril zanimive stvari, ki
jih deli prek te knjige z vsemi,
ki želijo izboljšati svoje
intimno življenje.*

www.heartconnection.si

*Knjiga bralca na enostaven in praktičen
način popelje v svet tantrične masaže. Pa
tudi v svet ljubljenja, ki je tesno povezan
s tantrično masažo. Spolni odnos je
lahko zgolj površinski seks, ki nas pusti
prazne in nezadovoljne, zato ta knjiga
prek tantrične masaže pokaže pot, ki pelje
globlje od površinskega odnosa. Pot v
globoko ljubljenje, strasten seks in prijetno
crkljanje, ki krepi odnos in občutek
povezanosti. Pogosto se vse to preliva
znotraj enega spolnega odnosa, ki se začne
s crkljanjem, prelije v globoko ljubljenje, za
nekaj časa zagori v divji in surov seks ter
se spet ovije v crkljanje, ki utrdi občutek
povezanosti, miru in zadovoljstva.*

*Da lažje najdeš to pot, knjiga razkriva
zakonitosti, po katerih delujemo mi, naša
telesa, dotik ...*

 Heart
connection

Cena: 27 €



ALEKSANDER LAH TANTRIČNA MASAŽA

ALEKSANDER LAH

TANTRIČNA MASAŽA

PRIROČNIK ZA MOŠKE IN ŽENSKE

—
ZA DAJANJE IN PREJEMANJE
TANTRIČNE MASAŽE



Celo telo je erotično

*Erotični niso samo spolni
organi ali erogene cone,
temveč celo telo. To je sveto
in senzualno in dotik vsakega
dela telesa lahko prebudi
ekstatične užitke. Dobro
je, če pri masaži vključimo
celo telo. Dajemo s celim
telesom, prejemamo s celim
telesom. Tudi ko se ljubimo,
je izkušnja veliko globlja, če
se ljubimo s celim telesom
namesto zgolj s spolnimi
organi.*

TANTRIČNA MASAŽA

*Priročnik za moške in ženske –
za dajanje in prejemanje
tantrične masaže*

Stvari ne vidimo takšnih, kot so, temveč takšne, kot smo mi.

Anaïs Nin

Aleksander Lah

TANTRIČNA MASAŽA

Priročnik za moške in ženske – za dajanje in prejemanje tantrične masaže

Lektura: Tanja Zečević

Oblikovanje: Mia Sivec

Izdajatelj: Naravne rešitve d.o.o., Komenda, 2025

Tisk: Primus digitalni tisk

Naklada: tisk na zahtevo

Cena: 27 €

© Aleksander Lah, aleksander@heartconnection.si, www.heartconnection.si

Nobena dela te knjige ni dovoljeno brez predhodnega pisnega dovoljenja avtorja reproducirati s kakršnim koli mehanskim, fotografskim ali elektronskim procesom ali v obliki zvočnega posnetka. Prav tako brez predhodnega pisnega dovoljenja avtorja ni dovoljeno shranjevati besedila v sistem za priklic podatkov, ga posredovati ali ga kakor koli drugače kopirati za javno ali zasebno rabo, z izjemo »poštene uporabe« v obliki kratkih navedkov v člankih ali recenzijah.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.88(035)

LAH, Aleksander, informatika

Tantrična masaža : priročnik za moške in ženske - za dajanje in prejemanje tantrične masaže / Aleksander Lah. - Komenda : Naravne rešitve, 2025

ISBN 978-961-07-2931-0

COBISS.SI-ID 252098051

ALEKSANDER LAH

TANTRIČNA MASAŽA

PRIROČNIK ZA MOŠKE IN ŽENSKE

—

ZA DAJANJE IN PREJEMANJE

TANTRIČNE MASAŽE



VSEBINA

Izjava o omejitvi odgovornosti (disclaimer)	8
O avtorju tega priročnika	9
Zakaj se ukvarjam s tantrično masažo?	9
Kako je ta priročnik sestavljen?	10
Komu je ta priročnik namenjen?	11
1. DEL: Moja najbolj nenavadna izkušnja tantrične masaže	15
Vrste dotikov	17
Kako masirati bradavičke dojk	18
Masaža nog in stopal	19
Masaža joni (vagine)	19
Prsti kot baterijska svetilka	20
Skrivnostna točka G	21
Koncept urne številčnice	22
Neprijeten občutek v joni	22
Odkritje točke A	23
Maternični vrat	24
Čudež življenja	25
Epilog	26
Njen opis prigode	26
2. DEL: Ozadje tantrične masaže	27
Kaj lahko damo drugi osebi prek tantrične masaže?	28
Psihosomatski pristop	28
Kaj pomeni uspešna tantrična masaža?	29
O tantri, kakor jo jaz razumem	30
O tantrični masaži	32
Umetnost je tudi sprejemati masažo	33

Kako masirani osebi omogočiti lepo izkušnjo?	34
Prisotnost	34
Brezciljnost	35
Dih, zvok in gib	35
Čas	37
Sproščенost in sprostiti se	38
Celo telo je erotično	40
Privolitev in zaupanje	40
Kolo soglasja	41
Ustvarjanje varnega prostora	43
Jasni dogovori že pred masažo	44
Tudi stranka naj bo v stiku s svojim telesom	45
Ni se ji treba sprostiti in uživati	46
Ali je bolje, če se maser in masirana oseba poznata ali ne?	46
Pomembna je vajina povezava, ne tehnika	47
Meditacija	48
Kakovostna olja za masažo	51

3. DEL: Praktična izvedba tantrične masaže

korak za korakom	53
Priprava prostora	54
Kako začeti masažo?	56
I. Masaža hrbta	57
II. Masaža zadnjice	58
III. Masaža nog (zadnja stran)	59
IV. Masaža trebuha, prsi in rok	60
V. Masaža stegen in podplatov	61
VI. Masaža joni	62

Anatomija vagine (joni)	65
Masaža lingama	68
Zaključek masaže	71

4. DEL: Dodatno za globlje razumevanje

tantrične masaže	73
O orgazmih	74
Eksplozivni ali lokalni orgazmi	74
Orgazmi celega telesa	74
Ženski izliv	76
Ljubezen prinese na površje, česar se želi ozdraviti	78
Pomembno se je naučiti umiriti um, šele takrat zaživi čutenje	79
Orgazem in izliv sta dva ločena procesa	79
Imamo dva načina seksualnega delovanja: kralj in klošar	80
Vzburjenje pri moških in ženskah	82
Potreba po čustveni bližini	84
Predigra je pomembna	84
Praktične vaje, da gremo globlje	85
Dihanje v trebuh	85
Vaje za medenično dno – Keglove vaje	87
Vaje za razporejanje in integracijo spolne energije po celem telesu	90
Vaja 1: Kroženje s spolno energijo po mikrokozmični orbiti	90
Vaja 2: Dovoli, da energija samo teče	91
Sproščenost in varnost (zgodba o hruški)	92
Še zadnji nasveti za dobro tantrično masažo	96

Samozadovoljevanje (samonega oziroma ljubljenje sam s sabo)	97
Kaj pa je spolna magija?	98
O pornografiji	100
Napotki za seks (oziroma ljubljenje v dvoje, troje ...)	102
Splošni napotki za zdravje in dobro počutje, kar je osnova za dober seks	103
5. DEL: Zaključek in povzetek	105
Zahvala	107

IZJAVA O OMEJITVI ODGOVORNOSTI (DISCLAIMER)

Vse opisano v tem priročniku so avtorjeva izkušnja, mnenje in pogled na tantra in tantrično masažo. Avtor nimam namena prepričati bralca, da je to absolutna resnica, čeprav iskreno verjamem, da je to vsaj ta trenutek moja resnica. Lahko pa se spremeni na podlagi novih izkušenj in dognanj. Verjetno se bo, kot se je že večkrat v preteklosti.

Moj namen je predstaviti bralcu ta pogled v upanju, da si s pomočjo tega priročnika dvigne kakovost življenja.

Avtor ne dajem medicinskih nasvetov in ne sprejemam odgovornosti za posledice izvajanja pogledov in praks, opisanih v tem priročniku.

○ AVTORJU TEGA PRIROČNIKA

Aleksander Lah profesionalno izvajam tantrično masažo že od leta 2015. V več kot desetih letih sem imel več sto strank in le redko se je zgodilo, da stranka ne bi imela globoke transformativne izkušnje. Ni vse odvisno samo od maserja, nekaj je tudi od masirane osebe, a maser mora predvsem ustvariti varen prostor. Če mu to uspe, se telo masirane osebe začne sproščati in preko užitka odpirati v transformativne izkušnje. Pri nekaterih osebah se to zgodi prej kot pri drugih. Pri nekaterih že takoj, pri drugih šele po 20 minutah. Očitno ima telo neko svojo inteligenco in svoje senzorje okolice, ki delujejo mimo zavestnega uma. Telo ima sposobnost zaznavanja, ali je varno ali ne. Ali se odpreti ali ne. To zazna, ne da bi pri tem sodeloval zavestni um.

Veliko strank na koncu masaže reče: »Kar ne morem verjeti, da sem se tako sprostila,« ali: »Na začetku sem bila tako napeta, sedaj pa imam občutek, da je tantrična masaža nekaj najbolj naravnega,« ali: »To je tako preprosto in tako lepo, to bi morala doživeti vsaka ženska.«

Več izjav udeleženk seanse tantrične masaže pri Aleksandru najdeš na povezavi <https://www.heartconnection.si/tantricna-masaza-2/reference-2-2/>.

Aleksander Lah sem imel konec leta 2020 tudi TEDx govor, ki ga najdeš na povezavi <https://www.heartconnection.si/clanki/#TEDx>.

ZAKAJ SE UKVARJAM S TANTRIČNO MASAŽO?

Vedno me zanima, kaj nekoga žene pri tem, kar počne, saj menim, da ima vsak nekaj v sebi, kar ga poganja.

Pred mnogimi leti sem bil na predavanju Martina Strela v ljubljanskih Kosezah in razumel sem, da je njegov motiv beg

od očetove krutosti. Pobegnil je v reko in samo plaval, saj se je takrat počutil varnega in svobodnega. To se me je močno dotaknilo.

Mene najverjetneje žene odnos, ki sem ga imel z mamo v otroštvu. S tem sta povezana bolečina in hrepenenje. Kot otrok nisem imel intimnega stika z mamo, saj sta se z očetom razšla pri mojih dobrih treh letih. Ostal sem z očetom, saj sta se oba strinjala, da bo tako bolje zame, ker mama ni imela primerne okolja. Vedno sem imel občutek, da potrebuje mojo pomoč, in hkrati, da ji ne morem pomagati.

Zato me tako izpolnjuje to, da se ženski na tantrični masaži tako pristno posvetim. Mogoče želim nezavedno preko tega pomagati mami ali pa vsaj nekako zapolniti s tem povezano praznino v sebi. Ob tem je težko biti pameten, še posebej zase, ki sem sredi te zgodbe, toda to se mi zdi najbolj smiselna razlaga za svoje delo, zakaj uživam v tem in me izpolnjuje. Zakaj to uspešno počnem že več kot deset let, pa je povezano z jasno določenimi mejami, o katerih se pogovorim s stranko, nato pa poskrbim, da se jih drživa.

KAKO JE TA PRIROČNIK SESTAVLJEN?

Ta priročnik sestavljajo štirje deli.

1. Prvi del opiše primer konkretne tantrične masaže preko moje najbolj nenavadne seanse tantrične masaže – masaže nosečnice, ki je bila že več kot en teden čez rok za porod.
2. Drugi del govori o ozadju tantrične masaže. O tem, kaj tantrično masažo naredi res dobro.
3. Tretji del podaja tehniko in opiše konkretno izvedbo masaže.

4. Četrty del razširi zavedanje o tem, za kaj gre pri tantrični masaži, in razkrije še nekaj orodij za boljše dajanje in sprejemanje tantrične masaže, pa tudi za boljše ljubljenje oziroma seks, kot večina temu reče.

Glede na to, da tantrično masažo nudim ženskam, sem ta priročnik zapisal v obliki, ko masažo nudi moški, masirana oseba pa je ženska. Tantrična masaža pa se lahko izvaja tudi v vseh ostalih povezavah – masažo lahko daje ženska, prejema pa moški, ali pa daje moški in prejema moški ali pa daje ženska in prejema ženska. Pomembno je, da tisti, ki daje masažo, in tisti, ki prejema, odigrata svojo vlogo.

Na primer, tisti, ki daje masažo, mora ustvariti in ohranjati varen prostor s svojo prisotnostjo in jasnostjo namere in mora biti tam za osebo, ki prejema masažo. Več o tem kasneje v poglavju *Privolitev in zaupanje*, kjer je opisano Kolo soglasja.

Čeprav se v splošnem nanašam na oba spola, sem zaradi enostavnosti in lažje berljivosti priročnik zapisal v samo eni obliki, ne pa vedno v obeh spolih.

Večina vsebine je posvečena tantrični masaži, hkrati se večkrat dotakne tudi morebitnega nadaljevanja v ljubljenje.

KOMU JE TA PRIROČNIK NAMENJEN?

Ta priročnik je namenjen tako tistim, ki želijo tantrično masažo izvajati, kot tudi tistim, ki jo želijo prejemati.

Tudi masirana oseba gre lahko namreč veliko globlje v izkušnjo, če pozna zakonitosti tantrične masaže in s tem zakonitosti energije, pretoka energije in zakonitosti našega telesa, ki je najbolj fascinantna tehnologija na tem svetu. Zame je telo

bolj fascinantno kot iPhone, ChatGPT, UI ... ali katerakoli druga moderna tehnologija, saj se preko telesa lahko povežem neprimerno globlje in doživim bolj nore občutke kot s katerokoli izmed teh tehnologij, vključno s pornografijo.

Telo ima svojo inteligenco in dobro jo je spoznati in izkoristiti, da pridemo preko užitka do dobrega počutja, zdravja in sreče oziroma do česar koli, kar si pač želimo ustvariti. Telo je namreč lahko čarobna palčka in preko spolne magije lahko začaramo in pričaramo, karkoli želimo. No, skoraj karkoli. Še vedno nad tem bdi naša višja zavest in skrbi, da ne naredimo prevelikih neumnosti.

Primer te inteligence in tega, da je naše telo res fascinantna tehnologija: če sem med tem, ko dajem masažo, prisoten ob masirani osebi, sproščen in v stiku s svojim telesom, se moje telo in telo masirane osebe na neki skrivnosten način povežeta in sodelujeta. Kot ples v obliki DNK-spirale. Jaz se lahko osebe zgolj dotaknem, in to v njej povzroči ugodje. Njeno ugodje v meni sproži ugodje. Moje ugodje povzroči, da ona še lepše doživi moj dotik, kar povzroči še več ugodja v njej, kar povzroči še več ugodja v meni, kar povzroči še več ugodja v njej ... in tako naprej v prijetni ekstatični spirali, ki vodi do odprtja srca, povezanosti in miru. Toda to se ne zgodi ob kakršnemkoli dotiku. Pomembno je, da sem prisoten, sproščen in v stiku s svojim telesom.

Zanimivo je tudi, kako se drugo telo odzove, če se ga dotaknem, ko nisem prisoten ali celo ko sem nesproščen. Tehnično lahko izvedem enak dotik, toda nesproščen dotik povzroči v masirani osebi nekaj čisto drugega kot sproščen dotik. Mogoče imaš tudi ti tako izkušnjo in veš, da je tak dotik neprijeten. Nekaj ni v redu. Čeprav razum mogoče ne more dojeti, kaj točno ni v redu, telo jasno sporoča, da mu ni všeč.

Iz tega lahko sklepamo, da gre pri masaži za pretok energije med dvema energijskima bitjema.

Če je v meni harmonična energija, se ob dotiku ta prenese na drugo osebo in se čuti kot prijetna, božajoča, objemajoča, varna ...

Če pa je v meni neharmonična energija – npr. skrbi, dvom o sebi, preveč razmišljanja o tem, ali delam masažo prav – ali če delujem iz sebičnega pristopa, ker želim samo potešiti svoje želje in nisem tam za drugo osebo, bo masirana oseba moj dotik verjetno čutila kot neprijeten.



Ekstatična spirala, ki vodi do odprtja srca, povezanosti in miru.

1. DEL:
MOJA NAJBOLJ
NENAVADNA IZKUŠNJA
TANTRIČNE MASAŽE

Opisal bom najbolj nenavadno izkušnjo v vseh letih izvajanja tantričnih masaž. Hkrati bom na tem primeru podrobno opisal, kako se lahko izvede tantrična masaža. To ne pomeni, da je vedno treba točno slediti temu postopku. Sicer imam neko osnovno strukturo, ki mi je v oporo, in včasih ji sledim, vedno pa ne. V nadaljevanju je primer tantrične masaže, zapisan v obliki zgodbe, v 3. delu sledi bolj strukturiran opis.

Pa pojdimo k zgodbi.

Pokliče me Vedrana iz Hrvaške in pove, da je že več kot en teden čez rok za porod. Vpraša za seanso tantrične masaže, saj čuti, da bi ji to lahko pomagalo roditi. Najprej oklevam, saj nimam izkušenj s tem, da bi s tantrično masažo pomagal sprožiti porod. Prav tako si ne predstavljam, kako bi ji lahko masiral hrbet in zadnjo stran telesa, saj se z nosečniškim trebuhom v devetem mesecu verjetno ne more uleči na trebuh. Nato zaslišim v sebi glas, ki mi pravi: »Zaupaj in dovoli, da tej ženski Življenje dá preko tebe, kar ji želi dati.« Odločim se slediti temu glasu. Nato pomislim, da je seansa precej intimna, in zaskrbi me, kako bo vplivala na Vedranin odnos z očetom otroka, saj si želim, da se otrok rodi v stabilen odnos. Zato ji odvrnem, da sicer lahko, toda želim, da se tudi oče strinja s tem. Takoj pove, da sta se o tem že dogovorila in da jo podpira v tem.

Dogovoriva se za termin in najprej imava uvodni pogovor, v katerem predvsem sporočim svoje meje in preverim njene ter se pogovoriva o morebitnih posebnostih in željah, ki jih ima. V poglavju *Privolitev in zaupanje* bom podrobneje opisal, o čem se je treba pogovoriti pred masažo.

Lotiva se masaže in najprej nekako improviziram z blazinami tako, da lahko leži tudi na trebuhu. Nekaj blazin spredaj, nekaj zadaj, vmes pa je luknja za trebuh. Masaža je bila lepa. Čutna. Lepo se je sproščala in odpirala. Božam in masiram celo

telo, najprej hrbet in celo zadnjo stran telesa. Dobro se posvetim stopalom, saj tovrstna masaža zelo sprošča in odpira. Poleg tega so na stopalih refleksne točke, preko katerih lahko sproščamo in odpiramo vse dele telesa, vse organe, tudi maternico.

TEORIJA IN PRAKSA

Pri delu uporabljam teorijo in prakso. Teorijo v smislu, da vem, kje je refleksna točka maternice na stopalih ali kje so točke v joni. S prakso pa opazujem in zaznavam, kakšen je odziv na stimulacijo neke točke. Mogoče je bilo na mestu logično razmišljanje: »Masiraj refleksno točko maternice, saj bi bilo dobro, da se maternica sprosti in odpre,« toda mogoče telo ta trenutek potrebuje nekaj drugega. Ker je masaža te točke povzročala sproščanje in ugodje, sem jo masiral še nekaj časa – vse dokler nisem zaznal, da je dobro, da grem naprej.

Zmasiral sem že celo zadnjo stran telesa, jo prosil, naj se obrne in uleže na hrbet, kar je bilo precej lažje in bolj praktično z njenim nosečniškim trebuhom kot pa ležanje na trebuhu. Vseeno se mi je zdelo prav, da sem ji zmasiral tudi zadnjo stran telesa, saj jo lahko dobro podpre, sprosti in odpre. Če začneš masažo hrbta, to za večino ljudi predstavlja varno področje, kjer lahko dovolijo dotik. Na sprednji strani telesa večini ljudi ne bi bilo prijetno začeti z dotikanjem trebuha. Če bi že moral začeti na sprednji strani, bi začel s podplati.

VRSTE DOTIKOV

Zmasiral sem tudi trebuh. Vedno uporabljam več različnih načinov dotika in opazujem, kateri najbolj ustreza masirani osebi. Najprej rahlo božam, kot da so moji prsti peresa, samo rahlo se dotikam kože in drsim po njej. Temu rečem **zračni dotik** oziroma dotik elementa zraka. Nato uporabim bolj čvrst

zemeljski dotik, pri katerem pritisnem močnejše, še vedno pa so gibi počasni, toda čvrsti. Včasih tudi gnetem (na primer zadnjico), včasih samo položim dlani in močno pritisnem in držim ali počasi drsim (npr. od zadnjice do ledvenega dela). Najpogosteje izmenjujem ta dva dotika – zračni in zemeljski. Večkrat poskusim tudi z **ognjenim dotikom** – praskam z nohti. Tega se vedno lotim še posebej previdno, najprej rahlo, nato močnejše, če vidim, da ji godi. Ognjeni dotik je najbolj delikaten in ne dene velikokrat. Ima pa svojo moč in včasih ravno ta dotik najbolj paše. Očitno ga telo potrebuje, saj stimulira energijo na zelo poseben način in na koži pusti sledove nohtov, rise. Zato previdno s tem dotikom.

Vodni dotik bi lahko rekli valujočemu dotiku in gnetenju bolj mehkih delov telesa, kot so prsa.

KAKO MASIRATI BRADAVIČKE DOJK

Vrnimo se k masaži naše nosečnice. Zmasiral sem že celo zadnjo stran telesa, nato tudi že trebuh in prsi. Prsi je dobro zmasirati tako, da gremo najprej daleč naokoli, šele na koncu se dotaknemo bradavičk. To poveča ugodje. Če bi se takoj posvetili bradavičkam, bi to dalo manj užitka ali pa bi bilo celo neprijetno. Še posebej sem pozoren na bradavičke, saj so po tradicionalni kitajski medicini energetsko neposredno povezane z maternico in stimulacija bradavičk (tudi dojenje) spodbuja maternico po porodu, da se vrne v prvotni položaj oz. se skrči. Logično bi bilo torej, da ni primerno stimulirati bradavičk, če želiš, da se maternica sprosti, poveča in odpre, ne pa skrči. Toda prav tako vem, da telo ne deluje tako črno-belo. Tako tudi zelišča ne delujejo vedno enako, temveč se zna njihov učinek prilagajati trenutnim potrebam telesa (adaptogenost). Zato sem dopustil možnost, da stimulacija bradavičk lahko tudi sprošča

in odpira maternico. Med masiranjem vedno preverjam tako, da opazujem odziv telesa. Če vidim, da ji povzroča ugodje, nadaljujem, sicer se ustavim in najdem drugo točko.

MASAŽA NOG IN STOPAL

Po trebuhu in prsih sem šel naprej na stegna. Najprej zmasiram zunanjo in gornjo stran stegen, šele nato grem na notranjo stran, saj je običajno ta bolj občutljiva, bolj erogena. Nato zmasiram še noge do stopal. Tudi prste. Najprej jih dražim, tako da svoje prste počasi potiskam med njene prste na nogah. To zna včasih zelo žgečkati, včasih celo preveč, in takrat godi takojšen čvrst prijem. To velja za celo telo. Torej, če nekje nežen dotik preveč žgečka (pogosto se to zgodi na ledvenem delu), pomaga, da dotik spremenim iz nežnega v čvrst. Včasih pa dotik medprstnih prostorov povzroča nore užitke.

MASAŽA JONI (VAGINE)

Počasi prihajam do joni (vagine). Če vidim, da je stranka sproščena, odprta in da uživa, grem počasi proti joni. Vprašam jo za dovoljenje za vstop v joni. Opažam, da je nekaterim ženskam všeč, če jih vprašam za dovoljenje, nekatere pa raje vidijo, da jih ne sprašujem in se sam odločim. To se vedno dogovoriva pred začetkom masaže. Dogovoriva se tudi, da mi takoj sporoči, če ji kaj ne bi bilo všeč. Na primer, če bi bolelo (npr. premočan pritisk) ali bilo kakorkoli neprijetno – npr. da ji (še) ne paše dotik po trebuhu ali prsih.

Ko dobim dovoljenje za vstop v joni, grem najprej na notranjo stran stegen in okoli joni, in ne takoj v joni. Dobro je, da si vzamem čas in jo čim dlje dražim in ne grem takoj v joni. Zmasiram zunanje sramne ustnice, stiskam jih s palcem in

kazalcem. Tu večino žensk preseneti, koliko užitka dá že zgolj masaža zunanjih sramnih ustnic.

Kako minuto si vzamem za eno in potem še za drugo sramno ustnico, nato spet drsim ob joni in nato rahlo pobožam celo joni. **Najbolje od zgoraj navzdol, da ne bi preveč neposredno dražil ščegetavčka.** Ščegetavček je namreč zelo občutljiv in je pokrit s kožico, da ga ščiti pred premočno neposredno stimulacijo. Ta kožica, ta kapica se odgrne od spodaj navzgor. Tega pa ne želimo storiti prezgodaj, zato gremo z dlanjo od zgoraj navzdol, da ne odgrnemo ščegetavčka.

Pobožam celo joni od zgoraj navzdol in pritisnem s sredincem na spodnji del vhoda v joni, kjer nekaj časa samo držim. To se mi zdi dober način, da grem počasi v joni, da se »pred vrati predstavim«.

Potem grem počasi s prsti noter. Včasih samo z enim (sredincem), včasih z dvema (sredincem in prstancem ali sredincem in kazalcem), če je joni že dovolj odprta.

Prste premikam počasi in z občutkom, vseeno pa čvrsto in odločno, ne pa mlahavo in oklevajoče.

PRSTI KOT BATERIJSKA SVETILKA

Predstavljam si, da iz mojih prstov sveti energija, kot sveti svetloba iz baterijske svetilke.

Predstavljam si, da svetloba sveti iz mojih prstov v joni vse do njenega srca in ga obliva s svetlobo ter ga boža.

V praksi opažam, da so nekatere ženske zelo dojemljive za pretok energije. Že samo če si predstavljam, da iz prstov sveti svetloba, se mnoge ženske na to odzovejo tako, da še močneje izražajo užitek.

Opazil sem tudi, da je lingam (penis) glede tega še močnejši kot prsti. Med tantrično masažo uporabljamo samo prste, je pa

lahko to uvod v ljubljenje, v ljubljenje s penetracijo lingama. Torej, če je moški v ženski z lingamom in si predstavlja, da je njegov lingam kot baterijska svetilka, ki sveti do srca, po mojih izkušnjah partnerko to še bolje odpre, še globlje poboža in jo še močnejše stimulira in daje še več užitka – verjetno zato, ker ima srce pri ljubljenju pomembno vlogo. Če vanj vključimo tudi srce, je ljubljenje lepše in globlje, če pa so dejavni samo spolni organi, ni tako lepo. S stavkom »v ljubljenje vključimo tudi srce« mislim na to, da se zavedamo tudi srca, da pomislimo nanj, usmerjamo pozornost nanj. Med ljubljenjem se namreč pogosto zgodi, da nanj pozabimo.

Vrnimo se k mladi mamici, ki je želela s pomočjo tantrične masaže sprožiti porod.

SKRIVNOSTNA TOČKA G

S prstoma sem že v njeni joni in s počasnimi gibi stimuliram vhod v joni, tako da celo roko (in s tem tudi dlan in prste) dvigujem in spuščam. S tem stimuliram vhod in tudi že točko G, ki je za mnoge neka daljna in skrivnostna točka, toda sploh ni tako daleč znotraj joni. Nahaja se takoj za notranjo stranjo sramne kosti (glej *Anatomija vagine (joni)* na str. 65). Točka G v resnici sploh ni točka, temveč je področje v velikosti kovanca. Če je ženska vzburjena, ta del nekoliko nabrekne in ga je lažje najti. Točka G je tako skrivnostna ravno zato, ker jo je težko najti, če se tega lotiš raziskovalno in analitično, ne da bi ustvaril varen prostor in čutno prisotnost, kjer se ženska sprosti, odpre in vzburi. Če ženska ni vzburjena, je točka G skrita. Če pa se ženska odpre in vzburi, točka G nabrekne in je bolj očitna. Tudi koža na področju točke G je drugačna, bolj nagubana, podobno kot je nebo v ustih. Prednja stran neba je nagubana, zadnja je bolj gladka in podobno je v joni.