

Sesso tantrico

Ecco come fare una semplice posizione per accrescere la passione e il sentimento verso il tuo partner migliorando l'affinità di coppia



1. Problemi sessuali di coppia: la soluzione è il Tantra

Apatia, abitudine, mancanza di entusiasmo. Ecco i principali fantasmi che si aggirano intorno ad ogni rapporto di coppia, anche quello nato sotto i migliori auspici, anche quello in cui **passione e attrazione** erano, agli arbori, simili a quelli descritti nelle favole. **Il sesso ne risente in modo pesante**, perché privo di quello stimolo che inizialmente pervadeva il rapporto.

Ed eccoci qua, a pagare il prezzo legato al trascorrere del tempo: il **calo del desiderio**. È bene che la coppia impari ad allearsi nell'affrontare questa problematica trovando soluzioni.

Sebbene, infatti, il calo della passione nella coppia sia inevitabile, in quanto frutto del naturale sviluppo di una relazione, si tratta di una minaccia da non sottovalutare.

La coppia non è un'entità statica, ma cambia nel tempo.

Inizialmente faremmo pazzie per quell'essere perfetto che ci sta accanto.

Poi, invece, ci svegliamo, e **ci scopriamo vicino un essere umano pieno di difetti**, che non ci sa ascoltare, che parla molto/troppo poco, che vuole sempre avere ragione, che non c'è mai, che ci trascura, e così via. In termini tecnici, siamo entrati nella fase della visione reale dell'altra persona.

Ebbene, è proprio in questa fase che precipita l'idealizzazione, portando con sé anche il desiderio sessuale. Abbiamo però un'arma a nostro vantaggio: quella di prendere atto della gravità della situazione e il **sesso tantrico**, come approfondiremo tra poco.

Quindi, abbiamo la possibilità di **trovare delle soluzioni** o lasciare la nostra coppia allo sbando.

È questo il divario. È solo questo quello che abbiamo davanti: un bivio.

La soluzione non è per forza fuori dalla tua coppia: puoi sanare, ricostruire il rapporto, riaccendere la passione sessuale pur con tutte le cose che non vanno bene del tuo partner.

Forse anche tu ti trovi ad attraversare un periodo fatto di incertezze, voglia di qualcosa di nuovo, qualcosa che ti **faccia riscoprire il battito del cuore**, che ti faccia rivivere l'esperienza dell'eccitazione, o delle farfalle nello stomaco.

Probabilmente, come accade a più del 50% delle coppie dopo qualche anno di convivenza, starai sperimentando anche tu la voglia di esplorare il sesso di una persona che non sia il tuo partner.

Sesso tantrico: come farlo - miniguia pratica

Che sia colpa del **poco tempo da dedicare alla coppia**, o della fretta, della frustrazione, dello stress, fatto è che ci si trova a fare i conti con quest'apatia, dalla cui morsa ci si vorrebbe liberare mettendo in piedi una nuova relazione.

Si tratta di un rischio grave, dietro l'angolo... magari non ci hai mai pensato o magari ti è venuto più volte in mente e per ora hai aggirato il pericoloso -ma ammettiamolo emozionante- pensiero.

Quel pensiero, però, è lì.

Davvero vuoi mettere a repentaglio la tua relazione?

Davvero vuoi cestinare tutto quel mix di sentimenti, sogni, sacrifici, esperienze condivise, dolori e sofferenze vissute insieme alla tua compagna/il tuo compagno?

Se la risposta è "no", allora, non ti resta che correre ai ripari prima che l'istinto abbia la meglio sulla razionalità.

Come? Eccoti **una soluzione economica, naturale, che puoi sperimentare anche tu.**

Si tratta del sesso tantrico, nello specifico delle *posizioni Tantra*.

2. Cos'è il sesso tantrico e come può entrare nella nostra vita

Il sesso tantrico ti consente di sanare la prima frattura che si crea nella coppia: la distanza. L'attrazione agisce quando vi è distanza.

Puoi dire di non avere il cuore che batte mentre sei abbracciato o nell'atto di fare l'amore?

È nell'essenza del **Tantra, la dottrina che invita alla scoperta di una dimensione più "profonda" dei rapporti**, in cui corpo, anima e coscienza vibrano all'unisono, che il rapporto sessuale perde la sua accezione di atto meccanico e diventa amore, uno spazio in cui il cuore si rilassa generando la fusione tra uomo e donna.

Le posizioni sessuali del Tantra celano un qualcosa di magico. Sembra un incantesimo.

Nella **posizione Tantrica per eccellenza, la Yab Yum**, che vedremo nel dettaglio fra poco, vi è tutto il senso più pieno e vivo dell'attrazione: ci si trova sullo stesso piano, quindi non uno sotto e uno sopra: **entrambi i partner sono alla stessa altezza**, a guardarsi negli occhi.



In questa posizione del sesso tantrico, l'uomo rappresenta la divinità maschile "Shiva", mentre la donna rappresenta "Shakti" la dea femminile, nell'atto di unione sessuale (vedi foto a lato).

Vivono una simbiosi unica, che li spinge insieme nella stessa visione di vita, uniti, motivati al supporto e al sostegno reciproco, non più distanti, due individui che, sia pur autonomi e titolari della propria individualità, possano ancora incontrarsi, fondersi.

Per la coppia simbiotica questa dimensione esiste, ma la vita, il tempo, ce la fanno dimenticare.

Ebbene, il Tantra ce la fa riscoprire.

Non serve che tu abbia già iniziato un percorso Tantra e non serve neppure che tu sia abile nell'acquisizione di queste posizioni. Serve solo il desiderio di ricucire gli strappi che si sono aperti nel tuo rapporto, solo questo occorre.

3. Come fare la posizione Yab Yum

La posizione Yab Yum, tra tutte quelle alla base del sesso tantrico, riporta l'equilibrio, armonizza le energie fra maschio e femmina incrementando il desiderio sessuale e la voglia di riscoprire il piacere.

È un contatto estremamente sensuale tra i corpi dei due amanti, che possono baciarsi e accarezzarsi di continuo durante il rapporto.

Un faccia a faccia molto intimo, che anche tu puoi scoprire.

Per sperimentarlo ti basta la disponibilità del tuo partner e niente più.

Come si vede nelle immagini sotto riportate, potrai eseguire la **posizione Yab Yum da vestito o senza indumenti**.

Precisiamo che quelle che ci accingiamo a riportare non sono formule astruse.

Non dovrai apprendere alcunché.

Tutto è davvero molto semplice e naturale.

Il Tantra, d'altro canto, è basato sull'istinto primordiale, per cui tutto ti sembrerà molto familiare.

È nella tua stessa natura.

Sesso tantrico: come farlo - miniguia pratica

Per eseguire la posizione, siediti con le gambe incrociate (ti basta piegare le gambe portando i talloni verso il bacino e sentirti comodo, a tuo agio).

A questo punto fai sedere la tua donna su di te, faccia a faccia, avvolgendo le sue gambe intorno alla tua vita. Restate entrambi rilassati.

Posizione immobile:

La fronte di lei resta a contatto con quella di lui (vedi immagine 1): ognuno porta l'attenzione alle sensazioni che arrivano al proprio corpo, respirando in modo naturale. Se sopraggiungono dei pensieri che distraggono, permettere a questi di manifestarsi (non cercare di scacciarli) e, senza dar loro alcuna importanza, lasciarli andare, riportando dolcemente l'attenzione verso le sensazioni del corpo. Queste indicazioni valgono per entrambi.

Potete anche decidere di mantenere questa posizione da abbracciati (vedi immagine 2): le teste saranno sì, ravvicinate, ma non con la fronte, ma di lato. L'abbraccio sarà più profondo, la tua donna dovrà cingerti il collo. per tutto il tempo che lo vorrete potrete restare in questa posizione.



La posizione Yab Yum fatta da vestiti.
Tenere appoggiata la fronte a quella del partner. Si resta immobili, in silenzio ad ascoltare il proprio corpo. Potete in alternativa restare abbracciati (vedi immagine 2) mantenendo il corpo e la mente rilassati. E' una vera e propria meditazione di coppia per calmare la mente assieme.

- Immagine 1 -



La posizione Yab Yum senza indumenti.
I genitali maschili (Lingam) e femminili (Yoni) sono direttamente a contatto (ci può essere la penetrazione). Portare l'attenzione alle sensazioni che permeano tutto il corpo anziché focalizzarsi unicamente sui genitali. Ciò migliora la capacità di sviluppare i sensi del piacere, il quale può espandersi in tutto il corpo, migliorando anche l'atto sessuale.

- Immagine 2 -

Posizione in movimento:

Ruotate lentamente il bacino in avanti e indietro, così da suscitare maggiore piacere e sollecitare i punti giusti, più sensuali, secondo le preferenze.

Poco per volta familiarizzerai con questo movimento del bacino, avvertendo chiaramente l'osso sacro portarsi in avanti e indietro, mantenendo la colonna vertebrale sciolta e libera di ondeggiare.

Il vero protagonista è il corpo femminile: il bacino della tua donna dovrà scivolare leggermente più velocemente su di te, ondeggiando di continuo, seguendo ritmi via via differenti. Anche in questo caso tutto è eseguito con movimenti lenti e oscillanti, respirando in modo naturale, con il corpo rilassato.

Inoltre, durante questo movimento potete anche abbracciarvi e baciarsi a piacimento.

Tutto ha luogo in maniera istintiva e naturale. Più il corpo è rilassato, più vi lascerete andare alle sensazioni, maggiore sarà il piacere e l'armonia che otterrete da questa posizione tantrica.

Non ti occorre, come vedi, nulla di particolare.

Nota bene: come abbiamo visto, la posizione di sesso tantrico Yab Yum può essere fatta restando immobili ascoltando le proprie sensazioni, oppure in movimento: in entrambi i casi, rimanere rilassati, portando l'attenzione alle sensazioni del proprio corpo, piuttosto che vagare con i pensieri. Ricordiamoci che questo è un momento importante da dedicare all'altra persona e all'ascolto di noi stessi.

Suggeriamo di iniziare dalla posizione statica per qualche minuto, per trovare un rilassamento profondo, per poi passare a quella in movimento.

4. Ecco perché scegliere questa posizione

Se non hai mai provato ad **eseguire questa posizione di sesso tantrico con il tuo partner** non puoi neppure sapere come questa possa migliorare significativamente il tuo rapporto di coppia.

Ciò ha luogo perché in questa posizione entrambi i partner si trovano a sperimentare abbracci, baci, carezze in maniera spontanea. Si tratta della migliore premessa per un rapporto sessuale profondo, che unisce anima e corpo, passione e dolcezza.

Effusi in uno stato di piena consapevolezza, tu e la tua/il tuo partner potrete sperimentare il cuore del Tantra, il principio che ne anima l'intera dottrina: la consapevolezza del "qui ed ora". Questo essere presenti è alla base del ritmo della penetrazione.

Si ha una partecipazione attiva da parte di uomo e donna: la donna guida il movimento e l'uomo l'aiuta mettendo le mani sotto le sue natiche così da spingerla delicatamente nel movimento.

In questa posizione potrai intensificare il piacere della tua compagna, sollevando e abbassando le ginocchia. **Entrambi raggiungerete più facilmente l'orgasmo.**

Ecco come puoi alimentare ulteriormente la fiamma della passione nella coppia uscendo finalmente dalla routine e dal senso di noia ed incomprensione nel rapporto.

La posizione di sesso tantrico che hai appreso oggi ti aiuterà a migliorare l'intimità di coppia e ad entrare in maggior sintonia con il tuo partner, con grande facilità.

Ebbene, sappi che questo è solo l'inizio, il primo passo per qualcosa di più grande: **il passo successivo è l'applicazione del massaggio Tantra**, vero cuore di questa dottrina per trovare nuovi stimoli e raggiungere le più alte vette di piacere nella coppia.

Se sei interessato a **rivitalizzare il rapporto** e raggiungere la **vera e totalizzante fusione fisica ed emotiva**, ecco di seguito i manuali che ti spiegano con illustrazioni pratiche, come fare il massaggio Tantra al tuo partner.

Ecco i nostri manuali Tantra in pdf per la coppia:
(clicca su ciascuna immagine per accedervi)



[ACCEDI ORA](#)

Massaggio Tantra Yoni

Fare un massaggio Yoni alla donna, significa donarle un'esperienza di godimento senza eguali. Gli uomini possono diventare dei migliori amanti e rendere la propria donna felice.



[ACCEDI ORA](#)

Massaggio Tantrico Lingam

Per le donne che vogliono conquistare l'uomo a letto, il massaggio Lingam riaccende il desiderio maschile e l'attrazione per la partner, riportando il fuoco della passione nella coppia.



[ACCEDI ORA](#)

Massaggio prostatico Tantrico

Ecco come far provare al proprio partner orgasmi di intensità sconvolgente e mantenere la prostata in ottime condizioni. Presente anche una sezione dedicata all'automassaggio.