

ZWEITE MASTERCLASS
SLOW SEX DYNAMICS UND DIE TANTRISCH-YOGISCHE ATMUNG
ZWEITE ANLEITUNG MIT TANTRISCHEM BERÜHRUNGSABLAUF

SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE



TANTRISCHE BERÜHRUNGS-ÜBUNG:

In der Anleitung beginnt die Frau den Mann zu berühren und danach berührt der Mann die Frau. Wenn ihr die Anleitung zum zweiten Mal anhört, könnt ihr den Ablauf so gestalten wie ihr es möchtet, aber behaltet die Abfolge der erogenen Zonen bei.

Wichtig ist einfach: Ein Partner tut etwas, der / die Andere empfängt und genießt - tut nichts.

Nachdem beide empfangen haben, entscheidet ihr, ob ihr Slow Sex wollt oder etwas anderes. Ein Orgasmus sollte erst 60 Minuten nachdem ihr den intimen Kontakt beendet habt, passieren.

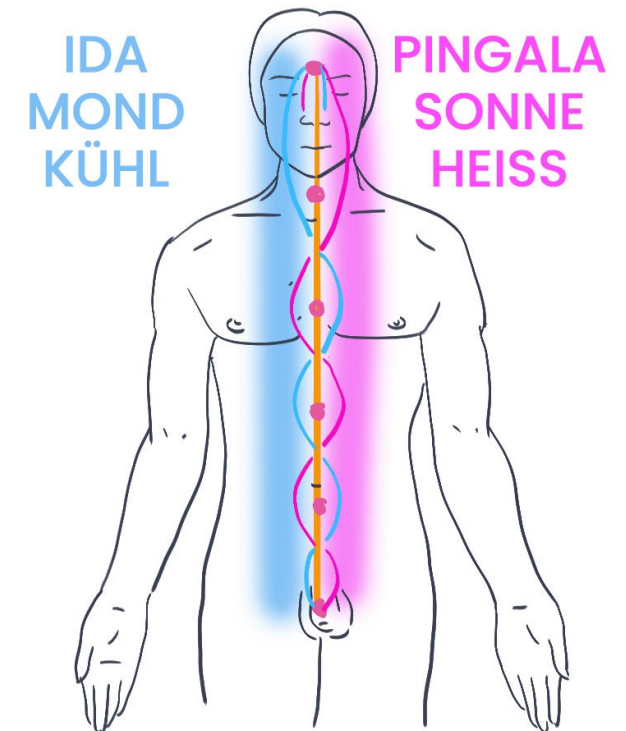
In den tantrischen Schriften gibt es Wege den Körper zu öffnen, die erprobt sind und funktionieren. Generell gilt bei allen Körperstellen:

- 1 Zuerst berühren,
- 2 dann berührst du mit dem Atem (hauchst, pustest),
- 3 dann küsst oder leckst du mit der Zunge, den Körper, des/der PartnerIn.

Beginne mit den sekundären erogenen Zonen, dann gehe zu den primären Zonen, und dann zu den tertiären Zonen.

Danach, könnt ihr machen, was ihr (im Slow Sex Kontext) möchtet. Ein Orgasmus bitte erst 60 Minuten nachdem ihr die Slow Sex Session oder den tantrischen Berührungsablauf beendet habt.

Die linke Seite der Frau ist sensibler und die rechte Seite des Mannes ist sensitiver.



SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

PRIMÄRE ZONEN

Lippen und die Zunge.

Brüste und Brustknospen sind für beide Geschlechter eine wichtige Zone.

Bei Frauen strahlen Brustwarzen psychische Energie aus, die mit dem Herzchakra in Verbindung steht.

Bei Männern öffnet das Stimulieren der Brustwarzen das dritte Auge und kann eine Erektion hervorrufen.

Bei manchen Männern nicht, bei manchen Männern schon.

Manche Männer haben eine bestimmte Art von Offenheit in Anahata – dem Herz Chakra, und wenn sie dann an den Brustwarzen

stimuliert werden, berührt oder geküsst oder geleckt werden, bekommen sie eine feste Erektion.

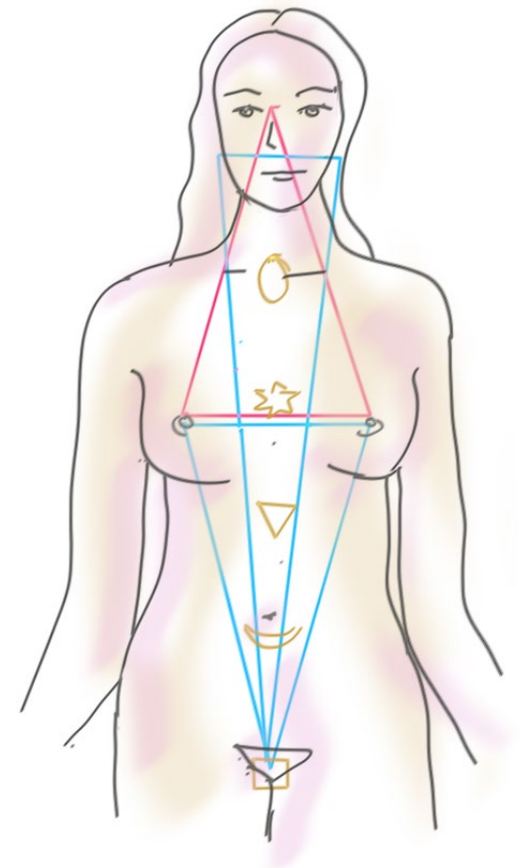
Mit der Zeit, wenn du als Mann immer wieder in diese Berührung der Brustwarzen gehen, entsteht viel Ausdehnung,

Energie und mit der Zeit auch immer öfter ein Orgasmus – der von der Energie her bis zum dritten Auge geht (Ajna Chakra).

Von den Brustwarzen aus, gehen zwei Nadis, die wie ein Dreieck aussehen und zum Yoni Chakra führen. Die Energie fließt zum Yoni-Chakra der Frau und nährt die Yoni, bereitet sie vor für die Penetration vor.

Und schließlich die Sexualorgane selbst, die Yoni, alle Teile der Yoni.

Bei den Männern ist es der Lingam und die Hoden, aber vor allem der Lingam.

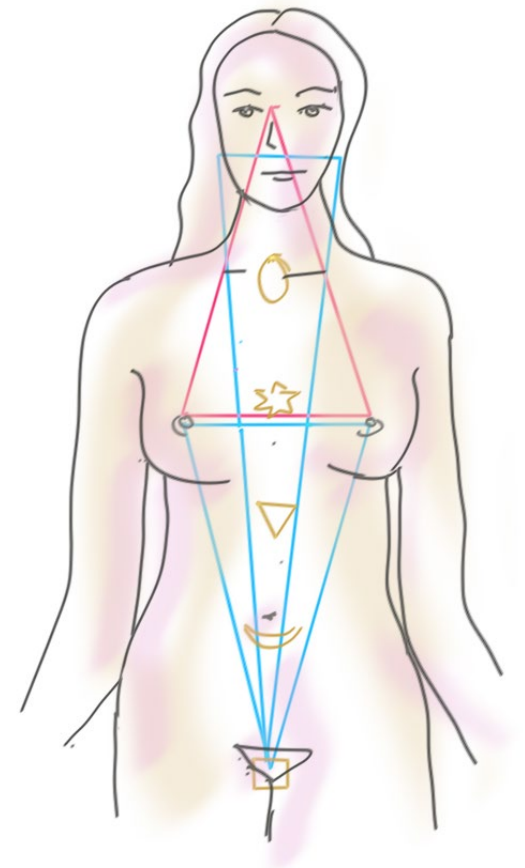


SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

SEKUNDÄRE ZONEN

1. Über die Ohrläppchen wird das Kehlkopf-Chakra stimuliert. Zuerst das Linke, um Ida Nadi zu öffnen, dann das Rechte, um Pingala Nadi zu öffnen. Bei Frauen geht das Kitzeln und Wackeln direkt in die Gebärmutter.
2. Der Nacken und die Wirbelsäule. Öffnet das Kehl-Chakra und die Sushumna Nadi.
3. Der Bereich, in dem sich das Kreuzbein und die Wirbelsäule treffen: Das Streicheln öffnet die ersten beiden Chakren und setzt Signale für die Sexualorgane frei.
4. Die Grübchen am Gesäß: Sie öffnen das erste Chakra.
5. Die Gesäßfalte.
6. Die Innenseiten der Oberschenkel: Sehr sanfte Streichungen bis zu den Geschlechtsorganen öffnen das zweite Chakra und bewirken bei Männern, dass sich der Hodensack zusammenzieht.
7. Die Rückseiten der Knie. Stimuliert die sekundären Chakras der Knie.



SLOW SEX DYNAMICS

EINE MASTERCLASS FÜR PAARE

DIE TERTIÄREN EROGENEN ZONEN

Diese Punkte sind normalerweise inaktiv, bis die primären und sekundären erogenen Zonen berührt, geküsst und mit dem Atem bedacht worden sind. Solange das nicht der Fall ist, sind sie nicht so leicht zu erwecken.

ABER ein Partner, mit dem du eine gute Chemie und Dynamik hast, kann diese Bereiche sofort Aktivieren und zum Kribbeln bringen.

1. Die Kante des kleinen Fingers. Sanfte Berührungen lassen die Wirbelsäule erzittern.
2. Die Handflächen.
3. Der Nabel. Sanfte Striche im und gegen den Uhrzeigersinn aktivieren das Manipura Chakra.
4. Der Anus hat eine direkte Verbindung zum ersten Chakra.
5. Die Nasenlöcher öffnen das Ajna Chakra – das Dritte Auge; Streicheln, sanftes Beißen und Lecken können eine Person zum Zittern bringen.
6. Der Ohreingang; die Trance kann durch einen (nicht zu harten) Schlag auf das Ohr unterbrochen werden.
7. Der große Zeh: Manche Menschen können einen Orgasmus bekommen, wenn sie sich den großen Zeh lecken lassen.
8. Die Fußsohlen.

