



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие от сексолога Энни Спринкл .....	11
Предисловие к дополненному изданию. Вы говорите, что хотите революцию .....	16
Расширение сообщества .....	17
Тантра и БДСМ .....	19
Непрерывно развивающаяся Тантра .....	20
Пролог. Храм священного приватного танца, или Где найти экстаз .....	21

### ЧАСТЬ I. *Тантра: Основы*

Глава 1. ТАК ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ТАНТРА? .....	33
Тантра: правда и вымысел .....	36
Пара слов перед началом пути .....	40
Глава 2. ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ЭКСТАЗ? .....	42
Удовольствие против экстаза .....	44
Адреналин — не экстаз .....	45
Экстаз под знаком «X» .....	47
Как же найти настоящий экстаз? .....	47
Глава 3. БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС .....	49
Дыхание .....	52
Измените свое сознание .....	54
Используйте аффирмации .....	56
Сфокусируйтесь и представьте .....	58
Отбросьте осуждение, не сравнивайте и забудьте о потребности все понять .....	60
Отбросьте ожидания .....	62
Отдавайте и принимайте .....	63
Глава 4. ПОЗНАЙ СВОИ ЧАКРЫ, ПОЗНАЙ СЕБЯ .....	67
Семь чакр .....	67
Секс и чакры .....	79

Глава 5. ПРОБУДИ СВОЕ ТЕЛО, УСПОКОЙ РАЗУМ И ОСВОБОДИ ДУХ .....	81
Основные принципы дыхания .....	81
Четыре осознанных вдоха .....	84
Медитация .....	89
Сила глупости .....	90
Наблюдение или взгляд со стороны .....	91
Медитация возбуждения и катарсическая медитация .....	92
Глава 6. ИСКУССТВО ПРИКОСНОВЕНИЯ .....	96
Идеальная грань сопротивления .....	96
Идеальная грань сопротивления — больше чем прикосновение .....	99
Глава 7. ДВАДЦАТИМИНУТНАЯ ТАНТРА .....	102
На скорую руку .....	104

## ЧАСТЬ II. *Соло-тантра: освободите энергию оргазма*

Глава 8. СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ И ЧТО С НЕЙ ДЕЛАТЬ? .....	109
Кундалини, Ци и внутренняя флейта .....	110
Научитесь «видеть» сексуальную энергию .....	112
Погружение в тело .....	113
Давайте танцевать .....	118
Глава 9. ОРГАЗМ: БЕСКОНЕЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОЗМОЖНОСТЕЙ .....	124
Что же такое оргазм? .....	125
Но подождите, есть еще кое-что! .....	128
Советы для людей, в основе чьих тел лежит эстроген .....	131
Советы для людей, в основе чьих тел лежит тестостерон ...	134
Звучание оргазма .....	137
Звук Вселенной .....	139
Глава 10. ДЫХАНИЕ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ОРГАЗМ .....	141
Что такого особенного в дыхании и энергетическом оргазме? .....	142
Дыхание и энергооргазм .....	143
Полезные советы .....	149
«Сжимай и удерживай» .....	150

Глава 11. ТАНТРА ДЛЯ ОДНОГО ИЛИ СОЛО-ТАНТРА .....	153
Пристальный взгляд .....	155
Микрокосмическая орбита .....	156
Вибрируйте через чакры .....	157
Узнайте, что вас действительно возбуждает .....	158
Испытайте новые ощущения .....	162
Пригласите себя на тантрическое свидание .....	163
Эволюция любви к себе .....	165

### ЧАСТЬ III. *Тантра для двоих: тантрический ритуал*

Глава 12. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОСТРАНСТВА .....	171
Сцена .....	172
Декорации .....	173
Освещение .....	174
Звук .....	174
Костюмы .....	176
Реквизит .....	176
Спецэффекты .....	179
Безопасный секс .....	180
Глава 13. РАССЛАБЬТЕСЬ И ВОЗБУДИТЕСЬ .....	188
Расслабьтесь .....	188
Возбудитесь .....	189
Глава 14. МОМЕНТ ЕДИНЕНИЯ .....	193
Поза принятия через баланс рук .....	194
Поза отдачи и получения .....	199
Сад чувственного наслаждения .....	202
Глава 15. РОК-Н-РОЛЛ .....	206
Единение сердец .....	206
Спиной к спине .....	209
Распространите энергию вокруг .....	209
Яб-юм / позиция сидя .....	210
«Сжимаем и удерживаем» с открытыми глазами .....	212
Тантрический секс .....	213
Глава 16. ВОЛШЕБНОЕ ВРЕМЯ ПОСЛЕ .....	216
Пальцы ног к третьему глазу .....	216

Сердце-ступни-ладони .....	217
Заземляющие объятия .....	218
Глава 17. ПРОБУЖДАЮЩИЙ ЭРОТИЧЕСКИЙ МАССАЖ:	
ОСНОВЫ .....	220
Безграничные возможности пробуждающего эротического массажа .....	224
Чувственный массаж .....	226
Осознанное получение и осознанная отдача .....	226
Как дышать .....	227
Прикосновения ладонью .....	228
Оргазм и пробуждающий эротический массаж .....	231
Глава 18. ПРОБУЖДАЮЩИЙ ЭРОТИЧЕСКИЙ МАССАЖ ДЛЯ ЖЕНЩИН .....	233
Подготовка .....	233
Единение с партнером .....	234
Начните с чувственного массажа .....	235
Вульва .....	237
Клитор .....	240
Распространяем энергию вокруг .....	241
Интравагинальный массаж .....	242
Стоп! .....	244
Рок-н-ролл .....	246
«Сжимай и удерживай» .....	248
И что теперь? .....	248
Глава 19. ПРОБУЖДАЮЩИЙ ЭРОТИЧЕСКИЙ МАССАЖ ДЛЯ МУЖЧИН .....	251
Начните с чувственного массажа .....	253
Стимуляция члена .....	254
«Сжимай и удерживай» .....	262
Послевкусие .....	263

## ЧАСТЬ IV. Тантра для искателей приключений

Глава 20. ТАНТРИЧЕСКИЙ БДСМ .....	267
Игольная мудра .....	267
Что же такое этот таинственный БДСМ? .....	271
Использование БДСМ для усиления тантры .....	274
Использование тантры для усиления БДСМ .....	280

Глава 21. КАК СОЗДАТЬ СВОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ТАНТРИЧЕСКИЙ РИТУАЛ? .....	286
Эротический дневник .....	287
Один из таких дней .....	289
Разные жизни .....	292
P.S. и кот твой умер .....	296
Глава 22. ГРУППОВАЯ ТАНТРА .....	301
Как устроить отличный ритуал / секс-вечеринку .....	304
История Club relate .....	305
С днем рождения .....	308
Эротический ритуал .....	309
Выходные на природе .....	311
История «темного сердца» .....	314
Как практиковать групповой секс без ущерба для отношений .....	316

## ЧАСТЬ V. *Тантра: следующее измерение*

Глава 23. МАГИЯ СЕКСА .....	321
Секс и исцеление .....	322
Магия секса для расслабления и снятия стресса .....	323
Магия секса для облегчения простуды и синусовой боли ...	324
Магия секса для уменьшения боли и страха .....	325
Магия секса для облегчения родов .....	326
Магия секса для облегчения боли в спине .....	327
Магия секса для исцеления сексуальных ран .....	328
Магия секса и компульсивный секс .....	331
Магия секса для мира во всем мире, часть первая .....	332
Магия секса для мира во всем мире, часть вторая .....	334
Секс и смерть .....	336
Благодарность .....	340
Источники .....	344
Об авторе .....	362



## ОТ СЕКСОЛОГА ЭННИ СПРИНКЛ

Когда моя подруга Барбара Карреллас попросила меня написать предисловие к *«Тантре в большом городе»* — ее второй книге, — она аргументировала это тем, что вместе мы прошли огромный путь. По крайней мере, это действительно было так, когда в 2007 году вышла ее первая книга. Свой путь в тысячи километров мы прошли рука об руку (хотя эти руки заглянули еще и в другие интересные места), пытаясь отыскать Святой Грааль — великолепный секс, который мог не только доставить удовольствие и удовлетворение, но и стать глубоко исцеляющим, придающим силы и духовно просвещающим. Мы следовали за нашими музами и клиторами, и они всегда вели нас в нужном направлении.

Наше приключение началось в Нью-Йорке в 1980-х — задолго до выхода на большие экраны сериала *«Секс в большом городе»*, до того, как *Disney* захватил в свои сети Таймс-сквер, и до того, как тантрические секс-семинары стали проводиться во всех крупных городах. Барбара в то время была скромным, но успешным генеральным менеджером бродвейского театра, а я — гордой проституткой, порнозвездой, профессионалом в воплощении фетиш-фантазий и процветающим секс-педагогом.

Наше знакомство в середине 1980-х годов совпало с периодом, когда секс был равен смерти: в то время СПИД вышел из-под контроля, сея хаос и принося боль. Мы встретились в крупнейшем сообществе города Нью-Йорка, оказывающем духовную поддержку, — «Целительном Круге». Тогда многие ушли слишком рано. Барбара была выздоравливающей католичкой, весьма чувствительной в вопросах религии, я — атеисткой-унитарианкой, боров-

шейся со внезапно возникшим интересом к священным местам, обучению духовному исцелению и святости. Понадобилось несколько смертей дорогих сердцу друзей и возлюбленных, чтобы направить нас на путь, который изменил нашу жизнь и оказался лучшим из возможных решений.

В день нашей встречи мы с Барбарой легко нашли общий язык. Тогда Барбара уже была более сексуально-позитивна<sup>1</sup> и искушена, чем большинство людей. Она рассказала мне о точке G (за что я не устаю ее благодарить), но в то же время была неопытна в некоторых аспектах. Когда я открыла для нее мир «сексуального подполья», я думала, что она просто заглянет за ширму, а после вернется к своим традиционным взглядам. Но не тут-то было.

Вместо этого Барбара начала старательно изучать всю информацию о сексуальности, какую только могла найти или добыть опытным путем. Мы вместе ходили на оргии, посещали БДСМ-клубы, популярные пип-шоу<sup>2</sup> и вечеринки, а также проводили семинары и ритуалы мастурбации, и Барбара попробовала все это с множеством людей. Она даже засветилась перед камерами и появилась в двух художественных фильмах, которые я сняла: *The Sluts and Goddesses Video Workshop* и *Annie Sprinkle's Amazing World of Orgasm*<sup>3</sup>. Она участвовала в первом фильме Бетти Додсон о сексуальном воспитании *Selfloving*<sup>4</sup>, а затем приняла участие в нескольких сериях образовательного проекта телеканала НВО о сексе *Real Sex*. И все это Барбара делала с энтузиазмом, присущим ей стилем и честностью.

Мы одними из первых начали посещать семинары по Тантре, которые в то время проводили немногочисленные учителя. Изна-

---

<sup>1</sup> Секс-позитивность — взгляд на человеческую сексуальность, рассматривающий любую добровольную сексуальную активность как принципиально здоровую, способную привести к получению удовольствия и разного рода экспериментам. Разговоры о сексе для секс-позитивных людей не являются табу. Важное место отводится безопасному сексу, а также целостному и актуальному сексуальному образованию на протяжении всей жизни.

<sup>2</sup> Пип-шоу (*англ.* peep show) — эротическое представление, зрители которого находятся в отдельных закрытых кабинках.

<sup>3</sup> Фильмы *The Sluts and Goddesses Video Workshop* 1992 года и *Annie Sprinkle's Amazing World of Orgasm* 2004 года сняты Энни Спринкл в качестве режиссера.

<sup>4</sup> *Selfloving* — документальный фильм Бетти Додсон о половом воспитании, вышедший на экраны в 1993 г.

чально в Тантре нас привлекло то, что мы читали о древних тантрических путях. Казалось, они охватывали все сексуальное: от любовных стихов и необычных фетишей до экстремальных йогических поз, историй о «священных проститутках», продолжительных оргиях на кладбищах и прочих диких вещах. Но большинство семинаров, которые мы посетили, оказывались немного глупыми и слишком странными на наш терпкий вкус и нью-йоркскую чувствительность. Мы не особо вписывались в абсолютно белое гетеросексуальное общество среднего возраста представителей Нью-эйдж, или Нового века<sup>1</sup>, на которых были ориентированы эти семинары. Как единственных странных, чудных фриков и извращенцев, нас осуждали за то, какими мы были и что любили. Они заявляли нам: «Это — не Тантра». Но техники, которым мы научились, и общая целенаправленность Тантры нашли в нас глубокий отклик. Мы втайне задавались вопросом, не были ли мы последователями, практикующими учения Тантры в какой-то из своих прошлых жизней.

Даже относительно простые древние тантрические техники, такие как дыхание экстаза, навсегда изменили наши жизни. У нас был совершенно потрясающий опыт энергетических оргазмов всего тела, которые ощущались как расслабление чакр, шаманские путешествия и полноценный религиозный опыт.

Мы были настолько впечатлены тем, что смогли испытать, что захотели поделиться этим с нашими друзьями и различными сообществами. Мы начали с больных СПИДом. Когда они полюбили и приняли новую экстатическую форму священного безопасного секса, мы, воодушевившись, отправились в путь и начали вместе вести семинары по сексуальности, узнавая еще больше через преподавание. Наши семинары Sacred Sex<sup>2</sup>, Fun with Breath and Energy Orgasms<sup>3</sup>, Erotic Massage<sup>4</sup> и Sluts and Goddesses<sup>5</sup> были полностью тантрическими по духу, но сильно отличались от традиционных тантрических семинаров. Они включали в себя пение,

---

<sup>1</sup> Нью-эйдж (англ. New Age, букв. — Новая эра, Новый век) — совокупность различных мистических течений и движений, в основном оккультного, эзотерического и синкретического характера.

<sup>2</sup> «Священный секс» (англ.).

<sup>3</sup> «Веселье с дыханием и энергетическими оргазмами» (англ.).

<sup>4</sup> «Эротический массаж» (англ.).

<sup>5</sup> «Шлюхи и богини» (англ.).



работу с энергетическими потоками и медитацию, а также некоторые элементы БДСМ, игры, в которых мы отступали от традиционных гендерных ролей: демонстрацию фетишей, туго зашнурованные корсеты, использование архетипов шлюхи/потаскухи/ведьмы, костюмы сказочных персонажей и многое другое. Многие из тех замечательных людей, которые приходили на наши мероприятия, делились восторженными и искренними отзывами, порой со слезами на глазах рассказывая о том, как они почувствовали себя свободными или как их жизнь навсегда изменилась к лучшему, — и все благодаря тому, что они узнали или испытали. Многие участники семинаров неосознанно давали нам новую ключевую информацию или опыт, тем самым углубляя наши личные исследования, за что мы были им безмерно благодарны. Мы не только учили тому, что умеем, но и учились сами!

Тантра дала нам возможность продолжить сексуальное путешествие и удовлетворить духовные и эмоциональные потребности, одновременно дав возможность справиться со всеми болезнями и смертью, что всегда была поблизости. Мы с Барбарой чувствовали, что изобретаем и заново возвращаем секс в нашу запутанную, сексуально-дисфункциональную, осуждающую, невежественную, пуританскую американскую культуру. Это стало нашим общественным служением, делом и миссией всей жизни — использовать сексуальность для создания исцеляющего и обогащающего сексуального опыта для других и нас самих.

После многих лет совместного обучения, работы и путешествий мы с Барбарой оказались вынуждены прервать сотрудничество. Мы последовали за своими музами и счастьем и пришли к месту, где волшебным образом поменялись жизнями: я стала служителем театра и искусства, а Барбара — секса. Она продолжала разрабатывать новые виды семинаров по сексуальности, сотрудничая с чрезвычайно одаренным мастером прикосновений Честером Мейнардом. Барбара создала свой проект Urban Tantra: свежую, новую, инклюзивную, умную, модную, смелую и очень веселую версию Тантры. Она представила свое творение в каждом штате Америки и многих других странах, и ее учение обзавелось последователями из разнообразных слоев общества, жаждущих получить трансформационный опыт, предназначенный для нестандартных личностей и образа жизни. Сегодня Барбара — эксперт и педагог мирового уровня в области секса, а ее работа сделала мир более

сексуально удовлетворенным, экстаичным, просвещенным и все-сторонне развитым.

Так что, дорогие читатели, вы в надежных руках. Начиная свое путешествие по страницам этой книги, знайте, что вам здесь рады независимо от того, насколько вы опытны, сколько вам лет, есть ли у вас какие-либо особенности, пирсинг, татуировки или специфические потребности. Не важно, где вы живете, кто вы и чем занимаетесь. Ваше место здесь, если вы этого хотите. Барбара считает, что вы совершенны и сексуальны именно такие, какие вы есть, и она научит вас восхитительным и потрясающим вещам, которые помогут вам прожить свою жизнь еще сочнее, ярче и насыщеннее. Счастливого пути!

