



Олеся
Саркисян

Тантрический секс для скептиков

18+

Олеся Саркисян

Тантрический секс для скептиков

«Автор»

2026

Саркисян О.

Тантрический секс для скептиков / О. Саркисян — «Автор»,
2026

Эта книга — для тех, кто устал от эзотерики, но хочет большего от интимной жизни. «Тантрический секс для скептиков» предлагает прагматичный подход: никакой мистики, только нейробиология, физиология и психология. Вы узнаете, как дыхание управляет возбуждением, зачем тренировать мышцы тазового дна, почему концентрация на гениталиях ведёт к разочарованию и как замедление превращает скуку в глубокое удовольствие. Каждая техника — от синхронизации дыхания до полнотелесного оргазма — объяснена с научной точки зрения и проверяема на практике. Книга включает тридцатидневный план внедрения, чек-лист для исследования собственного тела и ответы на неудобные вопросы. Секс — это навык, и его можно прокачать.

© Саркисян О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение: Почему мы не верим в магию, но верим в науку	5
Глава 1. Тантра без розовых очков	14
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Олеся Саркисян

Тантрический секс для скептиков

Введение: Почему мы не верим в магию, но верим в науку

О чём эта книга и почему она написана именно так

Если вы держите в руках эту книгу, то, скорее всего, находитесь в той точке жизненного пути, когда любопытство уже победило осторожность, но здоровый скептицизм всё ещё крепко держит вас за руку и не позволяет окончательно поверить в чудеса. Возможно, вы слышали о тантрическом сексе от подруги, которая вернулась с ретрита в Индии с загадочной улыбкой и рассказом о том, как она познала «энергию Кундалини», и вы вежливо кивали, внутренне закатывая глаза. Возможно, вы натыкались на статьи в интернете, где авторы в полупрозрачных одеяниях обещали, что всего лишь одно правильное дыхание изменит вашу интимную жизнь до неузнаваемости, и вы закрывали эти страницы с чувством лёгкого раздражения. А может быть, вы просто устали от того, что секс в вашей жизни превратился в предсказуемый ритуал, напоминающий посещение спортзала по расписанию, и вы ищете способ вернуть ему краски, глубину и смысл, но при этом не готовы ради этого надевать палантин, жечь благовония и разговаривать с духами предков.

Эта книга написана именно для вас. Она не пытается продать вам просветление, не обещает, что после прочтения вы сможете силой мысли вызывать у партнёра оргазм на расстоянии, и не призывает вас отказаться от достижений цивилизации ради жизни в ашраме. Напротив, она предлагает нечто гораздо более ценное и, что немаловажно, проверяемое — системный, прагматичный и научно обоснованный подход к тому, что принято называть тантрическим сексом, но что на самом деле является набором вполне конкретных психофизиологических практик, способных кардинально изменить качество вашей интимной жизни. Мы будем говорить о дыхании, мышцах, нейромедиаторах, психологических барьерах и способах их преодоления, о том, как устроен наш мозг в момент возбуждения и почему он так часто мешает нам наслаждаться, о том, как выстраивать диалог с партнёром и как исследовать собственное тело без стыда и предубеждений.

Название этой книги — «Тантрический секс для скептиков» — не случайно и не является просто удачным маркетинговым ходом. Оно отражает саму суть подхода, который мы будем использовать на протяжении всех страниц. Скептик — это не тот, кто отрицает всё новое и неизвестное, а тот, кто требует доказательств, кто не принимает утверждения на веру, кто готов попробовать, но хочет понимать, как это работает и почему это должно работать именно у него. Скептик — это человек, который уважает науку и здравый смысл, но при этом не закрывает дверь перед возможностью, что за пределами его текущих знаний может находиться нечто ценное. Именно такой подход мы и будем культивировать: никакой мистики, никаких непроверяемых утверждений, никаких «просто поверьте, и всё получится». Вместо этого — анатомия, физиология, психология, нейробиология и, что самое важное, практика, которую вы сможете проверить на себе и оценить по вполне конкретным критериям, таким как уровень удовольствия, продолжительность близости, глубина связи с партнёром и общее удовлетворение от интимной жизни.

Почему слово «тантра» вызывает либо зевоту, либо смех

Давайте начнём с честного разговора о том, почему само слово «тантра» в сознании современного образованного человека вызывает либо скептическую усмешку, либо откровен-

ную скуку, либо, в лучшем случае, ассоциации с чем-то экзотическим, далёким и не имеющим отношения к реальной жизни. Причин тому несколько, и все они заслуживают подробного рассмотрения, потому что без понимания этих причин мы не сможем двигаться дальше и воспринимать тантру как нечто серьёзное и заслуживающее внимания.

Первая причина заключается в том, что за последние несколько десятилетий слово «тантра» было настолько плотно использовано в коммерческих целях, что потеряло всякую связь со своим изначальным значением. Тантрические массажи, тантрические ретриты, тантрические семинары, тантрические свечи, тантрические масла, тантрическое бельё — всё это наводнило рынок и создало образ тантры как некой гламурной, дорогой и слегка неприличной забавы для тех, у кого слишком много свободного времени и денег. Если вы когда-нибудь видели рекламу такого ретрита, то наверняка помните эти фотографии: закат над океаном, обнажённые или полубнажённые люди в позах, напоминающих йогу, загадочные улыбки, обещания раскрыть «сакральную женственность» или «мужскую силу», и ценник, от которого начинает болеть голова. Всё это создало устойчивое впечатление, что тантра — это либо для богатых бездельников, либо для сектантов, либо для тех, кто потерял связь с реальностью и ищет духовности там, где её нет.

Вторая причина связана с тем, что тантра в её западном, адаптированном варианте очень часто подаётся в настолько размытых и туманных формулировках, что понять, о чём вообще идёт речь, практически невозможно. Фразы вроде «почувствуйте энергию в своём теле», «позвольте Кундалини подняться по вашему позвоночнику», «соединитесь с божественным началом партнёра» звучат красиво, но не несут никакой конкретной информации. Что такое энергия в данном контексте? Что значит «позволить»? Как именно это должно происходить? Что я должен почувствовать и как понять, что я это почувствовал? Для человека с научным складом ума такие формулировки являются пустым звуком, и это совершенно нормально, потому что они действительно не описывают ничего проверяемого. Проблема в том, что за этой туманной оболочкой скрываются вполне конкретные и рабочие техники, но они настолько плотно упакованы в эзотерическую упаковку, что до них сложно добраться.

Третья причина — это откровенные шарлатаны и некомпетентные «учителя», которые наводнили эту сферу и своими действиями дискредитировали саму идею. Любой человек, который хоть раз сталкивался с околотантрической тусовкой, может рассказать истории о «гуру», которые на самом деле являются обычными манипуляторами, использующими духовную риторику для получения сексуального доступа к своим последователям, о «целителях», которые обещают избавить от всех болезней с помощью энергии, о «наставниках», которые не имеют ни психологического, ни медицинского образования, но при этом берут на себя ответственность за психическое здоровье людей. Эти истории, к сожалению, не выдуманы, и они создают справедливое недоверие ко всему, что связано с тантрой. Однако важно понимать, что проблема здесь не в тантре как таковой, а в людях, которые её дискредитировали, точно так же, как проблема не в медицине, а в шарлатанах, которые торгуют чудо-таблетками.

Четвёртая причина — это культурный разрыв между восточной и западной традициями. Тантра возникла в Индии и Тибете в совершенно ином культурном, религиозном и философском контексте, и попытка механически перенести её на западную почву без адаптации приводит либо к карикатуре, либо к полному непониманию. То, что было органичной частью религиозной практики, направленной на достижение освобождения, в западном контексте превращается в набор странных упражнений, лишённых своего изначального смысла. Мы не будем пытаться реконструировать аутентичную тантру, потому что это невозможно и не нужно. Вместо этого мы возьмём из тантрической традиции те элементы, которые имеют универсальный психофизиологический смысл и могут быть использованы людьми любой культуры и любого мировоззрения, независимо от их отношения к религии и духовности.

Пятая причина, возможно, самая важная, заключается в том, что большинство людей просто не понимают, что такое тантра на самом деле, и путают её с чем-то совершенно другим. В массовом сознании тантра ассоциируется с длительным сексом, множественными оргазмами, экзотическими позами и чем-то вроде «духовного» разврата. На самом деле, классическая тантра — это сложная философская и религиозная система, в которой сексуальные практики занимают лишь небольшую часть и далеко не всегда являются центральным элементом. Более того, то, что мы сегодня называем «тантрическим сексом» на Западе, в значительной степени является продуктом синкретизма, смешения различных традиций, включая даосские практики, индийскую йогу, современную психотерапию и даже элементы нью-эйдж движения. И это не плохо, потому что в результате возникло нечто новое, что работает и приносит пользу миллионам людей, но важно понимать, что мы имеем дело не с древней аутентичной практикой, а с современным гибридом, который, тем не менее, заслуживает внимания, если рассматривать его с научной точки зрения.

Обещание книги: что вы найдёте на этих страницах

Теперь, когда мы разобрались с причинами скептицизма и честно признали, что значительная часть того, что подаётся под видом тантры, действительно заслуживает критики, пришло время поговорить о том, что мы будем делать на страницах этой книги и что вы сможете из неё вынести. Обещаю быть максимально конкретным и не использовать туманных формулировок, потому что уважаю ваше время и ваш интеллект.

Прежде всего, мы выбросим мистику и оставим физиологию, психологию и нейробиологию. Это означает, что каждое утверждение, которое вы встретите в этой книге, будет опираться либо на научные исследования, либо на логические рассуждения, либо на практический опыт, который вы сможете проверить на себе. Мы не будем говорить об «энергиях» в том смысле, в котором это слово используется в эзотерической литературе, потому что это понятие не имеет научного определения и не поддаётся измерению. Вместо этого мы будем говорить о нервных импульсах, гормонах, мышечных сокращениях, кровотоке и нейронных связях, потому что именно эти процессы лежат в основе того, что люди называют «энергией» и «духовностью». Мы не будем отрицать, что люди могут испытывать нечто, что они описывают как «духовный опыт», потому что это реальный феномен, но мы будем объяснять его через призму нейробиологии, а не через призму метафизики.

Мы также не будем отрицать, что древние практики, которые легли в основу современного тантрического секса, содержат в себе мудрость, накопленную тысячелетиями наблюдений за человеческим телом и психикой. Эта мудрость заслуживает уважения, но она не является истиной в последней инстанции и требует проверки современными методами. Там, где древние практики совпадают с тем, что нам известно из современной науки, мы будем их использовать и объяснять, почему они работают. Там, где они противоречат научным данным, мы будем об этом говорить честно и предлагать альтернативы. Такой подход позволяет нам извлечь максимум пользы из традиции, не отказываясь при этом от критического мышления.

Тантра — это не религия, а технология перезагрузки нервной системы. Эта формулировка, возможно, звучит несколько упрощённо, но она точно отражает суть того, что мы будем делать. В основе всех тантрических практик, которые имеют практическую ценность, лежит один простой принцип: изменение привычных паттернов восприятия и реагирования для достижения более глубокого и полного переживания настоящего момента. В контексте секса это означает, что мы учимся замедляться, концентрироваться на ощущениях, дышать осознанно, управлять вниманием и выстраивать более глубокую связь с партнёром. Все эти навыки имеют конкретное нейробиологическое обоснование и могут быть развиты с помощью целенаправленных упражнений, точно так же, как можно развить мышцы с помощью физических тренировок.

Для кого эта книга? Прежде всего, для тех, кто хочет большего, чем «механический» секс, но не готов носить палантины, жечь благовония и участвовать в групповых медитациях. Если вы чувствуете, что в вашей интимной жизни чего-то не хватает, но не можете сформулировать, чего именно, эта книга поможет вам разобраться. Если вы устали от того, что секс стал предсказуемым и потерял свою остроту, эта книга предложит вам конкретные инструменты для его *revitalization*. Если вы хотите лучше понимать своё тело и тело партнёра, эта книга даст вам необходимые знания. Если вы стремитесь к более глубокой эмоциональной и физической близости, эта книга покажет вам путь. И, наконец, если вы просто любопытны и хотите узнать, что стоит за модным словом «тантра», эта книга удовлетворит ваше любопытство и, возможно, удивит вас.

Важно подчеркнуть, что эта книга не является руководством по «духовному сексу» в том смысле, в котором это понятие часто используется. Мы не будем говорить о достижении просветления через оргазм, о слиянии с космическим сознанием или о раскрытии чакр. Мы будем говорить о вполне конкретных вещах: о том, как дышать, чтобы продлить удовольствие, о том, как напрягать и расслаблять определённые мышцы, чтобы усилить ощущения, о том, как переключить внимание с гениталий на всё тело, чтобы испытать более полный и глубокий оргазм, о том, как разговаривать с партнёром о своих желаниях и границах, чтобы близость приносила радость, а не тревогу. Всё это имеет научное обоснование и может быть проверено на практике, и именно это делает нашу книгу принципиально отличной от большинства изданий на эту тему.

Скептицизм как суперсила: почему недоверие помогает, а не мешает

Теперь давайте поговорим о том, почему скептицизм, который многие рассматривают как недостаток, на самом деле является вашим главным преимуществом при освоении тантрических практик. Это может показаться парадоксальным, но именно недоверие, критическое мышление и требование доказательств помогут вам добиться большего успеха, чем слепая вера и энтузиазм без анализа.

Дело в том, что тантрические практики, как и любые другие практики, связанные с телом и психикой, требуют внимательного и осознанного отношения к своим ощущениям. Если вы просто верите, что «это должно работать», и не обращаете внимания на то, что происходит с вашим телом на самом деле, вы можете пропустить важные сигналы и не заметить прогресса. Скептик же постоянно задаёт себе вопросы: что я чувствую прямо сейчас, изменилось ли что-то по сравнению с прошлым разом, работает ли это упражнение для меня или мне нужно его адаптировать. Такая внимательность к собственному опыту является ключевым фактором успеха в освоении любых телесных практик.

Кроме того, скептицизм защищает вас от разочарований и позволяет реалистично оценивать свои результаты. Если вы ожидаете, что после первого же упражнения испытаете множественный оргазм и достигнете просветления, вас ждёт горькое разочарование. Если же вы подходите к практике с позиции «посмотрим, что получится, и оценим результат по фактам», вы будете приятно удивлены даже небольшими улучшениями. Скептик не обесценивает свои достижения, но и не преувеличивает их, что позволяет ему сохранять мотивацию и продолжать практику даже тогда, когда результаты не соответствуют ожиданиям.

Наконец, скептицизм помогает отличить работающие техники от пустых ритуалов. В сфере тантрического секса, как и в любой другой сфере, связанной с человеческим благополучием, существует множество практик, которые не имеют никакого научного обоснования и работают исключительно за счёт эффекта плацебо или самовнушения. Скептик, который требует доказательств, сможет отсеять эти практики и сосредоточиться на том, что действительно приносит пользу. Это не означает, что он отказывается от всего, что не имеет немедленного научного объяснения, но он относится к таким вещам с осторожностью и не строит на них свою практику.

Таким образом, скептицизм — это не препятствие на пути к освоению тантрического секса, а инструмент, который делает этот путь более осознанным, эффективным и безопасным. На протяжении всей книги я буду обращаться к вашему внутреннему скептику, предлагать ему задавать вопросы, проверять утверждения и оценивать результаты. Я не прошу вас верить мне на слово, я прошу вас думать, анализировать и делать собственные выводы. Именно такой подход, как мне кажется, является наиболее честным и уважительным по отношению к читателю.

Что такое тантра на самом деле: краткий экскурс без эзотерики

Прежде чем мы перейдём к практическим вопросам, необходимо хотя бы кратко разобраться с тем, что такое тантра в историческом и философском контексте, потому что без этого понимания многие практики будут казаться бессмысленными и произвольными. Я обещаю, что этот экскурс будет максимально кратким и лишённым академической зауми, но он необходим для того, чтобы вы понимали, откуда взялись те или иные техники и почему они работают именно так, а не иначе.

Слово «тантра» происходит от санскритского корня «тан», что означает «расширять», «растягивать», «освобождать». В самом широком смысле тантра — это совокупность религиозных и философских текстов, возникших в Индии примерно в середине первого тысячелетия нашей эры и распространившихся затем в Тибете, Непале, Китае и других странах Азии. Эти тексты охватывают самые разные темы: ритуалы, медитации, йогические практики, космологию, метафизику, а также сексуальные практики, которые, вопреки распространённому мнению, составляют лишь небольшую часть тантрической традиции и далеко не всегда являются её центральным элементом.

Ключевая идея тантры, если сформулировать её максимально упрощённо, заключается в том, что освобождение, или просветление, может быть достигнуто не только через отказ от мирских удовольствий и аскетические практики, но и через их использование в качестве средства духовного развития. В отличие от более ранних индийских традиций, которые проповедовали отречение от тела и его желаний, тантра утверждает, что тело и его sensations являются не препятствием на пути к освобождению, а инструментом его достижения. Это фундаментальное отличие делает тантру гораздо более «телесной» и «мирской» традицией, чем, например, классическая йога или буддийская монашеская практика.

В контексте сексуальности тантрический подход означает, что сексуальное желание и сексуальное удовольствие рассматриваются не как нечто греховное или низменное, что нужно подавлять, а как проявление божественной энергии, которое можно использовать для духовного роста. Это не означает, что тантра проповедует безудержный гедонизм и потакание всем желаниям. Напротив, тантрические сексуальные практики требуют высокой степени самоконтроля, дисциплины и осознанности. Цель заключается не в том, чтобы получить как можно больше удовольствия, а в том, чтобы использовать сексуальную энергию для расширения сознания и достижения более глубокого понимания себя и реальности.

Однако, как я уже упоминал, то, что мы сегодня называем «тантрическим сексом» на Западе, имеет мало общего с классической тантрой. Современный тантрический секс — это скорее синкретическая практика, которая вобрала в себя элементы различных традиций, включая даосские сексуальные практики, индийскую йогу, современную психотерапию, телесно-ориентированные подходы и элементы нью-эйдж культуры. Это не делает её менее ценной, но важно понимать, что мы имеем дело с современным явлением, а не с древней аутентичной традицией, и оценивать его следует по тем критериям, которые применимы к современным практикам, то есть по его эффективности, безопасности и научной обоснованности.

Для наших целей важно выделить несколько ключевых принципов, которые лежат в основе тантрического подхода к сексуальности и которые мы будем использовать на протяжении всей книги. Первый принцип — это принцип осознанности, который означает, что мы учимся быть полностью присутствующими в настоящем моменте, внимательно отслеживать

свои ощущения и не отвлекаться на посторонние мысли. Второй принцип — это принцип замедления, который предполагает, что мы сознательно снижаем темп близости, чтобы иметь возможность замечать тонкие нюансы ощущений, которые обычно остаются незамеченными в спешке. Третий принцип — это принцип связи, который означает, что мы стремимся к более глубокому контакту с партнёром, включающему не только физическое, но и эмоциональное, и психологическое измерение. Четвёртый принцип — это принцип исследования, который предполагает, что мы относимся к своей сексуальности как к территории, которую можно изучать, а не как к набору фиксированных реакций. И пятый принцип — это принцип принятия, который означает, что мы принимаем свой опыт таким, какой он есть, без осуждения и без стремления к соответствию каким-либо стандартам.

Эти пять принципов не являются чем-то новым или уникальным для тантры, они присутствуют в той или иной форме во многих традициях и подходах к сексуальности. Однако тантрическая традиция объединяет их в целостную систему и предлагает конкретные техники для их реализации. Именно эти техники, очищенные от эзотерической оболочки и адаптированные для современного человека, мы будем рассматривать в этой книге.

Нейробиология как основа: почему наука важнее мистики

На протяжении всей книги мы будем опираться на нейробиологию, потому что именно эта наука даёт нам наиболее точное и проверяемое понимание того, что происходит в нашем мозге и теле во время секса. Нейробиология не отрицает субъективный опыт, но объясняет его через объективные процессы, происходящие в нервной системе, и это объяснение позволяет нам не только понимать, но и управлять этими процессами.

Основные нейромедиаторы, которые играют роль в сексуальном возбуждении и удовольствии, включают дофамин, серотонин, окситоцин, эндорфины и пролактин. Дофамин отвечает за желание и мотивацию, он создаёт ощущение предвкушения и стремления к награде. Серотонин регулирует настроение и влияет на способность испытывать удовольствие. Окситоцин, который часто называют «гормоном привязанности», усиливает чувство близости и доверия к партнёру. Эндорфины являются естественными обезболивающими и создают ощущение эйфории. Пролактин, который выделяется после оргазма, вызывает чувство расслабления и удовлетворения, а также временно снижает сексуальное желание.

Понимание того, как эти нейромедиаторы работают, позволяет нам сознательно влиять на их уровень с помощью дыхания, движения, прикосновений и психологических установок. Например, медленное глубокое дыхание активирует парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за расслабление и способствует более длительному и глубокому возбуждению. Напряжение определённых мышц, наоборот, активирует симпатическую нервную систему и может усилить ощущения. Осознанное прикосновение стимулирует выброс окситоцина и укрепляет связь с партнёром. Всё это имеет конкретное нейробиологическое объяснение и может быть использовано для улучшения сексуального опыта.

Важно понимать, что сексуальное возбуждение — это не просто реакция гениталий на стимуляцию, а сложный процесс, в котором участвует весь мозг и всё тело. Мозг обрабатывает сенсорную информацию, интерпретирует её, принимает решение о том, является ли ситуация сексуально релевантной, и запускает соответствующие физиологические реакции. Если мозг находится в состоянии стресса, тревоги или отвлечённости, эти реакции могут быть заблокированы или ослаблены, даже если физическая стимуляция присутствует. Именно поэтому работа с вниманием, дыханием и психологическими установками является не менее важной, чем работа с телом.

Нейробиология также объясняет, почему тантрические практики, такие как замедление, концентрация на ощущениях и синхронизация дыхания с партнёром, работают. Замедление позволяет переключить мозг из режима «достижения цели» в режим «исследования и наслаждения», что активирует другие нейронные сети и позволяет испытывать более тонкие и раз-

нообразные ощущения. Концентрация на ощущениях усиливает сенсорную обработку и делает опыт более ярким и запоминающимся. Синхронизация дыхания с партнёром создаёт ощущение единства и усиливает эмоциональную связь, что, в свою очередь, повышает уровень окситоцина и углубляет удовольствие.

На протяжении всей книги мы будем возвращаться к нейробиологическим объяснениям, потому что они дают нам прочную основу для понимания того, почему те или иные практики работают, и позволяют адаптировать их под индивидуальные особенности каждого человека. Нейробиология — это не замена субъективному опыту, а инструмент, который помогает нам лучше понимать и управлять этим опытом. Именно в этом заключается принципиальное отличие нашего подхода от эзотерического: мы не просим вас верить, мы просим вас понимать и проверять.

Структура книги: что вас ждёт впереди

Эта книга состоит из пяти частей, каждая из которых посвящена определённому аспекту тантрического секса и его научного обоснования. Первая часть, которую вы сейчас читаете, является введением и имеет целью подготовить почву для дальнейшего материала, развеять мифы и стереотипы, связанные с тантрой, и предложить скептический, но открытый подход к теме. В следующих главах этой части мы подробно рассмотрим, что такое тантра на самом деле, как работает нейробиология возбуждения и оргазма, и почему скептический ум является лучшим инструментом для освоения этих практик.

Вторая часть книги посвящена подготовке тела и ума к тантрическим практикам. Мы рассмотрим роль дыхания в сексуальном возбуждении и научимся использовать его для управления уровнем возбуждения и продления удовольствия. Мы изучим мышцы тазового дна и освоим упражнения для их укрепления, которые помогут как мужчинам, так и женщинам улучшить контроль над своим телом и усилить ощущения. Мы также поговорим о сенсорной депривации и гиперстимуляции, о том, как создавать условия для более глубокого и полного переживания близости, и о том, как развивать внимание к телесным ощущениям.

Третья часть книги посвящена непосредственно практикам тантрического секса. Мы рассмотрим техники медленного секса и ласк без цели достижения оргазма, которые позволяют исследовать телесные ощущения и углублять связь с партнёром. Мы изучим искусство эджинга и волнового оргазма, которые позволяют продлить удовольствие и испытать более интенсивные и продолжительные переживания. Мы поговорим о полнотелесном оргазме и о том, как перенести фокус с гениталий на всё тело, чтобы расширить спектр доступных ощущений. И, наконец, мы рассмотрим практики для двоих, включая позиции, зрительный контакт и коммуникацию во время близости.

Четвёртая часть книги посвящена психологии отношений и тому, как тантрические практики могут помочь укрепить связь с партнёром. Мы поговорим об уязвимости и доверии, о том, как преодолевать страхи и блоки, связанные с близостью, и о том, как обсуждать желания и границы без конфликтов. Мы рассмотрим проблему рутины и новизны в долгосрочных отношениях и предложим способы внедрения тантрических практик в повседневную жизнь. Мы также поговорим о сексе в зрелом возрасте и о том, как адаптировать практики к изменениям, связанным с возрастом и здоровьем.

Пятая часть книги посвящена решению проблем и продвинутым практикам. Мы рассмотрим, что делать, если что-то идёт не так: снижение желания, эректильная дисфункция, преждевременная эякуляция, аноргазмия. Мы поговорим о том, как использовать тантрические практики для снижения стресса и улучшения общего эмоционального состояния. И, наконец, мы предложим тридцатидневный план внедрения практик, который позволит вам системно и последовательно освоить материал книги.

В конце книги вы найдёте приложения, включая чек-лист для самостоятельного исследования тела, словарь терминов, список литературы для дальнейшего изучения и ответы на часто

задаваемые вопросы. Я старался сделать книгу максимально практичной и полезной, чтобы после её прочтения вы могли не просто знать о тантрическом сексе, но и применять полученные знания в своей жизни.

Домашнее задание перед началом: честный разговор с самим собой

Прежде чем мы перейдём к первой главе, я хочу предложить вам выполнить небольшое упражнение, которое поможет вам лучше понять свои ожидания от этой книги и свой текущий уровень отношений с собственной сексуальностью. Это не тест и не экзамен, здесь нет правильных или неправильных ответов, но честное выполнение этого упражнения поможет вам извлечь из книги больше пользы.

Возьмите лист бумаги или откройте заметки на телефоне и ответьте на следующие вопросы, стараясь быть максимально откровенным с самим собой. Что для вас значит хороший секс? Какие ощущения, эмоции, переживания вы связываете с этим понятием? Что вас не устраивает в вашей текущей интимной жизни, если вас что-то не устраивает? Чего вам не хватает: разнообразия, глубины, продолжительности, близости, новизны, нежности, страсти? Какие убеждения о сексе вы унаследовали от родителей, культуры, религии, и насколько эти убеждения соответствуют вашему опыту? Что вы хотели бы изменить в своей сексуальной жизни, если бы у вас была волшебная палочка? Какие страхи или тревоги связаны у вас с сексом? Есть ли у вас телесные или психологические блоки, которые мешают вам наслаждаться близостью? Что вы готовы сделать, чтобы улучшить свою интимную жизнь?

Ответы на эти вопросы могут быть самыми разными, и они могут меняться по мере чтения книги. Важно не столько найти окончательные ответы, сколько начать диалог с самим собой, потому что тантрический секс — это в первую очередь практика осознанности и самопознания, а не набор техник. Чем лучше вы понимаете себя, свои желания, свои страхи и свои ограничения, тем эффективнее вы сможете использовать инструменты, которые мы будем рассматривать в следующих главах.

Я также хочу предупредить вас о некоторых вещах, которые могут помешать вам получить пользу от этой книги. Во-первых, не ожидайте мгновенных результатов. Тантрические практики требуют времени, терпения и регулярности, и первые изменения могут быть едва заметными. Во-вторых, не сравнивайте себя с другими. Ваш сексуальный опыт уникален, и то, что работает для одного человека, может не работать для другого. В-третьих, не воспринимайте эту книгу как догму. Все, что вы здесь прочитаете, следует проверять на собственном опыте и адаптировать под свои потребности. В-четвёртых, не бойтесь обращаться за профессиональной помощью, если у вас есть серьёзные проблемы в сексуальной сфере. Тантрические практики могут быть полезным дополнением к терапии, но они не заменяют квалифицированную медицинскую или психологическую помощь.

И, наконец, самое важное: относитесь к этому процессу с любопытством и юмором. Секс — это не экзамен, не соревнование и не обязанность. Это игра, исследование, приключение, и чем больше радости и лёгкости вы в него принесёте, тем больше удовольствия получите. Если что-то не получается с первого раза, это не повод для разочарования, а повод для любопытства: что я могу изменить, как я могу подойти к этому иначе, что я могу узнать о себе из этой ситуации. Скептический ум — это не враг удовольствия, а его союзник, потому что он помогает нам отбросить лишнее и сосредоточиться на том, что действительно важно.

Теперь, когда мы договорились о правилах игры и подготовили почву, мы можем перейти к более конкретным вещам. В следующей главе мы подробно рассмотрим, что такое тантра на самом деле, откуда она взялась, как развивалась и что из её наследия имеет практическую ценность для современного человека. Мы разберём исторические корни тантры, её философские основания и причины, по которым она была так сильно искажена в западной культуре. Мы также поговорим о том, какие элементы тантрической традиции действительно работают и почему, а какие являются продуктом фантазии и коммерции. Это позволит нам заложить

прочный фундамент для всех последующих практик и убедиться, что мы имеем дело с чем-то реальным и проверяемым, а не с красивой сказкой.

Глава 1. Тантра без розовых очков

Историческая справка: от ритуалов к современной психотерапии

Если вы спросите десять случайных прохожих на улице о том, что такое тантра, то с большой вероятностью услышите набор стереотипных ассоциаций, включающих экзотические позы, длительный секс, загадочные мантры и людей в белых одеждах, сидящих в позе лотоса на берегу океана. Этот образ, растиражированный массовой культурой, имеет мало общего с тем, чем тантра является на самом деле, и чтобы разобраться в этом, нам придётся совершить небольшое историческое путешествие вглубь веков, потому что без понимания корней этого явления невозможно оценить его современные производные.

Тантризм как религиозно-философское направление возник в Индии примерно в пятом веке нашей эры, хотя его корни уходят гораздо глубже, к первобытным культам плодородия и поклонению богине-матери. Это было время, когда индийская духовная мысль переживала период интенсивного развития, и тантра стала своего рода революцией в подходе к духовной практике, потому что предложила нечто принципиально отличное от того, что проповедовали более ранние традиции. Если классические индийские философские системы, такие как веданта или ранний буддизм, рассматривали тело как источник страданий и препятствие на пути к освобождению, то тантра заявила, что тело является не препятствием, а инструментом, который можно и нужно использовать для достижения высших состояний сознания. Это был радикальный сдвиг парадигмы, который перевернул представления о том, что считается духовным, а что мирским, и именно этот сдвиг делает тантру настолько интересной для нас сегодня, когда мы ищем способы интегрировать духовность и телесность в единое целое.

Классический тантризм представлял собой сложную систему, включавшую в себя ритуалы, медитации, мантры, мандалы, йогические практики и, что особенно важно для нашей темы, сексуальные обряды, которые рассматривались как способ активизации внутренней энергии человека и достижения состояния недвойственности, когда экстаз чувственный и экстаз мистический сливаются воедино. Важно понимать, что в контексте классической тантры секс не был самоцелью и не рассматривался как способ получения удовольствия ради удовольствия. Это была серьёзная духовная практика, требовавшая длительной подготовки, посвящения от квалифицированного наставника и строгого соблюдения правил, и доступ к ней имели лишь немногие избранные, которые прошли через систему инициаций и доказали свою готовность. Тексты тантр, написанные на санскрите, описывали сложные космологические схемы, детальные инструкции по визуализации божеств, классификацию типов людей, способных к практике, и правила взаимоотношений между учителем и учеником. Всё это имело мало общего с тем, что мы сегодня называем «тантрическим сексом» на Западе.

Однако история распорядилась так, что классическая тантра не сохранилась в неизменном виде. С приходом колониализма и последующим распространением западного образования и ценностей в Индии многие традиционные практики пришли в упадок или были трансформированы. Параллельно с этим на Западе возник интерес к восточной экзотике, который в двадцатом веке приобрёл форму массового увлечения йогой, медитацией и восточной философией. Именно в этом контексте произошло то, что исследователи называют «неотантрой» — западной адаптацией тантрических идей, которая отбросила религиозный контекст, сложную метафизику и систему посвящений, оставив лишь то, что, по мнению западных интерпретаторов, было практическим ядром традиции.

Неотантра, как явление, сформировалась под влиянием нескольких мощных культурных течений двадцатого века. Движение нью-эйдж, с его акцентом на личностный рост, самопознание и духовность вне религии, создало благоприятную почву для восприятия восточных практик, лишённых догматической оболочки. Сексуальная революция, которая радикально

изменила западные представления о сексуальности и освободила её от многих табу, позволила говорить о сексе как о чём-то большем, чем просто физиологическая функция или обязанность в браке. Идеи психотерапии, особенно гуманистической и трансперсональной, предложили язык, с помощью которого можно было описать внутренние переживания, связанные с сексуальностью, не прибегая к религиозной терминологии. В результате синтеза этих течений возникла неотантра — практика, которая использовала древнее слово, но наполняла его совершенно новым содержанием.

Ключевое отличие неотантры от классической тантры заключается в том, что неотантра отказывается от религиозности как таковой. Если классический тантрист стремился к освобождению от цикла перерождений, к слиянию с божественным началом и к достижению состояния недвойственности, то современный практикующий неотантру чаще всего стремится к личностному росту, улучшению отношений, повышению качества сексуальной жизни и более глубокому самопониманию. Цели изменились, и вместе с ними изменились методы: там, где классическая тантра требовала сложных ритуалов, визуализаций и строгой дисциплины под руководством гуру, неотантра предлагает набор упражнений, которые можно выполнять самостоятельно или с партнёром без специальной подготовки. Там, где классическая тантра рассматривала сексуальную практику как один из многих элементов пути, неотантра часто делает сексуальность центральным элементом, вокруг которого выстраивается вся система. И там, где классическая тантра сохраняла эзотерическую закрытость, неотантра становится массовым явлением, доступным любому, кто готов заплатить за участие в семинаре или прочитать книгу.

Исследователи отмечают, что неотантра, несмотря на внешнее сходство с классической тантрой в использовании таких терминов как «энергия», «Кундалини», «чакры», на самом деле представляет собой принципиально иное явление, которое следует оценивать по его собственным критериям, а не по критериям аутентичности. Неотантра — это продукт западной культуры, и она отражает западные ценности и западные представления о том, что такое хорошая жизнь, хорошие отношения и хороший секс. Это не делает её менее ценной, но важно понимать, что мы имеем дело с современным гибридом, а не с древней мудростью, которую нужно принимать на веру. Именно такой подход — критический, аналитический, научный — мы и будем использовать на протяжении всей книги, потому что наша цель не в том, чтобы слепо воспроизводить древние ритуалы, а в том, чтобы понять, какие элементы этой традиции действительно работают и почему.

Интересно, что параллельно с развитием неотантры в западной психотерапии возникло направление, которое, казалось бы, не имеет отношения к тантре, но на самом деле решает очень похожие задачи. Речь идёт о телесно-ориентированной терапии и практиках осознанности, которые в последние десятилетия получили серьёзное научное обоснование и активно применяются в клинической практике для лечения сексуальных дисфункций и улучшения качества интимной жизни. Исследования показывают, что практики осознанности, такие как сканирование тела, дыхательные упражнения и медитация, способствуют повышению удовлетворённости сексуальной жизнью, улучшению образа тела, снижению тревожности и депрессивных состояний, а также развитию способности замечать тонкие телесные ощущения, которые обычно остаются незамеченными. Всё это имеет прямое отношение к тому, что мы будем делать в этой книге, потому что, снимая мистическую оболочку с тантры, мы обнаруживаем под ней именно эти практики — осознанное внимание к телу, замедление, углубление контакта с собственными ощущениями и с партнёром.

Таким образом, историческая траектория тантры — от эзотерической религиозной практики древней Индии через колониальную трансформацию и западную адаптацию к современному неотантрическому движению и, наконец, к научно обоснованным практикам осознанности — показывает нам, что за громким словом «тантра» скрывается нечто гораздо более простое и в то же время более глубокое, чем экзотические ритуалы и обещания духовного

просветления. Сквозь все эти трансформации сохранилось одно ядро — идея о том, что тело является источником мудрости, что внимание к телесным ощущениям может открыть доступ к более полному и осознанному переживанию жизни, и что сексуальность — это не просто биологическая функция, а пространство, где можно встретиться с собой и с другим человеком на очень глубоком уровне. Именно это ядро мы и будем исследовать, очищая его от культурных наслоений и проверяя на прочность с помощью научного метода.

Отличие «нео-тантры» от классических текстов

Теперь, когда мы проследили исторический путь тантры и увидели, как религиозная практика древности превратилась в современное явление, которое часто называют «неотантрой», пришло время более детально разобраться в том, чем именно отличается современная западная интерпретация от того, что написано в классических текстах. Это различие имеет не только академический интерес, но и практическое значение, потому что понимание того, что мы имеем дело с современным продуктом, а не с древней истиной, освобождает нас от необходимости принимать на веру вещи, которые не имеют научного обоснования, и позволяет оценивать практики по их реальной эффективности, а не по их мнимой древности.

Первое и, пожалуй, самое важное отличие заключается в отношении к религиозности. Классическая тантра — это в первую очередь религиозная система, встроенная в индуистский или буддийский контекст, с соответствующей космологией, теологией и сотериологией. Тантрический практик стремился к освобождению от цикла перерождений, к слиянию с божественным началом, к достижению состояния недвойственности, которое описывалось как высшая цель человеческого существования. Сексуальные практики в этом контексте были не самоцелью, а инструментом, одним из многих, который использовался для достижения этой трансцендентной цели. Современная неотантра, напротив, принципиально отказывается от религиозного контекста. Она говорит о «энергии», «расширении сознания», «личностном росте», но не о Боге, освобождении или перерождении. Неотантрические наставники часто подчёркивают, что их подход является «научным» или «психологическим», а не религиозным, и что он доступен людям любых убеждений, включая атеистов и агностиков. Это изменение контекста радикально меняет смысл практик: то, что в классической тантре было частью пути к трансцендентному, в неотантре становится частью пути к более полной и удовлетворяющей жизни здесь и сейчас.

Второе отличие связано с ролью наставника и системой передачи знания. В классической тантре знание передавалось от гуру к ученику в рамках строгой системы посвящений и инициаций, и без квалифицированного наставника практика считалась не только неэффективной, но и потенциально опасной. Тексты тантр содержат детальные описания того, каким должен быть гуру, как отличить подлинного учителя от шарлатана, и почему самостоятельная практика без руководства может привести к печальным последствиям. Современная неотантра практически полностью отказалась от этой системы. Сегодня любой человек может прочитать книгу, посмотреть видео в интернете или посетить семинар выходного дня и начать практиковать самостоятельно. Роль наставника, если она вообще присутствует, сведена к роли фасилитатора или инструктора, который делится техниками, но не претендует на духовный авторитет и не требует безоговорочного подчинения. Это делает практики более доступными, но одновременно возлагает на практикующего гораздо большую ответственность за собственную безопасность и за оценку того, что действительно работает, а что является пустой тратой времени.

Третье отличие касается отношения к сексуальности. В классической тантре сексуальные практики были одной из многих составляющих духовного пути, и их роль часто преувеличивается западными интерпретаторами. Тексты тантр содержат описания самых разных практик — медитаций, визуализаций, мантр, ритуалов, йогических упражнений — и сексуальные обряды занимают среди них относительно скромное место, доступное лишь наиболее подготовленным адептам. Более того, в некоторых тантрических традициях сексуальная практика рас-

смаatrивалась как метафора внутреннего единства мужского и женского начал внутри самого человека, а не как буквальное физическое действие. Современная неотантра, напротив, ставит сексуальность в центр практики, превращая её из одного из инструментов в главный инструмент, а иногда и в самоцель. Неотантрические семинары, как правило, сосредоточены именно на сексуальных упражнениях, а такие понятия как «энергия» и «Кундалини» используются преимущественно в контексте сексуального возбуждения и оргазма. Это смещение акцента делает неотантру более привлекательной для широкой аудитории, но одновременно обедняет её содержание, сводя богатую и многогранную традицию к набору техник для улучшения секса.

Четвёртое отличие заключается в использовании языка и терминологии. Классические тантрические тексты написаны на санскрите и используют сложную, многослойную символику, которая требует специальной подготовки для понимания. Такие термины как «шакти», «шива», «кундалини», «чакры», «нади», «бинду» имеют точные определения в контексте тантрической философии и не могут быть адекватно переведены на современный язык без потери смысла. Неотантра, напротив, использует эти термины в значительно более свободном и метафорическом ключе, часто лишая их изначального значения. Когда современный неотантрический инструктор говорит об «энергии», он обычно имеет в виду нечто гораздо более расплывчатое, чем то, что подразумевали классические тексты под шакти или праной. Это не обязательно плохо, потому что метафоры могут быть полезны для описания субъективного опыта, но важно понимать, что мы имеем дело с новым языком, который описывает новые явления, а не с сохранением древнего знания.

Пятое отличие связано с целями практики. Классическая тантра, как уже было сказано, стремилась к освобождению от цикла перерождений, к выходу за пределы сансары, к достижению состояния, которое описывалось как высшее блаженство и полное осознание. Современная неотантра ставит перед собой гораздо более скромные и в то же время более практичные цели: улучшение качества сексуальной жизни, углубление близости с партнёром, исцеление от психологических травм, связанных с сексуальностью, повышение самооценки и уверенности в себе, развитие способности испытывать больше удовольствия и больше радости от жизни. Эти цели не хуже и не лучше классических, они просто другие, и оценивать их следует по другим критериям. Если классический тантрист мог десятилетиями практиковать, не достигая видимых результатов, и считать это нормальным, потому что цель была за пределами этой жизни, то современный практикующий неотантру ожидает конкретных, измеримых улучшений в своей повседневной жизни, и если этих улучшений нет, он, скорее всего, разочаруется и прекратит практику.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.