

М. ДЖ. БАКСТОН

ТАНТРИЧЕСКИЙ СЕКС

*ТАЙНОЕ ИСКУССТВО
ДОЛГОГО НАСЛАЖДЕНИЯ*



18+

М. Дж. Бакстон

**Тантрический секс. Тайное
искусство долгого наслаждения**

«Автор»

2026

Бакстон М.

Тантрический секс. Тайное искусство долгого наслаждения /
М. Бакстон — «Автор», 2026

А ЧТО, ЕСЛИ ВСЁ, ЧТО ВЫ ЗНАЛИ О ХОРОШЕМ СЕКСЕ, — ЛИШЬ
ВЕРХУШКА АЙСБЕРГА? «Тантрический секс. Тайное искусство долгого
наслаждения» — откровенное путешествие в мир необычных интимных
практик, древних представлений о сексуальной энергии и почти забытого
искусства кареццы, которое более ста лет назад бросило вызов привычному
пониманию секса. Мелинда Дженифер Бакстон раскрывает секреты медленной
близости, разбирает физиологию мужского и женского возбуждения,
объясняет психологию желания и показывает, как избавиться от привычек,
незаметно лишаящих секс остроты. Внутри — необычные практики для
двоих, неожиданные факты о человеческом теле, разоблачение интимных
мифов и истории людей, обнаруживших, что даже спустя двадцать лет брака
партнёр способен удивить. Возможно, после этой книги вы впервые поймёте,
почему самое интересное в сексе — вовсе не финал.

© Бакстон М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Тантрический секс. Тайное искусство долгого наслаждения	5
Мелинда Дженифер Бакстон	5
Глава 1. Что на самом деле называют тантрическим сексом	6
Миф / Реальность	7
Практикум	8
История из жизни	9
Глава 2. Медленный секс против культуры спешки	10
Миф / Реальность	11
Практикум	12
История из жизни	13
Глава 3. Тело, нервная система и сексуальное внимание	14
Миф / Реальность	15
Практикум	16
История из жизни	17
Глава 4. Дыхание, взгляд и прикосновение: три простых входа в близость	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

М. Дж. Бакстон Тантрический секс. Тайное искусство долгого наслаждения

Тантрический секс. Тайное искусство долгого наслаждения

Мелинда Дженифер Бакстон Вместо предисловия. Почему люди ищут тайные знания о близости

Секс до сих пор окружён странной смесью шумной откровенности и неловкого молчания. С одной стороны, кажется, что о нём сказано уже всё: полки магазинов ломятся от ярких руководств, экран пестрит советами, а социальные сети уверяют, будто любая интимная трудность решается за три простых шага. С другой — почти каждый взрослый человек хотя бы раз ловил себя на том, что ему не с кем по-настоящему поговорить о желании, стыде, усталости, страхе боли, разнице темпераментов и той обиде, которая возникает, когда один из партнёров хочет близости иначе, чем другой.

Поэтому книги о так называемых тайных знаниях не исчезают. Люди покупают их не только из любопытства. Кто-то хочет вернуть страсть в долгий брак. Кто-то устал от секса, который напоминает обязательство и сдачу норматива. Кто-то пережил неудачный опыт и не хочет ещё раз идти туда вслепую. А кто-то просто чувствует: в близости должно быть больше живого, мягкого, внимательного, чем принято показывать в быстрых и шумных сценариях.

Тантрический секс в популярной культуре оброс таким количеством мифов, что порой его трудно разглядеть за рекламными обещаниями. Одни представляют себе экзотический ритуал, способный мгновенно подарить неземные ощущения. Другие — бесконечную духовную лекцию, не имеющую отношения к телу. Поговорим о том, что же это на самом деле.

Глава 1. Что на самом деле называют тантрическим сексом

У тантрического секса репутация громкая и почти всегда неточная. Для одних это набор невероятных обещаний: многочасовая близость, особые состояния сознания, оргазмы такой силы, после которых меняется вся жизнь. Для других — неловкая духовная упаковка для совершенно обычных сексуальных практик. Между этими полюсами легко потерять главное: в современной парной культуре под тантрическим сексом чаще всего понимают не религиозный обряд и не «секретную технику», а подход к близости, в котором внимание смещается с результата на процесс.

Это не значит, что история здесь не важна. Историческая тантра — большой и сложный мир, связанный с религиозной философией, символикой и практиками, которые далеко не сводились к сексу. Но массовое воображение давно вырвало из этого мира только одну тему — необычную эротическую близость. В итоге люди приходят к слову «тантра» за одним из двух: либо за разрешением желать сильнее и смелее, либо за надеждой, что близость может быть тише, глубже и человечнее, чем привычный скоростной сценарий.

Если отбросить маркетинговый шум, современная тантрическая близость держится на нескольких простых опорах. Первая — присутствие. Это умение действительно замечать прикосновение, дыхание, напряжение, паузы, выражение лица другого человека, а не лететь мыслями к финалу. Вторая — замедление. Не искусственное растягивание времени любой ценой, а отказ от идеи, будто хороший секс обязательно движется по ускоряющейся прямой. Третья — согласие, которое обновляется на каждом этапе. Человек может хотеть поцелуя и не хотеть дальнейшего; может быть рад прикосновению, но не готов к проникновению; может передумать в середине. Тантрический подход без уважения к этому принципу превращается в декоративную позу.

Четвёртая опора — внимание к телу как к живому, а не как к инструменту. В такой оптике возбуждение не обязано расти по команде, а оргазм не является пропуском в разряд удачных людей. Пятая — эмоциональная безопасность. Партнёр, который боится показаться недостаточно страстным, красивым, опытным или раскрепощённым, редко способен по-настоящему расслабиться. И, наконец, шестая — исследование. У тантрической близости нет одной обязательной формы. Для кого-то она начинается с того, что люди учатся смотреть друг на друга не отводя глаз. Для кого-то — с совместного дыхания. Для кого-то — с решения впервые за долгое время не торопиться к разрядке.

На практике это выглядит гораздо менее театрально, чем ожидают многие новички. Чаще всего всё начинается не со свечей и сложной символики, а с разговора: чего мы оба хотим, где наши границы, чего боимся, что уже пытались делать автоматически и почему это перестало работать. Иногда оказывается, что сексуальная проблема пары не в «недостатке страсти», а в накопленной усталости, невыраженной обиде, страхе отказа или привычке проверять себя по чужим стандартам.

Сексуальная культура долго внушала людям одну навязчивую мысль: хороший любовник — тот, кто умеет вести к яркому результату. Тантрический подход нарушает этот автоматизм. Он задаёт другой вопрос: умеете ли вы оставаться в контакте друг с другом, когда никто не торопит события? Это вопрос не об экзотике, а о качестве близости.

Миф / Реальность

Миф: тантрический секс — это набор таинственных поз и экзотических ритуалов, которые сразу делают близость глубже.

Реальность: для большинства современных пар тантрический подход означает замедление, внимание к ощущениям, ясное согласие и отказ превращать оргазм в единственную цель. Без этих основ никакая внешняя экзотика не меняет сути происходящего.

Практикум

Возьмите лист бумаги и разделите его на две части. Слева запишите, что вы ожидаете от идеи тантрического секса: больше страсти, больше нежности, меньше спешки, более сильные ощущения, лучшее понимание друг друга. Справа — чего опасаетесь: неловкости, смеха, ощущения искусственности, разговора о желаниях, который может пойти не туда. Такой список быстро показывает, что людей привлекает не «секретность», а возможность изменить привычный сценарий.

История из жизни

Наталья купила книгу о тантрическом сексе после очередной ссоры с мужем. Ссорились они почти не о сексе, а о том, что его будто бы не было: всё происходило быстро, по знакомому пути, и каждый раз оставляло странное ощущение недоговорённости. Она боялась предлагать «что-то тантрическое», потому что представляла нелепый спектакль. Но однажды вместо предложения попробовать ритуал просто сказала: «Давай сегодня никуда не спешить и не решать заранее, чем всё закончится». В тот вечер они долго лежали рядом, разговаривали, целовались и несколько раз смеялись от неловкости. Наталью поразило, что впервые за много месяцев она не думала, достаточно ли всё было ярко. Ей оказалось достаточно того, что всё было живым.

Глава 2. Медленный секс против культуры спешки

Современный человек привыкает к ускорению раньше, чем успевает заметить, насколько глубоко оно вплелось в тело. Мы едим на бегу, отвечаем на сообщения между делом, слушаем собеседника вполуха, а вечером с трудом выдерживаем даже несколько минут тишины без телефона в руке. Сексуальная жизнь не существует отдельно от этой привычки. Если весь день организм живёт в режиме «скорее, скорее», неудивительно, что близость тоже начинает подчиняться тем же законам.

Пара попадает в очень узнаваемый сценарий. У людей мало времени, много усталости, и секс оказывается чем-то, что надо успеть вписать в окно между делами. В результате он незаметно становится похож на задачу. Нужно быстро возбудиться, быстро включиться, не потерять темп, добраться до кульминации, убедиться, что вечер не прошёл «зря». Для некоторых это действительно может быть приемлемо: не всякая близость обязана быть длинной и медитативной. Но если вся сексуальная жизнь пары существует только в таком формате, однажды кто-то начинает чувствовать себя не живым участником, а механизмом выполнения сценария.

Проблема ускоренного секса не в том, что он всегда плох. Проблема в том, что он часто вытесняет любую другую форму близости и приучает тело к узкому диапазону реакций. Возбуждение начинает ассоциироваться с темпом, а не с вниманием. Люди перестают замечать переходы между лёгким интересом, возрастающим желанием, пресыщением, усталостью. Всё, что не ведёт прямо к финалу, кажется лишним. Между тем многие пары как раз на этом «лишнем» и теряют глубину.

Замедление необходимо не потому, что так красивее звучит. Оно позволяет нервной системе переключиться из режима постоянной мобилизации в режим более сложного, тонкого восприятия. Медленный поцелуй ощущается иначе, чем быстрый, не только по романтическим причинам. Когда человек не торопится, у мозга больше времени распознать нюансы давления, температуры, ритма, эмоционального ответа. Замедление помогает заметить и неприятное: момент, когда прикосновение уже не нравится, когда партнёр устал, когда возбуждение растёт не из радости, а из тревоги, что «надо бы хотеть».

Ускорение особенно жестоко к длительным отношениям. В начале романа новизна сама поддерживает внимание. Люди ещё плохо знают друг друга и поэтому естественно сосредоточены на малейших деталях. Через годы совместной жизни знакомство переходит в автоматизм. Партнёры уверены, что знают, как нужно действовать, и нередко оказываются правы лишь наполовину. Тело меняется, психика меняется, стресса становится больше, а старый сценарий всё ещё живёт так, словно ничего не произошло. В этот момент медленный секс оказывается не роскошью, а способом вернуть интерес к человеку, которого давно привыкли считать прочитанным.

Есть ещё один важный аспект. Замедление разрушает иллюзию, что хороший секс возможен только на пике возбуждения. На самом деле нежность, интерес, игривость, лёгкая чувственная сосредоточенность могут возникать гораздо раньше яркого желания. У многих людей именно спешка убивает возможность разогнаться. Им нужно пространство, в котором никто не требует немедленного ответа телом. Тантрический подход ценен тем, что признаёт это пространство законным.

Миф / Реальность

Миф: если секс не развивается быстро и ярко, значит, между людьми недостаточно страсти.

Реальность: не всем подходит скоростной сценарий. Для многих возбуждение развивается постепенно и требует безопасности, внимания и времени. Медленная близость не является признаком охлаждения; иногда она, наоборот, спасает желание от выгорания.

Практикум

Договоритесь с партнёром о коротком эксперименте. В течение пятнадцати минут вы можете обниматься, целоваться, гладить друг друга, но не переходите к привычным ускоряющим действиям и заранее не решайте, чем должен закончиться вечер. Отмечайте не качество «результата», а то, что с вами происходит: хочется ли ускориться, трудно ли выдерживать паузы, появляются ли смех, раздражение, неловкость, облегчение. Это упражнение часто показывает, как сильно люди привыкли жить внутри сценария.

История из жизни

У Ильи и Дианы не было ощущения, что в их сексуальной жизни что-то сломалось. Просто всё давно происходило одинаково. Когда они решили устроить эксперимент с замедлением, Диана думала, что пятнадцать минут пролетят незаметно. На деле через три минуты ей захотелось спросить: «И что дальше?» Илья признался, что ему постоянно кажется, будто он обязан «двигать процесс». Сначала это открытие обоих рассмешило, потом немного смутило. Впервые за долгое время они увидели, насколько механически живут в близости. Станным образом именно эта неловкость вернула между ними живое любопытство.

Глава 3. Тело, нервная система и сексуальное внимание

Когда люди говорят об удовольствии, они часто представляют его чем-то стихийным: или возникло, или нет. Но сексуальная реакция — не каприз и не экзамен на темперамент. Это сложная работа нервной системы, сосудов, мышц, дыхания, гормонов, памяти и эмоций. Именно поэтому так вредно судить о себе и партнёре упрощённо: «раз не заводится мгновенно, значит, проблема в отношениях» или «если трудно расслабиться, значит, человек зажат». Человеческое тело куда умнее и осторожнее подобных выводов.

Для сексуального возбуждения важен баланс между активацией и безопасностью. Если человек переживает сильный стресс, боится боли, стыда или осуждения, организм может оставаться в режиме настороженности. В таком состоянии внимание распыляется, мышцы сохраняют повышенный тонус, дыхание становится поверхностным, а приятные стимулы воспринимаются слабее. Это не означает отсутствия любви или желания. Это означает, что система самосохранения временно важнее сексуального интереса.

Вот почему тантрический секс часто начинает работать не как «секретная техника», а как способ снять избыточную внутреннюю тревогу. Когда партнёры замедляются, дышат свободнее, не торопят тело и убирают жёсткое ожидание результата, нервная система получает шанс перестроиться. Это не магия, а обычная физиология. Человек, который не должен постоянно проверять себя на успешность, легче остаётся в ощущениях.

Сексуальное внимание отличается от бытового. В обычной жизни мы часто действуем функционально: замечаем только то, что помогает выполнить задачу. В близости такая стратегия мешает. Здесь важно не только знать, где и как прикоснуться, но и уметь удерживать интерес к изменчивым нюансам. Одно и то же прикосновение может восприниматься по-разному в зависимости от времени суток, уровня усталости, эмоционального контакта и даже температуры в комнате. Пара, которая верит в набор неизменных кнопок, рано или поздно начинает проигрывать собственному автоматизму.

Мышцы тоже играют свою роль. Когда мы нервничаем, сжимаются не только челюсти и плечи. Нередко повышается напряжение мышц таза, живота, бёдер, ягодиц. Человек может этого не замечать, но именно из-за такой постоянной внутренней готовности прикосновение кажется слишком резким, а проникновение — неприятным. Тантрические практики телесного внимания полезны тем, что помогают почувствовать связку между общим состоянием и интимной реакцией. Не нужно уметь медитировать часами, чтобы понять простую вещь: если я весь день живу на внутреннем зажиме, моё тело вряд ли захочет раскрыться по щелчку.

Очень важно и то, как человек относится к собственному телу. Люди, которые постоянно оценивают себя глазами воображаемого зрителя, редко бывают полностью в моменте. Они проверяют, как выглядят, достаточно ли сексуальны, красиво ли двигаются, не смешно ли звучат. Эта внутренняя камера наблюдения буквально крадёт ощущение присутствия. Поэтому тантрическая близость включает не только телесные приёмы, но и мягкую психологическую работу с вниманием.

Миф / Реальность

Миф: если техника правильная, возбуждение должно возникать почти автоматически.

Реальность: сексуальная реакция зависит от общего состояния нервной системы, уровня стресса, чувства безопасности, усталости, отношений и множества других факторов. Техника важна, но она не работает в отрыве от контекста.

Практикум

Перед близостью на минуту закройте глаза и мысленно пройдитесь по телу сверху вниз. Отметьте, где живёт напряжение: лоб, челюсть, плечи, живот, таз, бёдра. Не пытайтесь немедленно всё исправить. Достаточно заметить. Затем сделайте несколько спокойных вдохов и посмотрите, меняется ли что-то само собой. Для многих это простое упражнение становится первым опытом настоящего телесного внимания.

История из жизни

Марина считала, что у неё «пропало желание». Её муж думал, что нужно просто чаще устраивать романтические вечера. Во время одного из упражнений на телесное внимание Марина вдруг поняла, насколько у неё подняты плечи. Они будто всё время были готовы к удару. И только тогда до неё дошло, что последние месяцы она жила в непрерывном напряжении из-за работы и больной матери. Её проблема оказалась не в отсутствии любви и не в том, что муж её не привлекает. Её тело просто давно не знало, что значит быть в безопасности.

Глава 4. Дыхание, взгляд и прикосновение: три простых входа в близость

Людям часто хочется сложных секретов, но самые действенные вещи в тантрической близости обычно удивительно просты. Дыхание, взгляд и прикосновение кажутся почти слишком очевидными, чтобы воспринимать их всерьёз. Между тем именно они показывают, насколько человек способен быть в контакте с собой и партнёром.

Начнём с дыхания. В обычной жизни большинство из нас дышит неглубоко и неравномерно, особенно в состоянии стресса. Во время сексуального возбуждения дыхание тоже меняется: оно учащается, задерживается, становится громче или глубже. Проблема не в самих изменениях, а в том, что многие люди уже на старте входят в близость с дыханием тревоги — коротким, верхним, рваным. Это не позволяет телу мягко наращивать чувствительность. Совместное спокойное дыхание не является мистическим ритуалом. Оно просто помогает настроить ритм и заметить друг друга.

Взгляд — отдельная история. Для одних людей смотреть в глаза во время близости естественно и даже необходимо. Для других это пугающая уязвимость. Они готовы раздеться физически, но не эмоционально. Поэтому упражнения с взаимным взглядом бывают полезны не потому, что в них есть особая магия, а потому, что они мягко возвращают партнёров к реальному присутствию. Когда вы не убегаете от лица другого человека, труднее превратить его в функцию.

Прикосновение в тантрическом контексте тоже меняет смысл. Его задача — не только возбудить, но и познакомиться. Оно становится способом узнать, где человеку приятно, где нейтрально, где ещё рано, где прикосновение нравится лишь при определённом темпе. Пары, привыкшие сразу двигаться по знакомому маршруту, часто с удивлением обнаруживают, сколько в теле участков, которые почти не участвовали в близости. И дело не в погоне за новизной ради новизны. Дело в возвращении любопытства.

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.