

PRO VŠECHNY, KTERÉ VOLÁ DOTEK,  
SPOJENÍ A HLOUBKA



# TANTRA JINAK

VĚDOMÁ CESTA K LÁSCE, KTERÁ ZŮSTÁVÁ

MUDR. MONIKA SIČOVÁ





Možná jste se právě přihlásili na kurz Tantrická láska.

Možná o něm přemýšlíte.

Nebo vás jen tohle slovo – tantra – **něčím přitahuje.**

Možná vás láká blízkost, která není jen o doteku,  
ale o skutečném propojení.

Možná cítíte, že **váš vztah má na víc** – a nevíte, kde začít.  
A možná se chcete jen na chvíli zastavit. Dýchat. Vnímat. Být.

Tento e-book vznikl jako **další krok na téhle cestě.**

Cestě, která nevede k dokonalosti, ale k větší pravdivosti.  
K větší otevřenosti. K větší hloubce – v sobě i mezi vámi.



Nechce vás přesvědčovat, že máte dělat něco jinak.  
Jen vám nabídne pohled, **jak můžete být spolu jinak.**

Možná v něm najdete odpovědi. Možná otázky, které dlouho čekaly.  
A možná stačí, že se na chvíli ponoříte do tématu, které vás jemně volá.

Protože tantra není výsada. Tantra je možnost.  
A láska, která vychází z vědomí, není jen vzpomínkou na začátky.  
Je živou silou, která může zůstat – když jí dovolíme dýchat.

Tento e-book vznikl pro ty, které tantra volá – jemně, tiše, ale vytrvale.  
Je **pozvánkou k hlubšímu porozumění** tomu, co je tantrická láska, a jak může  
proměnit vztah. Pokud tě některá slova osloví, nech je v sobě chvíli doznívat.  
Možná právě tam tvoje cesta začíná.



*s láskou*  
*Monika Sičová*



# Co je tantra

A CO SI POD NÍ VĚTŠINA LIDÍ  
MYLNĚ PŘEDSTAVUJE



Slovo **tantra** v sobě nese spoustu domněnek, očekávání i obav.

Někdo si pod ní představí mystické rituály, jiný sexuální techniky, další něco ezoterického nebo výstředního.

**Ale tantra není technika.**

Tantra není ani metoda „jak zlepšit sex“, ani spirituální únik z reality.

**Tantra je především způsob bytí.**

Vědomý, celistvý, přítomný. Je to návrat k tělu jako chrámu, k dechu jako mostu a k doteku jako jazyku lásky.

# TANTRA NENÍ

- ✗ kontrola orgasmu
- ✗ divadlo bílých šatů, svíček a kadidla
- ✗ výkon nebo „duchovní sex“
- ✗ soubor pravidel, které musíš dodržovat



# TANTRA JE

- ✓ vědomé bytí v těle
- ✓ přítomnost ve vztahu, v doteku, v dechu
- ✓ setkání s druhým bez masek – a se sebou samým
- ✓ otevřenost vůči životu a lásce v jejich nejhlubší podobě





Tantra tě učí zpomalit. Učí tě vnímat – sebe, druhého, okamžik.  
Učí tě, že dotek může být posvátný, i když je jednoduchý.  
A že láska, která plyne z vědomí, je hlubší než ta,  
která se snaží „napravit vztah“.

Tantra nezačíná tím, co děláš. Ale tím, **jak jsi přítomný.**

---

*"Naučila jsem se lépe cítit a vnímat svoje tělo, naučila jsem se zklidnit  
mysl a naučila jsem se uvolňovat nahromaděné emoce."*

***Radka S.***

*"Získala jsem jiný vztah ke svému tělu, poprvé jsem byla schopná  
prožít různé formy ženského orgasmu, jít do hloubky a zažít  
různé odstíny prožitků potěšení. "*

***Alena B.***

# *Malý pohled*

## DO HISTORIE TANTRY



Tantra vznikla před tisíci lety v oblasti dnešní Indie a Tibetu.  
Není to náboženství – ale **cesta hluboké životní moudrosti**.

Zahrnuje učení o těle, energii, vědomí, smrti, životě i lásce.  
A ano – i o sexualitě. Ale jen jako součást celku, ne jako cíl.

📖 V původních tantrických textech (tantrách) najdeš poezii, symboliku, návody k meditacím i hlubokou filozofii.

🙏 Mistr a žák. Muž a žena. Vzájemné předávání zkušenosti.

🌟 Mnohé tantrické praktiky byly předávány ústně, v důvěrném prostoru, s velkým respektem a pokorou.



## TANTRA A SEXUALITA

Dnes se často zredukuje jen na „tantrický sex“.

Ale původní tantrik by se usmál – protože **sexualita nebyla oddělená od spirituality.**

Vše je jedno: tělo i duše, potěšení i klid, dech i milování.  
Tantra učí,  
že **životní energie proudí nejvíc tehdy, když jí dovolíme být přirozená.**



## PROČ TANTRA ZNOVU OŽÍVÁ DNES?

Protože v moderním světě plném výkonu, spěchu a odpojení od těla  
toužíme znovu cítit. **Dýchat. Milovat vědomě.**

Tantra není útěk. Je návrat. K sobě. K druhému. K životu.

# *Tantra pro všechny*

PROČ NENÍ TANTRICKÁ LÁSKA JEN PRO VYVOLENÉ



Mnoho lidí si myslí, že tantra je jen pro "osvícené", zkušené  
nebo duchovně zdatné...

Ale tantrická láska **není uzavřený klub** ani výsada vyvolených.

Je to přirozený jazyk, kterým jsme kdysi všichni mluvili – dotekem,  
dechem, přítomností.

A který můžeme znovu objevit.





## CO ZNAMENÁ TANTRICKÁ LÁSKA?

Tantrická láska **nevzniká z tlaku, výkonu nebo snahy o dokonalost.**  
Roste z přijetí, klidu a důvěry – v sebe i v druhého.

- ❖ Láska, která se nebojí zpomalit.
- ❖ Láska, která naslouchá tělu i tichu.
- ❖ Láska, která vnímá dotek jako posvátný.
- ❖ Láska, která nevlastní, ale sdílí.

Tantrická láska **není cílem, ale cestou.**  
V každém doteku. Každém dechu. Každém pohledu,  
který opravdu vidí.

Nezáleží na tom, jestli jste spolu dvacet let, nebo dva měsíce.  
Tantrická láska začíná tam, **kde se rozhodnete být přítomní.**



## CO KDYŽ JSME ÚPLNÍ ZAČÁTEČNÍCI?

To je v pořádku. Možná dokonce výhoda.  
Tantrická cesta nezačíná u technik ani u dokonalosti.

Začíná u **ochoty být přítomen**. U ochoty zpomalit, vnímat dotek, dech  
a pohled jako nové začátky – i když jste spolu roky.

Tantra totiž **nevyžaduje žádné speciální dovednosti**.  
Neučí, jak *být lepší milenkou nebo milencem*.

Učí, **jak být skutečně s druhým** – beze spěchu, beze slov, bez masek.

A to je někdy mnohem silnější než jakýkoli trik.



# *Tantrická cesta*

**JAK MŮŽE VYPADAT V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ**



Tantra není jen o víkendových kurzech, rituálech nebo svíčkách.

**Tantra se žije. V tichých chvílích. Ve všedních dotecích.  
V rozhodnutí být spolu jinak – každý den.**

Nemusíte měnit celý život, abyste změnili způsob, jak jste ve vztahu.  
Stačí se začít dívat novým pohledem. A dát si čas.

**Tantra učí zpomalit – a opravdu se setkat.  
S druhým. Se sebou. S okamžikem, který by jinak zůstal  
bez povšimnutí.  
A právě v těchto maličkostech se dějí ty největší proměny.  
Ne výkon. Přítomnost. Ne očekávání. Vědomí.**



## MALÉ VELKÉ OKAMŽIKY, KDY ŽIJETE TANTRICKY

- ✿ Když místo odpovědi jen nasloucháš – a dýcháš.
- ✿ Když se na partnera díváš, jako bys ho viděl poprvé.
- ✿ Když obejmutí trvá déle než tři vteřiny. A není „jen tak“.
- ✿ Když si dovolíte být spolu bez cíle. Jen být.
- ✿ Když milování není o tom „kam dojdeme“, ale jak spolu jsme.

Tantrická cesta není o tom, co všechno musíte změnit.  
Je o tom, **co všechno můžete konečně cítit.**



# Tantrická láska kurz

CO MŮŽEŠ ZAŽÍT NA KURZU



Možná vás tantra volá, ale nevíte přesně proč.  
Možná cítíte, že je čas být si blíž – jinak, hlouběji, opravdověji.

Na kurzu [Tantrická láska](#) můžete zažít to, co doma často chybí:

- ✨ přijetí bez tlaku,
- ✨ dotek bez očekávání,
- ✨ blízkost, která uzdravuje.

V bezpečném prostoru a citlivém vedení Moniky a Jana se učíte  
**vnímat jeden druhého novým způsobem** – skrze vědomý dotek,  
dech, ticho i pohled.

Nejde o výkony ani dokonalost. Jde o vás. O vaši přítomnost.  
Kurzu se účastní i „běžné“ páry bez předchozí zkušenosti, které prostě  
jen cítí, že chtějí ve vztahu znovu zažehnout jiskru.

# Proč tento kurz?

V ČEM SE KURZ TANTRICKÁ LÁSKA LIŠÍ OD JINÝCH?



Tantra není jen o rituálech, svíčkách a víkendových kurzech.  
Na tomto kurzu se **neschováváme za formu – jdeme do hloubky.**

Kurzy MUDr. Moniky Sičové propojují to nejlepší z duchovní tradice  
s tím, co dnes víme díky vědě:

🌀 **Staré tantrické rituály a techniky**

🌿 **Poznatky moderní medicíny a psychologie**

🧠 **Práce s tělem, nervovým systémem a vědomím**

Díky tomu nevzniká jen „zážitek“, ale **transformace,**  
**kterou si skutečně odnesete domů.**

Do každodenního života. Do doteků. Do blízkosti. Do vztahu.

Tantrická láska není projev, je to stav bytí.  
A právě ten se během kurzu učíme znovu cítit – v sobě i mezi sebou.



# Co říkají

TI, KTEŘÍ KURZ TANTRICKÁ LÁSKA UŽ ZAŽILI?



*"Po absolvování kurzu od Moniky jsem našla duchovní propojení se svou sexualitou a naučila jsem se milovat sama sebe. Můj život je mnohem šťastnější a sex je prostě dokonalý."*

**Petra**

*"Nikdy bych si nemyslel, že tantrický sex dokáže odstranit i mé potíže s erekcí. Na kurzu jsem zjistil, jak pouhým směřováním a zesílením vnitřní energie mohu opět dosáhnout dlouhotrvající a pevné erekce."*

**Honza**

*"Kurz jsme absolvovali s partnerkou abychom se naučili něco nového. Otevřela se před námi ale zcela nepoznaná dimenze sexu. "*

**Petr a Lucie**

# Bonus

## CVIČENÍ - DECH DŮVĚRY



Tohle cvičení je jednoduché. A právě v té jednoduchosti je jeho síla.

Nejde o techniku. Jde o **přítomnost**.

Doporučujeme provádět ve dvojici, ale můžeš ho zkusit i sám – jako **naladění na vědomý vztah**.

Tohle cvičení často otevře víc, než dlouhá konverzace.

**Důvěra nevzniká ze slov, ale z toho, že si dovolíme  
být opravdu viděni.**





**Posadte se proti sobě. Pohodlně. V tichu.**

**Podívejte se jeden druhému do očí. Nehodnoťte, jen vnímejte.**

**Spojte ruce – dlaně na dlaně, uvolněně.**

**Začněte dýchat přirozeně. Nejprve každý sám.**

**Pak jen vnímejte, jak se vaše dechy začínají sladovat.**

**Po několika minutách zavřete oči.**

**Naplno vnímejte tělesné vjemy, emoce, blízkost. Bez slov.**

 **Doporučený čas: 3–7 minut**  
**(nebo tolik, kolik vám bude příjemné)**





# LEGENDÁRNÍ KURZ TANTRICKÁ LÁSKA



5. - 9. ZÁŘÍ 2025

NENÍ TŘEBA SE NA NIC „PŘIPRAVOVAT“.  
STAČÍ DORAZIT TAKOVÍ, JACÍ PRÁVĚ JSTE.  
A NECHAT SE VÉST.

**PŘIHLÁSIT SE**