Tajemství ženské úlevy: Tantrická masáž jako nová cesta proti bolesti a stresu

19.11.2025 - Pavla Mudrochová | Mgr. Pavla Mudrochová

Rostoucí počet žen hledá řešení chronických bolestí a vyčerpání v technice, která propojuje práci s tělem, psychikou i hormonální rovnováhou. Odborníci uvádějí, že tantrická masáž může přinášet výraznou úlevu nejen při menstruačních potížích, ale i při dlouhodobém stresu.

Dotek jako klíč k regeneraci

Zdraví ženy je neoddělitelně spojeno s tím, jak vnímá své tělo. Když žijeme dlouhodobě ve stresu, tělo reaguje napětím, hormonální nerovnováhou a často i bolestí. Jemná práce s tělem a potažmo i emocemi, kterou nabízí tantrická masáž, umožňuje tělu přejít ze stavu obrany a stresu do režimu uvolnění a regenerace.

„Pravidelná masáž vede k výraznému poklesu úzkostných stavů, lepšímu spánku a stimuluje parasympatický nervový systém, což vede k hluboké relaxaci organismu,“ **Dr. David Vago** z **Harvard Medical School** ve své studii publikované v International Journal of Neuroscience. Podle studie pravidelná práce s tělem pozitivně ovlivňuje i ženský cyklus. Zlepšuje prokrvení oblasti pánve, podporuje hormonální rovnováhu a pomáhá zmírnit příznaky premenstruačního syndromu či bolestivé menstruace.

Psychologický rozměr doteku

Není to ale jen tělo, které na masáže reaguje. Podle odborníků mají i pozitivní psychologický účinek. Pomáhají obnovit pocit bezpečí, důvěry v sebe sama a vnímání vlastní hodnoty.

„Psychosomatika poskytuje celostní pohled na zdraví a nemoc. Kromě biologického aspektu je důležité i to, v jakých vztazích žijeme, jak prožíváme, co si o sobě a o světě myslíme," říká **Mgr. Michaela Fialová**, klinická psycholožka, terapeutka a lektorka.

Podle odborníků vědomá práce s tělem a emocemi pomáhá i lidem trpícím úzkostmi, chronickým stresem nebo traumatem. „Když je dotek vědomý a bezpečný, aktivují se v mozku oblasti odpovědné za klid, důvěru a schopnost cítit pozitivní emoce," doplňuje **Mgr. Hana Perglerová,** majitelka z centra tantrické práce s tělem **Harmony Spa**.

Kde všude pomáhá vědomý dotek?

Tantrická masáž není jen příjemný zážitek. Je to hluboká práce s tělem a energií, která může ovlivnit mnohem víc, než si na první pohled myslíme.

Jedním z důvodů, proč ženy tuto formu práce s tělem vyhledávají, jsou chronické bolesti zejména v oblasti zad, šíje a pánve. Jemné, respektující doteky pomáhají uvolnit svalové napětí, zlepšit cirkulaci a obnovit přirozený proud energie v těle.

Tantrická masáž může přinést velkou úlevu také ženám, které trápí premenstruační syndrom a menstruační potíže. „Práce s pánevní oblastí podporuje lepší prokrvení, harmonizaci hormonálního systému a zmírňuje bolest i nepohodlí spojené s cyklem," doplňuje Hana Perglerová.

Neocenitelným přínosem tantrické masáže je také její vliv na stres a vyčerpání. Jemný dotek aktivuje parasympatický nervový systém a podporuje přirozenou produkci oxytocinu – hormonu štěstí, klidu, důvěry a hlubokého uvolnění. Mnohé ženy popisují, že po masáži se cítí, jako by se znovu nadechly, jsou klidnější, vyrovnanější a víc samy sebou, uvádí **Monika Grabovská,** certifikovaná terapeutka z centra tantrické práce s tělem **Harmony Spa**.

A právě v době, kdy je vyhoření téměř civilizační diagnózou, může tantrická masáž fungovat jako hluboká fyzická i emoční regenerace. Dovoluje tělu skutečně odpočívat, nejen fungovat na autopilota.

Neméně důležitý je i její efekt na psychosomatické potíže. Když tělo konečně dostane prostor se uvolnit a cítit se v bezpečí, symptomy jako bolesti hlavy, napětí v břiše nebo chronické únavové stavy často ustupují, protože tělo přestává „křičet" o pomoc.

Odborné doporučení: Proč právě tantrická masáž?

Podle německé sexuoložky **Susanny-Sitari Rescio**, která se věnuje výzkumu doteku ve vztahu k sexualitě a zdraví, je tantrická masáž jedním z mála přístupů, které vědomě propojují práci s tělem, sexualitou a emocionální rovnováhou. *„Její síla je v tom, že pracuje bez nátlaku, očekávání a hodnocení,"* doplňuje sexuoložka.

Její klinická studie z roku 2023 ukazuje, že ženy, které absolvují tantrickou masáž, často popisují nejen fyzickou úlevu, ale také posílení vlastní identity, vyšší schopnost vnímat emoce a lepší vnímání vlastních potřeb.

Podle odborníků není tantrická masáž jen zážitek, je to cesta ke zdraví, rovnováze a hlubokému vnitřnímu klidu.

Více informací naleznete na:

https://www.harmonyspa.cz/

https://www.harmonyspa.cz/tantricka-masaz-kontakt

https://www.linkedin.com/in/mgr-hana-perglerov%C3%A1-040971a8/?originalSubdomain=cz