

DIE TANTRA

En del af hemmeligheden ved tantra er at opleve sex som energi – og at omdanne den energi, så den ikke nødvendigvis behøver at blive fysisk udløst. Tantra handler om mødet mellem den feminine og den maskuline energi.

Tantra er at møde, opleve og mærke hinanden og sig selv med den energi, man hver især besidder. Tantra er at være i nuet, at være nærværende og åbne for hinanden. Det kan være en stor gave for dig, der synes, at legetøj, udklædning og swingerklubber er for 'pornoagtige' eller bare ikke siger dig noget. Det kan være *din* vej til at udvikle, gå dybere eller krydre dit sexliv.

Essensen i tantrisk sex er at samle den energi, der samler sig i kønsdelene under sexakten, og få den kanaliseret videre op gennem bækkenet, via rygsøjlen og helt op til toppen af hovedet. Det skulle, når man mestrer det, udløse en fantastisk bevidsthedsudvidende tilstand. Og orgasmer, der bare varer ved og ved og ved. Intet mindre.

Men vejen hen imod at blive tantrisk mester er heller ikke så tosset. Den handler om at være så *nærværende* med hinanden som muligt. Om at se ind i hinanden, være opmærksomme

på, hvad der vil give partneren den dybeste oplevelse. Skabe et rum, hvor I tør åbne jer helt over for hinanden. Og så turde blive der.

En af indgangene til det tantriske univers er den professionelle tantramassage. Når vi som elskende masserer hinanden, kan der ligge en udtalt forventning om gensidighed eller om, at det nok udvikler sig til noget 'mere'. Men tantramassage hos en uddannet massør er anderledes, ikke mindst fordi det kun er dig, der modtager. Du skal ikke i gang med at massere din partner bagefter, og det skal *ikke* ende i sex.

Når du får en almindelig massage, er det ikke meningen, at du skal mærke seksuel lyst og lade dig rive med – ligesom massøren ikke må berøre dig på intime steder. Der ligger en forventning om, at du kun har intime steder mellem benene og på brysterne, og de berøres så ikke. Resten af din krop er forvandlet til muskler og myoser.

Til tantramassage er det forbudte i liderligheden fjernet. Du *skal* ikke blive lysten, men du må gerne – og det er accepteret og velkomment på en fin og meget respektfuld måde. Tantramassage kan være et muligt startskud for dig, som har svært ved at mærke din krop og finde din erotiske energi. Massagen kan ses som endnu en sanseoplevelse. Det er dig, der

sætter grænserne. Derfor kan du tillade dig at lade dig rive med, du kan give fuldstændig slip, tage imod og bare nyde.

Katrine fortæller her om sit første møde med en professionel tantramassør.

“Du skal bare tage tøjet af og sætte dig,” sagde han og gik udenfor et øjeblik. Da han kom ind igen, havde han kun boksershorts på. Han var en almindelig mand med trimmet fuldskæg, imødekomende og aldeles ufarlig. Han mindede mig om en bibliotekar. Vi satte os på en stor futonmadras, der lå på gulvet.

“Vi sidder lige sammen og trækker vejret,” sagde han og tog mine hænder. “Vi lukker øjnene.” Vi lukkede øjnene, han talte stille og roligt. “Du skal glemme alt det, der er sket, alt det, der skal ske, og bare være her, til stede nu.”

Jeg sad lidt uroligt og spændt. Jeg havde glædet mig.

Da mit åndedræt blev mere roligt, bad han mig om at åbne øjnene. “Øjnene er sjælens spejl,” sagde han og fastholdt mit blik. Her sad vi, begge åbne og sårbare og i et rum fyldt med accept og rummelighed til at være lige den, man er.

Vi sad sådan, indtil vi begge følte, at der var gensidig tillid. Så bad han mig om at lægge mig på

maven. Roligt og blidt begyndte han at massere min ryg.

Jeg følte mig så tryk. Jeg vidste, at han ville tage mig med på en kropslig rejse, uden at jeg skulle give noget tilbage. Dette her var for mig. Der var ingen, der skulle have noget igen.

“Du skal fokusere på bevægelsen – dét, du mærker,” sagde han, og hans stemme fik mig til at slappe endnu mere af. Han masserede mine ømme skuldre og havde hele tiden en hånd på min krop. Han hældte tit mere olie i hænderne, så bevægelserne blev glatte og smidige. Sådan fortsatte han længe, til min krop gav efter, og tankerne til sidst satte ud.

Han brugte sine hænder, arme og sin kropsvægt. Og lod hele underarmen stryge op langs mine ben og mellem mine balder. Min vejrtrækning gjorde ophold, men blev hurtigt afslappet igen.

Hans bevægelser skiftedes mellem at være dybe og intense til det strygende og nærmest ikke eksisterende.

Nogle gange tog han mig i hånden, nogle gange pustede han på mig. Jeg var tryk, så tryk, som jeg ikke havde følt mig i meget lang tid.

Han spurgte, om jeg havde lyst til at vende mig om. Jeg drejede mig rundt.

Han satte sig bag mit hoved, rørte ved mine arme og min brystkasse uden at røre mine bry-

ster. Han løftede mine arme op over hovedet og kærtegnede mig fra brystet, ned langs min talje og videre ned langs mine hofter. Han brugte lang tid. Han lagde sit ansigt i mine hænder, sin mund mod mine håndflader. Han cirklede om mine bryster og nærmede sig brystvorterne, der tog imod hans berøring med taknemmelighed. Hans bevægelser fik mig til at føle mig fin, feminin med mine former og for alt i verden – tryk.

Han spurgte, om jeg ville have masseret min yoni. Jeg vidste, at han ville spørge, jeg vidste, at jeg ville sige ja, alligevel syntes det underligt pludselig at skulle tale. Jeg ønskede, at han skulle røre mig alle steder. Han kravlede rundt om mig. Masserede mine ben et ad gangen og satte sig til sidst imellem dem. Det var underligt at have en fremmed mand til at sidde og kigge dér. Samtidig føltes hans tilstedeværelse som det mest naturlige.

Helt, helt forsigtigt masserede han mig mellem benene. Min krop var nærmest ikke længere i rummet. I rummet var kun min nydelse. Langt væk kunne jeg høre mine egne lyde. Han bad mig trække vejret roligt. Jeg hørte ham og mærkede energien, der fyldte min krop. Min klitoris rørte han slet ikke.

Han var indeni, udenpå. Jeg er ikke helt sikker på, hvad han præcis gjorde. Jeg ønskede bare, at det ville blive ved i al evighed.

Han trak fingrene til sig, strøg mig rolig på benene ... jeg kan faktisk ikke rigtig huske det. Han aede mig over håret. Lagde et håndklæde over mig.

Der var gået to timer. Tiden var fløjet af sted. Jeg smilede.

“Jeg henter lige lidt vand,” sagde han og forsvandt.

Jeg følte mig helt tømt for ulykke, fyldt med kærlighed og ømhed.

Jeg var ham dybt taknemmelig for rejsen.

KATRINE, 34 ÅR