

# Åben din mands hjerte med tantramassage

Af Trine Thorendal

*Tantramassage opleves af mange kvinder, som en massage der åbner op og forløser noget dybt inde i deres seksuelle sjæl. Det samme kan opleves af en mand, når han får lingam massage. Altså massage af penis. Og som kvinde, kan det være en utrolig smuk og intim oplevelse at give til sin partner. Læs mere her om, hvad det går ud på, og hvorfor det kan være givende for begge parter. På fredag kommer anden del af artiklen, hvor du får en guide til at komme i gang hjemme i stuen.*

Den tantriske tilgang til sex er over de sidste år blevet mere og mere populær. Det oplever Adinatha, der er daglig leder i [Tantra Templet](#) i Valby også. De har måtte udvide forretningen og har åbnet i Århus og Odense også, og leder nu efter større lokaler i København. Og i den kommende weekend kan du tage til Tantrafestival på Nørrebro. En festival der også udvider år for år.

I starten var det kvinderne, der kom for at lære. Nu har flere og flere mænd også fået øjnene op for den tantriske livsfilosofi og tilgangen til det seksuelle samliv. Men de kan også mærke, at de må oppe sig lidt. Den resultatorienterede sex er "so last year" og ikke ret mange mennesker acceptere den længere.. Og her kan tantra og tantramassage være et rigtig fint redskab. Her vil vi alene snakke om tantramassage til mænd, da det er vores oplevelse, at guldet i dette er temmelig overset i damebladsuniverset.

## Mænd skal lære at være i nuet

*"Mange mænd har det sådan, at alt hvad de oplever erotisk (eks. berøring), det er rart, men det fører et "sted" hen, det er et skridt på vej til noget (eks. penetrering). Og det er mange gange der det "sted", han er i sit hoved. Under forspil, er manden ofte skridtet videre i sine tanker. Han er, ved det første kys, allerede nede mellem sine ben, og glæder sig til "vi når der til". Det betyder, at han misser nuet, og mærker ikke fuldt ud det strøg på sin arm, som hans partner giver ham. Han mærker ikke altid den nydelse der er lige der, hvor han er lige nu. Og det er noget af det, tantramassage kan lære ham", fortæller Adinatha mig, som indledning til det der blev til to timers snak.*

## Tantra Templet

Drives som en forening og ledes blandt andet af Adinatha. Der er mange forskellige aktiviteter eks;

- Massage
- Kurser
- Dating-arrangementer
- Fester
- Foredrag

Du kan som mand få tantrisk massage af kroppen. Men lingam massage udføres kun på kurser og af din partner. Besøg Templets hjemmeside og kontakt dem endelig hvis du har spørgsmål: [Tantra Templets hjemmeside](#)

*"En af mandens helt store udfordringer seksuelt og sensuelt er, at få den der boblende følsomhed han render rundt med i sin lingam (penis), ud i hele kroppen. Således at hele hans krop, hele hans væsen er med i den erotiske oplevelse".*

*"Ved tantramassage kan manden få en følelse af, at hele hans krop er en stor lingam, der er omsluttet af denne her feminine energi. Hans seksuelle energi fordeler sig ud i hele kroppen og gør ham seksuelt sensitiv steder han ikke er vant til. Det kan være så intens en oplevelse, at han oplever at komme helt ud af sine sædvanlige koncepter. Massagen gør også, at han kan kontrollere sin seksuelle energi meget bedre, fordi den ikke bliver overophedet det ene sted mellem hans ben".*

### **Mænds seksualitet er som fodbold...**

*"Mænd er vant til, at kvinder ser deres lyst som noget der måske er lidt for meget. Eksempelvis på en bar lørdag nat, hvor hans liderlighed nogle gange er styrende og han søger og søger efter en pige han kan tage med hjem. I den situation, er han vant til at hans lyst bliver mødt med afvisning, væmmelse eller latterliggørelse. Kvinden er overlegen i den situation, når manden bare står og savler over hende. Det sker måske 9 gange på en aften, og når så den 10ende måske gerne vil noget, er det jo fint nok, men han oplever altså igen og igen, at hans lyst bliver nedgjort og det er jo det modsatte han har brug for. Han har brug for at vende tilbage til sig selv, hvor en erektion og lyst er et symbol på hans respekt for denne her smukke kvinde han er sammen med og ikke som en nedgjort liderlighed, som han jo nærmest ikke kan gøre for og som han skal prøve at pakke væk, skjule eller prøve at lokke hende med til".*

*"Kvinder oplever nogle gange mænds seksualitet som fodbold, hvor han bare dribler rundt med en bold og leder efter et hul i forsvaret, så han kan hamre den ind i kassen... og sådan opfører han sig nogle gange, men hvis han altid bliver mødt med en nedgørende energi, så er det også til sidst det forhold han selv får til sin seksualitet".*

*"Det starter i teenageårene, hvor hormonerne bobler og pigerne synes at drengene er klamme. Vi kan alle sammen huske det ik? På den lidt længere bane, kan mænds oplevelser med deres egen lyst i nogle tilfælde forsage større eller mindre skader på den seksuelle selvtillid. Nogle mænd kan få rejsningsproblemer, andre kan have svært ved at få udløsning, andre kommer alt for hurtigt. Disse problemer kan selvfølgelig også komme af andre ting – men ofte hænger det sammen med mandens selvfølelse og tilstrækkelighed seksuelt."*

### **Lær at mestre den seksuelle energi**

*"Helt centralt for den tantriske tilgang til seksualitet, er at mestre den seksuelle energi. Mange mænd mangler den bevidsthed og oplevelsen af, hvad der sker når den seksuelle energi bliver bevaret og mestret."*

*"Hvis han hele tiden render og får udløsning, går han hele tiden og bygger ny energi op, der så bliver skudt af. Han når aldrig at mærke den der kraft den kan give ham, for hver gang han mærker lidt trykken, så tager han sig en udløsning på den ene eller den anden måde. Hvis han der imod lærer at vende den ind ad, så vil han opleve at hele hans væsen får en virilitet, som ikke kun er plantet mellem hans ben, men er med i alt hvad han gør, alle steder i hans krop".*

*"Lingam-massage er et af de rigtig gode værktøjer til at lære at mestre den seksuelle energi. Ikke kun forhold til at kunne styre sin udløsning, men folk med rejsningsproblemer (der ofte skyldes noget indre, f.eks præstationskrav) kan opleve at have erotiske oplevelser i meget meget lang tid. For han skal ikke præstere, og om han har erektion eller ej, det er ligegyldigt, for det er ikke det, det går ud på i den situation. De mænd vil ofte opleve, at pludselig står den bare af sig selv, fordi han slår hjernen fra og bare mærker og er".*

*”Også mænd der har for tidlig sædafgang kan opleve en helt anden og form for selvtillid i den situation. Mange mænd der lider af for tidlig sædafgang er meget nervøse for den seksuelle oplevelse, fordi de er bange for, at de ikke kan tilfredsstille og at den går for hurtig og så får hun ikke noget ud af det, og så synes hun, at han er et pjok og hvad ved jeg hvad de tænker...alt det der, som går igennem hovedet på ham, som bare gør situationen endnu værre. For jo mere nervøs han er, jo mere anspændt han er, jo mere svært bliver det hele. Måske forsøger han at skubbe hende væk, når det bliver for meget og det opleves jo af hende også mærkeligt, at hendes mand skubber hende væk. Her kan lingammassage være enormt befriende for sådan en mand, fordi han kan være tilstede i en sensuel oplevelse i meget lang tid uden han skal være nervøs, uden han skal præstere noget.”*

*“Når han så begynder at slappe af, af massagen, og hvis kvinden forstår at arbejde med energien og sprede den ud i hele kroppen og op igennem chakra systemet. Så kan han opleve at ligge der og have erektion i en time eller mere og have en meget intens erotisk oplevelse uden han fik udløsning. Det er jo enormt skridt for sådan en mand der normalt måske kun holder nogle minutter. Nogle få af den slags oplevelser, kan være nok til at give ham den selvtillid til at tro på, at det nok skal gå”.*

*”Hvis man er et par, kan man bruge lingam massagen som forspil, når energien i ham er spredt ud og han er helt afslappet, kan hun begynde at massere ham med sin yoni (skede). Ikke ride ham, men langsomt og bevidst stimulation, hvor man bruger yonien til at give massagen med, skifte vinkel og mærke hans lingam trykke forskellige steder og bevæge sig på forskellige måder. Her kan de opleve, at de faktisk elsker på den måde i lang tid – det kræver lidt træning – men her vil han jo også opleve...woouuw jeg kan godt”.*

### **Ære og beundring af lingam**

*”I den tantriske tradition er tilbedelse ret centralt. Ikke mindst i forhold til det seksuelle, hvor tilbedelse af Shiva og Shakti, der står for henholdsvis den maskuline og den feminine bevidsthed. Dette ses især i tantrisk massage, som egentlig ikke er ment som nydelse, det er blot en positiv bivirkning, men som har som formål at vække den seksuelle energi på en harmonisk måde, samtidig med at man (i dette tilfælde) tilbeder Shiva der symboliseres i erektionen.”*

*”Det ikke handler om noget hurtig stimuli på det mest følsomme område, men i langt højere grad handler om at få lingam’ens kraft med i hele oplevelsen. Og i det hele taget at ære lingam’en som det fantastiske symbol på maskulin bevidsthed, som den er”.*

### **Forspil og kærlighed**

Man siger normalt, at det er kvinder der har brug for et langt forspil og for at mærke kærligheden og følelserne. Men det passer ikke fortæller Adinatha mig.

*”Tro mig, manden har også brug for det for at få vækket energien på en måde, hvor det ikke bliver for meget alt for hurtig. Den der sex hvor man kaster sig over hinanden og flår tøjet af hinanden og har max to minutters forspil – hvis overhovedet – ryger manden meget nemt ud over kanten. Hvis man derimod går mere langsomt til den og bruger tiden til at bygge energien op, vil han opleve, at han meget bedre kan kontrollere sin energi og udløsning, end han kunne hvis det er alt for lige på og hårdt”.*

*”Kærligheden er også en vigtig faktor. Hvis han er på swingerklub og bare stikker den ind i en eller anden, om man så må sige, så er hele hans fokus her nede mellem benene, og så har han ikke sig selv eller hjertechakraet med, og når det ikke er med, så vokser den seksuelle energi hurtigere i hans lingam. Hvor i mod, hvis hjertet er med, så begynder*

*hjertechakraet og lingam at dele deres energi, således at han gennem sin kærlighed til hende, kan lave et kredsløb der flyder mellem lingam og hjertet, og der med ikke overophedes helt så hurtigt”.*

Der er altså nok af fordele ved at kaste sig ud i at lære kunsten at give din partner tantramassage. I næste del af denne artikel, der udkommer på fredag, vil Adinatha komme med en masse gode råd til, hvordan du kan begynde hjemme i din stue, eller springe helt ud i det og tage et kursus.

[Læs artiklen om lingam massage her](#)

### **Tantrafestival den 14. og 15 september**

Er du blevet nysgerrig på tantra, afholdes der som skrevet tantrafestival i København i den kommende weekend.

Adinatha, som jeg har talt med her, vil være til stede, sammen med en masse andre skønne og kærlige mennesker.

Festivalen er en slags samling af foredrag og workshops, alle med udgangspunkt i den tantriske filosofi. Jeg deltog selv for første gang sidste år, og min oplevelse var, at der var en dejlig åbenhed og nysgerrighed – og ingen spørgsmål var dumme! Et glimrende arrangement, uanset om man er nybegynder eller mere inde i miljøet.

Se mere på [www.tantrafestival.dk](http://www.tantrafestival.dk)