tantra TIL TIDEN



Kvinders lyst til selvudforskning har gjort den sensuelle og udfordrende tantramassage til allekvindeseje. Bedre kontakt til dig selv, bedre seksualitet og et liv med hjertet i centrum lover den. FEMINA udforsker trenden og tager en tur i Tantra Temple.

AF BO HEIMANN. FOTO: SCANPIX

Først kom mændene – som altid ivrige efter at lade fremmede kvindehænder og -øjne heale dem. Og som mænd nu er, så holdt de mund med det.

Nu er kvinderne også begyndt at give sig hen til tantramassagen – og modsat mændene taler de åbent om det.

– Det er kvinderne, der er årsag til, at tantramassage er blevet næsten mainstream i løbet af de seneste par år. De har modet til at tale åbent om det, når de har haft en god oplevelse med tantramassage. De har som regel tre veninder ventende ved telefonen for at høre, hvordan det var, siger Adinatha, der er massør i og leder af Tantra Temple i Valby.

For kun et par år siden var forholdet mellem mandlige og kvindelige gæster i tantratemplet omkring ni til én, siden er det steget støt til nu at være omkring halvt af hver.

– Der er i den korte periode sket et stort skift i kvindernes bevidsthed, hvor tantramassage nu er alment accepteret. Og lige nu oplever vi, at der kommer flere kvindelige end mandlige gæster, siger Adinatha, hvis navn stammer fra sanskrit og betyder "Den Første Herre" ("The Primordial Lord").

– Jeg var den første mand, der var med i Tantra Temple, så valget på dette navn faldt naturligt. Indviede tempelnavne hjælper os til at have den rette attitude i templet. Vi formår med templet at skabe et magisk rum, hvor folk fuldstændig kan glemme hverdagen og dermed lettere slippe fri af deres ego med alle de facader, som de normalt har, siger Adinatha.



Der kommer kvinder i alle aldre og fra alle samfundslag i Tantra Temple, der har søster-templer i Odense og Århus. Besøg af kvinder fra Sverige og Norge er heller ikke uset.

FRA TABU TIL TREND

– Der er en overvægt af velstillede kvinder mellem 30 og 50. Det er den hovedgruppe, der har størst fokus på selvudvikling, og som samtidig har midlerne til at modtage tantramassage jævnligt. Vi giver dog en god rabat til unge under 25, fordi vi bruger meget tid på at hjælpe de ældre gæster med problemer, som kunne være undgået, hvis de havde fået en større selvindsigt i en tidligere alder, siger Adinatha.

Han mener, at den stigende interesse blandt kvinderne er et resultat af, at der hos de danske kvinder lige nu sker en opblomstring af selvudvikling med fokus på femininitet og sensualitet.

– I stedet for at være et tabu er det blevet en trend at bruge den kraft, der er i den kvindelige seksualitet, som drivkraft i den →

Traditionen bag TANTRAMASSAGE

Den gamle visdom fra Østen lærer om energierne fra livet, kærligheden og seksualiteten, og hvordan vi kan forene krop, sind og sjæl og gøre vores liv til en hellig praksis. Heriblandt, hvordan vi kan bruge vores seksuelle energi som et værktøj til at opnå den højeste ekstase, i mødet med vores elskede. Tantra er en måde at leve på, der forbinder os med nuet, i en tilstand af afslapning og bevidsthed.



← personlige udvikling. Og det er ofte det, vores kvindelige gæster kommer med forventning om: At lære sig og deres krops fantastiske kapacitet at kende på det erotiske plan. Og mange går herfra med den bonus-erkendelse, at seksualiteten også har en spirituel dimension. De føler sig tættere på deres egen sjæl. Så en tantrisk massage er ofte en meget følelsesmæssig oplevelse, der varer ved i flere dage – nogle gange uger – efter selve massagen, siger Adinatha.

HJERTETS UDFORDRING

De danske kvinders største udfordringer er at være i deres hjerte, ifølge Adinatha. De har svært ved at være intime sammen med et andet menneske, svært ved at turde lade andre komme helt tæt på.

– Jeg møder mange kvinder, der ikke har nogen problemer med at være nøgne, nyde den sensuelle massage eller modtage yonimassage (skedemassage, red.), men så snart man holder dem i hånden og kigger dem i øjnene, bliver de pinligt berørt – dér kommer kontakten mærkeligt nok for tæt på, siger Adinatha.

Andre udfordringer, som Adinatha oplever, at kvinderne kommer med, er bl.a. at kunne slappe af og bare tage imod, at kunne give åbent og ærligt udtryk for deres lyst, at komme ud over skyld og skam ved det seksuelle og at få et mere personligt forhold til deres yoni.

I større perspektiv handler interessen for tantra om, at kvinder, indtil for kun en generation eller to siden, har været undertrykt seksuelt i to tusind år. På mange måder er de det stadig. Nu, hvor de endelig har muligheden for at være frie, står de og mangler kvindelige forbilleder. Hvordan er man en moderne fri kvinde, der både kan følge sin lyst og sit hjerte på én gang?

– I manglen på kvindelige rollemodeller er der mange kvinder, der kigger på mændene og tænker, at så er det nok sådan, man er fri seksuelt som kvinde. Men hvis kvinder forsøger at kopiere mandens seksualitet, så vil det efterlade hende med en følelse af, at der er noget, der mangler. Lige nu er der mange kvinder, der prøver at adskille lyst og følelser, så de kan have spændende erotiske oplevelser uden at få følelserne i klemme. Men kvindens natur er at forbinde følelser med seksualitet, hjerte med køn. Så i virkeligheden burde de undervise os mænd i at have hjertet med i den erotiske oplevelse – i stedet for at kopiere mandens evne til at lukke kærligheden ude af seksualiteten, siger Adinatha.

TANTRISK REVOLUTION

Det er ifølge tantrisk filosofi menneskets ønske og behov at genfinde den naturlige forbindelse mellem seksualitet og åndelighed.

– Vi hører tit efterfølgende fra vores gæster, at de oplever den tantriske massage som at komme hjem, at der er noget indvendigt, der falder på plads, at noget, de altid har savnet, er blevet genfundet, siger Adinatha.

Mange kvinder vælger efter den første massage at starte i et egentligt forløb, hvor der bliver fokuseret på deres personlige udfordringer som f.eks. at overvinde skyld og skam, at blive bedre til at tage imod nydelse (at føle, de fortjener det), at vække deres orgastiske potentiale og vække sensitiviteten i hele kroppen (i stedet for de få primære erogene zoner, som manden traditionelt i sin målrettethed fokuserer på).

– Og nogle kvinder vælger at komme tilbage med deres mand, så de sammen kan lære at give hinanden tantramassage og dermed opdage en helt ny måde at være intime sammen på, siger Adinatha.

Han oplever, at tantra er ved at blive mere end en trend, sådan som yoga også har vokset sig til at være de seneste år.

– Folk vil fremover i højere og højere grad benytte tantramassage og andre tantriske værktøjer som effektive midler til personlig udvikling. Det er faktisk her i Danmark, at vi har muligheden for at skabe denne enestående revolution, fordi danskere er så åbensindede, når det kommer til seksualitet, siger Adinatha.

Har du lyst til mere lyst? Få gode råd til at få gang i sexlysten på femina.dk/sex



TIRSDAG I *tantra* TEMPLE

Mangler du en julegaveidé til din mand? Så gør som Elisa, der tog sin med til tantramassage for par. Læs her i hendes personlige beretning, hvad der kom ud af det.

AF ELISA LYKKE. FOTO: JÖRG HUBRICH, PETER FISKER SKJOLDAN, PRIVATE

Jeg har været sammen med min mand i ti år. Ti år med MASSER af kærlighed, glæde, oplevelser, tårer, sex og respekt, og ti år med konflikter, diskussioner og andre støjende elementer, som kan gøre hverdagen triviel og grå. Børn og småskænderier om, om der skal pastinak eller bacon i lasagnen, tærer på kræfterne og gør det ikke altid lige nemt at give sig hen og være en sexy vildkat, som afsætter tre timer til fri seksuel leg i stuen på en kedelig tirsdag. Kender du det?
Derfor tænkte jeg, at tre timer væk fra stuen, vasketøjet, ombygningen af køkkenet og nysgerrige børneblikke måske ville give et spark og en spændende fælles oplevelse.

SKAL MAN VÆRE SPIRITUEL?

Jeg foreslår min mand en anderledes tirsdag og melder os straks til en par-tantramassage-session i Tantra Temple i Valby.
Denne tilsyneladende smukke, energiskabende kærlighedsmassage virker spændende, men også lidt farlig. Vores største "bekymring" går på, om vi kan slappe helt af og give os hen, og så er min mand en smule bekymret for den del af tantramassagen, som hedder "yonimassage", og som kun er for kvinderne.
Den del af tantramassagen er meget intim og foregår med fingre oppe i og omkring skeden. Den del tygger min mand længe på, men lader mig frit vælge, om jeg vil modtage den eller ej. Jeg er stadig i tvivl, allermest om, om jeg "ikke specielt spirituelle kvinde" vil synes, det er en omgang grænseoverskridene bavl?!

NØGEN MED EN FREMMED

Vi bliver taget skønt imod af et usædvanlig sødt kærestepar, som i templet kalder sig Ananda og Adinatha. Vi bliver ført ind i et meget mørkt rødt rum, som emmer af orientalsk stemning, afdæmpet musik, masser af puder, buddhafigurer, tunge gardiner og en stærk mystik. De har formået at lukke verden udenfor totalt ude, og det glæder vi os også til de næste tre timer.
Ananda og Adinatha forklarer kort om tantraens baggrund, deres uddannelse og om de mennesker, der oftest kommer hos dem. Min mand skal have massage af Ananda og jeg af Adinatha. Vi går hver til sit i teenageagtig eufori over, at nu skal overgive os NØGNE til et helt fremmed →

Gode grunde til YONIMASSAGE

Har du nogensinde oplevet noget af følgende, kan yonimassage hjælpe dig:

- Smerter ved samleje eller menstruation.
- Tørhed i vagina, orgasmeproblemer og følelsesmæssig stress.
- Voldtægt eller misbrug.
- Sex uden lyst og svært ved at sige nej til manden.
- Frustration over for hurtigt afsluttet sex.
- Manglende mod til at give udtryk for din egen lyst.
- Blokeringer efter fødsler, gynækologiske undersøgelser eller abort.





← menneske, som kun er der for at give, puste energi ind i vores krop og lade os mærke tantraens tilsyneladende fantastiske kunnen.

Adinatha beder mig tage tøjet af og lægge mig op på den forhøjede platform. Han afklæder sig selv uden for rummet. Da han kommer tilbage, er han kun iført shorts, og jeg ligger helt nøgen på maven. Omgivelserne er rene, lækre og indbydende. Han er meget forklarende i starten, da hans olierede hænder langsomt går på opdagelse på min krop. Han beder mig slappe af, følge hver en berøring og forsøge at lukke alle udefrakommende tanker ude. I starten er det lidt svært ikke at tænke på, om der mon er nogen, der sender mig en sms, imens jeg ligger der, om der er tilbud på frosne bær i Irma, eller om min mand mon får rejsning i lokalet ved siden af?

Men langsomt forsvinder de ligegyldige tanker, og jeg nyder hvert et stryg på min ryg, min nakke, min bagdel, ben og fødder. Jeg lytter til den blide musik og går ind i hver en berøring. Meget lækkert og sensuelt uden at jeg på nogen måder er seksuelt opstemt.

JA TAK TIL YONIMASSAGEN

Efter en times tid i himmelsk ro på maven beder han mig vende mig om, og her føler jeg mig en anelse mere blottet med bare bryster og blottet underliv. Adinatha starter blidt med at massere min hals, min mave og mine bryster, det føles stadig kun rart, blødt og givende. I modsætning til en normal massage, hvor jeg tit falder i søvn, mærker jeg her en stærk energi blandet med total afslapning igennem hele kroppen; jeg giver slip og lader ham tage styringen. Da han spørger, om jeg vil tage imod den så omtalte yonimassage, er det naturligt for mig at gå hele vejen og hviske et forsigtigt ja. Yonimassagen er en naturlig del af tantramassagen for kvinder, og Adinatha virker også erfaren og rolig i sin tilgang til mit køn. Han sætter sig mellem mine ben, lægger mine knæ ud til siden oven på hans ben, og så går han langsomt i gang med at massere udenpå og indvendig. Det føles som en slags indvendig zoneterapi, behagelige bløde tryk. Samtidig stryger han også de ydre skamlæber og har samtidig fokus på min overkrop. Jeg må erkende, at hans meget direkte berøringer gør mig varm og lettere seksuelt ophidset, hans faste maskuline berøring gør det sanseligt og hot. Jeg tror, at man skal være lavet af sten, hvis man ikke føler sig seksuelt opstemt ved denne massageform. Imens han giver yonimassagen, beder han mig samtidig have fokus på min vejrtrækning og føle energien i hjertet, føle min feminine side og mærke et overskud til at elske andre uden at dømme. Jeg føler ikke helt dette store overskud på det tidspunkt, men mere en følelse af stor taknemmelighed og en ren, stærk fornemmelse. Jeg synes, det er smukt, at en mand udlader så meget god kærlig energi uden at have seksuelle bagtanker – alt i alt smukt, erotisk og også en



Jeg må erkende, at hans meget direkte berøringer gør mig varm og lettere seksuelt ophidset, hans faste maskuline berøring gør det sanseligt og hot. Jeg tror, at man skal være lavet af sten, hvis man ikke føler sig seksuelt opstemt ved denne massageform.



Adinatha, 37 år, er uddannet fysiurgisk massør og har studeret tantrisk filosofi og -massage i 10 år. Tantra Temple har søster-templer i Århus og Odense. Se mere på www.tantra-temple.com

anelse hippieagtigt til en storby-skinnylatte-drikkende kvinde som mig. Som afslutning på hele tantramassagen lægger han sig tæt ind til mig, nusser mig blidt i håret og lægger læberne på min ryg. Ikke et decideret kys, men en varm ånde og berøring på min ryg med hans læber. Han fletter fingre med mig og lægger til sidst et håndklæde om min nøgne krop.

NY ENERGI TIL FORHOLDET

Min mand og hans massøse Ananda kommer ind til os, og vi afslutter med vand, druer og en kort snak om vores fælles oplevelse af tantramassagen. Min mand har nydt det lige så meget som mig. Hans har involveret massage af hele hans krop bortset fra direkte berøring af penis, men hun har brugt hele sin krop inklusive sine bryster til at massere overkrop, lår, nakke, balder og ansigt. Hun har masseret ham i glidende bevægelser fra bryst til området omkring penis og gået helt ind imellem benene på ham. Min mand tilstår, at det gav ham erektion, men uden at det har virket akavet, en kropslig reaktion uden at have lyst til sex med giveren. Han bemærkede nye spændende oplevelser såsom at få lagt hendes bryst i hånden og samtidig have følelsen af, at Ananda strøede masser af feminin energi ud over ham. Han havde følt sig meget værdsat, afslappet og lækker i hendes selskab.

Vi er enige om, at det har været en fantastisk måde at holde tre timer fri sammen på en kedelig tirsdag. Med en besked fra templet om, at de gerne vil se os igen på et af deres par-kurser og med en nyerhvervet massageolie går vi derfra hånd i hånd, let grinende, men også fyldt op af god energi og lykkefølelsen af at have prøvet noget nyt, gået et skridt videre i vores seksualitet. Om vi bliver tantramennesker, vil kun fremtiden vise. Jeg tvivler, men wauw, det var anderledes og energiboostende at prøve at slippe sig selv fri i kærlighedens univers.

En par-tantramassage-session på ca. tre timer koster 3000 kr.

www.tantra-temple.com ■



PARRET, der tester TANTRA

Elisa Lykke, 39 år. Selvstændig caster, journalist og pr-agent. Mor til Sasha på 13 år og Liva på 5 år. Jonny Asp, 42 år. Sælger i tøjfirmaet Marc Lauge. Far til Liva på 5 år. Gift i 7 år, kendt hinanden i 10 år.