

TANTRASEX for begyndere

Overvejer du om tantralsex er noget for dig?

Hvad er tantralsex?

Ordet tantra stammer fra sanskrit og betyder at udvide eller frigøre. Tantralsex blev “opfundet” i Indien 3.000 år f.Kr. og blev oprindeligt praktiseret af tibetanske, kinesiske og indiske buddhister som en hellig akt, der skulle forene ånd og kød og vise dem vejen til guddommelig erkendelse.

Filosofien bag tantralsex er, at på samme måde som vores blod strømmer gennem vener og arterier, flyder der energi gennem vores kroppe. Denne energi forbinder kroppens syv energicentre eller chakraer. Ved at opnå en tilstand af voldsom seksuel spænding, åbner tantrikerne deres chakraer, og det giver en fornemmelse af enhed og ekstase.

I sin rene form forbyder tantra, at manden kommer, for det er spild af seksuel energi og frarøver kvinden muligheden for at få masser af orgasmer. Men mange par aftaler nu, at han gerne må komme – så længe han bare holder sin udløsning tilbage, indtil du er kommet masser af gange (det gør også hans orgasme stærkere og mere kraftfuld).

I tantrisk elskov tilføjes erotikken en ekstra dimension. Formålet er ikke kun glæde, nydelse og intense orgasmer, men at opdage nye lag af sig selv og hinanden. Tantra handler om autenticitet, nærvær og kærlighed – ikke specielle teknikker.

Det modsatte af tantralsex er det hurtige knald, med ham/hende du mødte for 2 timer siden lørdag nat. Selvom den slags spontane møder kan være fornøjelige, kan det også efterlade et savn efter en dybere kontakt.

Råd til god tantralsex

Glem alt om erogene zoner og præstationsræs: det allervigtigste element i tantrisk sex er nemlig din hjerne. Dybest set er tantralsex en form for meditation, og essensen er, at du er helt og aldeles til stede, så du kan opleve sexakten bevidst og fornemme dybden, fylden og kraften i din seksualitet. Selve akten er samtidig et slags ritual, der hylder din partner og jeres forening, så derfor er det vigtigt, at I forbereder jer.

5 Principper for tantrisk erotik

Der er ingen regler for tantrisk erotik, kun principper og retningslinjer:

- (1) Kærlighed og nærvær er fundamentet for tantralsex – ikke avancerede stillinger og teknikker.
- (2) Begær og lyst er ikke et mål i sig selv, men et middel til at styrke kærligheden.
- (3) Den seksuelle energi er forudsætningen for sex, og derfor skal den bevares. Det betyder, at manden ikke får udløsning og kvinden ikke får klitorisorgasmer. Til gengæld må begge gerne få helkropsorgasmer, skedeorgasmer osv.
- (4) Sex ses som noget ophøjet: Man har ikke sex, man elsker. Man ser ikke manden og konen, men guden og gudinden i hinanden. Det erotiske møde er ikke en mulighed for at tilfredsstille sine fysiske behov, men en mulighed for at gøre sin elskede lykkelig.
- (5) Ekstatisk nydelse, dybe orgasmer og intens kærlighed bruges som effektive metoder til personlig udvikling.

TANTRASEX for begyndere

Tantrasex i 5 trin

1. Forberedelse

Forberedelse er en af de væsentligste forskelle på tantrasex og ”normal” sex. Hvis I har forberedt jer godt, får I en bedre oplevelse – som med alt andet.

Start med at lave en date nogle dage ude i fremtiden, så I kan begynde at glæde jer. Det er en god idé ikke at have sex 2-3 dage inden jeres tantradate, så længes I ekstra meget efter hinanden.

Gør noget særligt ud af at skabe en kærlig stemning mellem jer. Manden kan fx give sin kvinde en lille gave, fx noget chokolade eller blomster. Og kvinden kan fx tage hans favorit kjole på.

Gør soveværelset til jeres eget tantratempel: Sørg for at det er pænt og rent, fjern det beskidte vasketøj, stil blomster frem, tænd stearinlys og find noget rart musik. Skru evt. op for varmen, så I kan være nøgne i lang tid.

Forberedelse til tantrasex

Det er også en god idé at lave jeres eget lille ritual, som markerer, at det er en særlig begivenhed. Fx ved at bruge noget særligt sengetøj, eller spille noget specielt musik.

I en travl hverdag bliver kærligheden ofte glemt. Derfor er en godt start, at huske alt det, som I elsker ved hinanden. Start fx med at sidde overfor hinanden og se hinanden i øjnene. Tænk på dengang I var allermost forelskede, og mærkede kærligheden mellem jer. Husk formålet med jeres tid sammen: At give så meget kærlighed og lykke til hinanden som muligt.

Koncentrer dig om dig selv: Sæt jer ned hver for sig og træk vejret dybt og roligt, så I bliver helt afslappede – forestil dig for eksempel, at din krop består af klart lys, og lad lyset strømme gennem din krop, indtil det fjerner al frygt, had, uro, hæmninger og had.

Koncentrer dig om din partner: Sæt dig helt tæt på din partner – så tæt, at du nærmest sidder på ham, mens han sidder i meditationsstilling – og mad hinanden med vinen og maden. Mad og drikke forøger lysten og følsomheden, men pas endelig på ikke at drikke for meget, så du slører din bevidsthed i stedet for at skærpe den.

Find sammen mentalt: Læg jer i ske og mærk hinanden – træk vejret dybt og find sammen i et synkroniseret åndedræt, så I efterhånden føler jer som en krop, en organisme, en person. Lig i stillingen i en halv times tid til følelsen af samhørighed fylder hele jeres krop.

Sæt jer så overfor hinanden – stadig så tæt, at jeres kroppe rører ved hinanden – og meditér på hinanden. Koncentrer dig om din partners krop, se den, oplev hinanden med lyst og glæde, værdsæt din dejlige kæreste. Det kan godt virke lidt kejtet i starten og afføde en hel del fnis, men lad fnisene glide bort og vend tilbage til en afslappet sindstilstand, hvor I bare er – oplever – og nyder.

Øv dig hele tiden på at se det højeste og mest fantastiske i din kæreste: Se guden i din kæreste, ikke manden. Det er en attitude, du hele tiden skal øve dig i, så det til sidst bliver automatisk. Det er næsten som om, du gør dig forelsket igen.

TANTRASEX for begyndere

2. Forspil

Alt for mange sjusker med forspillet, fordi de har travlt med at komme til hovedretten. Men hvis man er sammen med en, man elsker, hvorfor så have travlt?

Forspil er vigtigt for både manden og kvinden. Det er ikke noget, som bare skal overstås for at gøre kvinden klar til sex.

Forspillet er den periode, hvor de elskende finder en fælles erotisk bevægelse. Det tager altid tid at åbne hjertet og finde hinanden i det erotiske rum. Derfor er det vigtigt ikke at skynde sig. Fokusér på at skabe en kærlig og givende energi, fordi den tone som sættes i forspillet, farver resten af mødet.

Nu starter han med at kærtegne dig langsomt over hele kroppen med sine hænder. Hvis du kan mærke dårlig samvittighed mase sig på, fordi du bare ligger og modtager, så skub den væk – så længe han kærtegner dig, er din fornemmeste opgave nemlig at være 100 procent bevidst om at modtage. Når han har berørt dig over hele kroppen, er det din tur til at udforske hver en afkrog af hans legeme. Og når I har været jeres kroppe grundigt igennem en gang, så start forfra – denne gang må I godt bruge mund og tunge til berøringerne også, og I må også gerne nærme jer de traditionelle erogene zoner...

Tantrisk erotik er ét langt forspil.

Fysisk har kvinden typisk brug for mere tid og opmærksomhed end manden, før hun er klar til elske. Hendes krop har brug for kærtegn, opmærksomhed og kærlighed for at åbne sig. Et godt tip til manden er at gå roligt frem. Start med at kærtegne hendes ryg, hals, nakke og lår. Vent med bryster og skød – og brystvorterne til allersidst.

Selvom manden typisk hurtig er klar til sex, så hjælper et langt forspil ham til at åbne op følelsesmæssigt. Det er vigtigt, at manden får kærtegnet hele kroppen under forspillet, fordi det vækker hans hjerte og de kærlige følelser, som er en af forudsætningerne for tantrisk erotik.

Desuden vækker forspillet mandens erotiske zoner, så han får en langt større erotisk oplevelse.

Ingen hastværk!

3. Elskov

Tantrasex fokuserer på nuet. Der er intet mål udover at gøre din kæreste lykkelig.

Pas på ikke at falde i gamle mønstre, hvor I bevidst (eller ubevidst) begynder at jage orgasme og udløsning. Slap af i kroppen, vær nærværende (undgå at fantasere), tag det roligt, se hinanden i øjnene og nyd det.

Se det smukkeste i din kæreste, alt dét du engang var forelsket i. Det kræver en smule øvelse (og vilje), men belønningen er stor. Det er en attitude som forvandler sex til elskov, og liderlighed til kærlighed. Desuden bliver det nemmere for mænd at få orgasme uden udløsning.

Nu er I sandsynligvis godt kåde begge to, så derfor er det ekstra vigtigt, at I husker at tage den med ro. Kunsten i næste fase er nemlig at bygge spændingen op, til I er nær ved og næsten – og så slappe lidt af igen. Når I holder orgasmerne stangen på den måde, opnår I nemlig begge kraftigere og skønnere orgasmer.

TANTRASEX for begyndere

Selvom tantrasex nok er mest kendt for sit udvalg af meget avancerede stillinger, så er det faktisk hamrende ligegyldigt, om I vælger en gammelkendt klassiker, eller om I kaster jer ud i en ny og spændende position. Det vigtigste er måden, I elsker på: Det er strengt forbudt at pumpe derudad! I stedet gælder det om at holde stillinger helt uden at bevæge jer, eller kun ved at bevæge jer ganske lidt, så I kan mærke hinanden og jer selv helt bevidst. Minimumstid for en stilling i tantrasex er en halv time, så væbn jer med tålmodighed og bevidsthed.

Hvis du oplever at dit begær overskygger de kærlige følelser, så fokuser i dit hjerte. Sæt evt. tempoet lidt ned eller tag en pause, hvor I kun kæler og kysser. Når du mærker, at kærligheden igen overskygger dit begær, kan I fortsætte. Det handler om at prioritere: Kærlighed eller lyst.

4. Efterspil

Tantrisk elskov slutter når I er mætte.

Efterspillet er vigtig, fordi det sætter tonen for jeres næste møde – så sørg for at slutte fulde af kærlighed. Brug blide, kærlige berøringer til at lande i hjertet. Læg mærke til hvor tætte og intime I er med hinanden.

Tantrasex forspil

5. Adskillelse

Når efterspillet er slut og I går hver til sit, så brug alenetiden til at fordøje alle indtrykkene.

Det er først, når du er alene, du bliver fuldt bevidst om kærligheden og de usynlige bånd, der er imellem dig og din kæreste. Derfor er alenetid vigtigt.

Hvis du har mulighed for det, så gå evt. en tur, meditér eller bare sid i stilhed og mærk dig selv. Mærk taknemmeligheden over jeres fælles oplevelse, og glæd dig til næste gang.

Alenetid øger også den seksuelle polaritet, så du din kæreste virker endnu mere tiltrækkende, når I mødes igen.

5 Udfordringer ved tantrasex

Tantrasex er ikke nemt for alle, fordi det kræver at nogle seksuelle vaner ændres:

- (1) Hvis du er vant til at fantasere under sex, er det svært at være nærværende.
- (2) Har du plejer at have sex uden kærlighed, er det en udfordring at have hjertet med.
- (3) Er du normalt mest optaget af din egen nydelse, er det unaturligt at tilbede din elskede.
- (4) Hvis du er vant til at få udløsning (ejakulation eller klitorisorgasme), kan det være svært at få helkropsorgasmer og skedeorgasmer.
- (5) Hvis du har modstand på at planlægge et erotisk møde, føles det måske unaturligt at lave en tantradate.

TANTRASEX for begyndere

Ofte er det kvinden, som skal tage initiativet til tantrasex, fordi kvinder generelt er mere åbne overfor tantra end mænd. Hvis din mand ikke synes, tantra lyder som en super idé, må du lokke ham lidt. Du kan evt. fortælle ham, at tantrasex nok vil gøre dig mere åben og give dig mere lyst til sex. Det skal nok gøre ham interesseret.

Det tager tid at ændre gamle vaner, så vær tålmodig. Det er det værd.

Den største lykke er at gøre sin elskede lykkelig!

5 Fordele ved tantrasex

I tantra går sex, kærlighed og personlig udvikling op i en højere enhed. Det har mange positive effekter:

- (1) Den erotiske oplevelse er langt mere komplet og tilfredsstillende.
- (2) Kærligheden og intimiteten øges. Ikke kun når I elsker, men i jeres forhold generelt.
- (3) Tiltrækningen mellem jer øges. I bliver (næsten) som nyforelskede.
- (4) I vokser som mennesker, og får det bedste frem i hinanden.
- (5) Tantra åbner nye døre i det erotiske univers, som kan puste liv i dit sexliv og parforhold.

Vær at huske

Tantra blander sex og kærlighed med spiritualitet og personlig udvikling. Tantrasex handler først og fremmest om attitude, kærlighed og nærvær – ikke specielle teknikker.

I tantra løftes begær, lyst og liderlighed til hjertet. Elskov er en måde tilbede og ære din elskede, i stedet for at jage den næste orgasme.

Tantrisk elskov har mange positive effekter: Kærligheden og intimiteten i dit forhold øges. Du øver dig I at se det højeste i din kæreste, hvilket transformerer jer begge. Du bliver bedre til at kontrollere dine seksuelle impulser, og du lærer samtidigt at bruge dem til et højere formål. Tantrasex gør dig til den bedste version af dig selv.

Kan han ikke holde erektionen? Så lad ham lave små, bitte bevægelser i dig, men kun lige nok til, at han kan holde pikken oprejst. Og så kan han jo også bruge lejligheden til at se, hvordan du reagerer på hans minimale bevægelser.

Er han lige ved at komme? Så stop straks! Han må først komme til allersidst (efter du har fået en masse orgasmer) og kun hvis I har aftalt, at han skal slutte med at komme.

Er I begge to alt for ivrige? Brug åndedrættet til at geare ned – hvis I trækker vejret dybt og langsomt, sætter I nemlig farten ned.

TANTRASEX for begyndere

Til kvinden: **Tantrisk Blow Job:**

1. Du behøver ikke at imponere ham

Han er allerede imponeret, for han kan ikke selv nå! Og når der er en der har lyst til at have kalorier i munden, så har han generelt intet at klage over. Det handler ikke om hvilke triks du kan og om hvor dybt du kan deep-throate, men om at du er der, er på og har lyst.

2. Tildredsstil dig selv

Gå til opgaven med uskyldig og legende energi. Mere end at slikke pik, så tænk opgaven som at på opdagelse med din mund og din tunge.

Glem alt om at tilfredsstille ham. Tilfredsstil dig selv. Lad det være din pik og din opdagelsesrejse.

3. Tag dig go' tid

Husk - der er intet mål. Det handler ikke om at komme, men om at gå turen sammen. Sæt mindst 20 minutter af. (Så gør han sikkert også det samme for dig)

4. Go slow

Det kan være svært at mærke energien hvis der hele tiden sker noget. Hold pauser hvor der ikke sker noget. Hold om penis, eller lad den hvile helt stille i munden - gerne i flere minutter.

5. Leg med lysten

Hvis du kan mærke at det tænder ham at se (mærke med øjnene), så lad ham endelig gøre det. Giv ham en pude, fjern håret, kig ham i øjnene og vis ham at hans glæde ved at se hans pik blive slikket er 100% ok! Omvendt hvis han hele tiden vil se, så giv ham bind for øjnene og hjælp ham på den måde ind i sig selv.

6. Brug stemmen

Fortæl ham hvad du ser, mærker, føler, fornemmer og tænker. De færreste mænd har prøvet at slikke pik og vil være dybt taknemmelige over at høre hvad du oplever.

7. Lad den bare blive slap

Når sex får lov til at tage tid så sker der også det at den naturlige lyst kommer og går. Tab ikke modet når rejsningen falder – det er helt naturligt. En slap pik er et helt univers af nye muligheder. Prøv dem! Og husk det er ikke din opgave at holde den stiv – og dert er heller ikke hans. Lad den leve sit eget liv.

8. Inviter ham til passivitet

Lige som kvinder har mange mænd svært ved at give slip. Vi tror simpelthen at de lige er nødt til at nusse hende så hun ved at vi kan lide det. Inviter manden til at være passiv. Fortæl ham at han bare skal tage imod, nyde det og mærke indad.

9. Hold øje med lysten

Hold øje med tegnene på at manden er tæt på sædafgang. Tegnene er at den store blodårer bag på penis bliver meget synlig og pungen trækker sig op til kroppen. Hvis du er i tvivl så aftale et kodeord han siger hvis han er tæt på at komme.