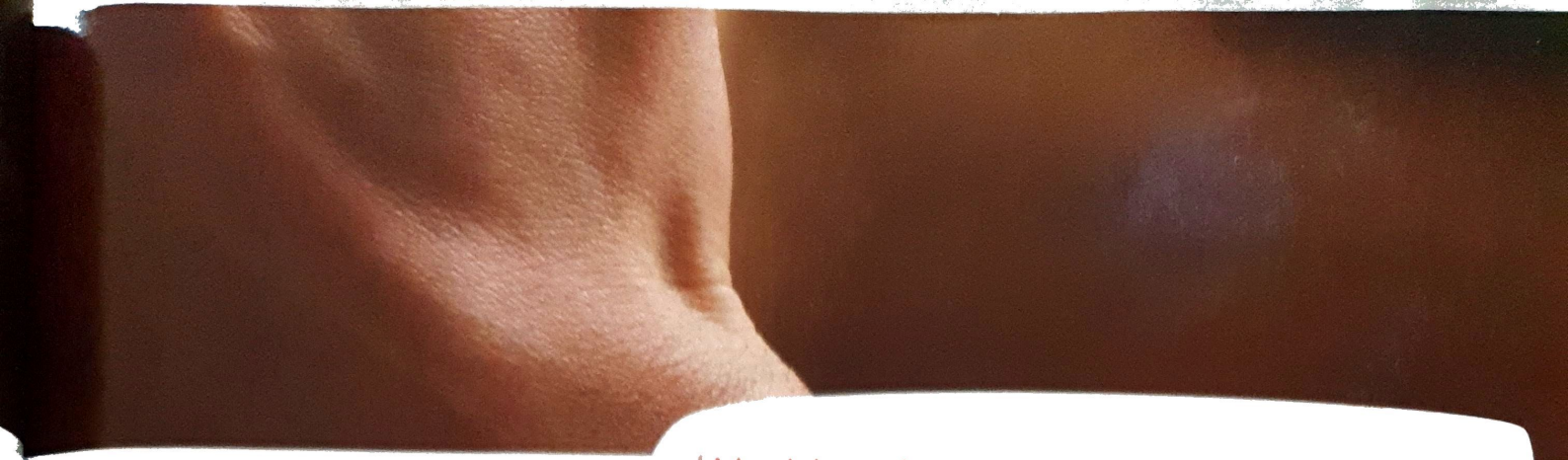


Tantra kan je seksuele relatie een spirituele dimensie geven, ontdekten redacteur Otje van der Lelij en haar vriend. Ze gingen samen op les en leerden dat respectvol en oprecht vrijen een heel nieuwe ervaring kan zijn.

Een paar maanden geleden: tijdens een avondje stappen raak ik in gesprek met een man die professioneel tantramasseur is. Hij vertelt met ongeloofelijk veel passie over deze heilige vorm van seksualiteit. Als ik 's nachts bij mijn vriend in bed kruip, spookt zijn verhaal nog door mijn hoofd. Wat weet ik eigenlijk over tantra? Het is iets spiritueels en heeft te maken met het uitstellen van het orgasme. Hoe kan seks spiritueel zijn? Voor mij is seks gewoon seks. En waarom zou je een orgasme uitstellen?

De volgende dag speur ik het internet af, op zoek naar informatie. Hoe meer ik erover lees, hoe nieuwsgieriger ik word. En ik lees: 'Tantra ziet seksualiteit als een route naar hoger bewustzijn en persoonlijke groei. De verschillen met de westerse seks zijn gigantisch. In het westen zien we seks als een activiteit. Het is iets wat we doen. Meestal gaan we in sneltreinvaart richting hoogtepunt en dat was het dan. Voor ons is het orgasme een doel op zich. De tantristen echter vinden dit niet belangrijk. Sommigen zien het zelfs als energieverspilling. Zij komen tot het randje van hun hoogtepunt en in plaats van deze energie te ontladen, verspreiden ze die om hun hele lichaam als het ware orgastisch te laten worden. De energie in hun geslachtsdelen mediteren ze als het ware via hun ruggengraat omhoog.' Nee, niet het orgasme, maar 'een diepe liefdevolle verbinding' is hun doel. En seksuele energie is het voertuig om dat te bereiken. Ik kan me dit maar moeilijk voorstellen, maar je schijnt er energiek en vitaal van te worden. Mijn vriend begint helemaal te glimmen als ik het woord tantra laat vallen. Hij komt meteen met een verhaal over een jongen die na een tantratraining eindelijk die diepe band kreeg met zijn vriendin, waar hij zo naar verlangde. Als ik voorstel om samen op



tantrales te gaan, wordt hij zo enthousiast dat we via TantraLife al snel een Belevingsmiddag ter introductie boeken.

Niet alleen voor hippies

Een paar weken later is het zo ver, onze eerste kennismaking met tantra. In de auto zit ik te wiebelen van de zenuwen. Ons seksleven is toch iets tussen mij en mijn vriend, en nu gaat een derde persoon ons hierin begeleiden.

'Jeetje, wat staat ons in hemelsnaam te wachten? Hoeveel kleding mag ik aanhouden? En heb ik mijn bikinilijn wel goed geschoren? Ik overspoel mijn vriend met vragen waar hij ook geen antwoord op heeft. Gelukkig ben ik niet de enige zenuwpees. 'Jij maakt je druk om een paar haartjes, maar stel nou dat ik tijdens de eerste oefening al een erectie krijg?' Ik schiet in de lach. 'We kunnen er tenminste nog lol over hebben.'

De spanning valt al gauw van ons af. Tantra-trainster Shatavari blijkt een oer-Hollandse blondine. Ze heet ons welkom in het Centrum van TantraLife & Tantra.nl in Amsterdam.

Dankzij de wierook, muziek en kaarsjes waan ik mij direct in oosterse sferen. We nemen plaats op een groot matras, krijgen een kop kruidenthee en Shatavari vertelt kort iets over tantra en over de Belevingsmiddag die ons te wachten staat. Ik had altijd het idee dat tantra iets was voor hippies en alternatieve figuren. Maar volgens Shatavari komen er heel verschillende mensen op af: jong en oud, autochtoon en allochtoon, mensen mét en zonder seksuele problemen.

Shatavari vindt tantra vooral erg vrouwvriendelijk, omdat de liefdevolle verbinding belangrijker is dan het orgasme. Sceptisch merk ik op dat het orgasme binnen de psychologie wordt gezien als gezond en ontspannend. En dat klaarkomen daarnaast ook gewoon erg lekker is.

'Als klaarkomen geen issue meer is, verdwijnt de druk om te presteren en de angst om te falen. Je kunt dan optimaal genieten'

Shatavari ontkracht meteen het idee dat tantra het orgasme verbiedt. Het is alleen geen einddoel, maar een prettige bijkomstigheid, waar je controle over kunt krijgen – en dus keuzevrijheid. 'Als klaarkomen geen issue meer is, verdwijnt de druk om te presteren en de angst om te falen. Je kunt dan vollediger in het moment zijn en daarvan optimaal genieten.'

Blokkades doorbreken

'Genoeg theorie, dan is het nu tijd voor wat oefeningen,' zegt de tantralerares. We krijgen allebei een lungi (stranddoek) die we kunnen omknopen; onze onderbroek mogen we gelukkig aanhouden. Eerst krijgen we dans-, ontspannings- en meditatieoefeningen. Tijdens de dansoefening ervaar ik een licht gevoel van schaamte. Het is alsof ik een lege dansvloer in een discotheek op word geduwd. Als ik naar mijn vriend kijk, valt het me op dat hij ontzettend grappig danst. Leuk, zo zie je elkaar nog eens van een andere kant. Tijdens een oefening om te leren focussen word ik me bewust van de kleine pijnscheutjes in mijn buik. Mijn vriend doet erg zijn best om te voelen, maar op een paar koude voeten na voelt hij helemaal niks. Even schiet het door mijn hoofd: wat heeft dit met seks te maken? Maar dan denk ik aan de woorden van Shatavari: 'Als je aan tantra wilt gaan doen, moet je bereid zijn naar jezelf te kijken, dat wat er is >

'Mijn vriend gromt er vrolijk op los,
maar ik moet door een fikse
barrière heen voordat ik me openlijk
durf te laten gaan'

te accepteren en eventuele pijn te doorvoelen. Na acceptatie kunnen blokkades en weerstanden langzaam oplossen.' Vandaar dus.

Wip-stoot-draai

De oefening die ik maar even de ruggendans noem, gaat ons beter af. Met onze ruggen maken we heel langzaam contact. Vervolgens nodigt Shatavari ons uit om op onze intuïtie sensueel en vloeiend te bewegen. Er is geen leider, geen volger. Het is het samenspel waar het om draait. Het begint allemaal een beetje onhandig. Ik voel een elleboog en schouderblad tegen mijn rug bonken, maar na een beetje oefening voelt het alsof we een rare exotische dans uitvoeren.

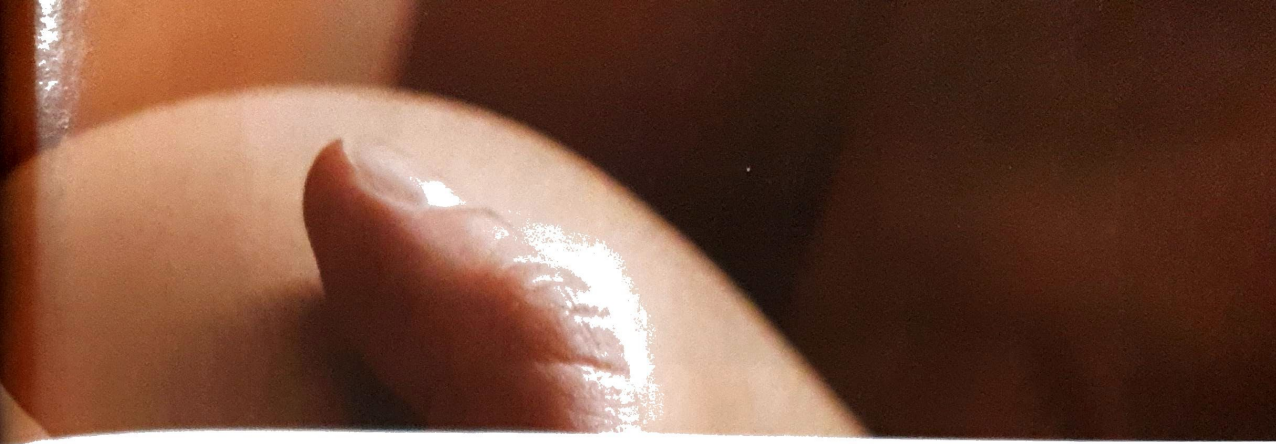
De oefeningen daarna zijn erop gericht om onze seksuele energieën vrijelijk door het lichaam te laten stromen. Afzonderlijk en met elkaar doen we staan en liggend, 'wip-stoot-draai'-oefeningen voor een dynamisch bekken. We leren onze 'seksspieren' aanspannen en moeten ons gevoel omzetten in geluid, ongeacht welk geluid het is – een kreun, een grom, een zucht, een schreeuw, een ahhh, een ohhh... Shatavari zegt dat adem, beweging en geluid dé sleutels zijn voor meer lichaamsbewustzijn en om véél meer te voelen. Mijn vriend gromt er vrolijk op los, maar ik moet door een fikse barrière heen voordat ik me openlijk durf te laten gaan.

Met name de yab yum-positie vind ik fijn. Deze houding, waarin we elkaar met onze benen innig omhelzen, is erg intiem. Als we onze wangen tegen elkaar aan moeten leggen, voel ik de warmte van zijn huid, ruik ik zijn zoete lichaamsgeur en hoor ik zijn ademhaling. Het liefst wil ik nog uren zo blijven zitten.

'Ik eer jou'

We eindigen de middag met een seksueel ritueel. In de yab yum-houding knopen we onze stranddoek los. Shatavari zegt tegen mij: 'Bewonder je geliefde van top tot teen en leg één hand op zijn hart en één hand op zijn vajra. Maak een buiging en zeg: ik eer jou met heel mijn hart.' Vajra? Mijn vriend weet direct waar ze het over heeft. 'Mijn penis,' fluistert hij. Dan zegt Shatavari hetzelfde tegen hem, alleen vervangt ze het woord 'vajra' door 'yoni'. Als hij me van top tot teen aanschouwt, voel ik me erg 'naakt', zo in het daglicht. En als hij vervolgens een hartgroet (een buiging) voor me maakt, kan ik een lach niet onderdrukken. Ik eer mijn vriend en zijn vajra tenslotte niet elke dag! Volgens tantra zou ik dat wat vaker mogen doen. Het is namelijk een teken van dankbaarheid en respect en je kunt er een ingedutte relatie nieuw leven mee inblazen. Shatavari geeft ons het boek *Erotiek, energie, extase* mee en we krijgen allebei een hug. Al ben ik niet zo'n hugger, het geeft me een fijn gevoel. Mijn vriend heeft al vaker gezegd dat mensen wat vaker zouden moeten huggen. Op de hippie-festivals waar hij weleens komt, knuffelt iedereen elkaar. Iemand die dat niet kan, is iemand die gevangen zit in zichzelf, beweert mijn vriend.

Terug in de auto blader ik het boek door, terwijl we de introductieworkshop evalueren. Tantra is een levensstijl en dat valt niet in één dag te leren, is onze conclusie. Hoe moeilijk is



het alleen al om tegenwoordig in het moment te leven? Een boeddhist leert ook niet in één dag mediteren. Mijn vriend denkt dat tantra voor mannen over het algemeen moeilijker zal zijn. Vrouwen staan veel meer open voor emoties. Voor een man is het toch lastiger om je kwetsbaar op te stellen. Gelukkig kan mijn liefje wel huilen in mijn bijzijn. Hij wil dan ook – net als ik – doorgaan met tantra. We spreken af binnenkort een tantra-avondje in te plannen. Ik zie dat het boek geschreven is in heldere taal en vol staat met oefeningen en tips, die ons een eind op weg kunnen helpen.

Vaginafitness kan overal

In de weken die volgen, grappen we als twee kleuters over de vajra en de yoni en spit ik het tantraboek van voor tot achter door. Ik lees dat het belangrijk is om de spieren rond mijn vagina te trainen. In de tantra heet dit met een mooi woord pompoir. Het is het vrouwelijke equivalent van het mannelijke stootvermogen en verhoogt je seksuele genot. Ik laat geen moment onbenut om mijn vaginaspiieren te trainen. Het voordeel van vaginafitness is dat je het overal kunt doen; in de rij bij de supermarkt, in de tram, tijdens het koken.

Mijn vriendinnen horen me helemaal uit en willen werkelijk alles horen. Van hoe je de vajra moet bevredigen tot de vraag: 'Zou het iets zijn voor mij en mijn vriend?' Mijn stadse vriendinnetjes hebben een veel te pornografisch beeld van tantra, want tantra is geen platte seks, maar verbinding. Er is maar één wet in tantra en dat is de wet van de liefde: liefde voor jezelf en liefde voor de ander. En laat dat nou net aan de basis staan voor een goed seksleven.

Vertraagde bewegingen

Ik haal oefeningen uit het boek die me aanspreken en plan een tantra-avondje in. Met

wierook, oosterse muziek, massageolie en kaarsjes tover ik mijn slaapkamer om tot een ware liefdestempel. Mijn vriend geniet ontzettend van de erotische massage. Voor hem is dit een goede manier om in het nu te komen. Het masseren is voor mij een grote ontdekkingsreis. Zo ontdek ik allerlei gevoelige plekjes. Als ik zijn grote teen met mijn duimen masseer, begint hij weer te grommen van genoeg. De huid is erg belangrijk bij tantra. Het wordt gezien als één grote erogene zone. Overal waar zich zenuwreceptoren bevinden, is immers (erotisch) gevoel mogelijk.

De liefde bedrijven in vertraagde beweging, waarover ik lees in het boek, is nieuw voor mij. Als we het uitproberen, word ik me veel bewuster van details, zoals de fijne tintelingen in mijn vagina. Maar ik ben het meest verrast als ik na twee uur genieten van de zintuiglijke waarneming, in een langdurige extase raak. Ik weet niet meer waar mijn eigen lichaam ophoudt en dat van mijn vriend begint. Het voelt alsof we een smeltende massa zijn. Een eenheid. Ik begrijp opeens de spirituele dimensie van de seksualiteit. Ik heb dit gevoel al eens eerder ervaren, maar wist toen niet dat dit een typisch tantrische ervaring was.

Samen verder groeien

Tantra heeft mijn leven nog niet veranderd, maar ik ben nog maar een beginnening. Wel heeft tantra me geprikkeld en wakker geschud. Hoewel onze emotionele en seksuele band erg sterk is, knuffelen en masseren we te weinig. Daar heeft een mens ook behoefte aan, maar in ons drukke leven rennen we daar soms aan voorbij. Ook mijn vriend is ervan overtuigd dat we op dit vlak nog kunnen groeien. En dat tantra ons leven kan verrijken. In zijn ogen is er wel al wat veranderd – hij noemt me tegenwoordig in ieder geval de tantragodin. ■