

# Tantra

## Ontmoeting op **zielsniveau**

**Vraag jij je na het vrijen wel eens af of dat nou alles is? Heb je achteraf wel eens een onbevredigd gevoel? Net op dat ene punt aangekomen, verandert je partner van koers. Je zindert van genot en blijft alsnog smachtend achter. Waar gaat het bij seks eigenlijk om? Draait het om het orgasme, bevrediging, stoom afblazen, het huis - tuin en- keukennummertje, sportieve prestaties of is er nog meer onder de erotische horizon? Bij gewone seks draait het om klaarkomen. Tantra is de weg naar extase en genot. Een pad dat de moeite van het overwegen waard is.**

Tantra bestaat al sinds duizenden jaren voor Christus en is oorspronkelijk ontstaan als rebelle tegen de onderdrukking van de zedenwetten van die tijd. Tantra betekent verruiming, in de zin dat je meer vreugde, diepgang en intensiteit ervaart. Door je op elkaar af te stemmen kun je met je partner aan hogere seks doen en samen de tovertuin bewandelen waar speeltjes en porno overbodig zijn. Het is een avontuur waarbij je een feestelijke en intieme sfeer schept om werkelijk bewust te vrijen met de persoon waar je op dat moment van houdt. Tantra is niets anders dan een ontmoeting op zielsniveau. Wie heb ik hier in mijn armen?

### Gong in de Hemel

Met Tantra ben je onbevangen en open. Met respect, geduld en humor stap je in de wondere wereld van het samenzijn. Bij een werkelijke ontmoeting tussen twee mensen is het alsof er in de hemel op een gong wordt geslagen. De tijd staat stil. Het denken houdt op te bestaan, je waarneming wordt verruimd. De kleinste aanraking van je partner golft tot in je tenen. Je zweeft op wolkjes. Dat is eigenlijk al wat Tantra is. Je bent Een. Grenzen lossen op. Er is een onmetelijke ruimte vol warmte en licht. Jij en die ander, meer is er niet.

### Uitgebluste relatie

En dan komen de kinderen, de hypotheek, de drukke baan, het sociale leven. Alles heeft je aandacht, behalve die ene. Tantra gaat niet over zin hebben of voldoen aan verwachtingen. Het gaat om de ontmoeting. Het is onder andere de intentie om een uitgebluste

relatie nieuw leven in te blazen. Je wilt verder kijken dan de genitaliën. Hoe krijg je na jaren de bezieling weer terug? Wat kun je nog inbrengen na de duizendste keer hetzelfde lichaam en dezelfde benadering te hebben meegemaakt? Tantra gaat om intimiteit op het diepste niveau. Het is de moed om elkaar in de ogen durven zien en je diepste wezen te tonen. Warmte in je hart. Ik ben in veilige handen. Ik geef uitdrukking aan wie en wat ik ben. Tantra is met nieuwe ogen naar elkaar kijken en een verbondenheid voelen die verder gaat dan alleen de lichamelijke bevrediging, kick of sensatie.

### Spirituele seksclub

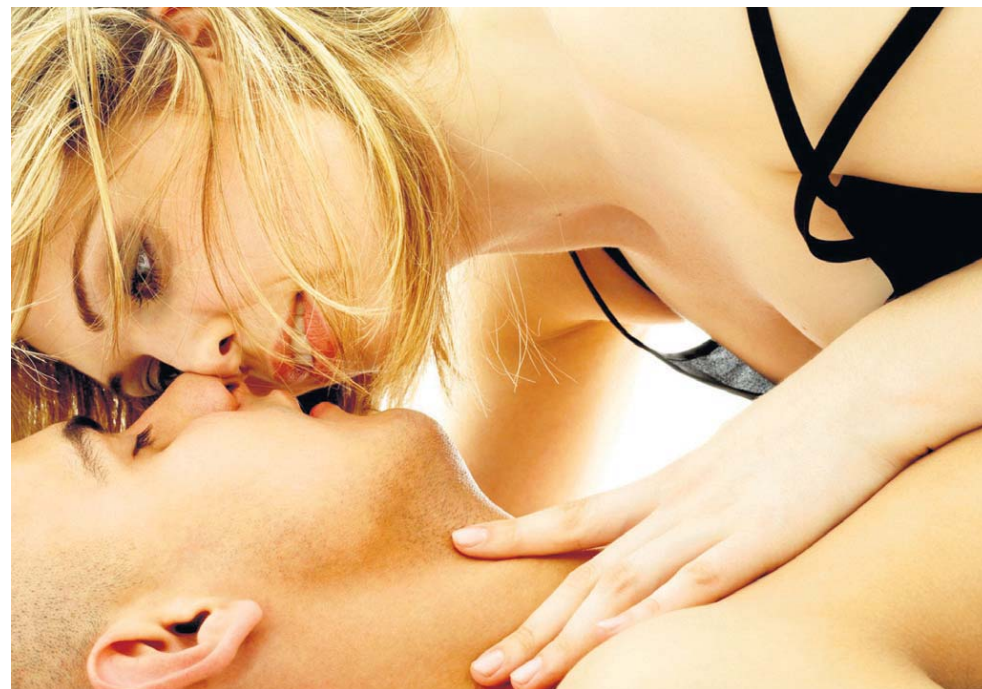
Sommige mensen vinden Tantra eng. Ze denken dat het te maken heeft met rituelen, met zweverig gedoe of met groepsseks. Er bestaan inderdaad Tantra bijeenkomsten die niet meer voorstellen dan een veredelde seksclub met een spiritueel tintje. Het is maar de vraag of twaalf trillende mensen op een matras werkelijk de kunst van liefhebben beoefenen. Een vereiste van Tantra is dat je op een dieper niveau communiceert. Kun je dat met vreemden? Volgens mij niet. Tantra staat voor de innige vereniging met elkaar. Dit ben ik. Heb mij lief, zie de essentie van wie ik ben. Iedereen kan Tantra beoefenen. Het gaat niet zozeer om seks, maar om beminnen. Iedereen is anders, iedereen is uniek. Vergeet dat buikje of de cellulitis. Hoe meer je jezelf accepteert, hoe beter je het rumoer in je hoofd stil kunt leggen. Voel je je dik, lelijk of oud? Stel je kwetsbaar op. Het gaat niet om het uiterlijk, maar om het innerlijk.

### Heilige ruimte

Tantra vraagt om een gewijde plek en een ruimte die je speciaal hiervoor hebt ingericht. Geef je slaapkamer een grondige schoonmaakbeurt. Verboden gebied voor kinderen, mobiele telefoons, tv's, computers of wat dan ook. Zet bloemen, kaarsen en mooie voorwerpen neer. Draai zachte muziek. Doe alles bewust en langzaam. Adem en stel je er op in. Hoe dieper je ademt, hoe meer je voelt en open staat. Dit is de arena waar verder niemand wat te zoeken heeft. Hier ben jij de leider van jouw heilige ceremonie en jij bent in voorbereiding.

### Eeuwige verrukking

Neem je partner mee naar jouw domein. Blinddoek



hem of haar desnoods met een zijden sjaal als oefening in overgave. Fluister de naam. Zowel mannen als vrouwen willen gekoesterd worden voor wie en wat ze zijn. Hoe meer je ontspant, hoe meer je de gevoelens kunt toelaten. Tantra is eeuwige verrukking. Het is jezelf vergeten en je overgeven aan het liefdespel. Er is geen goed en kwaad. Het lichaam heeft zijn eigen verborgen wijsheid. Wie ophoudt zich te schamen zal zien dat de bewegingen vloeiender worden. Tantra maakt dat je gaat stromen. De snelste manier om jezelf in de stemming te brengen is door diep te ademen en je bewustzijn naar je lichaam te brengen. Je bent in het Hier en Nu. Samen en aanwezig, meer zal het nooit zijn.

Bij Tantra gaat het niet om het verlangen naar seks. Het speelt wel mee, maar is van onderschikt belang. Als het er van komt, prima, maar het is niet het uitgangspunt. Iedereen die zichzelf ooit in een erotisch moment heeft verloren, weet wat Tantra is. Het heeft niets met presteren of uithoudingsvermogen te maken. Geliefden beoordelen elkaar niet. Er valt niets te bewijzen. Tantra is liefkozing en nabijheid, van daaruit volgt al of niet de rest. Je hele lichaam is een erogene zone. De lippen, de palm van je hand, de binnenkant van de enkels. Elke kus is magisch. Voor wie op elkaar duikt in louter begeerte, ontgaat al die subtiele details. Strelen met een veer kan zoveel meer opwindend zijn dan al dat gezwog om elkaar te bevredigen. Tantra is de kunst van het erotisch aanraken totdat je in extase bent. Ik heb je gezien. Ik geef je mijn hart, gewoon omdat jij het bent. Dat is eigenlijk alles.

Door: **Lilian Ferru**

## Tips

- Richt je eigen tempel in
- Omhels elkaar
- Adem diep in, ontspan
- Stel je in vertrouwen open
- Stimuleer de zintuigen
- Streel met je vingertoppen
- Geef erotische massages
- Hou oogcontact en blij jezelf