

Tantra

geniet van je verlangen

Een gevoel van diepe liefde en verbondenheid, zonder dat je met een partner hoeft te vrijen. Je krachtig voelen, prachtig, zelfbewust en lustvol: je kunt het allemaal leren via tantra. Tantra kan jouw intieme leven opfleuren. Het gaat er niet om 'hoe vaak' maar om 'hoe fijn'. Tantratrainers Jan den Boer, Gabriele Osburg en Rudolphine Backer gaan er samen over in gesprek.

| door Jan den Boer

Enige tijdgeleden zag ik een stuk film tijdens een dansvoorstelling in het theater. Stelden die de liefde bedreven. Je zag alleen hun gezichten en bovenlijven. Fascinerend hoe de uitdrukking van hun gezichten veranderde. Eerst liefdevol en contactgericht, toen steeds meer verwrongen en op zichzelf gericht. Bij het orgasme zag ik twee mensen die hun eigen ding deden. Wel genot maar weinig contact. Wanneer je aan tantra doet, leer je dat de tantrische visie op seksualiteit juist uitnodigt om in die beginfase te blijven van het vrijen. Daar waar een zachte vorm van extase en een verbinding in de liefde samen kunnen vallen. Wat betekent tantra in een relatie? Wat is tantra? Is het zweverig? Is het groepsseks? Nee, tantra zijn lessen in intimiteit, lust en liefde. Hoe werkt het precies? Drs. Ir. Jan den Boer, tantratrainer, Postural Integration Therapeut en schrijver van meer dan 150 artikelen en de boeken *Tantra, het verlangen naar verbinding* en *Passie voor de stad* gaat in gesprek met ademtherapeute Gabriele Osburg en trainer emotioneel lichaamswerk Rudolphine Backer. Deze dames begeleiden samen al acht jaar tantratrainingen voor vrouwen en zijn geliefden.

Wat is tantra?

Tantra is een eeuwenoude vorm van spiritualiteit die komt uit het boeddhisme en wortels heeft in het taoïsme en andere spirituele stromingen uit India, Tibet en China. In veel

Oosterse religies speelde seksualiteit altijd een rol als weg naar verlichting. Onze Westerse maatschappij wordt daarentegen nog steeds gekleurd door de beperkte, dogmatische visie van het christendom op het lichaam en seksualiteit – de seksuele revolutie van de jaren '60 ten spijt. Baghwan, of later Osho, heeft tantra naar het Westen gebracht en in zijn voetspoor ontstonden allerlei workshops waarin seksualiteit een belangrijke rol speelde. Aanvankelijk ging dat er ruig aan toe, waardoor bij veel mensen het beeld ontstaan is dat tantra een soort groepsseks is. Dat is niet waar. In de oorspronkelijke tantra van bijvoorbeeld het Tibetaans boeddhisme heeft seksualiteit maar een beperkte rol. Maar in het Westen is juist dit onderdeel sterk uitgegroeid. Je zou tantra breder kunnen zien. Als een onderzoek naar het verlangen. Het verlangen is een sterke energie en wordt in de meeste spirituele stromingen als een belemmering gezien, vanuit de overtuiging dat je verlangen je alleen maar in de weg zit wanneer je met hogere waarden bezig wilt zijn. Tantra zet het verlangen juist in als primaire mogelijkheid om te groeien. De illusie van onze moderne westerse maatschappij is dat verlangen zo snel mogelijk

'Zo'n cirkel van vrouwen is hartverwarmend en ontroerend. En er is veel plezier en humor'

bevredigd moet worden. Het inzicht van tantra is dat je kunt leren genieten van je verlangen, zonder dat het vervuld moet worden, maar het mag wel. Dan ontstaat een gevoel van vrijheid. Een gevoel dat een nieuwe openheid kan geven in de beleving van intimiteit en seksualiteit.

Hoe vaak doe jij het?


Wat kan tantra betekenen in jouw relatie? In veel liefdesrelaties, lesbisch of heteroseksueel, kan de passie na een paar jaar verloren gaan. Bij beide partners of bij één van de partners waardoor er een verschil ontstaat in verlangen. Dit kan ertoe leiden dat een partner op zoek gaat naar een ander. Volgens Gabriele en Rudolphine heeft het verschil in verlangen veel te maken met de heersende visie op seksualiteit, die vooral



© Lev Dolgatsjov

door mannen bepaald is. Gabriele: “De algemene definitie van seks is: genitaal contact uitmondend in een orgasme. Dat is natuurlijk een heel beperkte benadering. Als je seksualiteit zo bekijkt is het alleen maar iets lichamelijks. Seksualiteit kan veel meer zijn wanneer je het verbindt met intimiteit en je hart. Daarom noemen wij het werk dat we doen ook wel ‘De weg van het Hart’. Als een seksuele ontmoeting niet per se

‘De tantrische levenshouding stimuleert vrouwen hun krachtige, zelfbewuste, lustvolle en prachtige kanten te leven’

orgasme gericht is, ontstaat ruimte voor een liefdevolle intimiteit en onbeperkte mogelijkheden. We hebben de kunst van het liefdesspel niet geleerd. De klacht van veel vrouwen, ook in lesbische relaties, is dat ze na verloop van tijd minder zin hebben. Dat komt omdat ons aangepraat wordt dat goede seks betekent dat je ‘het váák doet’ en bij voorkeur dat je tegelijkertijd zin hebt en dat het dan vanzelf gaat. Tantra richt zich niet op de kwantiteit maar op de kwaliteit. En daar kunnen genitaal contact en een orgasme onderdeel van zijn. Maar er is veel meer: elkaar in de ogen kijken, gevoelens uitwisselen, lachen, zoenen, ontroering, verkleedpartijen, fantasieën, elkaar lekkere hapje voeren, strelen en ga zo maar door. Dat zijn allemaal dingen die je heel erg in contact met elkaar doet. Verlegenheid, innigheid, supergeil zijn, het hoort er allemaal bij. Een geven en nemen, de stroom volgen en laten ontstaan. Vooral nieuwsgierig zijn en genieten van elkaar zonder dat je jezelf of de ander onder druk zet”. Volgens Gabriele en Rudolphine staat de seksuele energie van een vrouw meestal niet op zich zelf, maar verbinden vrouwen die bij voorkeur met andere energieën zoals hartsenergie. “Tantra sluit 

Zij aan Zij aanbieding 5% korting

Tantra-Vierdaagse voor vrouwenparen 2 t/m 5 mei 2007
In dit vierdaagse avontuur kun je op een speelse manier je relatie verbreden en intimiteit verdiepen en nieuwe wegen te bewandelen in je sensualiteit en erotiek.

Meditatie, adem- en lichaamswerk, tantrische oefeningen en rituelen, communicatieoefeningen, deelrondes en dans zijn onderdeel van het programma.

Met maximaal 8 paren vieren en cultiveren we de vrouwenliefde. Er is ook ruimte voor stilte en buiten zijn. Aan deelname gaat een kort intake gesprek vooraf.

Zij aan Zij lezeressen die zich opgeven vóór 1 april krijgen 5% korting.

Begeleiding Gabriele Osburg en Rudolphine Backer

24 en 25 maart: Ik houd van mij

13, 14 en 15 juli: Volg je hart en eer je grenzen

www.tantravoorvrouwen.nl



meer aan bij een ruimere seksualiteitsbeleving waar vrouwen vaak naar verlangen. Dat wil niet zeggen dat er iets mis is met een 'quickie', dat kan ook lekker zijn op z'n tijd. Gehoor geven aan dit verlangen naar intimiteit binnen de seksualiteit kun je seksuele bevrijding noemen en het past daarom goed bij de herwaardering van het vrouwelijke".

Vrouwelijke visie op seks

De tantra visie biedt een meer vrouwelijke visie op seksualiteit. Dat in onze cultuur de doel- en resultaatgerichte, mannelijke visie overheerst, beïnvloedt ook lesbische relaties. Wanneer een verschil in verlangen ontstaat en één van de vrouwen steeds meer nadruk op frequentie en het orgasme legt, kan de ander daarin juist meer afstand nemen. De nadruk komt dan te liggen op de vraag of je zin hebt in seks voordat intimiteit kan ontstaan! Tantra nodigt je uit om niet meer bezig te zijn met 'zin of geen zin'. Alleen al de vraag of je zin hebt, houdt een soort doelgerichtheid in intimiteit in. Onthoud dat je elk moment in intiem contact kunt gaan en vervolgens onderzoeken wat daarin ontstaat. Dan is het helemaal niet meer relevant

of je zin hebt of dat er orgasmen komen. Het gaat erom dat je nieuwsgierig onderzoekt wat de kwaliteit van het contact is op dat moment, en wat daaruit vervolgens kan ontstaan. Daarin is ruimte voor alle gevoelens. Soms val je in slaap, soms ontstaat een gesprek en soms kom je klaar. Dit alles is intimiteit. Veel mensen ervaren tantra op deze manier als een enorme bevrijding en een nieuwe stimulans in hun relatie.

'Seks en eigenliefde zijn beide dingen die we nooit hebben geleerd'

Je kunt jezelf verliezen in het uitleven van de passie of jezelf vinden in de verbinding van passie en liefde. Kies je het eerste, dan heb je steeds sterkere prikkels nodig en kan seksualiteit een soort verslaving worden die dikwijls een relatie verstoort. Bijvoorbeeld omdat je een ander zoekt om nieuwe prikkels te krijgen. Tantra nodigt je uit om bewust te worden van de momenten dat je jezelf verliest, en daar te stoppen en te ontspannen tot het contact weer terug is. Ook in workshops die ik geef, gaat het om contact. Een eenvoudige oefening om bewust te worden, kan zijn: je hand doelgericht richting een borst of bil bewegen bij je partner. Je partner zal meestal als reactie afstand nemen, omdat zij zich als object gebruikt voelt. Bij de tweede poging doe je niets. Of leg je misschien alleen je hand op haar hand. Dan wacht je tot er een gezamenlijke beweging ontstaat. Het is altijd fascinerend om dit te zien gebeuren in een workshop. Er ontstaat een soort rust, omdat er niets meer moet, terwijl heel veel mogelijk is. Een tantrische relatie gaat dan ook over het loslaten van 'moeten' en dan mogelijkheden onderzoeken.

Een oefening waardoor je een gevoel krijgt van diepe liefde en verbondenheid, heet de *inner flute*. Via ademhalingsoefeningen en bekkenbewegingen wek je seksuele energie op, in eerste instantie op je zelf. Als de energie sterker wordt maak je contact met je partner, en je ontspant in het fysieke contact zonder iets te doen. De seksuele energie kan dan gaan stromen door je hele lijf en een gevoel van diepe liefde en verbondenheid geven.

Krachtig, zelfbewust, lustvol

Een vooroordeel over tantra is dat deelnemers onbepert hun seksualiteit uitleven. Ook Rudolphine was bang dat ze haar eigen grenzen over zou moeten gaan, toen Gabriele voorstelde om samen tantra te gaan doen. "Tot mijn verrassing bleek het tegenovergestelde. Je hoeft niets tegen je zin te doen, sterker nog: het gaat erom te ontdekken waar je werkelijk zin in hebt." Het gaat in een tantra workshop niet om verrichten van

seksuele handelingen. Het gaat er om je eigen zinnelijkheid te beleven, zonder verwickelingen. De oefeningen vinden plaats binnen een helder kader met een duidelijk begin en een van tevoren vastgesteld einde. En er is altijd het heilige woord 'stop' voor als het je te snel gaat, je het even niet weet of er wat anders in de weg zit. Het onderzoek van de grenzen is voor vrouwen belangrijk. Gabriele en Rudolphine onderscheiden twee soorten grenzen. "De eerste moet je bewaken voor je integriteit en veiligheid, de tweede kun je juist verleggen omdat ze je gevangen houden en je ervan weerhouden je vrij te voelen. In onze workshops leer je het onderscheid te maken tussen die twee. Het gaat er immers om dat je gaat ontdekken waardoor je groeit en bloeit. Een van onze workshops heet 'Volg je hart en eer je grenzen'. Tantra is eigenlijk 'ja zeggen' tegen alles dus ook tegen je 'nee'. Van daaruit kun je je patronen herkennen en als je wilt veranderen."

Gabriele en Rudolphine maken de inzichten van tantra voelbaar in hun workshops. Gabriele: "Tantra neemt je vitale, seksuele energie als uitgangspunt. Dit is de bron van je levendigheid en je creativiteit. Om deze energie te laten stromen, werken we met meditatie, adem- en lichaamswerk, tantrische oefeningen en -rituelen. Het gaat om gewaarworden, ontspannen, luisteren, (aan)raken en je laten raken, Zo'n cirkel van vrouwen is hartverwarmend en ontroerend. En er is veel plezier en humor. Wij geven workshops waar hetera's, lesbo's en bi's door elkaar zitten. Daar ontstaat veel vertrouwen en respect. Ook geven wij workshops voor lesbische paren. Tantra kan helpen om los te komen van een normatieve – vaak mannelijke – seksualiteit die vertelt hoe het hoort. Je gaat ontdekken dat jouw seksualiteit subjectief is en dat je die kunt cultiveren. Dat heeft alles te maken met jezelf accepteren zoals je bent. Noem het eigenliefde. Ook iets wat we niet geleerd hebben. Eén van onze workshops draagt de titel 'Ik houd van mij'. De weg naar eigenliefde heeft voor lesbo's vaak nog wat extra hobbels, omdat acceptatie voor ons sowieso een thema is omdat we tegen de stroom zwemmen. Uiteindelijk vervaagt de lijn tussen seks en niet seks en ga je je steeds vrijer

en natuurlijker voelen. De tantrische levenshouding stimuleert vrouwen hun krachtige, zelfbewuste, lustvolle en prachtige kanten te leven."

Tips voor paren

Gabriele en Rudolphine hebben een aantal tips. Daarin is verantwoordelijkheid een belangrijk begrip.

Rudolphine: "Hoe vrij, spontaan, lustvol en authentiek ben jij als seksueel wezen? Kan je zowel seksueel zijn als aanwezig in het moment? In het volle bewustzijn? Ga je op de automatische piloot en doe je 'je ding' of wacht je tot de ander actie onderneemt? Wanneer er sleur in je seksleven ontstaat, is het belangrijk dat je allebei verantwoordelijkheid neemt voor je seksualiteit en er in investeert. Maak er tijd voor vrij. Maak duidelijk wat je wensen zijn en wat je niet wilt. Wacht niet tot je partner begint je het hof te maken, laat het niet aan het lot over. Maak een romantische afspraak met je lief om te vrijen. Bereid je er op voor: je kleding, muziek, geuren, lekkere hapjes, zet de telefoon uit. Probeer te ontdekken wat zij graag zou willen. Geef haar complimentjes en ga haar vooral niet de schuld geven van dat het er al zo lang niet meer van gekomen

'Wanneer er sleur in je seksleven ontstaat, is het belangrijk dat je allebei verantwoordelijkheid neemt voor je seksualiteit en er in investeert'

is. Vertel haar dat je naar haar verlangt."

De dames willen benadrukken dat de lesbische beddendood een mythe is. Uit recent onderzoek uit 2005 van Margaret Nichols blijkt ook dat lesbische paren misschien gemiddeld iets minder vaak vrijen dan heteroseksuele paren, maar ondertussen wél meer tijd doorbrengen met elkaar als ze vrijen. Gabriele: "Je kunt je eigen seksuele energie ontwikkelen. Wij zijn wat dat betreft, ook binnen een relatie, voor 'eigenliefde rituelen' waarin je je seksuele verlangens onderzoekt om zo het contact met je eigen vitaliteit te onderhouden. We onderhouden van alles. We poetsen onze tanden, geven onze auto een beurt, maar voor seksualiteit moet *Princess Charming* het maar regelen. Wij willen vrouwen uitnodigen hun seksualiteit meer te cultiveren, lustvoller te worden, nieuwsgierig te zijn en bereid nieuwe dingen uit te proberen."

Weet dat het er bij tantra niet alleen over gaat om het leuk en lekker in je relatie te hebben. Wanneer je seksuele energie inzet om in hartscontact te komen, dan straalt dat ook uit op je omgeving. Tantra nodigt je uit om te leven vanuit wat de boeddhisten 'liefdevolle vriendelijkheid' noemen. Daarmee kan het ook een grote maatschappelijke betekenis hebben, waarin de liefde en het vrouwelijke die belangrijke plaats krijgen die zij verdienen. ☺

Jan den Boer geeft tantratrainingen en individuele- en relatietherapie: www.tantratrainings.nl en weijboer@wxs.nl

Oefening van Jan den Boer

Ga tegenover elkaar staan op ongeveer twee meter afstand. Zeg niets en neem de tijd om te voelen wat voor jullie de juiste afstand is op dit moment. Dat kun je ontdekken door in beweging te komen, naar elkaar toe te lopen of afstand te nemen, net zolang tot er die vorm en afstand ontstaat waarin je allebei echt contact kunt voelen.

Sommige mensen hebben de illusie van tantra dat je daarbij heel dichtbij moet zijn. In deze oefening kun je soms ontdekken dat je op een paar meter afstand veel meer contact kunt hebben dan in een omhelzing. Tantra nodigt je uit ook op deze manier te vrijen, elk moment opnieuw nieuwsgierig onderzoeken hoe je echt in contact kunt zijn.