

Tantra is de afgelopen tijd geregeld aan de orde gekomen in *NRC*. Vorig jaar dook tantra twee keer op in de rubriek 'Verdienen en uitgeven', albei bij mannen die waren gestopt met een goedbetaalde baan en tantra hadden ontdekt. De een had mede daardoor „een perfecte balans” gevonden, de ander was „meer in contact met hoe ik mij voel”. Ook was in het nieuws dat een tantramasseur werd veroordeeld tot dertig maanden cel wegens ontucht met zes vrouwelijke cliënten, en dat bij Meldpunt Tantra Misbruik binnen een paar maanden bijna honderd meldingen binnen waren gekomen. Maar wat tantra is, is lang niet iedereen helemaal duidelijk.

Niet gek, zegt Jan den Boer. „Tantra is een verwarrend begrip omdat het een heel spectrum beslaat.” Den Boer geeft samen met zijn partner Caroline van Wijngaarden tantracursussen, ze hebben boeken over tantra geschreven en doen nu samen via Zoom een interview. „Aan de ene kant staan zeer conservatieve Tibetaanse geestelijken die vinden dat tantra alleen is voor mensen die heel ver zijn op het spirituele pad. Helemaal aan de andere kant staan westerlingen die allerlei seksuele activiteiten ondernemen, van prostaatmassages tot wilde orgieën.”

Grensoverschrijdend gedrag speelt zich vooral in dat tweede gebied af. Den Boer erkent dat misbruik een probleem is, maar volgens hem heeft het niks met tantra te maken. „Het gaat overal mis, dus ook in de wereld van de tantra, vooral als seks niet meer wordt gekoppeld aan meditatie.”

OVER SEKS Milou van Rossum voegt het woord bij de daad. Deze week: tantra voor beginners

Illustratie Merel Corduwener



Vrij in je verlangen

Want meditatie is de kern van tantra, aldus Den Boer. „De leer is 1.200 jaar geleden ontstaan. Uitgetreden boeddhistische monniken en nonnen zochten een manier om tijdens het dagelijks leven in meditatie te zijn. Andere vormen van meditatie gaan over stilte, rust, wierook, een kaarsje. Tantrameditatie kun je beoefenen terwijl je in de rij voor de kassa staat en geïrriteerd bent omdat degene achter je niet voldoende afstand houdt.” Wat je dan moet doen, zegt Van Wijngaarden, is je bewustzijn voorstellen als een

„diepe zee van pure liefde, met golven van emoties en gedachten. Als je vastzit in zo'n golf, ben je niet meer vrij. Je kan die golven ook ervaren zonder er iets mee te doen, en te kiezen voor liefde.” Voor wie dat te zweverig klinkt: probeer eens niet naar voren of naar achter te hellen, maar precies in het midden - in balans - te blijven staan, of zitten.

Goed, nu de seks. Ook daarbij geldt: je niet overgeven aan de golven, maar observeren. Den Boer: „Tantra bij seks is een onderzoek naar verlangen. De meeste mensen willen

dat onderdrukken, of zo snel mogelijk bevredigen. Er is een derde weg: geniet van dat verlangen, zonder dat je er iets mee moet. Daardoor kun je op elk moment beginnen met seks, en elk moment ophouden. Op donderdag waren Caroline en ik aan het vrijen, en opeens realiseerde ze zich dat ze de klike nog niet aan de straat had gezet. Ze stapte uit bed, deed haar badjas aan en ging naar buiten. Voor ons was niks verpest. Het verplaatsen van de klike werd deel van de meditatie.”

Een zaadlozing heeft Den Boer misschien vijf keer per jaar, zegt hij, „terwijl ik elke dag met mijzelf vrij. Als je geen zaadlozingen hebt en dus geen energie kwijtraakt, kom je op een punt dat je altijd zou kunnen vrijen maar nooit hoeft. Als ik opgewonden in bed stap, en Caroline welterusten zegt en zich omdraait, is er niks aan de hand. Doordat ik in balans ben, hoeft zij niet aan mijn behoeften te voldoen.”

Voor wie à deux wil oefenen met tantra-seks hebben Wijngaarden en Den Boer twee oefeningen. Ga tegenover elkaar zitten, en raak jezelf tien minuten aan zoals je door de ander wil worden aangeraakt en laat hem of haar dat vervolgens doen. Zo leer je zelf verantwoordelijkheid te nemen voor je genot. De tweede, voor heterostellen: ga „genitaal in elkaar”, blijf stilliggen en kijk wat er gebeurt. Glijmiddel kan helpen als er geen opwinding is. Stoppen mag, maar, zegt Van Wijngaarden: „Kijk eerst nieuwsgierig naar waarom je dat wilt.”

Meepraten? Ideeën? Mail naar seks@nrc.nl