



FOTO CHRISTIAN HOUGE

Psykoterapeut
Christine
A. Schjetlein
finner du også
på nettet:
transpersonligterapi.no
christineschjetlein.no

Tekst **Christine A. Schjetlein**
Foto **iStock.com**



Tantra
dukket opp i
India for ca. 5000 år
siden, i protest mot mannlig
presteskap, som hadde bestemt
at seksualitet skulle undertryk-
kes, ikke ulikt det som
skjedde i vår kirke fra
middelalderen av.

Mantra: Tantra!

Det finnes former for seksualitet som ikke dreier seg om et genitalt nys, men om å åpne hjerte og sinn for en renere form for kjærlighet og enhet.

I vår forbrukskultur hvor mye dreier seg om rask og enkel tilfredsstillelse, er «tantra» kunsten å forlenge gleden og bli ved i forbindelse med partneren. Tantra regnes for å være en hellig form for sex hvor det fysiske er forbundet med det spirituelle, en dypere mulighet for lidenskap og nytelse. I stedet for rushet til orgasmen, som i snitt da inntreffer etter ca. 3-5 minutter, er oppmerksomheten på nærheten og spillet med partneren. Fra gammel østlig visdom vet man at denne formen er direkte helsebringende, om ikke også livsforlengende, som mytene skal ha det til.

I vår del av verden i dag er problemet tvert imot misbruk av «fri» seksualitet og totalt

øker sunnhet. Sentralt er begreper vi i dag nesten har innlemmet i vårt eget språk – yin og yang. Yang, det maskuline prinsippet knyttet til himmelen, og Yin det feminine knyttet til jorden. Når de to er i forbindelse, er det balanse som styrker begge i deres gjensidig utfyllende forskjeller. I praksisen er det grunnleggende å lære å puste dypt med lange inn- og utpust, slik at man blir avslappet. Følelsen av trygghet som følger, roer hjertene og samklengen som oppstår, skaper en samstemt vilje.

Når man lykkes med dette, vil tao, «veien», åpne seg for de to. Taoisme ser også praktisk på kjønnsorganene, de er som alle andre organer, de må brukes og holdes ved like for å være friske.

Gammel østlig visdom sier at denne formen for nærhet er helsebringende og livsforlengende.

manglende kunnskap om dens dypere muligheter. Fokuset i tantra er hvordan du elsker, og hvordan du forholder deg til din partner. Forbindelsen hviler i kjærlighet, respekt og ømhet. Erfaringen er å sirkulere den seksuelle energien i seg selv, og mellom deg og din partner. Vanlig seksualitet kan bli krevende og tømmer særlig menn for energi. Tantra til gjengjeld gir energi og styrke.

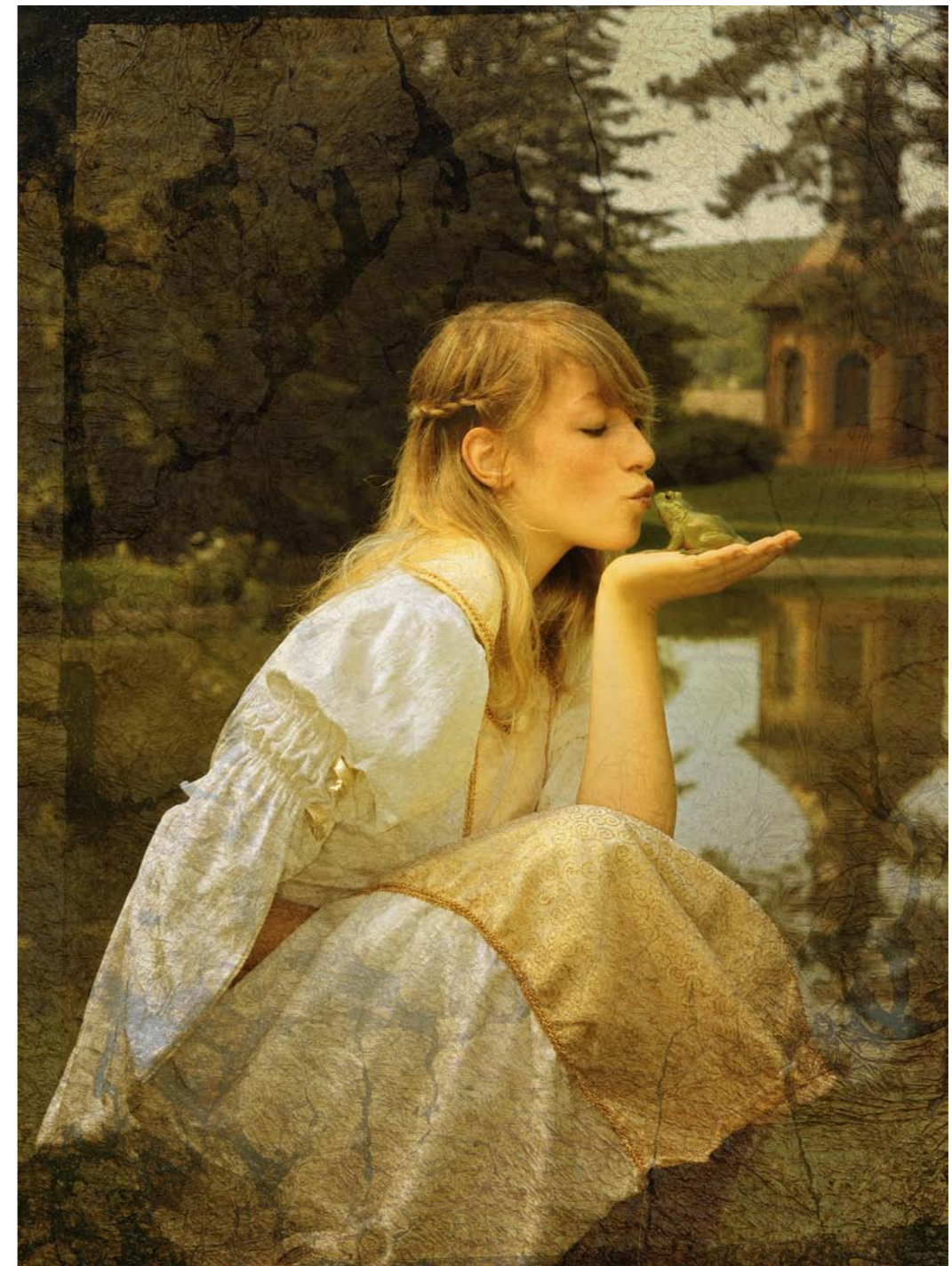
India opprinnelse

Historisk spredte de tantriske praksisene seg fra India til Kina hvor de ble tatt opp i den eksisterende taoismen. Det er en filosofi som fokuserer mest på natur, men også mye på forholdet mellom menneskeheten og kosmos, helse og et langt liv, nestekjærlighet, og livsførsel med moderasjon og ydmykhet. De ser seksualitet som en aktivitet som

Vitenskapen bekrefter i dag at hormoner er nær knyttet til aldringsprosessen, og at vårt seksuelle liv krever aktive hormonproduserende kjertler. Vil du ha et langt liv så ha god og sunn sex.

Seksuell energi

Begge tilnærmingene, fra India og Kina, har fortællingen av at seksuell energi flyter gjennom kroppen fra hode til tærne gjennom et mangfold av baner kalt meridianer og at denne energien er intens livskraft. De er enige om at det å få multiple orgasmer er mulig for både kvinner og menn – og dette er mulig uten sædutløsning for mannen. Dyp orgasme kan lede til endret bevissthetstilstand, en utvidet eksistensiell opplevelse. Tantra kan bli en utvidelse av ditt reportoar til å inkludere andre og dypere former for intimitet med din kjære. Det er ikke noen



Det finnes former for kjærlighet som ikke dreier seg om et genitalt nys ...

forutsetning å måtte gi slipp på måter du har hatt glede av tidligere, men å forandre sin holdning til at sex tar tid.

Ny kunnskap

Når du lærer å flytte den seksuelle energien vekk fra genitaliene til resten av kroppen, blir ordet seksuell på en måte irrelevant fordi opplevelsen ikke er begrenset til ditt kjønn, men kjennes i hele kroppen. Denne iboende sensualiteten forsterkes ved hvert pust. Du kjenner og kan nyte følelsen, som indre honningbalsam. Det er en tilfredsstillelse bare å

være og kjenne velværet uten noe presserende behov for å handle på det. Tantriske praksiser er en måte å lære å kanalisere og mestre dette bevisst.

Kroppene våre er potente organismer av vibrerende atomer, som alle har bevegelser og rytmer. Vi puster, lungene pumper, hjertet slår – et komplekst mangfold av strømninger av liv. Tantra kan ikke tenkes, det blir bare flåsete forestillinger. Alle praksiser hvor følelseslivet er inkludert, må erfares skal man kunne si noe vettugt om det. Helt spontant og naturlig opplever mange

smaken av denne saktere, mykere, intense formen for intimitet.

Allmennmenneskelig

Tantra har i min forståelse løftet frem noe allmennmenneskelig og satt erfaringene i system, som kunnskap for dem som vil lære mer. Det er kanskje uvant med øvelser som beskriver i detalj pust og posisjoner, holdninger og fokuspunkter både fysisk og psykisk – alt lagt frem med klinisk åpenhet og største naturlighet. Men, hvorfor ikke utforske nye muligheter? Øvelse gjør mester.

Takk for at du tok deg tid til å lese artikkelen min.

Er du nysgjerrig på å utforske dette temaet videre i relasjon til ditt liv?

Send meg en mail på christine@schjetlein.no, les mer på [websiden](#) min eller scan qr-koden under med kameraet på mobilen din for å komme direkte til websiden min.



Christine A. Schjetlein

Coach, Psykologisk Pedagog & Kursholder

Min ekspertise innen terapi og som kursholder er et resultat av mer enn 30 år innen selvtutvikling og mindfulness praksis. Du blir møtt i åpenhet og ærlighet. Utfra faglig tyngde inspirerer jeg med engasjement og humor.

Nysgjerrig på å høre mer om kreative tilnærminger til egenutvikling?

Les mer i artiklene og bloggene mine, eller ta kontakt for en time.

Christine A. Schjetlein