

# *Den Tantriske Seksualitet*

## *7 viktige trinn*

*for Nyttelse gjennom Tilstedeværelse og Sanselighet.*



**Det sies at «Tantrisk sex» egentlig ikke finnes.** Enten er det sex, som er et vestlig fenomen, eller så er det et tantrisk kjærlighetsmøte. Til forskjell fra vestlig sex handler det tantriske møtet først og fremst om å forlenge forspillet, for at begge skal holde nytelsen så lenge som mulig. Da er det viktig med sakte oppbygging av opphisselsen. Hemmeligheten er å holde deg rett under kokepunktet så lenge som mulig. På den måten utvikler du gradvis et fokus på sex som en indre reise.

**Ved bevisst stimulering av de fem sansene er målet å oppnå den «indre orgasme».** Da er det viktig å forstå at tantrisk sex ikke fokuserer på den fysiske orgasmen, som i tantra kun omtales som utløsning. I den tantriske seksualiteten fokuseres det på foreningen mellom din kropp og åndskraft gjennom måten de to elskende nærmer seg hverandre. Kropp og ånd må begge være med på reisen.

**Se for deg at dere avtaler en kveld eller dag som settes av til å trene på det tantriske kjærlighetsmøte.** I Tantra er det viktig at en slik avtale aldri brytes eller utsettes. Det har med å bygge opp et tillitsforhold å gjøre. Å bryte avtalen har større konsekvenser enn du tror, fordi vi i utgangspunktet forholder oss svært så nakne ved å avtale det som for de fleste er en sårbar situasjon.

### **Trinn 1. Skap den rette stemningen - omgivelsene er viktig for å ha riktig fokus.**

Helst ønsker du å ha et helt eget rom som bare benyttes til meditasjon, visdomskvelder og de tantriske møtene. Har du ikke muligheten for det, benytt stuen din – aldri soverommet. Ikke fortvil om du ikke har masse plass til å skape det ultimate kjærlighetsredet. Det viktigste er at det er ryddig og stemningsfylt rundt dere og at telefon og andre forstyrrende elementer er helt utenfor rekkevidde under møtet

**Det er viktig at rommet er varmt**, så her er det bare å skru opp varmen, slik at dere kan være nakne uten å fryse. Ingen dyne eller laken over deg. Slukk eller demp lyset og tenn mange stearinlys. Sørg for at der er en sensuell duft, som dere begge kan nyte. Nå er det viktig å ta i bruk alle sansene. Kjenn at du opplever kroppen din som ren, frisk og opplagt, slik at du kan nyte at den andre nyter din kropp inklusiv din kroppslukt. Ingen parfyme eller after shave, for nå vil vi møte hverandre in natura.



### **Når dere har bygget kjærlighetsredet, kan dere begynne å skape et rede dere imellom.**

De tre følgende punktene kan gjøres meditativt eller man forteller og virkelig lytter til hverandre. I begynnelsen er det alltid en fordel å snakke høyt, for å bli bedre kjent. Selv partnere som har vært lenge sammen, vil oppdage at de ikke kjenner hverandre så godt som de trodde.

Et tantrisk møte må være basert på kjærlighet og hengivenhet for hverandres spirituelle reise. Det er ikke noe som er typisk for InnerLifeTantra - det er allment ved Tantra. Hvis du kjenner at dere er ikke der ennå, kan du la deg inspirere av noen av punktene på veien. Men reell Tantra er det først når alle punktene er integrert.

**Trinn 2. Dedikasjonen:** Den tantriske seksualitet er en indre reise, hvor du går inn i et møte med den andre av en eneste grunn: å utvide bevisstheten om deg selv for å lære å elske. Derfor dedikerer hver av dere selve det seksuelle møtet som dere vil skape sammen, til noe som oppleves mer eller noe større enn dere selv. Dedikasjonen sies gjerne høyt. Dere kan ha veldig forskjellig mål og mening med møtet dere imellom. Da er det viktig å ta hverandre inn og lar dere berøre av hverandres dedikasjon. Andre ganger kan den gjøres mer meditativt. Når dere ikke gjør det meditativt, er det veldig viktig i Tantra at vi underveis holder kontakt med hverandres sjel gjennom øynene.

**Trinn 3. Kjærligheten dere imellom.** Den tantriske seksualitet kan bare skje i møtet mellom to parter som er i stand til å dele sin kjærlighet for hverandre. Det må ikke være en fast partner, men det trenger å være en uttalt kjærlighet mellom dere.

**A. Har dere vært sammen over litt tid,** skaper dere en stund, hvor dere går tilbake og minnes den første gangen dere oppdaget forelskelsen, som kan ha vært til forskjellig tid. Hver av dere forteller helt spontant hvordan du husker den stunden og hva du følte. Dette kan gjenfortelles med jevne mellomrom, da det ofte kommer inn nye momenter når vi henter frem fortiden, momenter dere kanskje har glemt, eller dere får assosiasjoner til nåtiden.

**B. Transfigurasjon, det å beskrive den andres dypere kvaliteter.** Transfigurasjon i Tantra betyr å se forbi det fysiske, hverdagslige til å beskrive den andres utstråling. Hva er det jeg egentlig ser ved deg når vi er sammen. Hva er det jeg setter så stor pris på.

**Mens den ene forteller, skal den andre bare lytte.** IKKE kommentere eller forstyrre det som kommer!!! Det kan bringes inn meditativt ved at dere begge lukker øynene og tar inn det som er blitt fortalt, før dere bytter om og den andre forteller. Dere kan velge å dele flere kvaliteter på en gang, eller ta en kvalitet av gangen og bytte om for hver kvalitet. Også her kan det komme frem nye momenter, som dere ikke har vært så bevisst på tidligere.

**OBS!!!** Pass på at dette ikke blir en terapeutisk situasjon. Dere skal ikke kartlegge eller forbedre hverandre, men fortelle om de skjønneste kvalitetene dere ser i den andre.



*Bruk mye tid. Kanskje kommer dere ikke lenger enn til trinn 4 i kveld.*

**Trinn 4. Forspillet; kroppsnyttelse, psyke og intimitet.** Et tantrisk kjærlighetsmøte krever at ingen av partene legger noe som helst bånd på seg, når det gjelder tid. Nå handler det om å trene evnen til et nivå av NYTELSE, som i bringer dere innover til en dypere bevissthet.

**A. Intimitet – å nyte den deilige kroppskontakten.** Begynn med å sitte eller ligge tett inntil hverandre og bare kjenn på hverandres pust og puls. Kanskje går dere meditativt inn i en felles pusterytme. Det skal kjennes avslappende, men må muligens trenes opp. Deretter går dere over til å kjenne nytelsen av hud mot hud. Det er viktig å bruke tid, slik at dere begge kjenner tryggheten, at dere virkelig kan hvile i hverandres armer. Noen ganger skjer det helt av seg selv. Andre ganger kommer noe inn og forstyrrer. Da MÅ det settes ord på. OG, den andre bare lytter. Evt. hjelper til med å legge til rette for stilling eller andre fysiske behov. Men du skal ikke bli terapeuten for den andre. Kanskje må dere gi litt ekstra tid til punkt B.

**Hele trinn 4 handler om trening – så ikke prøv å være verdensmester!** I Tantra handler det om å ta full og helt eget ansvar for alt som foregår i hver av oss. Vi setter ord på ting som skjer i oss. Vi har ikke lov til å snakke om den andre – verken å påpeke noe ved den andre eller korrigere den andre. Alt som foregår i deg, selv om det blir utløst i samværet med den andre, er ditt materiale, og du må derfor snakke om det som fullt og helt ditt eget!!!! Den andre lytter og lar seg berøre av deg.

**B. Å romme din egen psykiske tilstand, mens du tar inn den andre.** Når dere begge kjenner at dere er sammen på denne måten, gjennom rytmen (pusten), hud mot hud og den psykisk trygghet/avslappethet, kan dere fokusere på det psykiske. Begge parter kan nå få tømme seg. Et tips er å sette seg overfor hverandre og se hverandre inn i øynene, virkelig ta hverandre inn. Unngå å la tankene vandre, men trene på å være helt tilstede og legge merke til og ta imot det som foregår i deg av følelser og fornemmelser. Når det kommer opp usikkerhet, sjenanse i forhold til situasjonen du nå befinner deg i, MÅ det deles. Kvinner har ofte størst behov for dette, og det må respekteres. Etter hvert tør også mannen å dele sine følelser, de følelsene han har holdt tilbake uten riktig å være klar over det.

**C. Intimitet – å utforske og å oppdage hverandres kropper.** Når dere etter hvert er på samme nivå både fysisk og psykisk (1+2), kan dere gå over på å utforske hverandres kropper. Dere veksler på å kysse, slikke og massere alle mulige kroppsdeler, bortsett fra kjønnsorganene! De må vente litt til! Rolig og bevisst tilstede i deg selv kjenner du hva det vekker i din egen kropp å utforske din partner og selv å bli utforsket og oppdaget. Kanskje finner dere stadig vekk nye nytelsespunkter, som dere ikke visste om fra før. Fortell hverandre.

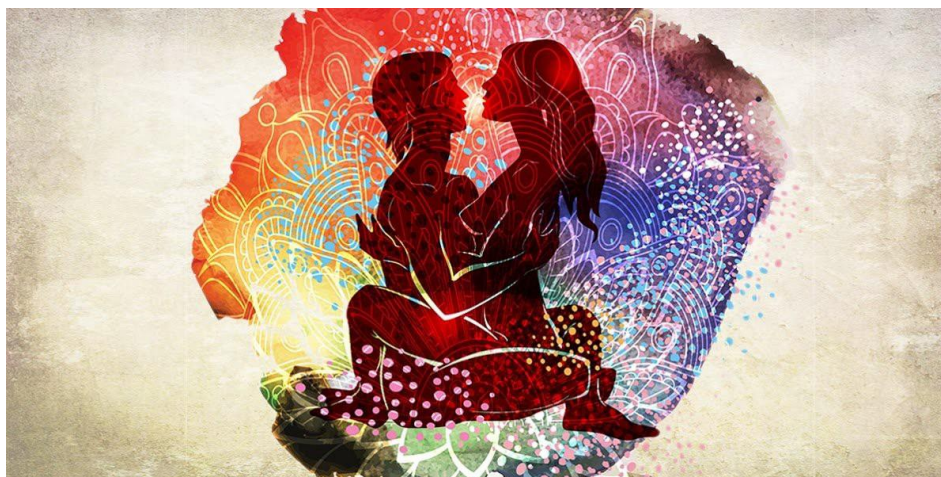


## **Trinn 5. Møtet mellom Yoni og Lingam med kontinens.**

Yoni er det tantriske ordet for kvinnens underliv. Lingam er mannens penis.

**Dette stadiet er det som krever mye trening.** Under trinn 4 blir dere stadig mer opphisset. For å unngå rask utløsning, vil dere på trinn 5 trene på å roe ned intensiteten i kroppen, for så å la den reise seg igjen, for så å roe ned, osv. Det betyr å ta en pause like før dere når klimaks ved hjelp av pusten. Poenget er å gjenta det så mange ganger som mulig, før dere sammen bestemmer dere for å utløse energien i form av orgasme. Ved å trene på dette et års tid, vil dere muligens slutte med utløsning, men det er ikke et poeng ennå. Målet med å kjølnes ned, er å holde igjen for den vanlige orgasmen. Det gjør vi for at energien i stedet for å bli utløst, skal reise seg inni kroppen vår.

Det dere også lærer av denne treningen, er ydmykheten i å gi slipp på begjæret ved å kjølnes ned intensiteten. For i Tantra er frihet fra begjær helt nødvendig for å nå inn til vårt sanne hjerte.



### **Teknikk for å roe ned intensiteten i kroppen rett før klimaks: bygg opp - kjøle ned!**

- **«The Point of no return».** Det vi kaller «point of no return», er det øyeblikket hvor du ikke kan unngå at orgasmen utløser seg selv. Det er rett før du kommer til dette punktet, at du må kjøle ned energien i kroppen din. Vanligvis er dette en enda større tålmodighetsprøve for mannen. Kun trening gjør mester.
- **Pusten:** Bruk av pusteteknikk er en viktig del av treningen. Den tillater energien å flyte fritt mellom dere. Når vi blir opphisset, puster vi raskere. I det vi når klimaks, holder vi ofte pusten. Ved å øve deg på å puste dypt, sakte og rytmisk, vil du få hjelp til å holde igjen utløsningen. Bruk en grunnleggende pusterytme, hvor du puster bevisst inn, fyll gjerne brystkassen med emr luft enn ellers. Hold pusten, men ikke så lenge at du blir anstrengt. Pust så langsam ut som du kan. Igjen: dette må trenes på sammen og gjerne hver for dere.
- **Kontinens:** I tillegg trenger vi begge, men spesielt mannen, daglig å trene PVC-muskelen. Menn som trener PVC-muskelen kan få sterkere og lengre orgasmer. Etter hvert vil han også holde lengre før han når klimaks. For å trene muskelen kan du som mann når du urinerer, holde igjen for deretter å slippe litt ut, holde igjen og så slippe, gjerne 20 til 25 ganger og flere ganger om dagen. Finn mer info om kontinens og Tantra på nettet!
- **Press på penisroten.** Du kan presse på penisroten, når du kjenner at du er nær klimaks. Det kan hjelpe deg å hindre utløsningen.
- **Forandre stilling.** Ved å endre stilling kan du også stoppe intensiteten å bygge seg videre opp. Etter hvert vil dere eksperimentere med pust og stillinger, som hjelper dere å holde den oppbygde energien lengre. Det finnes utallige stillinger dere kan bruke. Hemmeligheten er å finne en stilling som er komfortabel for dere begge, og hvor dere har mulighet til mest mulig øyekontakt.

**All trening i Tantra handler om å være tålmodig nok til å begynne på nytt og på nytt.** Det kan være ytterst utfordrende i begynnelsen. Du har ikke lyst til å gi slipp på nytelsen i intensiteten. Du er kanskje vant med at det å få orgasme er det viktigste med sex. Nå kjenner du for å utløse den fortest mulig, du har ventet lenge nok. Du blir kanskje redd for at dere ikke klarer å bygge opp energien igjen etterpå, hvis du går inn for å slappe av.

**Uansett hva du engster deg for, er det helt naturlig! Men det er villigheten til å lære å kjøle ned, som vil føre dere igjennom til det tantriske kjærlighetsmøtet. I slike møter vil dere oppleve at den seksuelle energi reiser seg opp gjennom kroppen og ikke primært i underlivet. Og – som dere nok vil beskrive som et møte sjel til sjel. Det er annerledes – og det er vedvarende. Det skaper rett og slett en dypere forbindelse mellom dere, som de fleste par savner i vår tid.**



### **Trinn 6. Klimaks og etterspill.**

Først nå er det rom for å bestemme dere sammen, om dere vil utløse energien i form av en orgasme. I tilfelle dere gjør det, anbefaler vi at dere holder et bevisst fokus på det som skjer i kroppene deres, samtidig som dere kjenner tydelig hverandres tilstedeværelse.

### **Trinn 7. Hvile, deling, «midtlinsen»**

Det er viktig å ha god tid til å hvile etterpå, hvor dere begge er tett inntil hverandre og deler med dyp respekt for hverandres reise. Den kan vise seg å være veldig forskjellig. Heller ikke her er det plass for misnøye eller korreksjon av den andre, men det er absolutt plass for egen innrømmelse, vurderinger og undring.

**MIDTLINJEN.** Nå er det tid for å trekke opp en linje mellom dere, som i praksis betyr å forlate hverandre. Etter et så sterkt møte som den tantriske kjærlighetsreise er, trenger dere begge å finne tilbake til dere selv. Det er en meget viktig del av den tantriske trening, å trekke seg tilbake og slippe hverandre etter et vakkert og betydningsfylt møte.

**Det du gjør etter å ha delt så mye av deg selv, er å finne tilbake til ditt eget livsrom.** Det høres ukjent ut, men mange tantrikere foretrekker å sove hver for seg etter et slikt intenst møte, evt. ta seg en tur ut av huset, for å kjenne hvordan man har det med seg selv etterpå. For du er forandret etter et slikt møte.

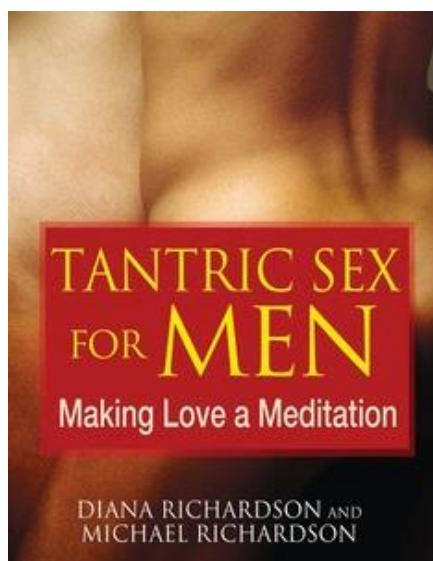
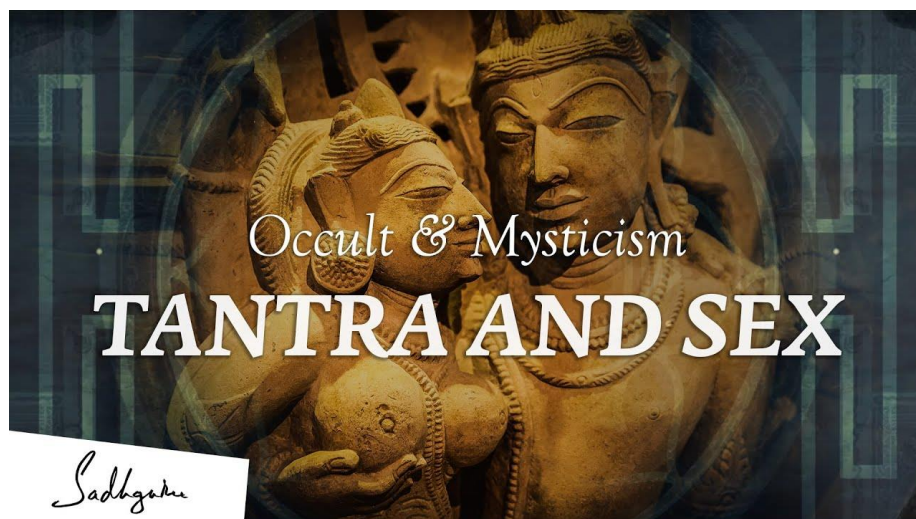
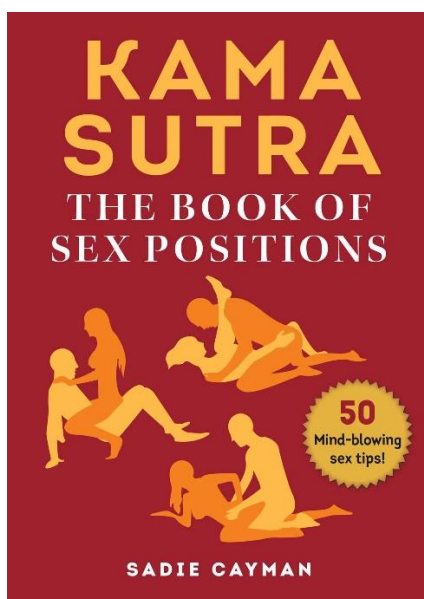
**Husk at inngangsbilletten** til å trene opp et tantrisk kjærlighetsforhold, er å møte det hele som trening og akseptere at dere kom så langt, men ikke lenger hver gang. Kommer det stadig vekk bebreidelser fra en av dere, er det ikke å anbefale å inngå i denne form for trening, før sårene mellom dere er bearbeidet.

---

© 2021. Shalini Lind, InnerLife-Akademiet.

*[www.InnerLifeTantra.no](http://www.InnerLifeTantra.no) [YouTube](#): Shalini Lind  
[Facebook](#): InnerLife Tantrisk Visdom*

*Bøker å utforske*



Finnes også i tilsvarende utgave for kvinnen.