

een diepe duik in

W A N N D R A

Tantra: is dat niet in elkaar verstrengeld zitten, opgewonden raken, maar niet mogen bewegen? Een tantaluskwelling, kortom? Ook. Soms. Als je daar zin in hebt. Maar het is vooral: voelen wat je ervaart, ook zonder de ander. Diep in jezelf duiken - en dan pas in elkaar. Suzanne Rethans betreedt de mysterieuze wereld van tantra, en geeft een paar makkelijke oefeningen die je thuis kunt doen. Ver weg van de clubjes en goeroes.

Nee, een quick fix bieden ze niet bij het Centrum voor Tantra in Amsterdam-Noord. Het hele idee achter tantra is juist dat je vertraagt en je gewaarwordt van alles wat je ervaart. Ja zeggen tegen alles wat je in jezelf opmerkt, is een belangrijke spil in het proces. Een mantra. Je hoort het tijdens de allereerste bijeenkomst van de introductie cursus, tijdens de allereerste meditatie. Ja zeggen tegen alles wat je in jezelf opmerkt: sta eens stil bij wat die zin betekent. Bekijk in hoeverre die toepasbaar is op jouw dagelijks leven. Waarschijnlijk niet. Niet eens een klein beetje. Als er al zoveel is dat moet, meer dan in een dag past, dan is er geen ruimte om stil te staan bij wat je ervaart. We draven door van het een naar het ander. Met een beetje pech woont er nog een restant

pubers in huis dat iedere ochtend aangezwengeld moet worden, werk is onverminderd veeleisend, je relatie, ja, die staat al op het sudderplaatje sinds de kinderen ter wereld kwamen. Je bent al blij als je 's avonds genoeg energie over hebt om samen een serietje te kijken vanuit bed. Seks? Wat? Nee, veel soeps is het niet meer die relatie, een vanzelfsprekende verschijningsvorm, op z'n best. Er moet wat veranderen, wil je op een leuke manier samen de eindstreep halen. Het duurt niet lang meer en dan zijn de kinderen echt allemaal de deur uit en dan? Dan wil je elkaar aankijken en denken: hello, baby! Juist.

Er moet nog een hoop gebeuren. Want vooralsnog wordt er misschien helemaal niet meer gevreeën. Je voelt je gefrustreerd, denkt: is dit het nou en hoe komen we hieruit? Daarom ben je nu ook op zoek, heb je hier en daar iets gehoord over tantra als methode om weer verbinding in je relatie te krijgen, maar misschien spreekt het groepsgebeuren je niet aan. Oefeningen doen met andere mensen erbij, misschien zelfs wel met iemand met wie je dat echt niet wilt. En bovendien: tantra, is dat niet zo'n sektarisch clubje waar je 'ontgrendeld' wordt in al je gaten? Dat al helemaal niet! In godsnaam.

To be or not to be

Martina Gijsbers is trainer bij Centrum voor Tantra, een plek waar tantra op een serieuze manier beoefend wordt. De introductie cursus duurt een week en vormt het voorportaal voor de tweejarige tantratrainings en alle verdiepingstrainingen. Dat vergt een behoorlijke inzet, maar zoals we in het begin

Wat is tantra?

Tantra is ontstaan in het oude India, als een spirituele en filosofische stroming. Het woord tantra is Sanskriet voor expansie (*tan*) en bevrijding (*tra*) en heeft ook wortels in het hindoeïsme en boeddhisme. Doel is het bevorderen van persoonlijke groei en transformatie door middel van meditatie, mantra's, yoga, dans en rituelen. In het Westen heeft seksualiteit een grotere rol ingenomen en zo zijn er verschillende stromingen ontstaan. Zoals The New Tantra, waarbij je persoonlijke blokkades overtreft door seksuele grenzen te overschrijden. De tantra die in dit stuk beschreven wordt, is veel zachter en gaat om verbinding met jezelf en je partner.

al stelden: verwacht bij dit centrum geen quick fix. Er zijn momenteel veel verschillende stromingen binnen de tantra, zegt ze, die een bepaald extract eruit pakken, met een oefening. En natuurlijk doet zo'n oefening wel iets met je maar niet voor de lange duur. Martina: "Tantra is een spiritueel pad dat begint met de verbinding met jezelf. Het gewaarworden van ieder gevoel dat je hebt." We zijn *human beings*, maar verworden tot *human doings*, zegt Martina. Zelfs vrijen wordt soms een agendapunt: dit weekend, of vrijdagavond gaan we het eindelijk weer eens doen. "Maar als je op afspraak vrijt, wát moet er dan precies? Mis je dan niet wat werkelijk voelbaar is in het moment?"

Om uit die ratrace van het leven te komen, duurt de introductie cursus een week. Een week waarin je kunt ervaren wat het betekent om vitaal te zijn, te kunnen mediteren en jezelf in een situatie te brengen waarvan je nog niet precies weet wat de uitkomst is. Dat laatste is een belangrijk element, zegt Martina. "Als we het hebben over vrijen of seksualiteit, dan houden we vaak vast aan het bekende. Maar als je het altijd op dezelfde manier doet, wordt dat een sleur. Daar zit niet de vreugde, de groei, de werkelijke *joy*. Wat ik vaak hoor in de workshops die ik geef, is dat stellen de intimiteit zijn kwijtgeraakt. Ze zitten in een sleur waarin ze niet weten hoe ze elkaar werkelijk kunnen ontmoeten." Om de ander werkelijk te kunnen ontmoeten, moet je eerst bij jezelf komen. Bij je eigen ervaring. En die heeft vele lagen. Misschien zit je nu op de bank dit stuk te lezen. Ergens in huis hoor je een ander geluid, een van de kinderen? Je hoopt dat ze je even met rust laten.

Hoe zit je erbij? Wat voel je? Hoe is de dag tot nu toe verlopen? Misschien heb je gisteravond ruzie gehad met je partner, of was er juist veel afstand. Als je leest over deze vorm van verbinding, komt er dan verlangen boven, angst of moedeloosheid? Martina: “Dat zijn veel indrukken. In iedere ontmoeting, de hele dag door, wordt er van alles in ons getriggerd, wat soms al heel oud is. Maar vaak zijn we het niet gewaar. Dat doen we in die introductie cursus. We bieden allerlei oefeningen aan waarin dat hele landschap aan beleving dichterbij komt. We zijn *human beings* met een ongelooflijke diepte en lichtheid. Je zou kunnen zeggen: een mysterie. We zijn altijd in verandering. We zijn helemaal niet altijd dezelfde. Ons ego wil dat wel, ons ego wil proberen vast te houden aan wat het kent. Want dat geeft een soort veiligheid. Maar als je werkelijk intiem wordt met jezelf, dan ga je voelen. Als je open durft te zijn naar wat je ervaart en daar dichtbij durft te zijn, daar zit de *thrill*. En dat wil helemaal niet zeggen dat als je verdrietig bent je alleen maar zou moeten huilen. Het gaat erom dat je in het contact mag zeggen: ‘Ik voel me eigenlijk verdrietig. Ik weet nog niet precies wat er aan de hand is, maar ik voel me teruggetrokken.’ En dat brengt al zoveel ontspanning. Pas dan kan verlangen voelbaar worden. Vaak durven mensen hun gevoelens niet aan te kijken omdat ze bang zijn

dat ze dan allemaal blokkades moeten onderzoeken. Nee, dat hoeft niet. Vaak vraagt het gewoon een *open mind*. Een gevoelig hart. Aanwezigheid. Het mag er gewoon zijn.” Dat klinkt heel mooi. Niet helemaal praktisch toepasbaar in de huidige gezinssituatie wellicht, maar in zo’n week als je lekker met je krent op een meditatiekussen zit... “Daarom is het ook een spiritueel pad. Het kost oefening om dit te integreren in je leven.” Dan zijn er vervolgmogelijkheden. Je kunt de tantratraining doen van twee jaar, iedere keer een week. En er zijn specifieke vervolg-groepen. Over aanraken, bijvoorbeeld, als dat een thema voor je is. Zelf geeft Martina de training met het jade-ei voor vrouwen om in contact te komen met hun seksuele energie. Er is een Linkinggroep waarin je leert in verbinding te zijn en te verwoorden wat er in het moment in je speelt. En er is de groep Seks & Ruimte, speciaal voor paren.

Tijd voor Theo

Merel (46) en Jochem (52) Janssen hebben deze twee weken durende retraite Seks & Ruimte afgelopen september in de Morvan gedaan. Allebei hebben ze al geruime tijd ervaring met tantra. Jochem heeft de opleiding van twee jaar gedaan, in eerste instantie met zijn eerste vrouw. Vervolgens kwam Merel erbij. Een van de gastdocenten van Centrum voor Tantra, Theo de Klein, is een goede vriend van ze geworden die ook veel heeft betekend bij het opbouwen van de sociëteit voor persoonlijke groei die ze samen bestieren, TenClub in Amsterdam. Theo heeft zo’n goede invloed op het stel, dat ze zijn hulp invoeren als ze de verbinding kwijt raken.

Want ondanks alle oefening die ze inmiddels hebben, slaat ook bij hen ook nog weleens de frustratie toe en maken ze ruzie zoals iedereen: ze schreeuwen, slaan met deuren, uiten verwijten en ondertussen horen ze niet wat de ander zegt, maar verstaan ze ook zichzelf niet. Dan is het tijd voor Theo, die bij hen thuis komt en hen vanuit rust weer begeleidt naar de vredige plek die in ons allen heerst.

Aanvankelijk ging Jochem zich in tantra verdiepen omdat hij ‘seksualiteit in intimiteit’ wilde onderzoeken. Wat hij merkte was dat het veel meer gaat over hoe je de wereld ervaart. En dat wat jij denkt of waar je van overtuigd bent helemaal niet waar hoeft te zijn. Jochem: “Er is een kamer. En in die kamer speelt van alles waar je een mening over hebt. Je vindt het eng of ongemakkelijk of je hebt een ander gevoel erbij, en dus ga je die kamer nooit binnen. In de tantra zeggen ze: ga nou eens die kamer binnen. En ga daar eens proberen en kijken en voelen en ruiken en aanraken en praten met wat daar gebeurt. En dan blijkt dus dat wat in die kamer gebeurt, heel anders is dan jij dacht. Eigenlijk is dat in het hele leven aan de hand. Zo oefen je met rollenspelletjes, psychologische spelletjes, aanrakingsspelletjes. Om te kijken wat er gebeurt als je het toelaat. En dan merk je eigenlijk dat niets van wat je dacht in stand

blijft. Wat mijn conclusie is van de leer van de tantra, is dat je je eigen ervaring zoveel mogelijk mag willen toelaten. En als je dat continu toelaat, dan vervliegt en verwatert je mening, transformeert. En zit je minder vast. Omdat je geest begint te snappen: ik vind dus maar gewoon wat. En daar word je vrijer van, nieuwsgieriger.”

In de aanloop naar deze training had Merel haar frustraties opgespaard, want ze dacht: dat is een veilige setting om alles te bespreken wat ik wil. Daar kwam het niet echt van. Ja, ze mocht bij haar eigen gevoel blijven en zo konden ze om en om uitspreken hoe ze zich op bepaalde momenten voelden. Merel: “Ik heb er zelf wel een handje van om nog niet te voelen, maar al wel te reageren. Waardoor ik geïrriteerd uit mijn slof schiet. Of ik loop er juist van weg. Hier werd ontzettend veel tijd en ruimte gecreëerd om bij jezelf te komen en stil te staan bij wat je ervaart. En dat was het. De ander mocht niet eens reageren. In het begin zorgde dat even voor onrust, tot een van de trainers iets heel geruststellends zei: ‘Je kunt altijd terugkeren bij jezelf, want dat kan niemand je afnemen.’ En ik dacht: o ja. Want nu voel ik me goed. Dit ben ik. Wat jij doet en laat is van jou.” En tóch transformeert het daardoor, zegt Jochem. “Zo gaat het ook als Theo bij ons komt. Als je gewoon beschrijft wat je voelt en de ander luistert zonder in de verdediging te hoeven, dan hóór je elkaar weer. En dat vind ik zo gaaf aan tantra: het biedt eindeloos veel oefeningen om het gevoel gewoon te omarmen. Ja, soms is iets kut. Voel maar even. Je hoeft er niks mee.”

Merel: “Theo vindt ook nooit dat iets een

'WE ZIEN MENSEN VANAF
VEERTIG, DIE OVER DE DRUKTE
VAN HET JONGE GEZIN ZIJN.
ER IS GEEN VERBINDING MEER,
GEEN INTIMITEIT. DAARMEE
BEDOELEN ZE: WE HEBBEN
GEEN SEKS MEER. MAAR
WAT IS INTIMITEIT EN WAT IS
SEKSUALITEIT? WE WERKEN
EERST AAN DE VERBINDING,
ZODAT DE SEKSUALITEIT
WEER MAG GAAN STROMEN.
EN JA, EN DAT GAAT ALTIJD
OVER PIJN'



probleem is. Er is geen oordeel over de ervaring. Dat zorgt ervoor dat je mag bestaan. Er komt altijd een moment waarop we openbreken en elkaar weer in een heel ander licht zien. Waarin we gewoon aanwezig zijn.”

En zo ging het daar in de Morvan ook met de seksuele oefeningen. Drie keer per dag anderhalf uur de Gouden Vallei-meditatie waarin je intiem bent, in elkaar zit zelfs, maar niks doet. Jochem: “En dan ontvouwt zich van alles wat je niet had zien aankomen. Je raakt in paniek, want je doet niks, en dat ben je niet gewend in deze situatie. Je voelt je niet gezien. Je wordt ineens heel moe. Of je voelt je opeens open, je hoort vogeltjes buiten. We kregen de slappe lach. Achter het niets blijkt een veld van ervaringen te liggen.”

Die aanwezigheid is wat seks zo bijzonder kan maken, zegt Martina. Seks kan heel doelgericht zijn, maar ook een meditatie worden. Een ruimte waarin je totale ontspanning kunt ervaren en verruimen. “En dat hoeft niet altijd. Soms heb je trek in een frietje. Maar als je tantrisch leert vrijen, dan ga je ervaren hoe het is om een hapje te nemen van dat gerecht, en daarna neem je een klein hapje uit een andere gang met weer een hele andere smaak. En dan open je steeds meer naar het mysterie dat je bent.” Dat tantrisch vrijen klinkt natuurlijk heerlijk, opgaan in het moment en in

elkaar. Ook kan ik me enorm vinden in het op jezelf zijn en de ander niet verantwoordelijk maken voor wat jij voelt. Maar zelf zou ik wel behoefte hebben aan begrijpen waarom iets gebeurt. Wat wordt er keer op keer getriggerd in de ruzies die je samen hebt? Het zou fijn zijn als dat opgelost kon worden.

En dat is waarom Marian Rose Fölser en William Wilson, beiden ervaren als coach, therapeut en trainer, samen een workshop hebben ontwikkeld voor stellen die tantra verbindt met systemisch werken, lichaams- en ademwerk en sexual grounding: een Soul Retreat.

Romantische relaties vormen een spiegel voor de wonden die je vaak in je kindertijd hebt opgedaan. En dat uit zich in angsten en/of overmatige reacties op opmerkingen of gebeurtenissen die de oude wond triggeren. Hartstikke mooi als een partner dat blootlegt, maar het is niet aan hem of haar om die wond te helen. In hun drie- en vijfdaagse retreats gebruiken Marian Rose en William deze diverse technieken gecombineerd, waarmee je zelf kunt helen. Dat je partner hierbij aanwezig is, je begeleidt en zijn/haar eigen pijn aankijkt, vergroot de intimiteit tussen jullie tweeën.

William: “De stellen die bij ons komen zeggen dat ze elkaar kwijt zijn geraakt. Vaak mensen tussen de veertig en 55, die net over de drukte van het jonge gezin zijn. Er is geen verbinding meer en geen intimiteit. Daarmee bedoelen ze: we hebben geen seks meer. Maar wat is dan intimiteit en wat is seksualiteit? We werken eerst heel erg aan de verbinding in intimiteit. Zodat de seksualiteit weer mag gaan stromen. Ja, en dat gaat

altijd over pijn.”

In tantra gaat het over de spiegeling van wat jij ervaart in het contact met anderen, zegt ook Marian Rose. “Vaak beginnen we met een oefening waarbij je tegenover iemand zit en elkaar aankijkt. Sommige mensen voelen zich hier ongemakkelijk bij, willen wegstaren. Ze voelen zich kwetsbaar of naakt, soms komt er schaamte boven. Ze denken dat het komt doordat de ander naar binnen kijkt en dat vinden ze intiem. Maar je voelt jezelf. Het is een oefening in intimiteit met jezelf: durf je jezelf aan te kijken en te onderzoeken?”

Langzaam zullen we leven

Tantra gaat ook over vertraging. William vindt het jammer dat mensen tantra soms gebruiken om zo snel mogelijk verlichting te vinden. Ze willen naar het licht of de bron. “En het is ook fantastisch als dat lukt,” zegt hij. “We zijn onderdeel van een groot spiritueel energetisch veld. En je kunt dat uitnodigen in je *love making*. Dan is tantra de levenskracht en seksuele energie het vehikel, en dan open je en open je... Maar je moet eerst geaard zijn, en dat aarden doe je door je pijn aan te kijken en te doorvoelen. *The Journey van Brandon Bays* is hier ook een mooie methode voor.”

Marian Rose: “Wees met je pijn. Wees met de gevoelens die je ervaart als je anderen in de ogen kijkt. Zak

erin weg. Vaak lopen we daarvan weg, zeker in het dagelijks leven. Je voelt ongemak of irritatie en je denkt: ik ga even een sigaretje roken of je neemt een wijntje. Of je gaat wat doen. Of je gaat seksen, om de spanning te breken. Maar houd die impulsen maar eens tegen en zak erin. Dan ga je als het ware naar de diepte van wat je ervaart. Dat is tantra: bewustwording en vertraging. Niet je impulsen volgen. Maar ervaren wat je tegenkomt.” Ademhaling speelt hier een belangrijke rol in. Als we gespannen zijn houden we vaak onze adem vast. William: “Als je heel rustig in en uit gaat ademen zegt je eigenlijk tegen je lijf: het is oké dat je dit voelt. En dan laat je dat gevoel door je hele lichaam stromen en dan merk je dat het weer weggaat, zoals een golfje. En dan komt er weer iets anders. Als we dit inzetten bij de opening van onze retreat, zie je zo’n hele groep die uit de ratrace van het leven komt, binnen twee uur geland en vertraagd naar binnen gaan. En dan begint het laagjes pellen. Waarom doet mij dit zeer? Vervolgens gaan we systemisch werken, via familieopstellingen. Veel van wat je tegenkomt in een relatie heeft te maken met je familiegeschiedenis, hoe je bent opgegroeid en wat je van je ouders hebt meegekregen. Eigenlijk heb je twee familiesystemen die op elkaar inwerken. Dat gaan we ontwarren.”

“Op de laatste dag zetten we onze ideale ouders neer,” zegt Marian Rose. “En vaak is dat heel emotioneel voor mensen omdat je aandacht geeft aan wat je als kind nodig hebt gehad en niet gekregen. Je kunt dat zien als een spons in je lichaam die droog en hard is geworden. En nu ga je die spons weer water

geven, je zet die lieve moeder neer met haar fijne woorden, en je vader is aanwezig en stimulerend. Je mag voelen wat je nooit hebt gekregen, en ineens is het alsof alle cellen in je lijf hiermee gevuld worden. En dat gaat nooit meer helemaal weg. Er is echt iets geheeld.

Ontleden en weer opbouwen. Zodat je niet meer iets bij je partner haalt vanuit een tekort. Dan wordt het: laten we ons geluk met elkaar delen. En ja, als je vanuit rust en ruimte gaat vrijen, dan kun je die orgastische, energetische seks bereiken, waar we ons allemaal wel iets bij voor kunnen stellen en wat altijd iets leek van en voor anderen.”

Permanent verliefd

Het is wel hopen dat je er op tijd bij bent, vóórdat een van de twee verliefd wordt op een ander. Hier wil Martina Gijsbers nog wel iets over zeggen, want kijk, ‘verliefd worden gebeurt sowieso’. Zeker als je open en stromend mag zijn, kun je eindelijk verliefd worden. Niet alleen op mensen, ook op projecten, of de natuur. “Het is een hele stromende, levende energie. Het gaat natuurlijk over wat voor afspraken je hebt in je relatie en of je het stiekem geheim houdt, dat is dan waar de *excitement* vandaan komt. De vraag is: is het werkelijke opwinding voor die ander, of ben je thuis zo gefrustreerd dat je je aandacht gewoon op iemand an-

ders richt en daar de spanning gaat uitleven? Eigenlijk is dat een gemiste kans.”

Het is heel waardevol om te onderzoeken of je verliefd bent geworden om weg te gaan van de situatie waar je in staat, zegt Martina. “Want als je dat onderzoek terugbrengt je relatie in, dan is het waanzinnig vruchtbare grond. Omdat het een verlangen blootlegt en een frustratie over wat er is en de grenzen die je misschien bent overgegaan.” Hier gaat het over: ben je werkelijk geïnteresseerd in wat er in jou en de ander gebeurt? “De pijn van het niet in verbinding zijn, ligt vaak veel dieper. Natuurlijk kunnen mensen uit elkaar groeien, ik zeg niet dat je nooit weg mag gaan, maar voordat je vertrekt zou je kunnen onderzoeken wat er aan de hand is en of je niet gewoon ontevreden bent met je dagelijkse sleur. Omdat het een kans biedt je leven en je relatie anders vorm te geven. Omdat het een kans biedt naar binnen te gaan en te voelen waar je geraakt wordt, wat geheeld wil worden en waar je geïnspireerd raakt. Dat is waar tantra over gaat.” ■

‘VAAK LOPEN WE WEG VAN ONGEMAK IN HET DAGELIJKS LEVEN. JE DENKT: IK NEEM EVEN EEN WIJNTJE. OF JE GAAT SEKSEN OM DE SPANNING TE BREKEN. HOUD DIE IMPULSEN EEN KEER TEGEN, GA NAAR DE DIEPTE VAN WAT JE ERVAART. DAT IS TANTRA: BEWUSTWORDING EN VERTRAGING. NIET JE IMPULSEN VOLGEN, MAAR ERVAREN WAT JE TEGENKOMT’

EEN AVONDJE TANTRA

Het doel is duidelijk: meer intimiteit in de relatie. Verbinding. Hoe kun je hier thuis mee aan de slag?

STAP 2

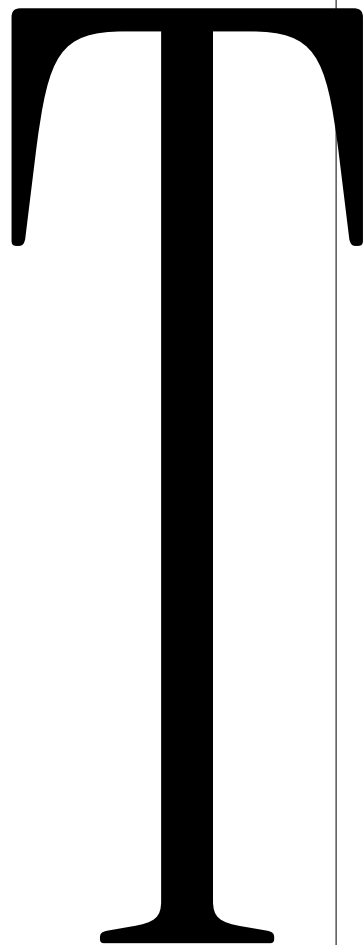
EYE GAZING

Ogen zijn de spiegel van je ziel en daarom is 'eye gazing', niet staren maar vanuit een liefdevolle en open blik in de ogen van een ander (of naar jezelf in de spiegel) kijken, een uitstekende manier om contact te maken. Doe je deze oefening met een vreemde, dan maak je makkelijker contact met je eigen ziel. Met je partner kan er van alles gebeuren, ook afhankelijk van hoe goed je samen bent op dat moment. Het kan leiden tot een dieper begrip van de emoties en verlangens van de ander, waar je – eenmaal geëmfend – ook mee kunt spelen. Maar zit er op dat moment iets scheef in de relatie, ervaar je verwijten of zelfs wrok, dan kan dit een hele onaangename en confronterende oefening zijn. De kunst is toch te aanvaarden wat zich aandient en rustig door de emoties heen te ademen die je nu zelf ervaart. Iedere irritatie is van jou, dus vraag je ondertussen af: waarom irriteert mij dit zo? Tantra gaat om acceptatie van het moment.

STAP 1

KOM IN JE LIJF

Zorg dat je samen alle tijd en ruimte hebt en dat je uit je hoofd bent. Rechtstreeks vanuit een stressvolle dag tantra beoefenen, heeft weinig zin. Je moet eerst in je lijf wegzakken en daar zijn verschillende manieren voor, zoals dansen of mediteren. Op de site van Centrum voor Tantra staan diverse meditatie's die je daarbij begeleiden.



Tantra gaat
om acceptatie
van het
moment

HOW TO GAZE

- Ga in kleermakerszit tegenover elkaar zitten met je handen op je knieën.
- Doe je ogen dicht en neem eerst drie diepe buikademhalingen om bij jezelf te komen.
- Kijk elkaar in de ogen en neem samen nog drie diepe buikademhalingen.
- Houd de gaze zo lang mogelijk vol. Een goede lengte is 3-5 minuten, maar dat moet je waarschijnlijk even oefenen. Lukt het niet in het begin, stop dan even. En probeer het na een paar minuten nog een keer. Je kunt deze oefening een paar keer achter elkaar doen.
- Neem aan het eind nog een keer drie diepe buikademhalingen.
- Sluit je ogen, doe je handen in de gebedshouding en maak een buiging om dankbaarheid te betonen. Voor jezelf en jullie samen.

STAP 3

MASSAGE

Tantra gaat ook om onvoorwaardelijk geven. Je hoeft er niets voor terug, je wil de ander tot rust laten komen en verwennen. Een massage leent zich hier natuurlijk perfect voor. Zorg voor kaarsen in de slaapkamer, een lekker rustig muziekje en lekker ruikende olie. Wil je het helemaal professioneel aanpakken, dan maak je de olie eerst een beetje warm op een brandertje. Een van de twee masseert vanavond, de ander mag zich overgeven (als je het meteen erna omdraait wordt er toch een balans bijgehouden van duur en intensiteit). Houd je focus op een liefdevolle manier bij hem/haar en wat er onder je handen gebeurt.

STAP 4

SEKS

Dit hoeft niet, maar uiteraard kan en mag deze massage op seks uitlopen, heerlijk juist! Eventueel kun je de eye gaze-oefening van het begin van de avond nog een keer herhalen tijdens het vrijen. Dit kan echt heel intens worden. Als je probeert je orgasme uit te stellen door heel rustig te ademen en ook rustig in te ademen als het zich uiteindelijk aandient, nou, dan kun je wat meemaken. De kers op de taart van de verbinding die je bent aangegaan.

MEER WETEN?

centrumvoortantra.nl (Hier vind je meditaties om 'in het hier en nu' te belanden), soulretreat.nl, hart-academy.nl; williamwilson.nl

'VAAK BEGINNEN WE MET EEN OEFENING WAARBIJ JE TEGENOVER IEMAND ZIT EN ELKAAR AANKIJKT. SOMMIGE MENSEN WILLEN WEGKIJKEN. ZE VOELEN ZICH KWETSBAAR EN NAAKT, SOMS KOMT ER SCHAAMTE BOVEN. ZE DENKEN DAT HET KOMT DOORDAT DE ANDER NAAR BINNEN KIJKT - MAAR JE VOELT JEZELF. HET IS EEN OEFENING IN INTIMITEIT MET JEZELF; DURF JE JEZELF AAN TE KIJKEN EN TE ONDERZOEKEN?'

