

”Jag ville förstå hur
vi kunde utveckla
den sexuella
energin
i förhållandet.”

MARKUS AHLBERG



Vidya-Liselotte och Markus kom
varandra riktigt nära med tantra.
Sonen William föddes strax efter
intervjun.

Tantralsex må låta mystiskt, men låt dig inte skrämmas! Den indiska filosofin är ett sätt för dig och din partner att slippa onödiga gräl och **komma varandra riktigt, riktigt nära.**

TEXT EVA SANNER FOTO ANNA-LENA LUNDQVIST

Bli kär i kärleken med tantra

Fler och fler åker på kurs och lär sig om tantra. För Vidya-Liselotte Sundberg och Markus Ahlberg blev det indiska förhållningssättet till kärlek en väg till större närhet och fördjupning i deras relation.

- Trygghet och närhet, säger hon.
- Utforskande och fördjupning av sexualiteten, säger han.

Olika perspektiv på samma sak? Vidya och Markus är i alla fall väldigt överens om att indisk tantra har hjälpt dem att fördjupa sin relation. När vi möts över köksbordet hemma i lägenheten i Göteborg väntar de sitt första barn inom bara några veckor. Ett tecken så gott som något på att det här förhållandet är på väg någonstans.

REDAN NÄR DE BLEV ETT PAR för snart fyra år sedan, stod det klart att Vidya och Markus har flera gemensamma intressen – förutom musiken, som båda har som yrke – som till exempel personlig utveckling, yoga och meditation. När den första förälskelsen lagt sig och de märkte att det här med närhet och intimitet inte var självklart, utan tvärtom ibland kunde krångla till sig, var därför steget inte långt till att göra något.

– Vi var tidigt öppna för saker som kunde utveckla vår relation. Efter ett tag upptäckte vi tantra och tog bland annat privata sessioner hos en kvinnlig lärare. Jag hade en längtan efter att vi skulle komma nära varandra på ett

djupare plan och ett behov av att känna större trygghet tillsammans med Markus.

– Jag ville förstå hur vi kunde utveckla den sexuella energin i förhållandet. Den österländska bilden av sexualiteten är mjukare än den vi möter i media i vår del av världen och jag var intresserad av att uppleva något mer, säger han.

De har också lärt sig om det tantriska förhållningssättet genom böcker och kurser de gått på.

– Jag var lite orolig för att vi skulle vara nakna tillsammans med andra personer, men så har det inte varit. Tvärtom har allt känts väldigt avslappnat, naturligt och tryggt, säger Markus.

DE HAR OLIKA FAVORITÖVNINGAR. Markus beskriver hur betydelsefull en förlåtelseövning varit som de lärt sig på en av kurserna.

– Att till exempel beskriva ett beteende hos Vidya som irriterar mig, förklara hur det känns när hon gör det hon gör och sedan berätta att jag väljer att släppa och förlåta, skapar en stor avslappning inom mig. Det gör det sedan möjligt för oss att mötas på ett bra sätt.



NAMN Vidya-Liselotte Sundberg & Markus Ahlberg

ÅLDER 34 resp 35 år.

FAMILJ Sonen William Shanti, som föddes strax efter intervjun.

BOR I Göteborg.

GÖR Sångerska och artist respektive trombonist.

KORT OM VIDYA & MARKUS





Tantra är en livsfilosofi som fått Vidya och Markus att komma närmare varandra på ett djupare plan. Att blunda och vara stilla tillsammans är en övning.

Vidya har en annan favorit:

– Jag älskar när vi blundar tillsammans en lång, lång stund. Då hittar jag min egen kärna och sjunker djupt i mig själv. När vi känner oss färdiga att mötas, så öppnar vi ögonen och sitter sedan försjunkna i varandra med ögonkontakt så länge vi vill, men utan att prata. Min upplevelse är att den övningen är den mest effektiva. Efteråt sker det mesta av sig själv, även sex kommer på ett naturligt och enkelt sätt och präglad av större närvaro.

De flesta människor har en reflexmässig tendens att på olika sätt försöka undvika obehagliga tankar och känslor. Inom tantra handlar det om att tillåta – att stanna upp,

observera och låta det som sker vara som det är, kanske genom att i tystnad se varandra i ögonen.

– För oss har det varit en stor poäng att se hur olika vi fungerar, men att bådadas sätt att vara är lika viktigt och lika värdefullt, säger Vidya.

– Jag önskar att kunna ge mig hän i närvaro i det sexuella mötet och därmed ge mer utrymme för glädje och skratt och jag tror att vi är på väg dit, säger Markus.

TEORIN BAKOM TANTRA är både enkel och komplex. Traditionellt var indisk tantra en väg till upplysning som var till för några få invigda. I de indiska skrifterna beskrivs hur två älskande kan ha sex på ett sätt som hjälper dem till större medvetenhet och att sexualiteten är en väg till det gudomliga. Tantra finns också inom buddhismen.

Smrati Skog är en av de lärare Vidya och Markus har mött. Hon beskriver tantra som en resa i sig själv, men en resa som två älskande kan göra tillsammans.

– Tantra beskrivs ofta med fokus på sex och kärlek, men är en hel livsfilosofi. Det är ett sätt att slappna av och känna det som redan finns, exempelvis i mötet med en

annan människa. Det är också att kunna vara stilla tillsammans och utforska och acceptera den tomhet som då ofta uppstår, i stället för att som vi ofta gör: fylla utrymmet med första bästa aktivitet.

De flesta jag arbetar med är par som varit tillsammans ett tag och för dem kan tantra vara ett sätt att bli mer närvarande i det intima mötet. Att skjuta upp samlag och i stället ha mer tid nakna tillsammans under täcket, att beröra sin egen kropp tillsammans med sin partner eller att röra vid varandra på alla andra ställen än just könet – sådana saker ökar närvaron och samtidigt spänningen i paret, säger Smrati Skog.

INOM DEN TANTRISKA FILOSOFIN finns bland annat tanken att mannens och kvinnans energicentra i kroppen, chakran, har omvänt olika laddning. Så till exempel tänker man sig att

3 tantriska övningar

Att prova hemma:

- 1 Älska riktigt långsamt och med ögonkontakt så gott som hela tiden.
- 2 Älska utan att du som är man är riktigt hård, vänta och se vad som händer när du har kommit in i henne (glidmedel kan vara bra). Mötet är det viktigaste. Låt kropparna göra vad de vill.
- 3 Föreställ er att energi cirkulerar i kroppen när ni är upphetsade, upp längs med ryggraden till hjässan och ner längs med ansiktet, bröstet och magen och tillbaka till könet. Föreställ er att den här energin i sig kan leda er dit ni behöver gå. Var lyhörda.



Taktiskt "tantratänk"

I dag finns många tantralärare både i Sverige och utomlands, med olika bakgrund och erfarenhet. Om du vill utforska tantra ensam eller tillsammans med din partner, fundera först över:

Vilket är ditt syfte med utforskandet? Är det en kick du vill ha? Bättre sex? Personlig utveckling? Inget är rätt eller fel – men ju mer du vet om din intention, desto mer kan du välja det som verkligen passar dig.

Ta reda på så mycket du kan om läraren du funderar på att möta. Kolla på hemsidor och tala om möjligt också med människor som provat hans/hennes kurser. Kontakta läraren i förväg och ställ frågor om innehållet och hur undervisningen går till, till exempel om man har kläder på. Du och din partner har rätt till all information.

Känn efter om du tror att detta passar, eller om något känns konstigt. Leta i så fall vidare. Det finns ett stort utbud av kurser för par och enskilda om kropp, njutning och sex och det finns säkert något som passar dig. Pressa dig inte.

Om något känns obekvämt under en kurs, finns alltid möjlighet att lämna gruppen. Ingen ska behöva göra något på grund av andras förväntningar.

Innan ni gör en tantra- eller sexkurs tillsammans – prata igenom saken ordentligt. Om en av er vill avbryta, eller en vill gå längre än den andre, behöver ni ha ett stopptecken eller ett sätt att fatta gemensamt beslut.

Det finns många fina böcker om tantrisk sexualitet att läsa tillsammans som ett sätt att kärleksfullt flytta fram sina gränser. ✕

NYFIKEN?

tantraforum.se, tantrakurser.se, sexuality.se (har även kurser för singlar), **"Håll glöden levande"** av Diana Richardson (Energica förlag), **"Tantric sex for men"** av Diana och Michael Richardson (Destiny books).

kvinnans hjärtchakra är positivt laddat och alltså ger energi till mannens. Hans hjärtchakra är negativt laddat och tar emot energi, och mannen kan på så vis komma i kontakt med sina känslor med hjälp av sin kvinnliga partner.

Mannens sexchakra (under naveln) tänks vara positivt laddat och kan "öppna" kvinnans sexuella kraft genom det tantriska mötet.

Smrati Skog beskriver tantra som en väg till ökad sexuell självkänsla för både kvinnor och män. Till exempel betonar hon hur viktigt det är för många kvinnor att partnern berör bröstet – oftast mycket mer än vad mannen tror hon tycker om.

– För många kvinnor är en sådan beröring vägen till att känna kärlek och först då öppnar hon sitt sköte för mannen. Att ha sex utan att känna sig riktigt öppen är att köra över sig själv – tyvärr gör många det. För en man är det motsvarande lika viktigt att få vara stolt över sitt kön och bli bekräftad i det, genom att hon visar uppskattning.

ETT ENKELT SÄTT ATT PROVA den tantriska attityden till sex är att älska riktigt långsamt. Det gör att ni blir mer känsliga för varandra och mer uppmärksamma på vad

som händer i mötet. Ibland är inte ens erektion nödvändigt för att ett par ska kunna älska.

– Särskilt lite äldre män upplever att det är skönt när prestationskraven sänks. Många par kan uppleva att samlag på detta sätt, utan erektion, blir ett annat slags möte, där de avslappnat kan vila i varandra, kanske till och med somna en stund. Ett sådant

sexuellt möte kan hjälpa människor att läka minnen av negativa sexuella erfarenheter.

Att känna sig älskad i det sexuella mötet kan ha en avgörande betydelse för vår livskvalitet. Det är långt från kvällstidningarnas beskrivning av tio steg till orgasm – och kanske är det först när vi avstår från snabba "kickar" som sexualiteten och närheten kan blomma och mogna.

– När vi känner oss älskade blir vi kraftfulla och i kontakt med vår integritet. Tantra är en andlig väg till större medvetenhet om sig själv och sin partner och livets mysterium, säger Smrati Skog. ✕

”Tantra är en resa i dig själv, men en resa som två älskande kan göra tillsammans.”