





# De geschiedenis van tantra

Tantra is een oude esoterische traditie uit het Oosten. De oorsprong ligt in India en gaat terug tot duizenden jaren voor onze jaartelling. In het hindoeïsme en het boeddhisme vinden we tantrische geschriften en ideologieën terug, evenals tantrische praktijken zoals yoga, meditatie, visualisering, rituelen, transformaties en spirituele seks. *Tantra*, een Sanskriet woord, zou 'weefgetouw' of 'weven' betekenen. Deze definities grijpen terug naar het fundamentele concept van de continuïteit tussen de energie van een individu en de universele energie.

Naarmate tantra populairder werd in het Westen, zijn de interpretatie en de vertolking ervan veranderd. In het Westen spreken we vaak van neotantra of 'new age tantra', waarbij de focus hoofdzakelijk ligt op het principe van de spirituele seksualiteit, als een manier voor koppels om meer betekenis en genot in hun liefdesspel te brengen.



Theoretische kaart





## Tantrisch evenwicht en controle van de ademhaling

Tantra is een holistische manier om alle delen van je leven in evenwicht te brengen. Zorg dat je je de hele dag bewust bent van je houding en je energie. Leef elk moment en luister naar je geest.

Prana, het Sanskriet woord voor 'levenskracht', circuleert door je hele lichaam. Door je ademhaling te controleren, kun je deze kracht kanaliseren om je geest, je gevoelens en je lichaam in evenwicht te brengen. Als je nerveus bent, adem je langzaam en diep in, en niet snel en oppervlakkig. Adem vanuit je middenrif (dat noemen we buikademhaling) en niet vanuit je borst – als je inademt moet je middenrif iedere keer naar voren komen. Concentreer je alleen op de prana die je lichaam in- en uitgaat en voel de spanning wegebben – of je nu in je slaapkamer of in de vergaderzaal zit.

\* Technische kaart \*





## Tijd voor tantra

Kwalitatieve 'samentijd' maakt deel uit van het tantrische liefdesspel, want het versterkt de lichamelijke, emotionele en spirituele band tussen een koppel. Maar voor drukbezette koppels kan het moeilijk zijn om deze tijd te vinden. Als je elkaar niet tussen de middag kunt zien, kun je elkaar misschien virtueel ontmoeten en online chatten terwijl je je soep en boterhammetjes verorbert.

Samentijd is nog belangrijker als de avond valt. Tantrische seks vereist dat mensen veel tijd doorbrengen in elkaars armen, dus moet je tantra inpassen in je agenda. Elke week één of twee keer een uur is een goed begin. Ja, het is mogelijk: zet je voicemail aan, zet de tv uit en leg de kinderen een halfuur vroeger in bed. Tantrisch bij elkaar zijn vraagt wat tijd, maar het is tijd die je goed besteedt.

\* Technische kaart \*





## Tantrische fitness voor hem: bandhas

Om echte tantrische seks te beoefenen en meervoudige droge orgasmen te krijgen, moet een man een sterke bekkenbodemspier hebben. Waarom? Omdat het samentrekken van deze spier de zaadlozing stopt, waardoor jij (en je vrouw) van langdurige meervoudige orgasmen kunt genieten.

Stop je urinestroom volgende keer op de wc halverwege en concentreer je op de spier die je daarvoor gebruikt – dit is de bekkenbodemspier. Als je deze spier oefent door hem in de loop van de dag regelmatig samen te trekken, is hij 's avonds helemaal fit. Neem deze oefening dus op in je fitnessprogramma. Probeer de spier eerst tien tellen samen te trekken en herhaal dat tien keer. Je zult er niet van gaan zweten, maar je zult wel de resultaten zien.







## Versmelten met muziek: de tantrische dans

Wanneer hebben jij en je geliefde voor het laatst samen gedanst? De vogeltjesdans op het trouwfeest van je neef telt niet mee. We bedoelen een sensuele dans. Als het al een tijdje geleden is, kan tantrische seks je weer over de vloer laten zweven.

Doordat geliefden tijdens de seks versmelten met de kosmos, wordt tantrische seks vaak 'hemeldansen' genoemd. Maar er is geen enkele reden om de dans te beperken tot het liefdespel. Dansen is een erotisch voorspel. Duw jullie lichamen tegen elkaar, beweeg op de muziek en verken elkaar met je handen alsof het de eerste keer is. Sensueel dansen kan zowel je lichaam als je geest prikkelen, waardoor de geliefden verlangen naar nog meer intimiteit. Hoe kun je nog beter overgaan tot tantrische seks? (En ja, heren, lapdances tellen ook.)

\* Technische kaart \*





## Chakra's

Chakra's zijn de energiecentra van het menselijke lichaam. Eenvoudig gezegd verbinden deze energiecentra iemands mentale, lichamelijke en spirituele wezen met elkaar. Dit is een eenvoudig chakramodel:

- **Sahasrara** – de Kruijn
- **Ajna** – het Derde Oog
- **Vishuddha** – de Keel
- **Anahata** – het Hart
- **Manipura** – de Zonnevlecht
- **Swadhisthana** – het Sacraal
- **Muladhara** – de Wortel

Tantristen geloven dat de geest, het lichaam en de ziel alleen 'één' zijn als al iemands chakra's in evenwicht zijn. Je kunt je chakra's in evenwicht krijgen door een gezond leven te leiden, regelmatig lichamelijke beweging te nemen met yoga-elementen erin (als je geen tijd hebt voor een yogales, kun je een dvd kopen met instructies) en liefhebbende relaties te onderhouden. Meditatie, een goede ademhaling (zie kaarten 13, 6 en 15) en regelmatig tantrische seks helpen ook om het evenwicht te vinden.

\* Technische kaart \*





## Het zuiveringsritueel

Aangezien tantrische seks een vorm van verering is, nemen veel koppels er intieme rituelen in op. Sommige rituelen zijn specifiek voor bepaalde koppels, maar het 'zuiveringsritueel' is algemeen verspreid en is zonder twijfel heel sensueel.

Samen een bad nemen is een eenvoudige, erotische manier voor een koppel om zich voor te bereiden op tantrische seks. Steek een paar geurkaarsen aan in de badkamer, vul het bad met stomend water en glijd met je geliefde onder de warme golven. Reinig elkaars naakte lichamen met een natuurspons en luxueus badschuim en neem alle tijd om elkaar te verkennen. Het zuiveringsritueel is namelijk niet alleen een manier om schoon te worden, maar ook om je lichaam, je geest en je ziel voor te bereiden op tantrische seks.





## Tantrische aanraking: verken haar erogene zones

Goede tantrische mannelijke minnaars weten dat seks voor een vrouw alles met gevoelens te maken heeft. De vrouwelijke vormen zijn een levend kunstwerk dat je kunt strelen en als je je alleen op de genitaliën concentreert, ontnem je een vrouw veel plezier. De volgende erogene zones doen ook graag mee:

- De voorkant, zijkant en achterkant van haar hals
- Haar borsten, de tepelhoven en tepels
- De binnenkant van haar armen en handpalmen
- Haar taille
- Haar navel
- De binnenkant van haar dijen
- Haar rug
- Haar billen
- De achterkant van haar knieën
- Haar voetzolen (als ze tegen kietelen kan)

Verwen deze delen van haar lichaam met erotische kusjes, likjes, geknabbel en strelingen – laat je vrouw genieten van alle gevoelens van haar lichaam.