

SOFT TANTRA OEFENINGEN

1. GESYNCHRONISEERDE ADEMHALING

Deze oefening doen jullie met de kleren aan. Ga lekker zitten, ontspan. Voor deze meditatie kun je zitten op elke manier die je wil, zolang je maar dicht bij elkaar zit en elkaar in de ogen kunt kijken.

Raak elkaar (nog) niet aan, probeer niet te bewegen. Kijk in de ogen van jouw partner en focus hierbij op het linkeroog van de partner, dit is het 'ontvangende' oog. Dit zal in het begin wat onwennig zijn en misschien schieten jullie zelfs wel in een lach. Dat geeft niet, dat mag. Da's zelfs leuk. probeer het dan gewoon opnieuw.

Probeer dan de ademhaling te synchroniseren. Adem samen in en adem samen weer uit. Als jullie het ritme te pakken hebben houdt u dit dan even vol. Blijf focussen op het linker oog.

Probeer de ademhaling te synchroniseren met de ademhaling van je partner. Forceer niets, laat gewoon gebeuren wat wil gebeuren. Wees zo aanwezig als je maar kunt.

Als je gedachten afdwalen, keer dan gewoon terug naar de synchrone ademhaling en het aankijken (eye-gazing). Ontspan, lach en geniet. Zit net zo lang samen als je wilt. Het is geen uitdaging, maar jij (je geest en lichaam) moet er een beetje aan wennen. Geef het wat tijd.

Wissel vervolgens de ademhaling, zodat deze elkaar aanvult. Als de ene partner inademt, ademt de andere uit en als de ene uitademt ademt de ander partner in. Kijk elkaar aan in het (linker) oog. Houd je ogen open en je pupillen onbeweeglijk. Terwijl je kijkt, begin jij je adem in de gaten te houden. Word je ervan bewust hoe je ademt; kijk hoe je inademt en uitademt.

Dus de basisstappen zijn:

- Zit comfortabel met de gezicht naar elkaar toe.
- Kijk elkaar in de poppetjes van de ogen (het linker) oog).
- Word je bewust van je ademhaling. 'Kijk' ernaar.
- Probeer je ademhaling te synchroniseren met die van je partner.
- Laat gewoon gebeuren wat wil gebeuren. Wees je ervan bewust.
- Ontspan, lach en geniet.

Zoek samen een eigen ritme. Doe dit tot dit comfortabel voor jullie beiden aanvoelt. Oefen dit minstens tien minuten à vijftien, maar een half uur mag natuurlijk ook.

2. PRIKKELEN VAN ALLE ZINTUIGEN

Geniet van het plezier dat de verschillende zintuigen te bieden hebben. Prikkel de smaak- en geurpapillen door elkaar lekkere hapjes, zoals kaas en wijn of afrodisiaca als oesters en chocolade, te voeren.

Eén van de partners zorgt voor een sfeervolle ruimte (zacht licht, eventueel kaarsen, fijne muziek op de achtergrond) en bereid wat eten en drinken. Deze gebruik je om de zintuigen van de partner te prikkelen.

De partner gaat gemakkelijk zitten en krijgt een blinddoek voor. Prikkel de zintuigen. Houd een aardbei onder zijn/haar neus en laat hem/haar raden wat het is. Strijk ermee langs de lippen en stop de aardbei daarna langzaam in zijn/haar mond. Doe hetzelfde met een druif, stukje chocola, perzik, pepermint. Leuk is ook om dit te combineren met likeurtjes en de stukjes fruit hierin te dopen.

De ene partner blinddoekt de andere partner. Hij/zij voedert de partner. (Deze weet niet wat hij/zij te eten en te drinken gaat krijgen). Laat hem/haar dit eerst even ruiken... Dan zachtjes op de lippen voelen... Dan proeven... Hij/zij 'eet uit jouw hand'...

Belangrijk is om hiervoor de tijd te nemen, doe het langzaam.

Na het afdoen van de blinddoek kijkt u elkaar aan maar praat u niet. Men sluit deze sessie af met een omhelzing.

Neem lekker de tijd voor deze oefening.

3. LANGE OMHELZING

Ga tegen over elkaar staan, op een afstand. Blijf even staan. Rustig. Stil. Bekijk mekaar. Lach naar mekaar.

Loop vervolgens naar elkaar toe en sla de armen om elkaar heen. Ontspan het bekken en kantel het naar voren zodat de bekkens elkaar raken. Leun ook met de buiken tegen elkaar aan. Houd de knieën lichtjes gebogen.

Ontspan jouw lichaam steeds meer en geef je aan de omhelzing over. Ga na een paar minuten op de ademhaling van de partner letten en probeer dit ritme over te nemen. Lukt dat niet meteen? Helemaal niet erg, dat kan ook een volgende keer. Ontspanning en genieten van elkaar staat centraal.

Als je deze oefening vaker doet, zul je merken dat door deze simpele omhelzing er een warme energie tussen jullie gaat stromen.

Neem voor deze oefening ongeveer 15 minuten de tijd.

4. LEPELTJE LEPELTJE

Lepeltje lepeltje liggen is een goede manier om verbinding met uw partner te krijgen. Ga samen in bed liggen. Doe dit in bvb ondergoed.

Wie voor- of achteraan ligt, maakt niet uit. Wel moet je alletwee op de linkerzijde liggen, zodat de chakra's overeenkomen.

Sluit de ogen. Adem enkele keren goed in en uit. Probeer vervolgens gelijktijdig te ademen. De partner die achteraan ligt, bepaalt het ritme en stelt zich voor dat zijn of haar energie in het hart van de ander stroomt.

De partner die vooraan ligt stelt zich voor dat hij/zij die energie, als een warme fijne gloed, ontvangt, voelt binnenkomen/binnenstromen.

Doe dit minstens tien minuten.

Doe deze oefening da dag nadien, of enkele dagen later nog een keer en wissel dan van posities.

5. LEKKERE MASSAGE

Zorg ervoor dat het lekker warm en behaaglijk is. Gezellige omgeving. Leg lekkere zachte kussens en dekens neer. Lekker aanvoelende stoffen.

Gebruik wierook of geurkaarsen of essentiële olie. Sensuele geuren die je hiervoor kan gebruiken zijn onder andere roos, lavendel, Ylang Ylang en yasmijn.

Zet zachtjes op de achtergrond zachte, passende sensuele muziek op.

Masseer elkaar met een fijne olie of gebruik een sensuele en warme massagekaars. De intieme delen (vulva, penis en borsten mogen hierbij niet aangeraakt worden)

Deze massage gaat om liefdevolle en aandachtige aanrakingen. Zonder een vaste vorm en zonder resultaat. Op basis van respect en vertrouwen. Het doel is om de ontvangende partner in een staat te brengen waarin hij/zij zich heerlijk, relaxt en 'extatisch' voelt. Waarin de energie vrij door het hele lichaam stroomt.

Zorg voor een fijne, warme en knusse plek en fijne attributen zoals een goede massage olie. Verwarm de massage olie in uw hand en start met de massage. Warm eventueel de handdoeken op.

6. MELTING HUG

We weten allemaal wat een knuffel is. De meesten van ons knuffelen echter niet op de tantrische manier. Een melting hug is een knuffel vanuit het hart en met het hele lichaam. Elke cel van je lichaam doet mee. Dus een echte knuffel van lichaam tot lichaam. Een knuffel ook in vol bewustzijn, met volledige aanwezigheid. Het is een knuffel die wel 'even' mag duren.

Ga tegenover mekaar staan. Gewoon ontspannen, gecentreerd op je eigen benen staan en contact maken met je partner. Ontspan en maak de voorkant van je lichaam zacht en open. Omhels mekaar.

Je kunt visualiseren dat jullie lichamen samensmelten. Op je uitademing zink je weg (zakt je energie) in het lichaam van je partner. Bij het inademen, laat jij je partners energie binnen en samenvloeien in de jouwe. Neem je tijd, forceer niets. Ontspan, lach en geniet.

Dingen die je moet onthouden:

- Knuffel met je hele lichaam.
- Blijf in balans, sta stevig op je eigen benen.
- Ontspan en maak je lichaam zacht en open.

- Samensmelten: bij je uitademing penetreer jij je partner zachtjes en liefdevol met jouw aanwezigheid.
- Samensmelten: bij je inademing omhels jij je partner met je liefde.
- Neem de tijd (minstens 2-3 minuten).
- Ontspan, lach en geniet.

7. EROTISCHE AANRAKINGEN

Ga naast mekaar liggen (op bed bvb). Beide naakt. Lig naast mekaar en de ene raakt de andere zachtjes aan. De andere ligt stil, met de ogen dicht en ontvangt dit.

Hij/zij voelt de sensualiteit van de aanraking. Concentreer je daarop. Enkel daarop. Wat voel je nu? Wat doet dit? Probeer alleen daar mee bezig te zijn.

Streel eerst zachtjes het naakte lichaam van jouw geliefde met een sensueel aanvoelend sjaaltje of een plaagveer. Ga langzaam van boven naar beneden: van de nek naar de voeten.

Doe vervolgens hetzelfde met de vingertoppen en nadien met de adem.

Wissel elkaar nadien af.

8. BLOKKADES WEGNEMEN

Zoek een fijne en rustige plek en neem een half uur voor deze oefening.

Ga tegenover elkaar zitten en kijk elkaar aan. Eén van de partners (voor het gemak de luisterende) begint met een vriendelijke uitnodiging aan de ander om een negatieve gedachte, die gerelateerd is aan seks, te delen.

Dit kan bijvoorbeeld zijn: "Ik ben bang dat je me niet aantrekkelijk vindt", "Ik krijg moeilijk een orgasme", "Ik ben bang dat ik te snel klaar kom", "Ik ben soms bang dat ik geen erectie krijg", "Ik denk dat je mijn fantasieën niet oké vindt", "Ik durf me niet te laten gaan", "Ik schaam me voor mijn lichaam", "Ik vind bepaalde dingen niet lekker die je doet, maar ben bang dat je je afgewezen voelt als ik dat tegen je vertel".

De partner (voor het gemak even de vertellende) omschrijft de angst en probeert een voorbeeld te geven wanneer hij/zij deze angst of gedachte had. Dit mag maximaal 7 minuten duren, niet langer.

De andere partner luistert (praat niet!) bemoedigend met als doel te helpen om de blokkades weg te halen die zijn/haar partner heeft.

De luisterende partner vraagt vervolgens aan de vertellende partner of hij/zij hier op dit moment hier wat aan wil doen.

Als hierop het antwoord ja is, neemt de vertellende partner de tijd om na te denken over een vrijpartij zonder deze negatieve gedachte of angsten en deze vrijpartij te visualiseren. Dit is voldoende.

Als het antwoord "Nee" is, is dat ook goed. Alles heeft zijn tijd. Het belangrijkste van deze oefening is om te ervaren wat het is om een negatieve gedachte of angst te delen. Om te ervaren hoe bevrijdend het kan werken.

Wissel vervolgens van rol.

Begin en eindig deze oefening met een lange omhelzing.

9. DE SCHAAR

Als je begint, zorg er dan voor dat je lichaam warm en een beetje energiek is. Doe vooraf wat schud- of bekkenbewegingen. Volg daarna de volgende stappen:

- Ga tegenover elkaar staan en neem de tijd om contact te maken (via oogcontact).
- Doe een stap naar voren en plaats je rechterhand op je eigen hart en plaats dan je linkerhand op het geslacht van je partner.
- Richt je bewustzijn, je aandacht op je geslacht en je seksuele energie. Adem laag, adem in en uit door je geslacht. Duw zachtjes je energie naar beneden/naar voren op je uitademing. Zuig (de) energie (van je partner) naar binnen en omhoog op je inademing.
- Ontspan, lach en geniet. Speel een beetje met je handen. Je mag je partner best een beetje opwinden. Blijf ademen door je geslacht.
- Ga nu liggen in de schaarpositie (zie afbeelding). Zorg ervoor dat jullie beider geslacht elkaar raken.
- Richt opnieuw al je aandacht, al je bewustzijn op je geslacht en je seksuele energie. Adem laag.
- Speel een beetje met je bekkenbodem. Voel je partner, voel de warmte, maak wat vuur. Gebruik je adem om seksuele energie te verplaatsen.
- Stop met iets te doen. Voel gewoon je partner, voel je eigen energie. Voel de warmte, voel de levendigheid. Ontspan, lach en geniet.

10. CONTACT MET HET GESLACHT

Maak contact met je eigen en elkaars geslacht.

Ga voor elkaar staan. Adem enkele keren diep in en uit. Ontspan. Sluit de ogen.

Adem diep in en leg één of beide handen op jouw eigen geslachtsdeel. Voel wat er onder je hand plaatsvindt en voel ook wat er in je geslacht gebeurt.

Adem enkele keren in en uit op deze manier.

Open de ogen. Doe nu hetzelfde terwijl je naar elkaar kijkt.

Doe nadien de ogen opnieuw toe. Ontspan.

Leg daarna beide een hand op elkaars geslacht. Dit doe je staande. Leg jouw hand op het geslacht van de partner en hou je hand maar stil. Voel wat je voelt én wat het met je doet. Adem enkele keren diep in en uit.

Vervolgens open je allebei de ogen. Je houdt het hand op elkaars geslacht. Je kijkt elkaar aan. Je gaat nu opnieuw enkele keren goed, diep, in en uit ademen terwijl je elkaar aankijkt.