SEMMELWEIS EGYETEM BUDAPEST
AKKREDITÁLT POSZTGRADUÁLIS
SZEXUÁLTERAPEUTA KÉPZÉS

A tantra szexuális gyakorlata

KÉSZÍTETTE

Luka Kinga Júlia

TÉMAVEZETŐK

Dr. Tamás Róbert · Dr. Rusz Edit

Budapest · 2019

Tartalom

1. Mottó
2. Ki vagyok és miért választottam ezt a témát
3. Mit akarok mondani ezzel a dolgozattal
4. Mit nem akarok mondani ezzel a dolgozattal
5. Mi a tantra és annak szexuális hagyománya
6. A Tantra története és kulturális beágyazottsága
7. Tantra, szex, társadalom, közgondolkodás
8. Szex és individuum
9. Koncentráció, meditáció, személyes energiák
10. A Tantra élettana
11. Tantra programok és gyakorlatok
12. A tantra terápia: Egy példa terápiás masszázs leírása
13. Interjúk
14. 1. Interjú: Zsolt, „intimitás gourmet"
15. 2. Interjú: János, tantra oktató, a Tudatos Szex Alapítvány elnöke
16. 3. Interjú: Judit, tantra masszőr
17. Következtetések
18. Felhasznált irodalom

Mottó

> *„A tantra azt mondja: fogadd el hálásan azt, ami vagy, hisz te a Teremtés nagy rejtélye vagy, végtelen dimenziókkal. Fogadd el. Tárd fel érzéssel, éberséggel, mély tudatossággal, sok szeretettel. Igyekezz megérteni azt, ami történik. Úgy az ösztön már nem vak, akkor a vágy segítség lehet. Átsegíthet önmagán. Ha az energia veled dolgozik és nem ellened, akkor ez a Föld a Paradicsom, a te tested a templom, és ahol vagy, az szent hely..."*

Ki vagyok és miért választottam ezt a témát

Több mint tizenöt éve foglalkozom léleksimogatással. Alapvető végzettségem diplomás szociális munkás és szocio-pszichopedagógia, ezen felül okleveleket szereztem a speciális lelki blokkoldó masszázs több technikájából, irányzatából, valamint hipnózis alaptanfolyamot végeztem, ahol szintén oklevelet szereztem.

Jó ideje foglalkozom tantrikus filozófiával, ami az egész életemet áthatja és meghatározza. Az eltelt évek alatt sok mindent tanultam és tanulok a mai napig, amik hozzásegítenek önmagam mélyebb megismeréséhez és a tapasztalatok hiteles átadásához.

A Tantra számomra elsősorban lelki élmény, nem testi örömöket szolgál. Hatalmas tanulási folyamat, amellyel megismerhetem önmagamat és megtanít élni.

Mit akarok mondani ezzel a dolgozattal

Szakdolgozatomban azt szeretném megmutatni, hogy milyen hatása lehet a tantrikus szemléletnek a párkapcsolatokra, miben változtathatja meg az életét az embereknek, ma is. A tantra egy lehetséges út arra, hogy a másik emberben meglássuk az embert, és hogy az ő segítségével megismerjük saját magunkat is.

A szexualitás az élet teljességét átfogja. A Tantra egyik üzenete, hogy a szexualitásnak nagy és összetett szerepe van a személyiség fejlődésében, az én felépítésében.

Szakdolgozatomban a tantrikus szex jellemzőit igyekszem röviden felvillantani és rákérdezni ezeknek az ősi gyakorlatoknak a mai tanulságaira. Alapvető kérdésem, hogy ennek a távoli, a mai kortól talán idegennek tűnő szertartás-gyakorlat együttesnek van-e érvénye, mondanivalója, lehetséges hatása a mai emberre, akár a mai társadalomra, például itt, Magyarországon.

Mit nem akarok mondani ezzel a dolgozattal

Az itt ismertetett gyakorlatok nem helyettesítik az orvosi kezelést. Fő feladatuk az, hogy preventív életvezetési módszerekkel megelőzzék azoknak a feszültségeknek a kialakulását, amik hosszabb távon betegségekhez vezethetnek. Ennek élettani hátteréről röviden szólok majd.

Mi a tantra és annak szexuális hagyománya

A tantrizmus vagy röviden tantra az indiai vallásfilozófia egy áramlata, amely a 7. századból vagy korábbi korból származik. Eredetileg egy beavatáson alapuló hagyomány, melyben a szent és titkos tanítást szóban adják tovább a mesterek tanítványaiknak. Az ősi hagyomány vallásos szövegekben maradt fenn, amelyek többek között meditációs gyakorlatokat, mantrákat, speciális jógagyakorlatokat és szertartásokat írnak le. A tantra eredetileg a hinduizmus misztikus formája volt, majd később a buddhizmusba is beolvadt. (Banerji 2007)

A tantra-szövegek és a tantrikus gyakorlatok elsősorban szellemi témákra összpontosítanak, nem szexuális jellegűek. De a tantra számos vonulata között kialakult a szexuális hagyomány is. A szexualitás a tantrikus gyakorlatok részét képezi. Az érzelmeket, az erotikát és a szexet általánosságban a tantrikus irodalomban természetesnek, kívánatosnak, az istenséggé átalakítás eszközének tekintik. A tantra nézetrendszerében a szex túlmutat a szaporodáson és a spiritualitás egyik útja, ami beteljesüléshez vezet. (Kuriansky, 2001)

A rituális szeretkezés különböző tantrikus iskolái eltérően közelítenek a szex gyakorlatához. Van olyan felfogás, mely szerint a szexuális gyakorlatokat nem helyes ténylegesen végrehajtani, az „egyesülést" kizárólag szimbolikusan kell megélni (pl. meditációval, imával, szertartási eszközökkel), vagy csak a magas szinten álló beavatottak hajthatják végre. Van ugyanakkor olyan felfogás is, amely a rituális szexualitás technikáit mindenki számára elérhetővé, a mindennapok részévé kívánja (és tartja hasznosnak) tenni. (Kuriansky, 2001, Osho, 2018)

Az ázsiai, keleti filozófiák a világmindenséget mozgató erőket két ellentétes pólusként értelmezik, amelyek közül az egyiket férfiasként, a másikat nőiesként azonosítják (pl. yin-yang, Purusa-Prakriti (férfi-női), Zarathustra: jó-rossz.). A világ e két erő folyamatos és dinamikus egyensúlyában zajlik. Az ellentétes pólusok találkozása, egyesülése szexuális tartalmat hordoz. Ezért a szexuális rituálén, mint gyakorlaton keresztül az egyén képes lesz saját testi energiáit egy magasabb tudati állapotra irányítani, ahol érzékei kinyílnak a spirituális erők és tudatállapotok megtapasztalására. (Chang 1990)

A tantrikus szex elmélete a szexuális egyesülés teremtő erejére alapozódik. Az univerzum pólusainak dinamikus találkozásából vágy születik, melynek energiája a szexuálisból a szellemi szintre irányítva spirituális erők felszabadítására teszi képessé a tantra gyakorlóit. Ennek sikere érdekében a tantra részletekbe menően pontos tanácsokkal szolgál, a szexuális ösztön kezelésére tanít, ismerteti a rituális gyakorlat során szükséges technikákat és a testi-lelki egészségre vonatkozó ajánlásokat. (Kuriansky 2001, Banerji, 2007, Osho 1978, Sarita-Geho, 2004)

A tanításra jellemző a heteroszexuális megközelítés. Alapvetően egy férfi-női pár együttlétére fókuszál, de alkalmazható a résztvevők nemétől független felállásra, párok csoportos együttlétére is lehetőséget ad, és többpartnerű felállásban is gyakorolható. A tantra körül napjainkban kialakult szubkultúra általában nyitott a (szexuális) nem-monogámiára, mivel új partnerek bevonásával a tantra gyakorlása során új tapasztalatok szerezhetők. (Kuriansky 2001)

A tantrikus szexualitás elsődleges célja nem az orgazmus mihamarabbi elérése, hanem spirituális egymásra hangolódás szex közben. A tantrikus szex lassú és mély, nemcsak testi, hanem lelki kapcsolatot jelent. Szakértők szerint, ha hajlandóak vagyunk jelentősen növelni a szexre szánt időt és energiát, az intimitás és az extázis sokkal magasabb fokát érhetjük el. (Kuriansky 2001)

A Tantra története és kulturális beágyazottsága

A Tantra mintegy 7000 évvel ezelőtt született Indiában, a hindu Siva isten és Shakti istennő kultuszának részeként. Maga a tantra szó szanszkrit eredetű, jelentése összetett, többféleképpen ragadható meg: fonál, egység, egyesítés. (Osho 2018)

A tantrikus tanítók értelmezése eltérő: van, aki egyfajta életfilozófiaként írja le: „kiterjedés a tudatosság által". Életfilozófiaként a tantra végeredményben mindig a felszabadulás, önmagadra eszmélés, önmagad felszabadítása, a képesség, hogy önmagad szeresd, elfogadd. (Osho 2018)

Más tanítók a tantrát spirituális-szellemi útnak tekintik, amely konkrét, specifikus gyakorlatokat is tartalmaz. E gyakorlatok a légzést, hangokat, mozdulatokat és szimbólumokat használják fel a lélek lecsendesítésére, és fokozzák a testi és szexuális energiát, úgy, hogy az az energia a testen keresztül vezetve megváltozott tudatállapotot, gyönyört, boldogságot hozzon létre. (Klimmeron 2015, Kuriansky 2001)

A tantra ugyanakkor nem egy vallás, nem elvek, sokkal inkább technikák és módszerek rendszere. Nem foglalkozik a „miért?" kérdésekkel. Ehelyett a „hogyan?" kérdését tartja fontosnak (gyakorlati). A tantra nem szellemi, gondolati síkon történik, hanem a megtapasztalt élmények szintjén. (Kuriansky 2001)

Természetesen a Tantra tárgyalásakor a szélsőségekkel nem foglalkozunk, mai életünket befolyásoló gyakorlatába ezek nem emelődnek át.[1]

Tantra, szex, társadalom, közgondolkodás

Modern társadalmunk kétarcúan áll a szexualitáshoz. Egyfelől ez az egyik legerősebb tabu, igyekszünk elrejteni, nem beszélni róla, titokban tartani, másfelől pedig ez az egyik legintenzívebb kíváncsiság/vágy tárgya széles körben. Nem volt ez így minden történelmi korban és helyen, de a szexualitás mindig különleges helyet birtokolt a társadalomban. (Foucault 1999)

Bár a fejlett országokban a szexuális forradalom már évtizedekkel ezelőtt lezajlott, a bűntudat, gátlások és frusztráció sokakban megmaradt. A szex továbbra is illetlennek számít. Általánosan elterjedt vélekedés, hogy a szexben az orgazmus a legfontosabb. Főleg a férfiak gyakran látják ezt így, és sajnálatosan mára már sok nő is átvette ezt a gondolatot, nem függetlenül attól, amit a média közvetít. (Foucault 1999, Chang 1990, Johnson-Michaels 2013)

Pedig aki jól használja a szexuális energiákat, az nemcsak új életet, hanem harmóniát is teremthet: önmagában és társában egyaránt. A szex a szerelem része, és a szerelem gyengédséget, simogatást, intimitást, ölelést és becézést jelent. Segít önmagunkat érezni, szeretni, becsülni is. Hatására olyan érzések keletkezhetnek, amelyek az orgazmushoz hasonlóan izgatóak, felemelnek, felmagasztalnak. A Tantra ennek felismerését jelenti.

Ezzel együtt (ma már látjuk) a társadalomban a szexualitás sokszerepű, az alapvető drive-tól az élvezeten keresztül a csoportösszetartó erőig de a frusztráció levezetésén át a hatalomig, sőt a hódításig (nemi erőszak a háborúban) komplex szerepkört tulajdoníthatunk neki. (Foucault 1999, Diamond 1997) Ezekből a szerepekből a

közfelfogás gyakran csak egyet-egyet emel ki (gyermeknemzés, élvezet, hatalmi eszköz) és azt tartja egyetlen illetve legfőbb szerepnek. Látnunk kell, hogy a szexualitás valójában az emberi lét teljes spektrumát lefedi, és nem véletlenül. (Johnson-Michaels 2013)

Az átlagember a Tantrát a szexszel, szexualitással azonosítja. Valójában, ahogy láttuk is, a tantra művelői a szexualitásra, mint a szellemi-spirituális fejlődés eszközére tekintenek. Maga a szexualitás csak a hét Tantrikus út egyike, bár központi szerepű. Az alapgondolat szerint a világmindenséget működtető erők és egyensúlyuk leképeződnek az ember testében, tehát a test fizikai gyakorlatán keresztül energiaként megszerezhetők, megélhetők vagy elérhetők. Így minden korban (és különösen a modern társadalomban) általában kritikusan viszonyulnak a társadalom szexszel kapcsolatos előítéleteihez, kiemelik a szexuális önrendelkezés, tudatosság és szabadság fontosságát. Ebből következőleg számos kultúrában szexuális szubkultúrák jelennek meg, amelyekre gyakran a többpartnerűség is jellemző lehet. (Kuriansky 2001, Banerji 2007)

Szex és individuum

Oshót[2] megkérdezték egyszer: „mi a tantra?". Ennyit felelt: a tantra te vagy.

A Tantra a testek találkozásától indul és elvisz a lélek találkozásáig… és végül beteljesedik a szellem találkozásával. A tantra tehát tudatos életre buzdít, arra, hogy minden pillanatban tudatosan, éljünk, és hogy élményeinkkel az önmegismerés folyamatát gazdagítsuk. (Banerji 2007)

A szerelmi vágy a szexualitáson keresztül valójában a sors provokációja, hogy az egyén ne kerülhesse ki az állomásokat, amelyeken át kell kelnie fejlődésének érdekében. Ha mégis kikerüli, és elrejtőzik a szex kihívása elől, akkor azt kockáztatja, hogy képtelen lesz továbblépni, megreked az adott feladatnál, amiből aztán különböző lelki vagy testi tünetek (rossz lelkiállapot, betegség stb.) fakadhatnak. Ez az, amit, és ahol a hagyományos orvoslás, úgy érződik, kudarcot vall (testi tünetet talál, de valódi kórokot nem).

A szexuális gyönyör az egyetemes vonzóerő biológiai kiegyenlítődésének visszajelzése, vagyis nem annyira testi, mint inkább mentális élmény. (Klimmeron 2015) Ez által kapcsolódik be az egyén az egyetemes egységbe, ahol az ember kiegészül a transzcendenssel. A szerelem pedig erre a spirituális egyesülésre hívó lehetőség. A tantra használja a te belső energiáidat, a szexuális energiát, az élet is egy szexuális energia, ebből teremtődtünk.

A Tantra mai felfogása szerint téves vélekedés, hogy a vágy mindig függ a partnerünktől. Aki ebben hisz, az nem talál örömet az örömben, valójában a szex helyett gondoskodást vagy birtoklást akar. A tantraoktatók nem győzik hangsúlyozni: „Mi, és csakis egyes-egyedül mi vagyunk felelősek a saját szexuális vágyainkért. Ez a felismerés az első lépés a szexuális eksztázis művészetének az elsajátítása felé."

A tantrikus gyakorlatok abban segítenek, hogy kizárjuk az életünkből a zavaró dolgokat, és lehetővé teszi az összeolvadást. Nem kell keményen dolgozni azon, hogy működőképessé tegyünk egy kapcsolatot, ehelyett inkább észre kell venni mindazt, ami eleve benne van.

Az idő múlása nem tesz jót a szexnek. Minél idősebbek a párok, minél régebben vannak együtt, annál laposabb az extázis, és ritkább a gyönyör. A leginkább észvesztő pillanatok minden nappal egyre homályosuló emlékek. Sehol nincs ugyanis megírva, hogy a pároknak feltétlen bele kell fásulniuk az együttlétbe. A tantrikus szexualitás hívei elárulják, hogyan lehet felülemelkedni a nehézségeken. (Anand, 2002)

Koncentráció, meditáció, személyes energiák

Tantra a mindennapokban: a tantra gyakorlása révén tudatosságot viszünk mindennapjainkba. (Kuriansky 2001) Amellett, hogy átéljük az adott pillanat által megnyíló tapasztalatot, jelenlévők, fókuszáltak és tudatosak maradunk. Átadjuk magunkat a tapasztalásnak, miközben végig tudatában maradunk annak, hogy a bennünk lévő abszolút tudatosság tapasztal rajtunk keresztül. (Kuriansky 2001, Banerji 2007) Ez a nézőpont alapjaiban változtatja meg életünk minőségét.

Ha az elme nem koncentrál, hanem valahol máshol jár, akkor a gyakorló csak külső megfigyelőként vehet részt az élményben, és így az élvezete is kevésbé lesz intenzív. A tantrikus meditáció során meg kell próbálni kizárni a külső gondolatokat, és a gyakorlónak csak saját magára és a partnerére kell koncentrálni. Ehhez a tantra gyakorlati eljárásokat kínál. Le kell vetkőzni a hétköznapi szerepeket, fel kell függeszteni a játszmákat. Csak a legteljesebb kitárulkozással érhető el a lelki és a fizikai gyönyör kiteljesedése. (Johnson és Michaels 2013)

A tantra egyik alapvető szabálya, hogy az energia oda áramlik, ahol a figyelem van. Ha a gyakorló át akarja élni a teljes testi orgazmust, akkor az egész testére kell koncentrálnia. Meg kell figyelnie, hogyan reagál minden egyes porcikája az ingerlésre. Akinek a vaginális orgazmus elérése a célja, annak a genitáliákra kell irányítania a figyelmét, az ott tapasztalt érzésekre.

A tantra gyakorlás végső célja egy olyan létállapot elérése, amiben átsugárzik rajtunk keresztül az Univerzum fénye és szeretete. Ebben az állapotban már nincsenek falak, eltűntek a félelmek, szabadon áramlik a szeretet energiája, és egy állandó kozmikus gyönyörben van részünk. Képesek vagyunk arra, hogy bármi is jelenjen meg az életünkben nem állunk ellen a tapasztalásnak, tisztán befogadjuk és átéljük annak tudatában, hogy mi hívtuk életre. Ezáltal a múltbéli karmikus visszahatások útjelzőtáblává válnak, mutatva számunkra az utat a teljesség felé. (Kuriansky 2001, Banerji 2007, Anand 2002)

A Tantra élettana

A tantrikus gyakorlatok hatásának humán élettani háttere az ayurvéda korában még másképp volt világos, mint a mai medicina számára. Ma már biomedikális adatokkal is tudunk támaszul szolgálni e gyakorlatok hatásának magyarázatára. A hatásban természetesen részt vesz a teljes ideg-, hormon-, és immunrendszer, az egyik legfontosabb központi szereplőként, akár szervezőként, valószínűleg joggal nevezhető meg az oxitocin, ez a nagyon sokféle hatású hormon.

Az oxitocin felszabadulásának kulcsingere a mechanikai ingerlés (érintés). A termelődéséhez ez nem szükséges, a felszabaduláshoz, véráramba kerüléshez viszont igen. Egyre többet tudunk az oxitocin hatásairól. Az elsődleges hatás a simaizmok összehúzódása, sokáig ezt tartották a legfontosabb hatásnak, ez a legszembetűnőbb. Már ez is mutatja egyébként testi és mentálisnak tartott folyamatok összekapcsolódását, hisz a kulcsinger mellett hallási, látási, sőt, akár puszta gondolati információk is kiválthatják a felszabadulást és pl a következményes tejejekciót. (Lee és mtsai 2009)

Ennél szubtilisebb oxitocinhatásokat is fedezünk fel azonban fokozatosan. Az oxitocint, költői túlzással szerelemhormonnak is hívják, és ma már világos, hogy ha szerelmet nem is kelt, de közös felszabadulása (és akár külső bevitele, orrspray formájában) a két fél közötti kapcsolatot (szerelem, barátság) megerősíti. Kicsit tovább menve, skizofrén és autista személyeknél világos, hogy ugyanez az orrspray fölerősíti mind az érzelemolvasási, mind az érzelemkifejezési készségeket, melyek ezekben az állapotokban az átlagosnál gyengébbek. Erre egy szippantás is elegendő. (összefoglalók: Higashida és mtsai 2019, Xu és mtsai 2019, Mehta és mtsai 2019, De Cagna és mtsai 2019)

Újabb kutatások mutatják, hogy aszociális egyéneket az oxitocin szociábilisabbá, a szociábiliseket még nyitottabbá teszi. Az endogén felszabaduló oxitocin tehát ugyanezeket a hatásokat a megfelelő interakció hatására létrehozza. (Berends és

mtsai 2019, Bartz és mtsai 2019) Tankönyvi adat, hogy eközben az oxitocin eufória, boldogságérzetet is okoz, erősíti a kötődést[3]. Hatása van a memóriára is (nagyon enyhe amnéziát hoz létre, főleg a fájdalomra vonatkozóan). Az oxitocin vérbeli koncentrációja az ingerlés megkezdése után 15 perccel maximális, és magas marad, ha az ingerlést fenntartjuk.

Az ismertetett tantrikus eljárások, gyakorlatok, beleértve a légzés szabályozását, de főleg az érintéseket és a ritmikusságot, mind a jelentős oxitocin-felszabadulás, mind a fenntartott magas véroxitocinszint irányába mutatnak, mégpedig egyszerre két vagy több, egymással szoros testi kontaktusban levő individuum esetében. Eközben a dopamin felszabadulás is növekszik, és a hormonális-idegrendszeri változások immun megerősítő hatással is vannak, így szisztémás jellegű, bio-pszicho-szociális regenerációs mechanizmusok zajlanak voltaképpen.

Érdekes adalék, hogy újabb agyi képalkotó eljárások (fMRI) is megmutatták, hogy lényegi különbség van az önérintés érzékelése és aközött, ahogy azt érzékeljük, amikor mások érintenek meg bennünket. A fizikai inger (érintés) azonos, mégis egészen más agyi (sőt, már gerincvelői) területek aktiválódnak a két esetben. (pl Limanowski és Blankenburg 2018). Bizonyos pszichiátriai kórképekben ennek a megkülönböztetésének a képessége (is) látványosan hiányzik. (Boehme és mtsai 2019)

Tantra programok és gyakorlatok

Ma is van lehetőség rá, hogy a tantra szerint teljesítsük ki magunkat, még ha nyilvánosság elé kevésbé léphetünk is ezzel. Templomok és spirituális iskolák helyett ma a világhálón (is) szerveződő csoportok teremtik meg a lehetőséget számunkra, hogy a tantra eljárásai révén kerülhessünk közel önmagunkhoz.

A tantra programok Budapesten 2008-ban születtek meg. A tantra előadásokon a résztvevők nagy többsége nő. Az utóbbi időben ez az arány kicsit javul a férfiak javára. A csoportokban 20-tól 70 évesig minden korosztály jelen van, mutatva, hogy minden korban megvan az igény a párkapcsolat szexualitás oldaláról való javítására.

A szelídebb gyakorlatok messzemenően tiszteletben tartják a tanítványok neveltetése által meghatározott határokat, korlátokat, gátlásokat. Erre példa a ruhában végzett masszázs. Az intenzívebb gyakorlatok eljutnak a nyílt, mezítelen, teljes testtudattal járó megnyílásig, de természetesen mindig csakis a kölcsönös és teljes beleegyezés után.

A csoportfoglalkozások célja, hogy a női résztvevők teljes valójukkal megélhessék nőiségüket, és hogy a férfiakat megerősítse az igazi férfiszerepben. Mindkét fél számára tökéletes szexualitást csak akkor lehet elérni, ha az együttlétből őszintén kizárunk minden alá-fölérendeltséget, uralkodást. A tantra tanfolyamok ehhez szellemiségi hátteret és technikai kulcsot adnak. Beszélnek a szellemi háttérről, konkrétan a női és a férfi szerepekről, a nő és férfi nyelvezetéről, közöttük lévő óriási szakadékról, amelyek évszázadok óta csak még jobban eltávolították a két nemet egymástól.

A gyakorlatok célja, hogy tisztázzák és helyrerakják a fejekben a nemi szerepeket. Sokan előzetesen azt gondolják, mindent tudnak saját szerepükről a szexualitásban, legfeljebb a megvalósítással van problémájuk. A csoportos gyakorlatokon ők gyakran rácsodálkoznak, hogy itt nincs szó megbántásról, megalázásról, rossz versengésről. Gyakran tapasztaljuk, hogy a tantrikus tanulás után hálás üzenetekkel jeleznek vissza.

A Tantra meztelen változatában a gyakorlatok tantrikus jellegűek, és hasonló megéléseket biztosítanak, mint a ruhás program. Azonban a meztelenség által a megnyílás és szabad megtapasztalás lényegesen intenzívebb. Az egyes gyakorlatok esetenként eltérnek a ruhás változattól, de a határok, és a személyes tér tiszteletben tartása elsőbbséget élvez itt is.

Egy másik gyakorlat, a tantrikus masszázs során, mely szintén évezredes gyökerekkel rendelkezik, a szexuális energia serkentése, aktiválása a cél, és az energia csatornák tisztítása. A speciális érintések következtében a testben a szexuális energia megnövekszik. Ez a legerősebb gyógyító energia. Tudatalatti blokkoldás, rezgésszint-emelkedés, eufórikus örömérzet, meditatív állapot tapasztalható meg általa. (Ld pl Becker 2010, Riedl 2009)

Végül a legintenzívebb gyakorlat maga a tantraszex: a tantrikus szeretkezés célja az úgynevezett Ánanda állapot megtapasztalása. Az 'Ánanda' szó szanszkrit, páli, és egyéb más indiai nyelveken „örömtelit" jelent.

A gyakorlatok közvetlen célja, hogy a tanítványokban felébressze az úgynevezett Kundalini Shakti energiát. Az indiai hagyományban ezzel a névvel illetik azt az isteni, spirituális erőt, ami minden emberi lényben ott szunnyad. Ez az erő azonban csak abban a mértékben ébredhet fel bennünk, amilyen szinten tudatosságunk van. Ezért fontos a meditáció, az egész szerelmi együttlét válik meditációvá.

Az Ánanda állapota nem valamiféle csúcsélmény, hanem egy hosszan tartó gyönyör állapot, amiben minden sejtünkben átéljük az ekszтázist. Ez erősen szembemegy a mai tömegkultúra és pl. a pornóipar által közvetített célokkal, ezért a gyakorlatok

során komoly erőforrásokat kell mozgósítanunk, hogy ezt el tudjuk sajátítani, szocializációnkkal szemben.

A magmegtartás egy egyéni gyakorlat férfiaknak, a szexuális kontinencia[4] képességét fejleszti. Tudatos döntés és rendszeres gyakorlás által férfiak számára elérhető és tanulható az orgazmus és ejakuláció különválasztása, mely által a gyönyör új szintjei nyílnak meg a gyakorló előtt. A multiorgazmus lehetőségén túl megemlítendő, hogy az ejakuláció elmaradásával az értékes életenergia nem vész el, a férfi erő és vitalitás hosszú időn át megőrizhetővé válik.

Az úgynevezett Yab-yum a tantrikus szeretkezésre jellemző pozíció. A nő a férfi ölében helyezkedik el, és lábait összeérinti a férfi háta mögött. Szívük fénye, és tudatosságuk fénye is összekapcsolódik, így a köztük létrejött energiakör, valamint a légzés és mozgás által felébresztett gyönyör energiák szétáradhatnak teljes lényükben.

Mindannyian rendelkezünk a tantrikus szexhez szükséges eszközzel - a légzéssel. Az alábbi metafora segít megérteni a légzőgyakorlat célját: ilyenkor a gyakorló ellazítja a testét és elűzi elméjéből a földi dolgokat, abból a célból, hogy „belső istennője" átvehesse az irányítást. A megfelelő légzéstechnikát alkalmazva az orgazmikus energia a genitáliáktól végigáramolhat az egész testen; és ez az egész testet betöltő csiklandós érzés mélyebb, intimebb kapcsolódást eredményez a partnerrel.

A tantra célja tehát nem az orgazmus, hanem az ahhoz vezető út. Ha a pillanat élvezete helyett valaki az út végén lévő tűzijátékra koncentrál, sok olyan gyönyörtől foszthatja meg magát, ami az orgazmus előtt járhatja át az egész testét. A nőknek nemcsak nagyobb élvezetet ígérnek a tantrikus mesterek, hanem gyakoribb orgazmust is, mivel a tapasztalatok szerint ők könnyebben tudják elengedni magukat és így könnyebben válnak érzékenyebbé.

Nem mindegy, hogy a tantra gyakorlatokat hol végezzük. A gyakorlóknak azt javasolják, hogy teremtsenek egy nyugodt, átszellemült helyet. pl. Alakítsák át a hálószobát. Érdemes az érzékeiket virágokkal, aromaterápiás olajokkal, illatos gyertyákkal, friss gyümölcsökkel és csokoládéval felébreszteni. Célszerű finom anyagokból, mint például selyemből készült ágyneműt és fehérneműt használni.

Az első gyakorlatok célja, hogy a testet vitalizálják, élénkítsék. Ha a gyakorló egy rituáléval kezdi a szeretkezést, nagyobb az esélye egy egész testet betöltő orgazmusnak.

A gyakorló felteszi kedvenc zenéjét, csípő szélességű terpeszben áll, ellazítja a testét és olyan mély lélegzetet vesz, hogy a levegő eljusson a köldökéig. Majd egy percen át rázza az egész testét, különösen a lábait, a fejét és a fenekét. Ezután lefekszik és

behívja a partnerét a helyiségbe. Ily módon a gyakorló elengedi a benne lévő feszültséget, növeli az érzékenységet, nyitottabbá válik arra az energia-áramlásra, ami a partnere és őközötte fog megvalósulni és kész arra, hogy átélje az élvezeteket.

A következő gyakorlatok során a gyakorló pár tudatosan lélegzik és ringatózik. Ennek egyik megoldása, hogy a gyakorló partnerek egymás felé fordulva, egymás ölében ülnek az ágyon vagy a padlón. A gyakorló lassan becsukja a szemét és miközben lélegzik, tudatosan arra koncentrál, hogy a levegő be és kiáramlik a testéből. Hagyja, hogy a lélegzetvétel során beszívott levegő 5 centivel a köldöke alá menjen. Majd elkezd ringatózni, mintha egy hintaszékben ülne: minden belégzésnél előre, és minden kilégzésnél hátra. Ha női gyakorlóról van szó, akkor minden belélegzésnél, amikor előre ring, megfeszíti a hüvelyizmait, amiket azután minden kilégzésnél és egyidejű hátrafelé dőlésnél ellazítja azokat. Ezen a ponton a pár általában érzi a felébredő szexuális vágyat. Egymás szemébe néznek és egy ütemre lélegeznek, pulzálnak. Erős összekapcsolódás jön létre köztük, és ez a szoros kötelék az energiamezőikre is kiterjed.

A tantrikus csók nevű gyakorlatot a következő módon lehet megvalósítani. A gyakorló a párja ölében ül, együtt ring vele és együtt lélegeznek, de pontosan fordított ütemben: amikor a partner kilélegzik, akkor a gyakorló az ő levegőjét szívja be, és azt képzeli, arra koncentrál, hogy a levegő végigmegy a testén, egészen a nemi szervekig. Amikor kilélegzik, akkor azt tudatosítja, hogy saját maga teljes egészét osztja meg a partnerével. Ezután megcsókolja a társát. Ezután a szeretkezés nem is szükséges, mert annyira eggyé váltak. Mélyen elmerülnek a vágyban és a gyönyörben. A gyakorlatot maguk a gyakorlók minősítik, azáltal, hogy ha jól érzik magukat közben, akkor jó úton haladnak.

A tantra terápia: Egy példa terápiás masszázs leírása

Úgy indítok, hogy előtte van egy konzultáció. Egy órán keresztül beszélgetek vele, hogy megértsem az ő állapotát, hogy hol vannak a blokkjai. Döntünk, hogy melyik terápiát válassza (hipnózis, érintés, meditáció). Úgy beszélgetünk, hogy ő fekszik, közben megy egy meditációs zene, és irányított meditációt folytatunk. Olyan kommunikációt folytatok, hogy kilőjem az egóját, amely akadályozná a blokkok oldását (énvédő mechanizmusok).

Masszázs közben már nem beszélek, ekkor a meditációt felvételről irányíthatjuk, az egó zavaró hatását felfüggesztve. Egy rituáléval kezdjük, a kliens szarongban áll és körbesimogatom (rituális fürdetést, másokkal szemben, én nem végzek). Ezután

felmegyünk a masszázs helyére, ahol a kliens kényelmes fekvő helyzetben helyezkedik el. Hason fekszik, betakarom, és különböző masszázstechnikákkal indítok.

Megbeszéljük, hogy légzéstechnikákat is alkalmaz-e, akar-e tanulni. Ekkor a helyzetének megfelelő illóolajokat, aromákat szagoltatok vele, melyek megfelelő elme/lelkiállapotba helyezik (ld János interjújának vonatkozó részét), kiszakítják az utca mindennapjaiból. Tollakkal és selyemkendőkkel dolgozva nagyon finom, lassú mozdulatokkal helyezem relaxált állapotba. Az érintések, mozdulatok (ismétlésének) száma és helye meghatározott. Ekkor megérzi mennyire befogadóképes, hogy áll az érintéssel. Visszajelzésre is van lehetősége a terápia egy másik szakaszában: megtapasztalja saját korlátait, előrehalad az önismeretben, megtanulja testét. Ekkor elmondhatja, hogy mely mozdulatok kellemesek illetve kellemetlenek neki.

A masszázs maga szent, közben beszéd nincs. Meleg, finom olajat öntök a testére, ezzel egy teljes test masszázst hajtok végre, 100%-os kókuszolajjal. Mindenki a saját, hozzá illő masszázst kapja. A test visszajelzései és az én megérzésem vezetik a masszázs konkrét alakulását. Ezt irányítják a testben tapasztalt energiák. A szexuális energiák itt szigorúan a gyógyítás célját használják. Úgy lehetne fogalmazni, hogy bár a masszázs alatt intimitás teremtődik, a folyamat nem nevezhető erotikusnak és szexuálisnak, sem erotika, sem szexualitás nincs benne, ennek nincs helye a masszázs alatt. Egy olyan biztonságos teret teremtek, amelyben a kliens meg tud nyílni, éppen ezért is, ebben a biztonságos térben, mely a minél mélyebb önismeretnek nyit teret, nincs helye szexnek és erotikának.

Senkit nem engedik ki az utcára, vissza a való világba anélkül, hogy meg ne beszélnénk, hogy mi történt vele. A masszázsnak mindig van egy ilyen lezárása, amikor meggyőződöm róla, hogy jól van, amikor visszahozom, „leföldelem", megbizonyosodom róla, hogy visszajött, és kiengedhetem az utcára. Addig pedig fogom a kezét és vele vagyok. Egy terápia annyi alkalomból áll, amennyit a kliens szeretne. Ez lehet egy alkalom, de folyamatos alkalmak is, de akár hosszú idő is eltelhet két alkalom között.

Masszázzsal és kapcsolódó egyéb terápiákkal eddigi tíz éves pályafutásom alatt több száz klienssel kerültem kapcsolatba. Meggyőződésem, – de a visszajelzések alapján is így látom, – bár nehezen mérhető, hogy párkapcsolati életükben, illetve általánosságban az életükben jelentős pozitív változásokat indítottam el.

Azt is látom, hogy a tantrán keresztül való gyógyításra, életminőségjavításra, különböző okokból, nem mindenki alkalmas. Mivel nekem ez hivatásom, ezért döntöttem úgy, hogy az alapelveket és a tapasztalatokat e dolgozaton keresztül is megosztom.

Előfordul az is, hogy tantra masszőrök és masszőzök a masszázst valóban az erotika felé viszik el. Ez a könnyebbik út. Jó érzést okoz, szeretik is az emberek. Az én megközelítésem annyival több ezeknél, hogy ennek a masszázsformának a terápia jellegét helyezem középpontba és azt gyakorlom. Ahogy fentebb jeleztem, itt a szexuális energia kizárólag a terápia szolgálatában áll.

Interjúk

Jól jellemezheti a tantra modern felfogását az, ahogy az azzal napi szinten, a gyakorlatban foglalkozó szakemberek vélekednek róla, leírják azt. Ezért, hogy megismerjük ezeket a gondolatokat, három tantra-oktatóval készítettem interjút. Ők egyébként is komolyan végiggondolták már ezt az utat, írnak róla akár online, akár könyvekben, így az ő gondolataik valóban eligazítóak lehetnek a tantra mai felfogását, sőt, hatását illetőleg. Az interjúkat szerkesztettem, helyenként az alanyok írásaiból vett példákkal kiegészítettem, hogy teljes képet adjanak. A magam részéről természetesen nem értek egyet minden állításukkal, a tantrát illetőleg sem, s látható is, hogy egymásnak ellentmondó kijelentések is vannak szövegeikben. Ők képviselik azonban a mai, élő Tantra hagyományát hazánkban, sokféleségükkel és ellentmondásaikkal is. Egy-két helyen jelzem is fenntartásaimat.

1. Interjú: Zsolt, „intimitás gourmet"

> Zsolt szexológiai közíró, tantrikus masszőr és oktató, akinek cikkei és könyve nagy sikert aratott. Zsolt úgynevezett „Intimitás Gourmet"-nek határozza meg magát. Továbbá úgynevezett szomatikus szexuális fejlesztőnek, ami azt jelenti, hogy ő egy személyben masszőr, oktató és író.

A beszélgetés során elsősorban arra voltam kíváncsi, hogy Zsolt hogyan értelmezi a tudatos szexualitás fogalmát.

Zsolt először megkülönbözteti saját módszerét a hagyományos tantra illetve a népszerű tantra felfogástól, látszólag elhatárolódva tőle, de elmagyarázva valójában az összefüggéseket.

— *Idézem Zsolt válaszát:*

Nem is szeretem tantrikusnak hívni a módszeremet, mert a tantra brandet úgy tönkre vágták, hogy semmiféle viszonyulásban nem szeretnék csatlakozni. A külsőségektől is

tartózkodom, és inkább integrált minőségű tudatos szexualitásnak hívnám a módszeremet. Ezzel az esetleges támadásokat is elkerülöm. Az ilyen fajta út teljes élménnyé változtatja a szexet. Csakhogy én azt vettem észre, hogy miközben mindenki arról beszél, hogy „csúnya a test", emelkedjünk fel, Shakti[5], kundalini[6], univerzum, szerelmesnek lenni - ez a legnagyobb átbaszás, ami létezik a tudatos szexualitással kapcsolatban.

A nem minőségi szexualitásban sem vagyunk testben, hanem igazából fejben vagyunk. A pasik nem a farkukkal dugnak, hanem a fejükkel, az izgalmaikkal a vágyképeikkel, a gerjedelmeikkel a tangabugyis szilikon csöcsös nőt dugják meg (aki a fejükben létezik). A nők szintén inkább fejben dugnak, legyünk túl rajta, kell egy orgazmus, van egy pasi, végre valami, meg ilyenek, de nem a testükkel.

A minőségi szex azt jelenti, nevezhetjük tantrikusnak is, hogy képes voltam a fejemből ezekből a gondolatokból kilépve az érzelmeimet, a valódi szenvedélyeimet, s a testemben lévő vágyaimat integráltan egy összekapcsolt érzésként megélni: Ki vagyok én? A fejemben lévő dolgokat, úgy ahogy van ki tudtam tisztítani jelenlevéssé. Nevezzük tantrikus szexnek, hogy jelen tudjak lenni, teljesen. Számomra ez a legfontosabb.

A tudatosság pedig akkor kapcsolódott be, amikor igen, megtanultam azt, hogyan kapcsolódjak az érzelmeimhez, mik az én saját vágyaim, hogyan tudom ezt integráltan összekötni. Tehát mi az, amikor én megjelenek egy nő előtt, belé hatolok, akkor férfiként ott megtartó erővel tudjam őt tartani. A férfit nem a Shakti teszi férfivé, hanem épp az lenne a lényeg, hogy én eleve férfiként lépjek oda. Azt tanultam meg, hogy pontosan nem a nő emel, hanem én tartom meg a nőt férfiként, a nő ebbe beleárad. A megtartás kötelességét nem kell a nőkre rátestálni, elnézést is kérek minden nőtől, amiért ezt gondoltam. Egyetlen egy férfi sem fog attól emelkedni, hogy a nő emeli. Legfeljebb megdugja és hazamegy. A férfinek önmaga választásával kell ebbe beleállnia, és a saját férfi energiájával kell ott lennie.

Most olvastam egy nagyon jó könyvben (Férfierő a címe[7]), hogy a férfinek igenis farok-energiája van, férfienergiája, és ezt el kell fogadnia, csakhogy szégyelli. Ezt a szégyent le kell róla vetni. A másik dolog az, hogy lágyulnia kellene, hogy a keménységben és a lágyságban egyensúly legyen. Csak az lesz a probléma, hogy átlépünk ebbe a lágyságba és ebben benne marad a legtöbb férfi. Kicsit sztereotipikus, de sok helyen látok ilyen „puha" férfiakat. Nem is férfiak. (Kétféle, puha, finom, és erős érintést mutat.) A szexualitásban ezek egyensúlya kell. Az, hogy belágyulunk, az, hogy kapcsolódunk, iszonyúan fontos.

Pont egyik nap tettem fel egy kérdést, csalafintán, megkérdeztem embereket arról, hogy többes szexben éltek-e már át teljes tiszta kapcsolódást. Három ember ott van,

szexelnek, mind a három ember a teljes tiszta vágyát éli meg, és hármasban kapcsolódnak. Sokan mesélték, hogy kinek milyen jó volt. De én nem arra voltam kíváncsi, hogy jó volt-e az orgazmus, hanem hogy valóban kapcsolódtak-e? A tantrikus szexnek a jelenlevésen túl a másik leghatalmasabb előnye az, hogy képes vagyok valóban kapcsolódni és belassulni. Én nagyon hiszek abban, hogy mindenkinek az egyéni vágyát kell megélni, és az egyéni vágy minőségben, spektrumában és mélységében lesz akkor teljes, ha másik is pont olyan, és ebben tudnak aztán majd egyesülni. Mindenki más. Én nem hiszek abban, hogy ha két ember elmegy tantrázni, akkor biztos, hogy jó lesz a szex. Ez hülyeség. Az egyéni vágy, az egyéniségem akkor is ki fog jönni. Én nem szeretném elnyomni az egyéniséget. Nem szabad. Ki vagyok én? És arra befogadó-e a másik. És a férfinak, én most úgy látom, sokkal többet kell dolgoznia azon, hogy ezt a minőséget kifejtse magából, hogy a nő erre befogadó legyen, hogy megengedje. Ugyanis szerintem az egy nagyon szép dolog, amikor azt mondjuk: egy férfi „magáévá teszi" a nőt. Ez nagyon szép és pozitív gondolat, csakhogy erre képesek vagyunk-e.[8]

A legtöbb nő, akivel beszélgettem, azt mondja, hogy kell a finomság, a megértő szeretet, kell a gondoskodó figyelem. De aztán jó lenne, ha úgy a mélyére hatolva tudna megdugni, és ez hiányzik. És én pontosan ezt fedeztem fel benne, hogy mennyire jól lehetne használni a férfierőt. Ez már igazából nem is tantra, hanem Tao, amiben találunk is egy nagyon szép leírást arról, hogy hogyan kell behatolni a nőbe. Ezek a mély döfések, talán olvastál is róluk, nos, a mély döfés lesz az igazi, teljes, lelki, érzelmi, testi síkon levő női megbaszás, amikor a férfi mindenével belehatol. Én inkább azt vallom, hogy azzal, hogy kiteljesedünk, jelen leszünk, integrálódunk, nem felfele kell emelni először ezt a dolgot, hanem ide le kell vinni, mert itt fogunk testileg kapcsolódni egymáshoz. Bedugjuk a konnektorba, nem tudom szebben kifejezni. És ennek a dinamikája lesz az, amikor a másik szemébe nézek és érzem őt, hogy igen, hatolok bele.

Ez is egy régi történet, az egyik kolléganő írta meg, hogy „már nem a farkammal duglak". Hogy ahogy a farok behatol a nőbe, úgy aztán szépen lassan behatol a szívbe, egészen a tudatáig: ez a „beleáradok", valahogy ez lenne igazából a lényege. Én az integrációjában hiszek ennek: a test, tudat, érzelem és az egyéni vágy teljes integrációja. Ez határozza meg, hogy én mit tudok valójában átadni. Mert a jelenlevéshez az kell, hogy felvállaljam magamat. Amilyen vagyok. Csalóka dolog úgy jelen lenni, hogy valójában nem azt mutatom meg, aki vagyok. Akkor hogy is vagyok jelen? Na ez.

Ami engem legjobban érdekel az egész szex sztoriban, az a vágy. Úgy találtam, hogy ezzel nagyon kevesen foglalkoznak, effektíve a szenvedéllyel és vággyal. Sokfelé tájékozódom, és a vágynak a kutatása az legfeljebb 10-15 éves dolog. A szakrális

szexualitással foglalkozó írások sem tudják megnevezni, mi a vágy. Az egyesüléssel, az egyformasággal, az univerzum felé való nyitással foglalkoznak, hogy végül mindannyian egyek leszünk, de arra senki nem tud válaszolni, hogy mi az én vágyam. Hogy „ki vagy te"? Az én farkamban lévő vágytól ők is próbálnak eltávolodni. Pedig miért lenne rosszabb, ha valaki például cipőfetisiszta, vagy valami más. Ha az ő öröméhez ez tartozik, miért ne lehetne? Én abban hiszek, és ezért is nem tudom tantrikusnak nevezni azt, amit én csinálok, merthogy én nagyon beleviszem az egyéni vágyat. Én ezt fontosnak tartom.

— Miben változtatta meg a tudatosság a szexualitásodat?

Nagyon fontos dolog, hogy én magmegtartó vagyok. Nekem minden szex olyan, hogy maximálisan jó, tényleg. És hogy másnap felkelek, és újra bele tudnék kezdeni, de még sincs bennem kanosság, kontinens leszek. Képes is vagyok szexelni, de nem is pörgök a szexen. Ez nagyon szép, mert sokkal mélyebb minőségét tapasztalom meg. Nincsenek meg a változó vágy ciklus amplitúdói, és ez egészen mássá teszi. Másfelől, amit megélek, annak az energiája nem vész el belőlem, és fel tudom másra használni. Ez egy másik fontos dolog.

— Mindig magmegtartó vagy?

Éppen írok erről, hogy milyen félreértés van ezzel kapcsolatban. A magmegtartás nem egy száraz orgazmusos technika, hogy aktus alatt van néhány kisebb orgazmus, aztán a végén ejakuláció. Ez a száraz orgazmusos technika, ennek semmi köze a magmegtartáshoz. De ez még akkor sem működik, ha havi egyszer ejakulálok, mert a szexuális energia kb. 22-28 nap alatt épül fel, így a havi egyszeri ejakulációval pont a felépülő szexuális energiát mindig elveszteném. Így egy kört járnék be. A szexuális kontinencia és a szexuális cölibátus közeli fogalmak, de óriási különbség van köztük. A cölibátusban levők nem is élik meg a szexet sem vagy magát az orgazmust sem, tehát teljesen visszatartod.

A magmegtartás – és ez igazából nem is jó szó rá, ezért pl az angolszász irodalom inkább a kontinenciát használja rá – arról szól, hogy a férfi szexuálisan kontinens lesz, állandóan képes lesz rá. Ehhez az kell, hogy az ejakulációját mondhatni majdnem egészében kikapcsolja. Én is ejakulálok olykor, mondjuk tavaly egyszer, és annak is megvolt a szakralitása, hogy miért ejakuláltam. Hisz mi lehet egy magmegtartó férfinek ennél nagyobb ajándéka vagy áldozata egy nő felé, mint ha ejakulál. Persze én meg tudtam csinálni, hogy az energiámat nem vesztettem el annyira, mint egyébként kellett volna. Egy magmegtartó az olyan minőség, aki nagyon-nagyon ritkán ejakulál, ettől jön létre a stabilitás. Így egészen más kapuk nyílnak ki. És az egészen apró dolog ebben, hogy most nekem akárhány orgazmusom legyen.

Ennél sokkal magasabb szintű megélések is vannak, pl. olyan lingam[9] masszázsom is volt, ahol száz fölötti orgazmusom volt, de ennek nincs jelentősége. Ezzel leszek nyitott arra, hogy a saját vágyamat is teljes egészében megéljem, másrészt hogy befogadó legyek a másik félre, mert ott állok stabilan és türelmesen. Abban a pillanatban, hogy nem az orgazmusok pörgetnek, türelmessé válok. Egy aktuson belül is nem azzal kell foglalkoznom, hogy jaj, mikor megyek el, vagy nehogy elmenjek, ezek megszűnnek. Akármi lehet. Ha egy orgazmusom sincs, magának a megélésnek az energiája kielégít.

A férfiaknak szoktam mondani, amikor jóni masszázs oktatást tartok, hogy most menjenek haza, adjanak a feleségüknek egy ilyen masszázst. Ilyenkor megkérdezik, hogy „és utána lehet szexelni?" Ekkor elmondom, hogy nem. Elégítsd ki a nőt, aztán hagyd békén és ülj le, mellé, vagy a szobában valahol, maradj csöndben, olvass könyvet, te is pihenjél. És két óra múlva figyeld meg magad, hogy hogy vagy. Olyan érzésed lesz, hogy mintha dugtál volna. Nem tudod, honnan jön, de olyan érzésed lesz, mintha szexeltél volna. Addigra, a szexuális energia, ami kiáramlott a nőből, ha tudattalanul is, de befogadtad, annak van egy mozgása, egy ilyen élmény faktora. És ha ezeket az apró nüanszokat megtapasztaljuk, valójában már benne vagyunk abban a tudatos szexuális megélésben, hogy itt van valami más is, azon kívül, hogy orgazmus van. Az orgazmus erejénél sokkal erősebben ott van minden félben a szexuális energia, amit ha tudatosan használunk, átadunk, befogadunk, az ad egy sokkal kiegyenlítettebb gyönyörmegélést.

Viszonylag kevesen használják ezt tudatosan, inkább a nők, ha nem is feltétlen tudatosan. Ettől viszont a férfiak, akik nem tudnak ezzel mit kezdeni, megijednek tőle. Megijednek a legtöbb nőtől, mert ezt a fajta hatalmat nem tudják kontrollálni. Most ezért keresek korai magömléses párokat, mert lehet, hogy nem történeti oka van, hanem a nő energiája oly hirtelen föltolja a pasit, hogy két mozgás, és ejakulál. Meg kellene tanulniuk ezt kezelni. Le kell lassulni. Itt nincs probléma, csak ezt a hirtelen felfutó szexuális izgalmat kell levinni és szép lassan felemelni. Pl. egy kád forró vízbe nem tudsz beülni, de ha fokozatosan melegíted, ugyanabban a forró vízben már jól elvagy, mert a fokozatosság fontos. Utána már úgh dughatnak, mint annak a rendje. A Tao azt mondja, hogy a Te gyönyöröd az én extázisom, tehát a férfi ad. De nem mindegy, hogy mit ad, ehhez kell a férfierő.

Magmegtartáskor, a hiedelemmel ellentétesen, semmi nem áramlik sehova, az ejakulátum nem folyik „befele". Énnálam, amikor bekövetkezik az orgazmus, nincsenek meg azok a kontrakciók, amely kipumpálná a prosztatámból az ondófolyadékot, és a heréből sem jönnek föl spermiumok. Tehát nincs nálam retrográd ejakuláció, amely belelövellne a húgyhólyagba. Egyszer megtörtént, régen, de az fájdalmas is, amúgy a vizelettel ürül, nem gond, de nem jó érzés. De ez is egy

folyamat, meg kell tanítanunk a testünket arra, hogy mi történik, befogadók legyünk a saját orgazmusunkra. Első esetekben persze elszorítással, izomzárakkal, a PC izomzat megerősítésével megállítjuk az ejakulációt. Ezt aztán tudatosan kontrollálom, és egyszer csak megtanulódik. A testben ez, mintegy átbillen, ezért én átbillentésnek hívom, hogy a farkamban lévő orgazmus-élményt átbillentem úgy orgazmusba (az izgalmat), hogy ejakuláció nem történik. És ez tudatosodik.

Én kontrollálom azt, hogy mikor ejakulálok. Ez a kontroll akkor lesz tudatos, amikor már nem visszatartásról szól. Hanem pont az van, hogy én megengedem a testemnek, hogy mindenféle orgazmusra és élményre nyitottá váljon. Tehát nem az van, hogy az orgazmus bekövetkeztekor hirtelen kontrollálom, hogy ejakuláció ne legyen, és orgazmus igen, ettől szétesne a szex, nem ez van, ennek van dinamikája, de én megtanítottam a testemet arra, hogy nem kell ejakulálni. Fizikailag nem történik semmi.

A köztudat persze nehezen viszonyul ehhez a kérdéshez, az orgazmus és az ejakuláció összekötődik a tudatban. Tavaly volt is egy vitánk arról a kérdésről, hogy „ha nem ejakulálok, akkor hamarabb leszek rákos". A kutatás azonban a tesztoszteronszint alakulásáról szólt, amelyet a hagyományos biológia, a férfi orgazmuson keresztül, összeköti az orgazmussal és az ejakulációval. Valójában a hormonszint változása véd meg a rákos elváltozástól, nem az ejakuláció maga. Belemélyedtem ebbe, de nem találtam olyan forrást, adatot, hogy a magmegtartás betegséget okozna, vagy a rákstatisztikában eltérést okozna. Innentől kezdve pro és kontra bármit lehet mondani.

— *(személyes történetet mesél a prosztata és a PC izomzat megerősítésének összefüggéséről.)*

Vitáim vannak erről, de szerintem a tantrikus férfi szexuális energia megtartásához fontos a magmegtartás.

Korábban önkielégítés nyomán megnéztem, hogy érzem magam, hát nagyon rossz volt. Végeztem ilyen kísérleteket. Ezért nem hiszem, hogy magmegtartás nélkül lehet kontinens valaki.

Amikor a teljes szexualitás esetén, a teljes kapcsolódás, közös orgazmus során, ha a partnerbe beleejakulálok, ami a legteljesebb kapcsolódás, energetikai kapcsolódás. De még így is, messze van az ejakulációs orgazmus élménye a teljes, tiszta gyönyört megélő orgazmushoz, amikor teljesen ki kell nyitni a testet, befogadónak kell lenni mindenre, ami nekem jó. Én bírom a fájdalmat, ezért mentem bele pl. BDSM-be[10] is, mi van akkor, ha a fájdalmat is lehet integrálni.

Egy kolléganőm úgy el szokta verni a farkamat, hogy az valami brutális, úgy ki tud ütni, hogy a tudatomat elvesztem. Az sem igaz, hogy mindig ugyan úgy kell érinteni, mindenkinek más lesz a jó érintés. Most pl. kipróbáltuk azt, hogy mi van akkor, ha pl. tűket szúrt bele a farkamba és attól lett orgazmusom. Beleszúrta őket és utána azzal elkezdett játszani, hogy akkor mi történik, fullra kiütött, 20 perc alatt. Mennyire tiszta tud lenni egy fájdalom, ha úgy ütnek meg önmagában, az fáj. De ha már úgy ütnek meg, hogy izgalom van, akkor az sokkal jobb, merthogy feljebb viszi pl. az izgalom szintet. Viszont pl. ütéssel az a probléma, hogy az ütésnek van utófájdalma, ha pl. megütnek, akkor a csattanás az felvisz, de utána van egy másik, ami lejjebb van, pl. a tűnél nincs ilyen, mert annak pont annyi fájdalma van. Utána nem érzel semmit. Mennyire vagyok nyitott arra. amit éppen befogadok, tök mindegy. hogy mit.

Másik fontos dolog az hogy aki adja az hogy adja, az ott van-e, jelen van-e, milyen energiával van jelen, az az ő vágya-e, abban tud-e lenni. Amikor csináljuk a nőknek a lingam masszázs oktatást, én minden nőnek elmondom, hogy ne arra figyelj, hogy nekem jó. Én azt szeretném kérni, hogy a saját élvezetével és szenvedélyével csinálja, ez nem a férfiről szól, hanem a nőről, ő hogy tud ebbe bele kapcsolódni. Abban a pillanatban, ha a nő a saját vágyával ér hozzá a farokhoz, az sokkal keményebben fog állni. Marha egyszerű a szexuális energetika. Sokkal egyszerűbb, mint gondoljuk: jelen van minden érintésben is. Igazából én a könyvemben is két részre bontottam azt, hogy a férfinek, mit kellene megtanulnia. Ez két alap dolog, ezen nyugszik igazából az, hogy egy férfi hogy fog dugni. Ez a jelenlét és a türelem. A jelenlétnek egyik fontos része az, hogy kikapcsolja a saját magával és a saját farkával lévő aggodalmakat.

A jelenlétnek a másik része az, hogy megtudja, hogy mi a vágya, és kikapcsolja a fantáziákat, kanosságot, gerjedelmet. Ha ezek mind le vannak tisztítva, akkor tudok jelen lenni. Akkor leszek itt veled.

A türelem pedig arról szól, hogy fel tudok-e építeni a farkamban egy olyan fajta stabilitást, egy tiszta staminát[11], amivel én majd meg tudom tartani a nőt. Tehát nem kell azon aggódnom, hogy most gyorsan megyek el, vagy mikor megyek el, vagy lesz-e orgazmusom, vagy a nőnek lesz-e orgazmusa. Hanem én ott, a férfi az álló farkammal képes vagyok-e türelemmel a nőnek adni azt, hogy ő ebben kibontakozzon és megélje. Elmondva kurva egyszerű, de erről szól, ennyi.

— Ki vagy te? Ez mikor tisztult le? Mikor láttad a határaidat ilyen tisztán?

Nekem ez nagyon lassú folyamat volt. Én 2010-ben keveredtem ebbe bele. Yoni[12] masszázst is 2012-ben kezdtem el tanulni, de 2017-ben éreztem először azt, hogy már vagyok annyira stabil, hogy képes legyek bele lépni egy másik ember intim terébe tisztán. 2018-ban jutottam el én oda, hogy én akkor ott vagyok teljes tiszta

férfiként és adó vagyok, és amikor ennek vége ebből kilépek és vége. Hosszú volt a folyamat, ehhez viszont az is kellett, hogy ráébredjek arra, hogy nem lehet ezt protokollárisan csinálni, minden nő egyedi.

Azt, amit tanultam mindenféle technikákat a yoni masszázsról, annak önmagában semmi értelme nincsen. Az sokkal fontosabb, hogy én ott az adott nővel, hogy tudom megtartani a terét, hogy tudok neki bizalmat adni, individualista módon hogyan tudom használni azt, amit megtanultam arra az adott egy nőre. Ez sokkal fontosabb. Innen jöttek azok, hogy annyira egyediek a nők, hogy nem lehet elmondani, hogy egy nőt hogyan lehet kielégíteni. Halványlila gőzöm nincs, az adott nőn fel lehet-e fedezni azt, hogy ő hogy fog elélvezni. Ezért van az, hogy én már úgy vállalok csak masszázst, hogy előtte van egy konzultáció. Az ő biztonsága érdekében sem, meg felelősséggel vagyok ebben. Nagyon fontos volt nekem felépíteni magamban azt, hogy mekkora felelősséggel vagyok én ebben. Abban a pillanatban, hogy én belépek valakinek az intim terébe, nemcsak a testébe fogok benyúlni, hanem a lelkébe is. S ennek az alázatát kellett magamban is nagyon hosszan leküzdeni.

Magmegtartás: nagyon fontos volt nekem, hogy amikor egy nő szétrakja a lábát, és ott van a puncija, akkor nekem egy pillanatig ne legyen bennem semmiféle szexuális izgalom. Igen feláll a farkam, csak az a szexuális energia, nem pedig az hogy: huuuuuú itt van egy pina. És ez egy hatalmas nagy dolog. Ez mire megérkezett bennem az volt a fontos. saját magammal szemben is felelősséget tudok vállalni, hogy ebben biztosan tisztán leszek benne.

Én ezt az egész masszázsos sztorit hétköznapivá szeretném tenni. A nőkkel még nincs baj. Ha egy férfi odajön yoni masszázst tanulni, túl sok a köd, de ezeket a ködöket én szeretem letépkedni. Anno amikor én tanultam a masszázst, még volt ilyen, hogy a szarongot körbe vegyük le, lábhoz leborulás - ez otthon nem működik. Én úgy csinálom, hogy amikor már egyszer beszélgettünk, újra eljön, akkor megint leülünk beszélgetni, és akkor jön a lemeztelenedés.

Szépen levetkőzünk meztelenre, s utána még beszélgetünk egy kicsit meztelenül, hogy egyáltalán meglegyen az első testfelszabadulás, hogy meztelenek vagyunk. Utána én elviszem őket, lefürösztöm a nőket, hogy meglegyen az első nem erotikus intim érintés.

A másik az, hogy miközben én lefürösztöm, behozzuk a „jelenlevést", tehát nemcsak a port mossuk le, hanem a gondolatokat is, mindent. A nőknek is nagyon fontos az, hogy ebben a tisztaságban felszabaduljanak.

S amikor ez megvan, még akkor sem kezdünk bele a masszázsba: utána ringatom őket, beülök mögéjük, elkezdem őket nagyon finoman ölelni, először csak mellé

rakom a kezemet, aztán rá. Aztán elkezdem átölelni, de nagyon, nagyon lassan, addig amíg azt nem érzem, hogy belém dől. És akkor még egy picit ringatom ölelve, amikor már tudunk ebben mozogni csak akkor fekszik le, addig nem.

Legyen meg az első test látvány, az első testi érintés, az első belépés az energetikai térbe. Utána jön az első nagyon finom érintés, ami aztán szépen átmegy az érzékiből az erotikusba. De ehhez megint az kellett, hogy nagyon sok nőt meg kellett masszírozni ahhoz hogy ez így kialakuljon.

Ami még nagyon fontos nálam, hogy amikor megtörténik a masszázs és megvan az orgazmus, vége van, akkor egy picikét hagyom, és aztán elkezdünk beszélgetni. Lazán, úgy meztelenül elmesélem, hogy néz ki a teste, teljesen végigmegyünk rajta. Megkérdezem, hogy van, hogy vannak a gyerekei, mit fog holnap főzni, hogy van a párjával. Elmagyarázom neki, hogy amit itt most megélt azt, hova vigye fel, és mire használja a következő héten.

Tehát én nem engedek ki senkit úgy az utcára, hogy ennek az eufórikus érzésével kilépjen a világba, mert az nem jó, az nagyon össze zavarná. Tudatosan felébredve, „leföldelve" engedem ki őket, mert az más, és természetesen mindenkitől kérek visszajelzést pár napon belül, hogy lássam, hogy hogy van. Én folyamatában szeretem ezt kezelni.

Sőt, most mindenkinek, aki jön azt mondom, hogy legalább jöjjön el kétszer. Az első az legyen egy ismerkedés, amikor én is megismerem azt, hogy nagyjából hogy van ő. A következőben tudunk azon az orgazmus programon, ami neki van azon nagyjából végigmenni, és akkor még jobban kiteljesíteni azt, aki valójában ő, mert hogy tényleg az van, hogy milliófélék. Mindenki másképp élvez el, máshol van az izgalmi szintje, ezeket azért figyelni kell. Sok mindent változtattam én, például nem ülök be a legtöbb esetben a láb közé, mellette maradok mert így sokkal jobban lehet figyelni a szemét. Ha kell, inkább megsimogatom az arcát, van, akinek fontos az, hogy a melle meg legyen érintve.

— Te is úgy látod, hogy az átlagember nemigen tud különbséget tenni az intimitás meg az erotika között?

Igen nagyon nehéz, de nézd, aki hozzám talál, azért már nagyjából tudja, hogy miről van szó, és megbeszéljük hogy miről legyen szó. A másik az, hogy átlagban én kizárólag 40 feletti nőket fogadok, elvétve néha 40 alattiakat. Erre meg kell érni, én úgy gondolom. Én úgy gondolom, hogy ha nem lennék magmegtartó, akkor nem tudnék yoni masszázst csinálni, mert így vagyok stabil.

A férfi yoni masszőrök azért annyira nem transzparensek. Én nagyon hinnék abban, hogy ennek a szomatikus szexuális, nem tudom minek nevezzem dolognak lehetne

valami keretet adni. A tantrikus irány is jó irány, de van mellette másik 100. A másik az, hogy nem is mindenkinek való a tantra, meg nem is kell. Az átlagembert, aki tényleg abban gondolkozik, hogy szeretne valami minőségibb szexualitást, azt nem kellene mindjárt bezavarni valami túlságosan sok idegen szavas, más istenes, meg mindenféle dolgokba. A hitrendszerhez én nem mernék hozzányúlni.

Feltettem a kérdést a tantra beszélgetős csoportban: ha én találkozom a teremtővel, akkor én Jézussal fogok találkozni, szűz Máriával vagy én is a Siva- Shakti[13] féle verzióval? Ez egy nagyon fontos hitrendszeri kérdés: kivel fogok én találkozni? Jézussal? Vágynék én arra, hogy szex közben Jézussal találkozzak? Nem vagyok benne biztos. Merthogy az én hitrendszeremben Jézus van, de nem szeretném belevinni a szexbe.

Az átlagember csak valami jobbat szeretne, egy jobb esélyt, egy jobb lehetőséget. Én úgy látom, hogy a legtöbb ember még a sima szexben is szenved. Akkor minek terheljük mindenféle olyannal, amihez lehet, hogy soha életében nem fog kapcsolódni, csak megriasztja.

Magyarország egy picikét speciális ország ebben, mert nálunk valamiért sokkal erősebben jelen van ez a fajta keleti szakrális irány.

Én egyesíteni akarom a klasszikus szexualitást és a szakrális szexualitásban lévő technikát, erőt, energiát, de nem tudom anélkül, hogy bárkit belevonnék bármiféle hitrendszerbe. Én ebben nagyon hiszek most.

2. Interjú: János, tantra oktató, a Tudatos Szex Alapítvány elnöke

> János 38 éves tantra oktató. Arra a kérdésre válaszolt, hogy mennyire változtatta meg az életét a tantra.

— *Idézem János válaszait:*

2002-től gyakorlom a Kriya Tantrát, 2008-tól veszek részt tantrikus rendezvények, tudatos szexualitással kapcsolatos programok alapításában, szervezésében, vezetésében. 2012-ben kaptam meg „iskolám" legmagasabb beavatását, 2013-tól oktatok mestereim jóváhagyásával. „Kísérőként" 2004 óta segítek embereknek kitalálni magukból, kísérem őket saját poklaikon át az Életbe vagy legalább vissza a társadalomba.

Önkénteskedtem a Feldmár András által indított Soória Menedékház Program beindításában, kibickedtem egy német magán pszicho-rehab klinikán, élményorientált rehabilitációs technikáik eredményességét nézegetve. Egy ideje a Kriya Tantra által használt technikák biológiai, pszichológiai és spirituális/misztikus hatásainak tudományos hátterét is kutatom, néha „beáldozva magam" kísérleti nyúlnak.

22 évesen kerültem kapcsolatba a tantrával, most 38 éves vagyok, és jelentős változást hozott. Egyrészt szexuálisan mindig is elég nyitott voltam, másrészt elég komolyan vallási környezetben nőttem fel, 10 évig ministráltam görög katolikus templomban az oltár mellett. Páran szerettek volna papnak szánni, de én elég hamar rájöttem, hogy túl nagy érdeklődésem van a hölgyek irányába és ennek köszönhetően így nem lesz.

Amiben nagyon-nagyon megváltoztatta az életemet a tantra, hogy ugye a fogyasztói társadalom azt a férfiképet adja a szánkba, hogy egy férfi attól macsó, ha minél több nővel lefekszik, minél több partnerkapcsolata van; és ezt átfordította teljes mértékben abba, hogy a minőségi, mélységi kapcsolódásokat keresem. Inkább már azt érzékelem, hogy ha csak adott a lehetőség, de semmi mást nem érzek mögötte, akkor inkább kihagyom a szexuális kapcsolódást. Inkább azt kezdtem el keresni, hogy mi az a mélység vagy hiány, ami miatt a másik fél nyomul az irányomban.

Van ez a kifejezés, a „sex drive madness"[14], nálam ezt kapcsolta ki teljesen a tantra. Ezt az állati, ösztönszerű kapcsolódási vágyát átemelte a szív és a tudat szintjére, ugye a szexuális vágynak három szintjét szokták megkülönböztetni és én meg tudom élni az állati minőségét is, tehát az állati vágy meg tud jelenni, de azt egyből elkezdi vizsgálni mind a szív, mind pedig a tudat, és amikor ez a hármas összeáll, csak akkor kezdem el keresni az együttlétet.

Amiben még változtatott, hogy az alfahímes viselkedési mintákat felváltotta egy ilyen megfigyelő státusz… Tehát egyszerű példával egy házibuliban, régen amint megérkeztem egyből szétnéztem, hogy ki a legjobb nő, és elkezdtem izomból nyomulni rá; Most pedig inkább beülök a sarokba és lelkesen vigyorgok a színjátékon amit az emberek tolnak ez ügyben. Adott esetben ismerve mindenkinek a hátterét még szórakoztatóbbá teszi a dolgot, és ennek köszönhetően is sokkal minőségibb partnerkapcsolati mintát tudok létrehozni.

A tantrát ugye itt a szakrális szexualitás terén mindenki a magkontrollal azonosítja Magyarországon, ha tantra, akkor magmegtartás és az órákig tartó szeretkezés. Ebben nálam sokkal inkább megvan maga a képesség, tehát hogy én szabályozom a magömlést, de nincs igaza azoknak a tantrikus iskoláknak, amik szerint csak a magmegtartással lehet tantrikusan igazán szeretkezni.

Az én iskolám… Ki kell emelni azt, ha tantráról beszélünk mindig hozzá kell tenni hogy jobb vagy balkezes út, vagyis „férfi" vagy „női" ága a tantrának. Meg kell különböztetni azt is, hogy buddhista, hindu vonal, vagy esetleg valami neotantráról beszélünk, ugyanis akár Indiában is, ahány asram[15] van, annyi különböző tantráról beszélhetünk.

Amiben a tradicionális iskolák mind megegyeznek, hogy ez sokkal inkább a tudat tágításáról szól, ami azt jelenti, hogy a légzésnek, jóga gyakorlatoknak, az energia tudatos áramoltatásának köszönhetően elkezdjük átalakítani a valóság érzékelést. Ennek van egyrészt egy nagyon masszív önismereti szakasza, amit ha az ember kihagy, akkor eléggé félre tud menni maga a dolog. Ugyanis maga a tantra az ugye kundalini energiával dolgozik, ez is még az összes tradicionális iskolánál megtalálható, hogy sokkal inkább a kundaliniről, mint magáról a szexről szól.

A kundalinit lehet tekinteni szexuális energiának, magának a szexcsakrának az energiájának, a magyar szexuálpszichológia képzésben egyszerűen a csipőreflexideg működéseként emlegetik. Csak akkor nehéz értelmezni a dolgot, hogy az úgynevezett kundalini baleset, ami ugye a DSM5[16]-ben is szerepel, mint pszichiátriai tünetegyüttes, az egy csipőreflexnek köszöhetően, hogyan alakul ki, és miért okoz ez olyan spirituális élményeket, amik miatt valaki tényleg a pszchiátriára kerül, hogy visszahozzák a valóságba.

Például testen kívüli élmények és hasonlók fordulnak elő, amiknek tudományos magyarázatát még nem adták meg kielégítően, viszont tapasztalják. Egy baromi nagy esetszámot találnak és mindegyik beteg ugyanarról számol be, így el tudják fogadni, mint tudományos tényt, hogy előfordul ilyen, a háttere viszont még tudományosan nem bizonyítható.

Visszakanyarodva az eredeti kérdéskörre, maga ez a tudattágítás… Egyrészt ezekről a légzésgyakorlatokról szintén tudományosan bizonyított, hogy elkezdik az agyszerkezet átalakítását; maga az agytörzs az agyi híd, ami a két agyféltekét összeköti, elkezd megerősödni, megvastagodni; az idegpályák szinapszisai plusz kötődéseket kezdenek el kialakítani; és ezek hoznak létre olyan átlagostól eltérő észleléseket, ami egy idő után spirituális irányba tolja az embert. Ha kicsit a tudomány és a filozófia szempontjából is meg akarjuk nézni a kérdést, maga a tantra egy kiváló eszköz hogy Wilberi tudatlétrán[17] elkezdjen az ember felfelé lépni.

Ez elkezdi az embernek a valóságképét, a társadalmi felelősségvállalását is bemozdítani, viszont okozhat olyan jellegű mellékhatásokat, mint például a spirituális krízis nem megfelelő kísérő mellett, vagy nem megfelelő mester által vezetve. A tanítvány olyan folyamatokon, olyan élményeken megy át, amit nem biztos, hogy egyedül le tud kezelni. A már említett kundalini balesetben lehet része egy nem

megfelelően felkészített gyakorlónak, ami tényleg a pszchiátriára tudja rakni: energiarobbanások, testen kívüli élmények, csonttörés szintű izomösszerándulások, hasonlók.

A tantra kiterjeszti magát a szexualitást is azon a szinten, hogy már nem az orgazmus hajszolása lesz az a fő cél a tantrában, hanem maga az együttlét, a másikra figyelő intimitás. Nem kapni akarunk valamit szeretkezés közben intimitás, odafigyelést, orgazmust, vagy adott esetben a különböző gyermekkori énrészek sérüléseinek a kiélését; Például orálisan fixáltak azok szoktak lenni, akinek csecsemőkori vagy magzatkori sérülései vannak. Ezeket a tantra gyakorlása szépen, lassan felszabadítja a tudatalattiból.

Ezeket szépen, lassan felszabadítja a tudatalattiból, maguk ezek a légző gyakorlatok az energia áramoltatása a középagyi szakaszt, a limbikus rendszert, a két agyfélteke találkozását megdolgozza. A TEDx előadások agyról szóló részeiben is előkerül, hogy pl. az orron keresztüli légzés - a szaglóhám az egyetlen olyan érzékszerv, mely nem keresztezve köt a féltekékhez -, tehát az orron keresztüli légzés az agyalapi mirigy környékét közvetlenül stimulálja. Minél intenzívebben, minél tudatosabban lélegzik az ember, annál erőteljesebben ingerlődik ez a terület, és például a napi idegsejt termelődési szintet (melyből átlagban napi háromszáz körül van) ezt ilyen hétszázig föl lehet tornászni, ez is lehet a tudattágítás egy eszköze, az agyműködés befolyásolását teszi lehetővé.

Még ami visszavezet a szexualitásba, a szexnek a megélésébe, csakra-orgazmusokat élhetünk át, magával a kobralégzéssel, ha elkezdi az ember transzformálni az energiát, férfiként létrejöhet a magmegtartás is. Nagyon sok magmegtartással foglalkozó út, mint pl. a Karezza[18], vagy a taoista szexualitás, sokkal inkább fizikai edzéssel, Kegel gyakorlatokkal, a PC izmok edzésével hozzák létre azt a fizikai felkészültséget, amivel a férfi vissza tudja tartani a magömlést.

— Ilyenkor mi történik? Több elképzelés van, hogy a vizelettel távozik, de az fájdalmas, vagy hogy nem termelődik…

Itt kerül elő az amire utalni akartam, hogy energetikailag ha nem megfelelően vannak ezek a gyakorlatok oktatva, akkor ez tényleg fájdalmat okoz. Ez az úgynevezett vőlegénybetegség, hogy szétfeszíti a szexuális energia a heréket, de nem történik meg a magömlés. A Kriya tantra filozófiája szerint maga az energia kerül kivonásra az ejakulátumból.

Nincs kimondva, hogy ne élje meg az ember, csak legyen meg ez az energiakivonás, tehát hogy ne fáradjon el, ne veszítse el az ejakulátummal az energiát. Így három-négy transzformáció után az általam tanított iskola azt mondja, hogy nyugodtan meg

lehet élni; az más kérdés, hogy ilyenkor már a csakraorgazmusoknak köszönhetően szabadon dönthet az ember, hogy végigmegy, vagy megáll és belepihen.

Így aztán egy idő után az energia úgy össze tud gyűlni, és annyira szépen megváltoztatja a testet, hogy négy-öt óra alvás után, mint a rugó pattan ki az ágyból az ember, nem azt érzi mikor megcsörren a vekker, hogy aludt hat órát de még kéne kettő; sokkal energizáltabb minőségét éli meg az ember az életének. Ez mind döntés kérdése. Partnereim közül volt, aki élvezte, hogy van magmegtartás, volt olyan, akinek az orgazmusa kiteljesedéséhez szükség volt az ejakulációra, hiszen a nők az ejakulátumból is vesznek fel tesztoszteront, és emiatt ez szükséges lehet.

Viszont a nem megfelelő energetikai háttérrel végzett magmegtartás, a pusztán izomedzéssel elért kontinencia, az akár prosztatarákot is okozhat. Az az energia ott marad, nincs transzformálva, felemelve, és ez a feszültség pszichoszomatikus problémákat is tud okozni, prosztataproblémákat, akár prosztatarákot.

Tehát összefoglalva a tantra a szexualitás fizikai része tekintetében ebben változtatott meg. A szemléletváltás, hogy már nem kisajátító, birtokló, adott esetben gyermeki szerelem szintjén vagyok, hanem szépen elvezetett a felnőtt, érett szerelem minőségéig. Kevésbé akarok birtokolni, jelen pillanatban is poliamóriában[19] élek a párommal.

Sokkal tudatosabban kapcsolódok, nem az őrült vágyakat követve kerülök össze valakivel, hanem minden tekintetben tudatos kapcsolódásra törekszem. Ha észreveszem hogy érzelmi játszmákba kerülök inkább leállítom, megismerem az ő hátterét és elmesélem a sajátomat. Arra is egyre jobban igyekszem, hogy a szexuális aktus előtt mindkettőnknek legyen friss STI szűrési lelete is; sajnos Magyarországon ennek nincs nagyon hagyománya, 3%-os az átszűröttség az össznépesség körében, ez Nyugat-Európában 20-40%. Főleg poliamoroknál ez különösen fontos lenne, ha az embernek több partnere van, hogy rendszeresek legyenek a szűrővizsgálatok.

Az is fontos hogy a partner is tudatosan menjen bele a kapcsolatba, fontos a kapcsolat folyamán a problémák rendszeres megbeszélése, dedikált idő a problémák és megélt élmények megosztására, a tabu nélküli kommunikáció, bármilyen témát ki lehessen tenni az asztalra, hogy pl. ha a másik beleszeretett valakibe, vagy vágyat érez utána. Ha van valamilyen önismereti problémánk, amit egy átlag kapcsolatban nem mernénk kimondani, mert félünk hogy elhagynak, annak is tere van; hogy inkább belemegyünk a konfliktusba, a konfliktuskerülő magatartás helyett önmagunk teljes felvállalása, a határok tiszta kommunikációja és meghúzása, és adott esetben a tudatos elengedés is. Hogy amikor véget ér a kapcsolat, akkor egy szép, szeretetben történő elválás legyen, a „párkapcsolatból" csak a „pár-" leválasztása, a kapcsolat

megtartásával. Én pl ennek köszönhetően sok exemmel jó kapcsolatban vagyok mind a mai napig, és tudjuk hogy adott esetben számíthatunk egymásra.

A tantra arra tanít, hogy a vágy a hiányainkra mutat rá, ezeket próbáljuk meg valaki mástól megszerezni, de pl. dr. Daubner Béla pszichiáter is azt tanítja, hogy ezeket a hiányosságokat kívülről nem lehet pótolni, tehát önismereti, önfejlesztési, öngyógyítási folyamat kell hozzá, adott esetben pszichológusi vagy spirituális segítséggel, de önmagunknak kell megtanulni megadni ezeket a dolgokat.

A tantra nagyon magas szintre tudja elvinni az embert akár a gyógyításban is, de ehhez egy gyógyulni vágyó fél is kell.

Reprodukciós, rekreációs szexualitás általánosan elterjedt, a tantra a szexualitás különböző szintjeit integrálja. Amit eddig el tudtam mondani, az csak a tantra előszobája. Nekem is hat évembe telt, míg eljutottam a szakrális szexualitás irányába, amikor már tudatosan ezt kerestem. Pillanatnyilag a „Tudatos Szex Alapítvány" ügyvezetőjeként is dolgozom ennek a szemléletnek a terjesztésén a szexuálpszichológusok között is.

A tudatos szexualitás a limbikus rendszer beindításával az egóból szabadít fel elnyomott emlékeket, rálátást biztosít viselkedési mintáinkra. Idő kell ahhoz, hogy észrevegyük, hogy ezeket nem szabad visszanyomni a tudatalattiba, mert látom, hogy mennyire megnehezítik az életemet. Hanem éppen meditációval vagy szakszerű segítséggel ezeket előhívjam, elkerüljem az elkerülő mechanizmusaim csapdáját, amelyek megakadályoznák, hogy előhívjam ezeket, tükröt tartson, ne hagyja, hogy intellektualizáljam a problémát, hanem szembenézzek vele és átmenjek rajta.

Van egy ilyen mondás, hogy a poklon átvezető út is csak az életbe vezet, és csak akkor nem kerülsz pokolra, ha magadtól odamész. Nekem már több olyan szakaszom volt az életben, az ilyen önismereti hiányosságnak köszönhetően, hogy bármennyire is fájdalmas belemenni egy ilyen folyamatba, rájöttem, hogy jobban fáj, hogyha megpróbáljuk elkerülni.

Féltékenység. Érdekes, hogy a társadalmunk sokféle féltékenységről lenevel (ödipális féltékenység, testvéri féltékenység), eközben a párkapcsolati féltékenységet természetesnek és még fontosnak is tartjuk. Valójában élettanilag a három azonos, de az első kettőről lekondicionáljuk, leneveljük az embert, a harmadikat helyénvalónak tartjuk, ahelyett, hogy önismereti folyamat során feltárjuk, hogy a féltékenység saját hiányainkból és instabilitásunkból fakadó hiány.

Összefoglalva az én életemben a tantra 180 fokos fordulatot hozott, de kellett ehhez a minőségi partnerek hozzájárulása is.

3. Interjú: Judit, tantra masszőr

— Hogyan viszonyul az individuum kérdéséhez a tantrában? Hogyan vélekedik az egyéni vágyak szerepének kérdéséről?

Amikor a házasságomat már elviselhetetlennek éreztem, többek között a teljes érintés megvonás miatt is, akkor vetődtem el a Tantra Fesztiválra, ahol Gyuri előadását hallgatva éreztem azt, hogy ez az én utam.

Azóta sokat lazult a szexualitáshoz való hozzáállásom. Kevésbé feszülök rá arra, hogy én jó vagyok-e benne vagy sem.

A vágy vezet, de ha csak a vágyat nézzük és más tényezőket nem, akkor könnyen tévútra vihet.

A.J. Christian[20] arról beszél, hogy olyat még nem látott, aki a jóga vagy a tantra útján világosodott volna meg, mivel mindkettő véglet. Olyat viszont igen, hogy a szerelem által találta meg valaki az egyensúlyt az egyes utakat járva. S itt a szerelem annál tágabb értelemben vett szerelem is lehet, mint amit egy személy iránt érzünk.

— Mennyire hangsúlyos az ő tevékenységében a test és a testiség?

A test szentély a tantrában. A magyar tantrikus iskolákat járva erre nem tudtam ráérezni. Egyéni tapasztalatok segítettek idáig.

Számomra a tantra egy mindent átható szellemiség. Mellette jógázom is. A szokásos test, lélek és szellem szintjén élem meg a mindennapjaimban.

— Mi a véleménye és (a személyes tapasztalata) a magmegtartás tekintetében?

A magmegtartás önmagában édeskevés. Attól még nem lesz csúcsélménye a férfinak. Sokak ezt is sportteljesítménnyé nemesítik, de valódi tantrikus mélységekig nem vezeti őket.

— Mi a viszonya a női és a férfi princípiumnak szerinte a tantra gyakorlatában, és ez mennyire kötődik a látható (biológiai) nemhez?

A jin és a jang minőség mindkét nemben ott van. A harmóniája a tantrában is elengedhetetlen.

— Mennyire van jelen ma a tantra szemlélete a magyar valóságban, és ehhez kapcsolódóan milyen lehetőségeket lát még?

A tantrikus szubkultúra a szemünk előtt nőtt ki a földből. Azért növekszik ilyen dinamikusan, mert hiánypótló megoldásokkal dolgozik, amire jó példa a Tantra Sziget

tevékenysége, amely számomra is életmentő volt a házasságom felbomlását követő időszakban.

Nem igazán szoktam ezzel foglalkozni őszintén szólva ezen a szinten túl. Amikor kellett ott volt számomra, ha valami még érdekelni fog belőle akkor nyakamba veszem megint a világot, de egyenlőre most eleget töltődtem belőle.

— Milyenek azok az egyesülések, amelyek magmegtartással történnek, szemben azokkal, amelyekben ejakuláció van?

Magmegtartó férfiből is láttam már olyat, aki csak izommunkával minden élvezeti érték nélkül volt képes magmegtartásra és olyat is aki nem volt magmegtartó, viszont kedve szerint elhúzta egészen magas szintekig jutva, majd kedvére elengedte. Emellett viszont senkinek nem szoktam javasolni az ejakulációt, de nem gondolom, csupán azért nem mert utána a szervezet tényleg másra kell fordítsa az energiákat, de attól is óva intek mindenkit, hogy csak azért szálljon el a tantrikus mivoltától, mert meg tudta fogni a magját…

— Más-e olyannal lenni, aki aktívan gyakorolja a magmegtartást, mint aki nem, és mennyiben?

No ez meg a másik. Attól, hogy valaki kitapasztalta a magmegtartást, attól még lehet, hogy érzelmileg ott sincs az ágyban vagy épp maximálisan önző, figyelmetlen. Van amikor egy nagy mellényű tantra gurunál komolyabb élményt jelent egy olyan férfi, aki azt sem tudja, hogy eszik vagy isszák a tantrát.

— Érezhető-e lelki/szellemi különbség a magmegtartók és nem megtartók között?

Ez szerintem úgy működik, mint anno az ajurvédikus[21] orvosoknál. Ha az orvos elkötelezett módon a hivatásának minden előírását betartja (étkezés, testmozgás, szüzességi fogadalom), ténylegesen a gyógyításnak szenteli az életét, az meg fog látszani rajta. De szerelem nélkül ez sem fog működni. Kis hazánkban még nem találkoztam olyan tantrát gyakorló férfivel, akitől komolyabb mértékben a tantrikus gyakorlata miatt csapódtam volna el. Mindenesetre mindenkitől lehet tanulni ezt-azt.

Következtetések

A tantra, mint a test és a lélek energetikai viszonyait leíró gondolati keret kiállta a történelem próbáját, mert mind az ókori, mind pedig a modern embernek képes volt segíteni abban, hogy szexualitását értelmezze, és azt személyiségével összhangba hozza, sőt, annak egyensúlyához hozzájáruljon. A tantra azonban nemcsak fogalmi

keret, hanem konkrét testi és lelki gyakorlatok összessége is, amik fejlesztik az emberi szexualitást és közvetve elmélyítik a párkapcsolatokat.

Kifejtettük, hogy az érintés és a lelkinek nevezett folyamatok között a kapcsolat közvetlen és erős. A fizikai és szellemi tudatosság együtt fontos életünkben és kapcsolatainkban. Ennélfogva egyéni terápiáink is érintés és masszázs alapon épülnek fel, együtt a verbális blokkokkal. A terápia gyakorlatcentrikus: szexuális fejlesztés és önismeret elképzelhetetlen gyakorlat nélkül. A traumás élmények csak úgy dolgozhatóak ki magunkból, ha a tudat alatti programok (mentális) oldásához a test megfelelő kezelése/érintése járul, enélkül nem megy. A mentális/lelki fájdalom és a testi fájdalom is szoros összefüggésben van egymással (friss kutatások is rámutatnak) [22], a tudatalattiban őrzött rossz programok/emlékek kilökése maga is fájdalmas folyamat.

Interjúalanyaim tanúsága is a fentieket erősíti meg, a tantra ma is fontos útja az önmegismerésnek, s ha a vele kapcsolatos tévhiteket oszlatni lehetne, s ezzel együtt szélesebb körben ismertté tenni, hasznos eszköze lehetne a jóllét fenntartásának és a prevenciós tevékenységnek. Hazánkban egyébként is viszonylag alacsony a kultúrája a különféle mentális terápiás tevékenységek igénybevételének és magának a megelőzésnek, így a tantrikus gyakorlatok népszerűbbé válása ebben a folyamatban is segíthetne.

Társadalmi szinten fontos a tudatosság megerősítése az egyéni életpályák harmóniájának megteremtéséhez. Egy példa az öregedő társadalomban értelemszerűen egyre gyakoribb, természetesnek tekintett, és erőteljes frusztrációhoz vezető szexuális hanyatlás lassítása vagy megelőzése. A tantrikus, tudatos szex elsajátításával az aktív szexuális élet jelentősen meghosszabbítható. Emellett például a teljestest orgazmus (teljestest tudatosság) megtanítása, melyben a test minden sejtje részt vesz, ezáltal regenerálódik. Ennek folyamatát tanítom meg a testnek. Ez a folyamat nem intellektualizálható, gyakorlat útján tanulja meg a test, s amikor megtanulja, élményszerűen átéljük, ahogy megtörténik.

Felhasznált irodalom

Atkinson, Atkinson, Smith, Bem, Nolen-Hoecksema: *Pszichológia*, Osiris könyvkiadó, Budapest, 2005

S.C. Banerji: *A Companion to Tantra*, Abhinav Publications, 2007

Jared Diamond: *Miért élvezet a szex?* Kulturtrade kiadó, Budapest, 1997

Csányi Vilmos: *Etológia*, Nemzedékek Tudása Tankönyvkiadó, Budapest, 2002

Michel Foucault: *A szexualitás története I-III.* Atlantisz könyvkiadó, Budapest, 1999

Kállai János: *A társas kapcsolatok neuropszichológiája*, Medicina kiadó, Budapest, 2014

Judy Kuriansky: *The Complete Idiot's Guide to Tantric Sex*, Alpha, 2001

Marshall McLuhan: *A Gutenberg-galaxis: A tipográfiai ember létrejötte*, Trezor, Budapest, 2001

Osho: *Tantra – A lélekhez a szexualitáson keresztül*

Aimen Klimmeron: *Káma Púra*, Opus Magnum Kiadó, Budapest, 2015

Margo Anand: *A szexuális extázis művészete*, Vizsom Kft, 2002

Ma Ananda Sarita – Swami Anand Geho: *Tantrikus szex*

Patricia Johnson és Mark A. Michaels: *Nagyszerű Szex – Tantrikus tanácsok az intimitás elmélyítéséhez és az örömök fokozásához*, 2013

Jolan Chang: *A tao tanítása a szerelemről és szexről*, 1990

Mantak Chia; W.U. Wei: *Szerelmi reflexológia – Az érint(kez)és taoista*

Osho: *Tantra*, Édesvíz Kiadó, 2018

Deborah Sundahl: *A G-pont és a női ejakuláció*, BIOENERGETIC Kiadó Kft, 2015

Michaela Riedl és Jürgen Becker: *Lingam-masszázs*, BIOENERGETIC Kiadó Kft, 2010

Michaela Riedl: *Jóni-masszázs*, BIOENERGETIC Kiadó Kft, 2009

Nicole Bailey: *Káma-szútra Szuperszex*, BIOENERGETIC Kiadó Kft, 2012

Hummel Zsolt: *A férfiasság kézikönyve*, Jaffa Kiadó, 2018

Lee HJ, Macbeth AH, Pagani JH, Young WS 3rd: Oxytocin: the great facilitator of life. *Prog Neurobiol*. 2009; 88(2):127–151.

Higashida H és mtsai: Social Interaction Improved by Oxytocin in the Subclass of Autism with Comorbid Intellectual Disabilities. *Diseases*. 2019 Feb 22;7(1).

Xu L, Becker B, Kendrick KM: Oxytocin Facilitates Social Learning by Promoting Conformity to Trusted Individuals. *Front Neurosci*. 2019 Feb 6;13:56.

Mehta UM, Gangadhar BN: Yoga: Balancing the excitation-inhibition equilibrium in psychiatric disorders. *Prog Brain Res*. 2019;244:387–413.

De Cagna F és mtsai: The Role of Intranasal Oxytocin in Anxiety and Depressive Disorders. *Clin Psychopharmacol Neurosci*. 2019;17(1):1–11.

Berends YR és mtsai: Intranasal administration of oxytocin decreases task-related aggressive responses in healthy young males. *Psychoneuroendocrinology*. 2019 Apr 4;106:147–154.

Bartz JA és mtsai: Oxytocin Selectively Improves Empathic Accuracy. *Biol Psychiatry Cogn Neurosci Neuroimaging*. 2019 Feb 13.

Limanowski J, Blankenburg F: Fronto-Parietal Brain Responses to Visuotactile Congruence. *Front Hum Neurosci*. 2018 Mar 5;12:84.

Boehme R, Hauser S, Gerling G, Heilig M, Olausson H: Distinction of self-produced touch and social touch at cortical and spinal cord levels. *PNAS*, 2019.

[1] Ellis TB. Disgusting bodies, disgusting religion: the biology of Tantra. *J Am Acad Relig*. 2011;79(4):879–927.

[2] Osho (Bhagwan Shri Rajneesh, 1931–1990) indiai filozófia professzor volt, aki spirituális és életvezetési guruként százezer számra vonzotta a követőket a világ minden pontján.

[3] Kreuder AK és mtsai: Oxytocin enhances the pain-relieving effects of social support in romantic couples. *Hum Brain Mapp*. 2019 Jan;40(1):242–251.

[4] Szexuális kontinencia: magmegtartó szeretkezés.

[5] Sakti a hinduizmusból eredő fogalom: az áramló energia, kreatív erő, kozmikus energia, amely mozgatja az univerzumot.

[6] Kundalini hindu vallásfilozófiai fogalom, látens lélektani erő, amely minden emberben létezik.

[7] Robert Augustus Masters – Barsi Nikoletta: *Férfi erő*. Édesvíz Kiadó, 2018.

[8] E ponton kegyesen felejtkezzünk meg arról, hogy a kifejezés erősen magában hordozza a birtoklás fogalmát.

[9] A lingam vagy linga szanszkrit szó, jelentése: jel, szimbólum, férfi nemi szerv.

[10] A BDSM gyűjtőszó: Bondage & discipline, Domination & submission, Sadism and masochism.

[11] Stamina: angol/latin szó, jelentése kitartás, életerő, állóképesség.

[12] Yoni: szanszkrit szó, jelentése hüvely, női méh. Átvitt értelemben: az élet forrása.

[13] Siva: a hindu vallásban a pusztítást és a legfelsőbb valóságot megtestesítő istenség. Sakti: Síva női párja.

[14] Eszelős szexuális vágy, „kangörcs".

[15] Asram: szanszkrit/hindi szó, spirituális menedékhely, kolostor, meditációs központ.

[16] A Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders ötödik kiadása.

[17] Ken Wilber, az integrálpszichológia egyik alapítója.

[18] A Karezza, más néven Coitus Reservatus, az Oneida közösségből származó szexuális kontinencia gyakorlat.

[19] Az etikus poliamoria: többszerelműség, nem-monogám kapcsolati típus a teljes őszinteség alapján.

[20] A. J. Christian (szül. Hrubos Krisztián, Budapest, 1975. július 1.) magyar származású író, előadó.

[21] Az ájurvéda India több mint ötezer éves természetes orvostudományi rendszere.

[22] Bach P és mtsai: Effects of social exclusion and physical pain in chronic opioid maintenance treatment. *Eur Neuropsychopharmacol*. 2019.

Luka Kinga Júlia

lélekgondozó · szexuálterapeuta · szocio-pszichopedagógus

Holistic Massage & Tantra · Budapest, Ráday utca

soultantra.hu · +36 70 536 3472

© 2019 · Semmelweis Egyetem posztgraduális szexuálterapeuta képzés