

TANTRA

- MØDET MELLEM SEKSUALITET OG SPIRITUALITET



I længere tid har vores læsere sendt ønsker om, at vi belyste tantra lidt mere. Vi må indrømme, at vi har været forsigtige med at berøre emnet, og det ligner ikke os at være forsigtige, så vi vil gerne undskylde for forsinkelsen. For selv i spirituelle kredse er det lidt af et tabu. Nok fordi der har været historier om tantriske lærere og behandlere, der udnytter folk – kvinder som mænd – i deres mest åbne og sårbare moment, når de hengiver deres krop til et andet menneske. De historier er vi om nogen bekendt med. Sandheden er, at de førstnævnte – manipulatorerne – findes alle steder, når det kommer til sex; mange bruger manipulationen som et redskab for at få sig et hurtigt fix eller "et bytte". Jo, tantra kan skam godt være mørkt.

Men, som I ved, så arbejder Prana med lyset, den skabende energi. Læn dig nu tilbage og tænd et stearinlys. Du er nået til Pranas hedeste 12 sider, med lys og ren tantra, så tæt man kan komme til accepten, nærværet og kærligheden, den lyse og ægte tantra.

TEKST TRINE DUPONT & JØRN UHRENHOLT
FOTO IDA SCHMIDT



HVAD ER TANTRA? ?

DET VIDUNDERLIGE STORMVEJR

I dette og de kommende numre af Prana vil du kunne læse om tantra, tantramassage og om den spirituelle helhedsforståelse, som et tantrisk liv udspringer af.

Mennesker har altid søgt mod noget nyt, når noget presser på. Måske er det en uklar længsel eller et ønske om at blive bedre til noget. Vi føler os måske stressede, oplever ensomhed, parforholdsproblemer og kan ikke længere se os selv i det liv, vi har fået skabt. Måske er det endnu mere konkret. En vision. Eller noget vi har hørt om. Læst om. Noget vi vil udforske. Det er naturligt, at noget driver os, og det er typisk den måde, vi er vant til at få noget til at ske på. Men det er ikke mål og præstation og udviklingstrang, som tantraen inviterer til. Det er nok nærmest det modsatte.

Barn 5 år: "Mor, hvem er du?"

(Mors tanker: Nu skal jeg tænke hurtigt, for jeg vil gerne give mit barn et klogt svar, som hun kan bruge til noget.)

Mor: "Jeg er 37 år, jeg er mor, jeg er kone, jeg er lærer, jeg er storesøster og dig skat, hvem er du?"

Barn: "Jeg er den, jeg er."

Jeg har lært, at jeg skal præstere. At mit barn skal mærke, at hun har en mor, der har tjek på sagerne og hurtigt kan trække et klogt svar op af hatten. Og at barnet skal kunne bruge svaret til noget. Til at blive klogere. Men mit barn skal ikke bruge det til noget. Det eneste hun beder om, er min opmærksomhed og mit nærvær. Og det er tantra.

TRO IKKE PÅ NOGET AF DET, JEG SIGER

Det paradoksale i overskriften fortæller noget vigtigt om den måde, hvorpå vi beskriver tantra. Der er ikke én entydig forståelse af, hvad tantra er. Der er ikke én skole eller én bog, vi kan læne os op ad for at finde den fulde sandhed om tantraen.

Tantra er ikke et værktøj eller en metode, der – vupti – kan anvendes til at forbedre kontakten til din partner. Tantra er bevidsthed. Tantra er vågenhed. Tantra er bevægelse. Tantra er anerkendelse af dét, der er. Lige her og lige nu.

Vi kan prøve bevidst at iagttage vores vejrtrækning. Lege med at kontrollere den eller blot se, hvordan vejret trækker sig helt af sig selv. Det er to forskellige måder at forholde sig til vejrtrækning på – med disciplin eller i frihed – og vi kan erfare på begge måder. Pointen er, at vi opmærksomt og bevidst ser, hvordan vi kan skifte mellem de to forskellige tilgange uden at gøre den ene mere sand end den anden.

Jeg kan også prøve at leve en tid helt uden planer og se, hvordan dagene opstår af sig selv. Få øje på det vidunderlige i at være stille og lade mine umiddelbare impulser styre mig. Eller gøre det stik modsatte og kun gøre det, som jeg har planlagt. Fryde mig over at få noget gjort, nå i mål med det, jeg havde sat mig for, og så slappe af i visheden om, at jeg har gjort, hvad jeg kunne. Begge dele er tantra. Jeg er bevidst og er opmærksom, mens jeg gør det.

De artikler du vil kunne læse i de kommende numre af Prana, vil altså være vores beskrivelse af, hvordan vi forstår og lever tantraen. Trine og Jørn i midten af livet. Om ti år vil vores erfaringsgrundlag være anderledes og dermed måske også vores forståelse. Enhver må selv erfare for at forstå, og intet kan dybest set være lig med sin beskrivelse. Som menneske kan jeg beskrive mig selv og opføre mig på mange måder, afhængigt af den kontekst, jeg er i. Så undersøg, hvordan ordene virker i dig, og er du tiltrukket af tantra, så spring ud i det, udforsk, undersøg, læs, mærk, lær, elsk og vær vågen.



AT VÆRE MED DET, DER ER

Tantra er en ældgammel filosofi, der handler om at være med dét, der er. Om accept, bevidsthed og om at slippe ambitionen om at blive et bedre menneske. Dette slip og denne accept åbner paradoksal nok netop til oplevelser af mere intensitet, mere ærlighed, dybere følelser, mere nydelse, dybt nærvær, sammenhæng med helheden og ikke mindst større bevidsthed. I sidste ende mere kærlighed. Indadtil mod dig selv og udadtil mod andre.

Det, der er, er væk lige så snart, vi prøver at fastholde det, og derfor kan det heller ikke defineres, men må forstås igen og igen.

De tantriske rødder strækker sig flere tusinde år tilbage til især østlig filosofi, men også i nyere tid er der mange fremragende tænkere. Vi læser gamle skrifter og nyere litteratur om tantriske emner, men også psykologi, eksistensfilosofi og poesi har plads i vores beskrivelse. De tantriske ideer er ikke enestående, forstået på den måde, at de er den dybe tallerken om igen. Det er mere et tankesæt, som igen og igen er blevet fortalt af menneskeheds største tænkere. Måske ikke med brug af ordet tantra. Men for os har f.eks. Kierkegaard, Alan Watts, Otto Scharmer, Bateson og Yalom en stor plads lige nu – ved siden af mange andre. Ligesom poesi også har det.

FORBUNDET SOM I ET EDDERKOPPEPIND I MORGENDISEN

Ordet tantra er sanskrit og betyder: netværk/vævning.

Jeg er som en dugdråbe i et edderkoppespind tidligt om morgenen. I alle dråber reflekteres de andre dugdråber, og derfor er refleksionerne forskellige. Vinkler, positioner, farver og former. Hele nettet afhænger af den enkelte dråbe, og den enkelte dråbe afhænger af helheden. Det store net kontrollerer ikke den enkelte dråbe, og den enkelte dråbe kontrollerer ikke nettet, for det handler ikke om kontrol. Mere om at vugge i vinden. Ikke om, hvad der får noget til at ske, mere om, hvad der sker. At sanse det og erfare det og se det. Og forstå, at alt bevæger sig, og enhver bevægelse har betydning.

I en nutidig ramme er vores forståelse systemisk. Der eksisterer mange perspektiver på en given hændelse, og verden er ikke et univers, men et multivers. Vi er alt for komplekse væsener til, at vi nogensinde kan forstå os selv til bunds, og derfor er vores opgave at blive bedre til at bevæge os med det, der er. Uden altid at stille spørgsmål til, hvorfor det er, som det er.

I denne forståelse er vi spirituelt forbundne. Og her vil alt, jeg gør mod dig, være noget, jeg gør mod mig. Uden resonans sker der ingenting. Kastes lyden ikke tilbage

som et ekko, så høres der ingenting. Kvinden ved kun, at hun er kvinde, fordi hun oplever, at der er en mand. Og manden kender sig selv i kraft af, at kvinden eksisterer. Kvinden bærer manden i sig, og manden kvinden. Den ene del eksisterer ikke uden den anden. Og dog er de dybt forskellige. De har tilsammen det, der skal til for at skabe liv. Imellem de to poler springer eros, gnisten, livsmuligheden og seksualiteten.

AT FORSTÅ OG OPLEVE SEKSUALITETEN SOM NATURLIG

Tantra associeres oftest med det seksuelle, fordi tantra som filosofi helt naturligt anerkender seksualiteten. Tantra er ikke fræk, for det frække sidder i hovedet og baserer sig på fantasier og billeder, vi skaber i sindet. I en tantrisk forståelse sanser vi gennem kroppen, og det får os til at mærke, at vi er i live.

Den seksuelle energi er basis for alt liv, og får vi åbnet for den, bliver den til en kraft, som kan være med os hele tiden, og som kan bruges i hele tilværelsen. Livskraften og bevidstheden om, at alt er gennemsyret af reproduktion og formering, selvopholdelsesdrift og polaritet, bliver åbnet for os. Vi ser, at vi ikke er øer, men derimod koblet med hinanden. En samtidig åbning af kroppens seksuelle energi, hjertets omhed og sindets tankemønstre kan give os oplevelsen af at være forbundet med alt.

Det kan være meget vanskeligt at forstå (ja, vel umuligt) med intellektet, og det gøres ikke lettere af, at meget kaldes for tantra og inviterer til noget andet. Ord, som bliver nævnt i forbindelse med tantra, er kundalini, dearmouring, energiarbejde, seksuel healing og tantrabehandlinger.

Nogle af disse tilgange lægger sig op ad den målløse tantra, som vi beskriver, og nogle lægger sig mere op ad kropsterapien. Og det er let at blive forvirret som ny i den tantriske verden. Fælles for alle er, at seksualiteten forstås som en naturlig livskraft, mens måderne at undersøge på er vidt forskellige.

Det kan være fint at kende til de forskellige retninger inden for tantraen. Alle har fokus på noget forskelligt og bruger deres egne betegnelser. Her kommer et resumé i meget forenklet form.

DEN INDISKE TANTRA

Den indiske tantra har fokus på ekstasen og enhed med det guddommelige i foreningen. Det gælder ikke om at bruge kontrol, men om at kunne rumme ekstasen, uden at den udløser sig. Vigtige ord er hengivelse, total accept og overgivelse af kontrol. Her beskrives den basale livsenergi som kundalini.

DEN TAOISTISKE TANTRA

Der fokuseres på selve tilbageholdelsen af sæden og æggets energi, på kanalisering af den og virkningerne af dette i krop og livskvalitet. Et vigtigt begreb er chi (livsenergien). At kunne beherske og udnytte chi er et mål. Det giver ungdom, vitalitet og glæde at kunne lede chi ind i kroppen og opad gennem energistrømmenes fine flodsystem. Seksualiteten tæmmes i dette system gennem nydelse, kontrol og styring.

DEN TIBETANSKE TANTRA

Her inddrages alle aspekter af det menneskelige i en livslang proces hen imod mere bevidsthed. Gennem opmærksomhed undersøges det, hvad der sker, når orgasmen ikke udløser sig, men rummes og vender sig indad og opad. Den kortlægger veje gennem det fysiske, det instinktive, energisystemet, det emotionelle, op til hjertets muligheder, intuitionens klarhed og en vågenhed i bevidstheden. Seksualiteten udfolder sig gennem ukonventionalitet, accept, hengivelse og årvågenhed, og under praktisering af meditation. Intet undertrykkes, ikke de mørkeste sider eller de mest hemmelige impulser – de udtrykkes med accept, og de rummes.



AT ÅBNE KROPPEN, SINDET OG HJERTET GENNEM TANTRAMASSAGE

Tantramassage opstod i 1970'erne og inddrager hele kroppen i en sanselig helkropsmassage. Den historie vi fortæller om os selv, kan forandre sig, afhængigt af, hvem vi fortæller den til, så derfor handler tantramasagen om at smide maskerne og turde stå nøgen uden filter og med det, der dukker op. Give slip på overbevisninger om, hvem du er. Og måske opdage noget nyt. Der inviteres ind i naturlighed, og derfor er både du og massøren nøgne i en tantramassage hos os.

For at blive i kærlighedens lys er du nødt til at udvide din kapacitet for kærlighed. Vær sårbar. Det forhærdede hjerte må knuses.

Peter Bastian



Gennem massagen inviteres du til kærligt at iagttage dig selv i berøringen. Mærker du din lyst, så nyd den og nyd friheden i ikke at skulle nogen steder hen med den. Her kan du møde dig selv hinsides krav, stress og uden at skulle præstere noget. Tit vil du møde dine vaner i din seksualitet og få mulighed for at blive mere bevidst om dem, og dette kan være starten på en dybere bevægelse i dit liv, der skaber mere harmoni i krop, sind og hjerte.

Tantramassage er en port ind i tantraen, som er oplevelsesorienteret, virkelighedsnær og konkret. Det hjælper ikke at have en masse teknikker til det foredrag, du vil holde, hvis du ikke har noget at sige. Du må have noget at fortælle, og det får du gennem erfaring. Du må erfare, og du må leve. Man kan også sige, at tantra er mesterlære. Det er ikke noget, man kan forstå med sit intellekt eller ved kun at sidde på skolebænken og læse en bog.

SANSELIGHEDEN ÅBNER PORTEN

Bag alle forestillingerne om, hvem vi er, og alle de betydninger, vi har givet vores krop og vores seksualitet, ligger en naturlig kontakt til lysten gennem sansningen. Måske opdager du, hvor uendelig stort et sanseorgan

din krop er. Tempoet sættes ned, berøringen bliver måske lettere, hudens nerveceller aktiveres, og der åbner sig en helt ny måde at opleve kroppen på som ét stort sanseapparat.

Måske vil du opdage steder på kroppen, som giver dig frydefulde fornemmelser, du ikke har haft før, og at en fjerlet berøring med en fingerspids vækker energistrømme, som flyder gennem din krop. Og her i denne langsomme iagttagelse og accept af dig selv, som du er, mærker du måske rummet inden i dig åbne sig, og du falder ligesom ned i dig selv. Og ind i en ny frihed, hvor du ikke længere er så bundet af det, du har lært, erfaret tidligere eller af den måde, du forstår dig selv på.

Her i en tilbagemelding fra en kvinde:

Jeg er helt vildt træt i min krop, selvom jeg ikke har gjort andet end at ligge stille og tage imod. Det var dejligt og skræmmende på samme tid. Tænkte indimellem: NU må vi da snart komme til klimaks. Vi kan da ikke gøre det her, vi kan da ikke være i det her – uden at komme dertil. Men vi kom aldrig dertil. Jeg kommer let til at føle mig utilstrækkelig. Berøring og nydelse har så længe handlet om at gøre

min mand glad og tilfreds i forventningen om, at han så ville give mig en form for omsorg, nærhed og tryghed. Pludselig handler det om noget andet. Mig og min lyst! Fuck i helvede det var svært, jeg gled ind og ud af det gamle. Mellem opmærksomheden på ham og hvad han havde lyst til, og hvad han ville have mig til, og så over i: hvad med mig? Det er da værd at undersøge, om ikke jeg kan komme tættere på det sidste.

Og i en tilbagemelding fra en mand:

Det var første gang i mit liv, at jeg følte min krop som en helhed. Jeg kunne tydeligt mærke, at alle dele af min krop var forbundet: Fra top til tå følte jeg ingen barrierer. Det er også første gang i mit liv, hvor min penis har fået opmærksomhed. I almindelige massager springer hænderne over den, som om det er et farligt område. Selvfølgelig får penis opmærksomhed i løbet af sex, men massagen betragtede hele min krop med den samme interesse. Det var ligesom første gang, at nogen accepterede, at jeg har et køn. Endnu mere var jeg fri til at have en erektion. Det var så befriende: Jeg skulle ikke skjule min erektion. Jeg skulle ikke skjule min krop og mine følelser. Jeg kunne bare være mig selv og nyde frit. Jeg kunne udtrykke mig selv uden at sætte grænser.

Jeg ved ikke, om jeg havde orgasmer, eller hvad var de der bølger af nydelse? Jeg ved bare, at min krop var fuld af energi. At den aldrig har været så fuld af energi. Det var næsten forskrækkende. Jeg kunne ikke kontrollere min krop. Uanset om min penis var slap eller stiv, var der en strøm af energi i min krop. Jeg kunne ikke følge dig og dine hænder. Mit sind fór vild. Bagefter skulle jeg gå en lang tur, og hjemme puttede jeg hænder og ansigt under koldt vand. Jeg brændte. Det var en enestående oplevelse. Jeg var nøgen, men massagen handlede ikke om lingam (indisk betegnelse for penis). Lingam var ikke målet, lingam var et middel. Der var næsten noget mystisk i oplevelsen.

Tantramassage er meget mere end nydelse, men det er via nydelsen, at vi åbner op til de følelser, tanker og sansninger der er. Smertelige følelser anerkendes ligesom glædelige følelser, og alle dele af kroppen tillægges samme betydning, om end der er forskellige sanseligheder forbundet til dem. Det er lige her, at tantramassagen nu rykker sig fra oplevelse af nydelse over hengivelse til bevægelse og bevidsthed.

Vi må hver især genfinde kunsten at sanse os selv. Sanseligheden er vores træningsbane, og jo dybere vi kan erfare vores egen sanselighed, desto bedre bliver vi til at lede os selv, i relationer og i livet.

MISFORSTÅELSER I TANTRA

Når vi fortæller om tantra, møder vi misforståelser. Det skyldes måske, at vi forsøger at forstå noget nyt i konteksten af noget gammelt. Og forsøger vi at forstå tantra udelukkende med en logisk, rationel tænkemåde, vil der uvægerligt opstå misforståelser.



MISFORSTÅELSE NR. 1

Tantra er bare at gøre det, jeg har lyst til.

Forkert. Når du kommer i kontakt med din lyst, vil du typisk møde dine vaner og det, du plejer at gøre i kontakten med din seksualitet. Men i en tantramassage foregår det i en ramme, hvor du inviteres til bevidst og opmærksomt at undersøge din lyst. Dit begær tændes måske, og du vil have noget bestemt. Du får lyst til noget mere af det ene eller af det andet, og der opstår et ønske om at blive stimuleret på en bestemt måde. Du ser det, du mærker det et øjeblik, og du slipper det igen. Du gør det hverken forkert eller rigtigt, du iagttager det blot. Det er som en bølge, der rejser sig og lægger sig igen uden at kamme over.

MISFORSTÅELSE NR. 2

Tantra er beskrevet i gamle skrifter, og disse skrifter har regler, jeg skal følge. Gør jeg ikke det, gør jeg det ikke rigtigt.

Forkert. De tantriske tanker er flere tusind år gamle – men er siden blevet fortolket og udvidet mange gange. Det handler altså ikke om at udvælge sig bestemte vers og ophøje dem til sandhed. Det er smukke tekster, som kan inspirere til at leve livet i bevidsthed og nærvær. Og bare fordi noget er gammelt, er det ikke nødvendigvis godt.



MISFORSTÅELSE NR. 3

Tantra handler om at tilbageholde sin energi = manden må ikke få udløsning.

Forkert. I vores forståelse handler det om at blive bevidst om sin energi og undersøge, hvordan vi bruger og for-bruger den. Eksempelvis iagttager jeg af og til, hvordan min energi forbruges, når jeg er til kaffe hos min svigermor, eller for den sags skyld får en udløsning. Begge dele kan jeg iagttage med stor undren. Og det giver mig i sidste ende et valg.

Undersøg det ved på et tidspunkt i dit liv at give dig selv den oplevelse blot at følge din lyst. Bid i livsæblet og fortær det eller spyt det ud, som det lige falder dig ind. Eller prøv at gå en anden vej end din lyst. Måske gå i hi. Forsøg at holde udløsningen eller orgasmen tilbage. Stræk tiden imellem måltiderne. Løb lidt længere. Pres dig selv lidt mere. På den måde undersøger du dine grænser og erfarer også, hvad der er på den anden side. Pointen er, at gør du det bevidst, vil du erfare, at nogle lyster er nyttige for dig, mens andre er unyttige. Og du vil opleve, at det er intenst spændende at udfordre, om dine grænser virkelig er *dine*, eller om de måske blot er downloadet fra det samfund, du er en del af. Og i denne nye vågenhed bliver det til tantra.

BETINGELSESLØS KÆRLIGHED

Mange af os har lært, at vi skal gøre os fortjent til kærlighed. Der er måder, vi har skullet opføre os på gennem livet for at få opmærksomhed og omsorg. I tantraen kan jeg komme i kontakt med det betingelsesløse og mærke, at dybt i mig er der en ikke-begrundet tillid til tilværelsen. Ufortjent, ubegrundet, gratis henrykkelse. Her kan jeg mærke, at kærligheden er primær. Ikke baseret på noget. Jeg kan ikke nærme mig kærligheden, men jeg kan lade være med at fjerne mig fra den. Den er der, og jeg kan erkende, at den allerede er der ved at slippe ambitionen om at præstere og gøre mig fortjent til den.

Peter Bastian beskrev det sådan:

For at blive i kærlighedens lys er du nødt til at udvide din kapacitet for kærlighed. You have to let your heart break and let it stay open. Vær sårbar. Det forhærdede hjerte må knuses. I modsætning til at lede efter erkendelser derude. Som at lade være med at kigge efter noget bestemt – på en meget blød og opmærksom måde samtidig. Og hvis der er for mange indvendinger mod øjeblikket, så kan du fjerne dig så meget fra indgangsportalen til dig fra det mystiske, så du simpelthen ikke får adgang. Af helheden finder vi ud af, hvem vi er, og hvad vi kan. Og det vi er, og det vi kan, er noget, som vi ikke er, eller kan, når vi er alene.

LIV I KÆRLIGHEDEN – AT BLÆSE PORTEN ÅBEN

En tantrisk indstilling til kærligheden og parforholdet er i vores forståelse lig bevidsthed. Det er at forholde sig nysgerrigt og åbent og være villig til at kigge på vaner



og overbevisninger, der står i vejen for, at kærligheden kan udfolde sig frit og ubetinget. Det er at se forholdet som noget, der er i evig bevægelse. Det er som at vågne hver morgen og kigge på sin elskede og sige: hvem er du? Hvilke nye nuancer skal jeg opdage i dig i dag? Det er ikke at tage den anden for givet.

Jeg elsker dig, og derfor vil jeg gerne have, at du er lykkelig, og hvis det inkluderer mig i dit liv, er det dejligt.

Det er også at forstå, at seksualiteten, nærheden og åbenheden mellem de to ikke kommer af sig selv. At det er noget, der må næres for at leve. Og at der i seksualiteten er uanede muligheder for at komme tættere på sig selv og den anden og lære sine egne dybder at kende. Være tilstede både med det smukke og det grimme. Indse, at seksualiteten spænder vidt. Lige fra det instinktive dyriske (nu tager jeg dig) over i de dybe følelseslag (jeg elsker dig), hvor vi reagerer emotionelt på gammel smerte og glæde og kigger hinanden dybt i øjnene. Den tantriske seksualitet er også det øjeblik, hvor vi bare er stille sammen og mærker den energi, der rejser sig ud af ikke at gøre noget som helst, men bare være tæt og stille med hinanden.

Neel Fasting beskriver det smukt:

Når der ingen særlige forventninger er til samværet, kan en følelse af frihed, glæde og lyst få plads. Eller en erkendelse af, at man lige nu hellere vil noget helt andet end elskov. At følge det, som er der lige nu, tillader en opbygning af seksuel energi i sin egen rytme og tillader også frustrationen hos den ene eller hos begge. Den tilladelse giver en følelse af frivillighed, som er en kerne i seksualitets- og kærlighedssamværet. Og en tillid til, at når jeg siger ja, er det, fordi jeg vil.

DET VIDUNDERLIGE STORMVEJR

Hvis du beslutter dig for at undersøge tantra, er det som at gå ind ad en dør, der ikke kan lukkes igen. Har du først oplevet friheden i at sanse dig selv, åbne dit hjerte og din bevidsthed, vil du have startet en rejse uden et mål, men med uendelige muligheder for oplevelser af intenst levet liv. Når du begynder at bevæge dig i stedet for at gentage vaner, forandres du.

Derfor er det også en kompleks vej at gå. Det kan føles, som om mennesket i dig kommer ud i et stormvejr – at du mister orienteringen, og at den verden, som du kendte, er forandret for altid. Fryser du fast i dine gamle vaner og bliver bange, kan det være hårdt arbejde. For stormvejret vil rive og ruske i dig og bevæge dig, mens du krampagtigt prøver at holde fast i det, du føler dig fortrolig med. Lader du dig flyde med ind i det vidunderlige stormvejr, vil du til tider fare vild og givet-

vis føle livet i dets fulde intensitet. Åbenhed hænger uløseligt sammen med sårbarhed, ligesom glæde gør det, og der er ingen garantier for noget i tantra. Alligevel kan det føles som det mest vidunderligt livfulde, du nogensinde har gjort for dig selv. ●

