

# Løsningen var sex tre gange om ugen

Jesper og Miriam Lund Hansen var kørt fast i deres ægteskab. Efter 11 års samliv var lysten afløst af vrede, og det virkede nærmest uoverstigeligt, da de blev anbefalet at plotte sex ind i kalenderen.

EDITH RASMUSSEN | edith.rasmussen@jp.dk

**V**reden havde længe luret under overfladen hos Miriam. I dagligdagen blev den kanaliseret ud mellem sidebenene som surhed og brok over alle de praktiske opgaver, hun følte sig tynget af. I sengen om aftenen lå hun med ryggen til Jesper. Ingen af dem havde lyst til at invitere den anden ind under dynen.

Da Miriam begyndte at få symptomer på depression, gik hun til psykolog. Jesper blev inviteret med til parterapi.

»Hvor er du dog vred,« sagde psykologen og gav Miriam et håndklæde, hun kunne vride, og en madras, hun kunne slå i.

Men der kom ikke andet ud af det, end at madrassen blev banket. Miriam var stadig vred.

»Det var først, da hun skiftede madrassen ud med mig, at der skete noget,« griner Jesper, der helt bogstaveligt blev Miriams boksebold i flere måneder, da de skiftede psykologtimerne ud med kurser i tantra. For det var jo Jesper, hun var vred på.

Miriam og Jesper Lund Hansen blev kærestere for 13 år siden. De var smaskforelskede

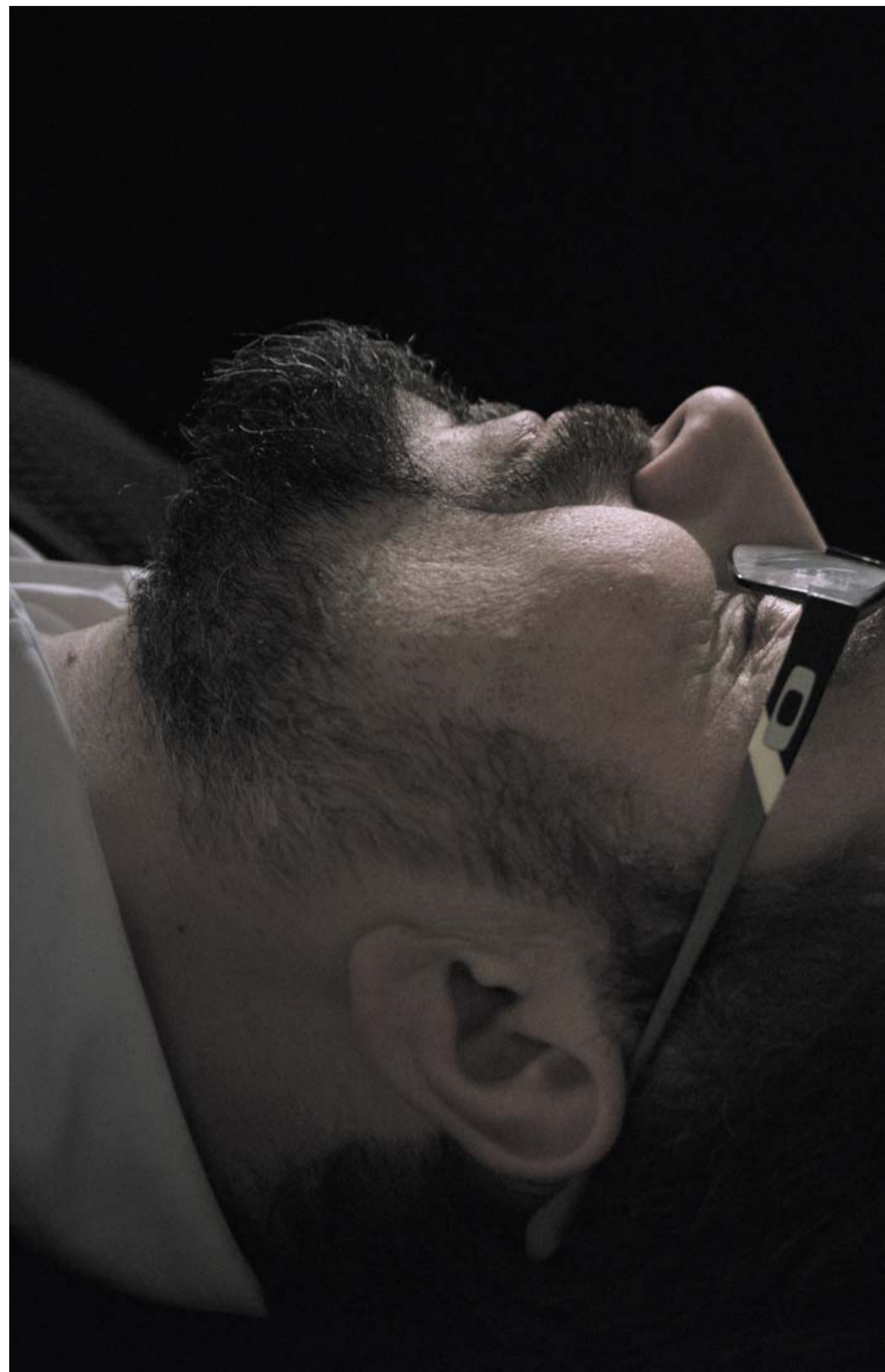
og havde det dejligt med hinanden, også seksuelt. Miriam havde et barn fra et tidligere forhold, og efter nogle år fik de et barn sammen.

»Forælderrollen kom til at fylde meget. Vi kom langt væk fra hinanden. Vi havde vældig travlt, og vi kunne ikke få det til at fungere. Og så blev jeg simpelthen så vred på Jesper, at vi kom op at skændes om alt, lige fra opdragelse til opvask,« fortæller Miriam.

»Da jeg var yngre, ville jeg gøre næsten hvad som helst for sex, og jeg oplevede meget, at kvinder brugte sex som en "handelsvare". Hvis jeg opførte mig på en bestemt måde, kunne jeg få sex, ellers blev jeg straffet. Men nu oplevede jeg, at min lyst forsvandt, og pludselig var det mig, der brugte sex som "handelsvare". Jeg kunne ikke tackle Miriams vrede,« siger Jesper.

## Sex sat ind i kalenderen

Miriam fandt siden ud af, at vreden i høj grad skyldtes skuffelsen over, at de ikke kunne få familielivet til at fungere. At drømmen om kernefamilien var ved at smuldre igen, selv om hun havde ofret så meget. For inden hun mødte Jesper, havde hun delt en interesse for spiritualitet med sit første barns far.



»Det var vores fælles interesse, men vi havde ikke kunnet få forholdet til at fungere. Derfor havde jeg givet afkald på det. I dag ved jeg, at hvis man giver afkald på noget, som virkelig betyder noget for én, som f.eks. en kunstnerisk side af sig selv, som man undertrykker, eller nogle venskaber, man ofrer, så giver man samtidig afkald på en vigtig side af sig selv. Det kan give meget vrede og frustration, og det var det, jeg oplevede,« fortæller hun.

Miriam og Jesper bor i Gedved, ca. 200 meter fra meditationscenteret Tigerens Rede, og en dag meldte Miriam sig til et kursus i selvudvikling. Her fik hun øjnene op for tantraundervisning, og efterhånden lykkedes det hende at overvinde Jespers modstand og få ham lokket med.

På kurset fik de nogle redskaber, så de kunne påbegynde et langt, sejt træk for at få vendt modstand til samarbejde.

Et af redskaberne var at få plottet sexlivet ind i kalenderen. De blev anbefalet at have sex tre gange om ugen, hvad enten de havde lyst eller ej. En aftale, som Jesper ville have jublet over i sin ungdom, men som virkelig blev grænseoverskridende for dem begge.

I starten fandt Miriam på en masse und-

skyldninger, som på et tidspunkt bare var så gennemskuelige, at hun blev tvunget til at gå ind i det for at vise, at det var det, hun ville.

»Vi måtte tage opgøret med lystprincippet. For det handlede ikke om, hvorvidt vi havde lyst. Hvis vi skulle noget med hinanden, så måtte vi tage den på den hårde måde, for der var ingen af os, der havde lyst,« siger hun.

»Det var virkelig ikke sjovt for nogen af os. Jeg var så vred. Og nogle gange tog jeg en pude og bankede løs på Jesper, indtil jeg ikke kunne mere, og ofte begyndte jeg at græde bagefter, for bag vreden lå jo en enorm sorg over, at vi var kommet så langt væk fra hinanden. Slåskampene tog vi ikke for at skade hinanden, men for at få fat i vreden og arbejde med den. Sådan kunne jeg nedbryde den, bid for bid, indtil den ikke var der mere. Ligesom med en opvask. Én snavset kop ad gangen,« forklarer hun.

## Sex bliver ophøjet til noget særligt

Tantralæreren og lederen af Tigerens Rede, Anne Sophie Jørgensen, var den, der anbefalede, at sex blev skrevet ind i kalenderen. Det er et råd, hun giver, hvis begge har travlt, men gerne vil opretholde et regelmæssigt sexliv uden frustration.



## TANTRAGUIDE

### GODE RÅD OM SEX

Plot sex ind i din kalender, og prioriter sex lige så højt som motion og møder med chefen.

Start festen med sex. Drop traditionerne, og dyrk sex inden julefrokosten. Så oplever du aftenen på en ny måde med større overskud.

Drop al den snak. Ofte dræbes lysten af diskussioner om opvask og praktiske gøremål. Gå en tur sammen, og nyd stilheden sammen.

Lad kroppene tale. Giv hinanden massage. Kig på din partner. Oplev din partner.

Afstand. Er lige så vigtig som nærvær. Adskillelse er sundt og nødvendigt. Samvær er som et åndedrag. Vi kan ikke ånde ind, hvis vi ikke ånder ud.

Kilde: Anne Sophie Jørgensen, tantralærer

»Hvis man ved, at man får sex inden for et overskueligt tidsrum, udvikler frustrationerne sig ikke til irritation og mundhuggeri i dagligdagen. Om det skal være hver anden dag, en gang om ugen eller hver 14. dag, det afhænger af parret,« siger hun.

I sin seneste bog om tantra, "Tantrisk kærlighed - Berig dit liv med den nye tantra" giver hun anvisninger på tantriske principper, som kan hjælpe moderne mennesker til et bedre sexliv og dermed samliv.

For selv om tantra er buddhistisk og hinduistisk filosofi, der går over 1.000 år tilbage i tiden, er hun overbevist om, at tantra har meget at tilbyde til moderne mennesker i en travl hverdag. At en mere ligeværdig, fokuseret og bevidst tilgang til kærlighed og sex kan give mening og samhørighed i parforholdet. Og lige så vigtigt; hvordan en afvisning af seksualitet kan påvirke parforholdet negativt.

»Det er, som om der er for meget respekt for nej og for lidt fokus på jaets betydning. Det, at man siger ja til den andens seksualitet, er dybest set en accept af den anden.«

Ifølge Anne Sophie Jørgensen er en accept af hele personen, også seksualiteten, essentiel i et forhold. Og den kan have trange kår,

hvis det seksuelle hele tiden bliver nedprioriteret i forhold til alt det andet, vi også skal nå i hverdagen. For paradoksalt nok bliver dagens fokusering på sex som noget helt specielt også en bremseklods, fordi vi adskiller seksuelle behov fra andre behov. Ophøjer det på én eller anden måde, så det ikke bare er noget, man går i gang med, ligesom vi sætter os ved bordet og spiser. Nej, sex skal være lystbetonet.

»Men der er jo ikke ret meget i dag, som udelukkende fungerer ud fra lyst. Vi går på arbejde, vi passer børn, vi dyrker motion, vi rydder op, fordi vi skal, men også fordi vi ved, at vi har det godt med at få det gjort. Sex bør indgå på lige fod. Forstået på den måde, at sex er nødvendigt for at få det godt. Og så må vi forholde os til sex, som vi forholder os til vore andre behov.«

#### Vreden bliver brugt konstruktivt

Det er kritisk for sexlivet i et parforhold, når der kommer små børn, men det er sandelig også kritisk, når børnene bliver store og flytter hjemmefra. For hvad skal vi to så med hinanden? Og der kan tantra hjælpe, påpeger hun.

I tantra taler man om den vandrette og den

**Sexlivet var nærmest gået i stå for Jesper og Miriam Lund-Hansen fra Gedved. De indgik en tantraaftale, og så kom parret i gang igen.**

FOTO: JOACHIM LADEFOGED

lodrette akse. Den vandrette akse to modpoler er det romantiske og det pornografiske. De fleste menneskers seksualitet trækker på elementer herfra. Det er der ikke noget forkert i. Men vil man forny sit sexliv, så gør de fleste det, at de trækker noget ind fra den vandrette akse. De prøver måske nogle lidt mere grænseoverskridende ting, og det er nemt i dag, hvor porno er frit tilgængelig. Eller man tager på romantisk wellness-weekend sammen eller en tur til Rom, for så skal vi rigtig holde i hånd, mens vi går tur.

»Men man kunne også hente energien længere nedefra og højere oppefra. Længere nede betyder fra det mere instinktive, urkraft, råstyrke og aggressioner. Aggressionskraften er nemlig meget mere end blot at være vred og vrissen. Der findes en råstyrke, der får os til at stå fast i livet og få gennemført de ting, vi ønsker. Gennemslagskraft og handlekraft ligger gemt her. Og hvis man ikke får fat nedadtil, så kan man have svært ved at få ting til at ske,« forklarer hun.

Den aggressionskraft måtte Jesper Lund Hansen finde frem til for at stå perioden med Miriams vrede igennem.

»Da vi begyndte at overholde aftalerne, blev Miriams vrede taget med ind i samlejet,

” Vi må forholde os til sex, som vi forholder os til vore andre behov.

ANNE SOPHIE JØRGENSEN, tantralærer



Anne Sophie Jørgensen anbefaler de mennesker, som vil eksperimentere med tantra, at sammensætte et lille program, hvor det handler om at gribe tingene lidt anderledes an. Det kan f.eks. være, at man beslutter sig for at have sex to gange om ugen, give hinanden healing og massage en gang om ugen. FOTO: CASPER DALHOFF

og det gjorde noget fint for mig at mærke, at man kunne mødes erotisk og være sammen, selv om den ene var pivsur. Det var en udfordring at være tændt og gennemføre et samleje uden at blive mødt med den kærlighed, som man ellers bringer med ind i det seksuelle samvær. Men når nu vi havde aftalen, så blev jeg jo nødt til at finde en måde at være i det på, og det blev noget kraftfuldt, mand-kvinde noget. At hente noget urkraft op og komme i kontakt med nogle kræfter, som jeg ellers kun havde oplevet, når jeg virkelig brugte mine kræfter, f.eks. med at hugge brænde,« siger han.

### Urkraft og porno

Urkraften får mænd ifølge Anne Sophie Jørgensen fat i, når de skal i krig eller i kamp, eller når de jager for at skaffe familien føde.

»Råstyrken og overlevelsen har vi stort set ikke brug for i vores del af verden i dag. I stedet ser vi enormt mange film med vold. Det er, som om det skal varetage noget, som man ikke får varetaget på anden måde. Urkraften er hjemløs, og så kommer den ud på destruktive måder. I trafikken, på Facebook og på nettet, hvor der er mange hadefulde ytringer. Det må være, fordi man får fat i en kraft, som man ikke har lært at styre.«

I meget porno er der aggressivitet og grove elementer. Men det aggressive kan varetages på en bedre måde ved mere bevidst kontakt til urkraften. Anne Sophie Jørgensen har talt med mange mænd, som kan berette om, at de, efter at de er kommet ind i tantra, ikke længere bruger porno.

»Jeg har ikke mødt én mand, som har opretholdt sin brug af porno. Det er ikke en beslutning, de tager. Men pludselig virker porno uinteressant, siger de. Det forsvinder bare fra deres liv. Jeg tror, det er, fordi de får en mere "mættende" sex og bedre tør udtrykke, hvad de har brug for. At de føler, at

det sex, de får, styrker dem.«

Kvinder kommer i kontakt med urkraften, når de føder.

»Det er jo næsten overmenneskelige kræfter, man får brug for der. Derfor har jeg det også lidt svært med alle de tilbud om smertelindring ved fødsler, der er ukomplicerede. I stedet bør man hjælpe kvinder til at komme i forbindelse med deres urkraft. Det bliver en kæmpe sejr for kvinden, når hun har født. At hun kan bruge sin krop på den måde.«

### Følelserne kan være skræmmende

Hvis man tror, at tantralsex går ud på at sidde i en bestemt stilling og kigge hinanden ind i øjnene og meditere i tre timer, indtil man får orgasme, så siger Anne Sophie Jørgensen, at det kan det måske godt være, men ikke i den tantra, hun underviser i. Og de mennesker, som melder sig til kurser, fordi de tror, det er en swingerklub, bliver skuffede. Og deltagerne skal ikke smide tøjet. Tantrasex er ikke bestemte øvelser eller bestemte stillinger, men den sex, parret bliver enige om, virker. Men generelt er det hyppigere, mere kraftfuldt, fysisk og støjende, forklarer hun. Der er f.eks. ikke nogen emotionelle tilstande, som ikke er et godt udgangspunkt for sex.

»Hvis man kommer vred hjem og er mopsset på alt og alle, fordi man er blevet dårligt behandlet på arbejdet, så vil jeg foreslå, at man i stedet for at vælte vreden over på familien ved aftenbordet tager den aggression eller frustration med ind i samlejet. Det lyder måske nok maskulint, men det virker også for kvinder. Hvis man er vred, kan man tage sin partner og ruske ham og hvæse ham ind i ansigtet. Han ved godt, at man ikke vil skade ham. I tantra siger vi altid, at man ikke skal gøre skade på sin partner, da han/hun skal bruges igen i morgen! Men man kan godt markere, hvæse, brøle og lade noget aggression komme ud der.«

## TANTRA

### FILOSOFIEN BAG

Ordet tantra stammer fra sanskrit og betyder at opspænde eller lære.

Tantrasex fik sin opblomstring omkring 300-600 år f.Kr. og blev oprindeligt praktiseret af tibetanske, kinesiske og indiske buddhister som en hellig akt, der skulle forene ånd og kød og vise dem vejen til guddommelig erkendelse.

Filosofien bag tantra er, at på samme måde, som vores blod strømmer gennem vener og arterier, flyder der energi gennem vores kroppe. Denne energi forbinder kroppens syv energicentre eller chakraer.

Ved at opnå en tilstand af voldsom seksuel spænding åbner tantrikerne deres chakraer, og det giver en fornemmelse af enhed og ekstase.

I "Den nye tantra" forsøger Anne Sophie Jørgensen at få tantriske principper indpasset i moderne menneskers travle hverdag.

Både i urkraften og i det spirituelle vil man møde nogle aspekter af sin seksualitet, som man ikke kendte til. Dem kan man blive skræmt over, mener Anne Sophie Jørgensen.

»Ligesom man kan blive skræmt over vrede, tristhed og sorg. Vi bliver skræmt af alle de følelser, vi indeholder, for vi vil gerne styre, bestemme og kontrollere. Også over vores seksualitet. Men hvis man tør lade de stemninger og indre billeder gå igennem sig, så får man en meget mere nuanceret forståelse af seksualitet, af mænd og kvinder. Det er ligesom, hvis du rejser ud i verden, og du ser mange spændende steder. Nogle gange tænker du, at her ville være vidunderligt at bo, andre gange glæder du dig til at komme hjem igen, men du får udvidet din horisont og ser, at sådan kan man også leve.«

### Mere kraft i sexlivet

Miriam Lund Hansen fortæller, at der er kommet mere kraft ind i sexlivet, og det er blevet mere uforudsigeligt og spændende.

»Jeg vil indrømme, at sex var begyndt at kede mig. Jeg kunne tage mig selv i at ligge og tænke på, om jeg nu fik tømt vaskemaskinen, og det gav jo ingen mening. Men det her, det giver mening. Det er ikke det samme hele tiden, og går vi og roder med nogle svære ting i dagligdagen, kan det tages med ind i seksualiteten, og bagefter ser verden anderledes ud. Det er ikke kun lysten, det er også en proces, som udvikler os.«

Selv om Jesper og Miriam er gået væk fra de kalendersatte tre ugentlige seksuelle møder, indgår de stadig aftaler fra uge til uge. For at sikre, at forholdet bliver vedligeholdt.

»Tantra er jo ikke kun sex. Vi ser tantra som en måde at samarbejde på. Når man kan overvinde store udfordringer, som f.eks. min vrede, kan man også overvinde de mange små udfordringer, som dagligdagen byder på,« siger Miriam. ●