

KUN FOR KVINDER

Kursus i søsterskab

Hvad foregår der, når man sætter 50 kvinder sammen med det formål at skrælle facaden af og bytte konkurrence ud med sårbarhed og sandt søsterskab? Psykologi sendte en journalist på The HeartCore Women Retreat i kvindelighedens navn, hvilket skulle vise sig at være en grænseudfordrende oplevelse.

TEKST: SARA SKAARUP > FOTO: SARA SKAARUP OG ISTOCK



Søstersolidaritet. Søsterskab. Hvad er det egentlig her i 2014? Sådanne tanker fylder mit hoved, da jeg nærmer mig Inspirationscenter Maribo på Lolland, hvor jeg skal tilbringe weekenden.

Jeg har altid kendt til tavs, kvindelig konkurrence. Selv før jeg kunne sætte ord på det, har jeg målt mig med andre hun-kønsvæsener. Måske startede det i virkeligheden, da jeg i 2. klasse oplevede, at den nye pige i klassen var meget bedre til at tegne end mig og løb med al den opmærksomhed, der tidligere var min. Jeg har ofte gennem livet har følt mig underlegen, intimideret, jaloux og misundelig på andre

kvinders kroppe og kundskaber. Og at jeg er så træt af det.

Jeg ved reelt ikke, hvad der skal ske på det her kursus. Der er ikke givet noget program. Men organisationen *The New Tantra* har ry for at gå særdeles direkte til værks og benytte kontroversielle metoder for at nå målet, og jeg er den første journalist, der får adgang til et kvindekursus med henblik på at fortælle om det, og jeg har inden skrevet under på, at vi ikke bringer noget uden deres godkendelse.

Der er noget på spil, og jeg er parat til at sats. Jeg vil ikke holde noget tilbage, men vise mig, som jeg er. I håb om at andre vil

gøre det samme, går jeg med bankende hjerte ind i det rent kvindelige selskab, som kommer til at omslutte mig hele weekenden.

NØGLEN ER AT GIVE

Da vi alle 51 første gang mødes i det store workshoprum, ser jeg nysgerrigt rundt på de andre. Kvinder, fra først i 20'erne til ca. 60 år, mange danske, men også tilrejsende, smiler mig i møde.

Kursets leder, Beatrice Svedberg, indtager rummet med autoritet og varme. Med sig har hun tre kvinder, der skal assistere hende.



Jeg er stagneret i en sød,
men lidt tandløs mor-energi.
Nu ender jeg i et par sorte
hotpants af imiteret læder, gud
bedre det, og et sort korset.

Sara Skaarup, journalist



Journalist Sara Skaarup vovede sig ud på usikker grund på et unikt tantrakursus.

THE NEW TANTRA

Ordet tantra betyder 'teknik til udvidelse'. The New Tantra (TNT) er en tantraskole startet i 2009 af australskfødte Alex Vartman. Skolen er opbygget således, at der er 10 trin kaldet levels. Et level varer fra tre til syv dage. De første levels handler om seksualitet. Indholdet på de andre levels drejer sig om andre aspekter såsom ego-feedback, bøn og formål i livet. Kvinderetreatet koster 3.450 kr. inklusive kost og logi. Det finder sted igen i Sverige i 2015.

thenewtantra.com

Alt foregår på engelsk, og vi starter med at indkredse, hvorfor vi hver især er kommet, og hvad søsterskab i grunden er for os.

Det handler om at spejle sig i hinanden, hjælpe hinanden med at forstå og gro, mener én. At kunne stole på hinanden, supplerer en anden, og en tredje indskyder, at det også er godt søsterskab at give hinanden ærlig feedback. Også når det, der er brug for, er en rusketur eller et spark bagi.

TRYK OG ÅNDEDRÆT

Kurset forløber som en blanding af teori og praksis, og det er bestemt ikke en snakkeklub. Jeg har været på en del kurser ef-

terhånden, men husker ikke noget mere intenst end det her. Nogle gange er der kun ti minutter mellem den ene dybe øvelse og den næste.

For at få den bedst mulige energigennemstrømning i kroppen, starter vi med at frigøre blokeringer i kroppen. Metoden er at trykke på de såkaldte trigger points, hvor spændinger typisk opstår. Det foregår ved, at vi er sammen fem kvinder og efter tur trykker på hinandens maver, kæber, lår – og det er smertefuldt! Temperaturen i rummet stiger drastisk, og råb og gråd hæver sig mod loftet.

– Dette er en tantraworkshop, siger Bea-

trice Svedberg, da vi forpustede og varme samler os før frokosten, og jeg mærker en form for spænding stige. Jeg ved godt, det er en tantraworkshop. Og Tantra betyder at opnå personlig vækst gennem brug af seksual energi. Hidtil har jeg bare tænkt, at det erotiske islæt jo nok har sine begrænsninger, nu vi ligesom kun er hunkønsvæsner til stede. Jeg mener, hvor vildt kan det blive kun med kvinder? Temmelig vildt, viser det sig senere.

Det næste, vi smides ud i, er dog en individuel øvelse, hvor vi gennem en time bliver guidet til at gå på os selv ved simpelthen at trække vejret dybt på en særlig »

Det er manden, der åbner kvinden for ekstase, men ingen mand kan åbne en kvinde dybere, end hun kan åbne sig selv.

Beatrice Svedberg, tantralærer

måde, frigørende åndedræt, som det kaldes. Dette har jeg prøvet før, og som tidligere går rejsen gennem mange forskellige følelser, før jeg ankommer til et sted i mig selv med stor fred.

DYBERE NYDELSE

Eftermiddagen byder på teori om kvindens orgasmer. Beatrice Svedberg fortæller roligt og personligt om sin egen rejse, og kursisterne grifler ned på livet løs. Her er mange spørgsmål fra deltagerne, for den tantriske tilgang er grundlæggende anderledes og gør op med den form for sex, de fleste kender. Omdrejningspunktet er at droppe klitorisorgasmer og i stedet spare den seksuelle energi op i kroppen og derigennem få adgang til dybere nydelse.

– Det er manden, der åbner kvinden for ekstase, men ingen mand kan åbne en kvinde dybere, end hun kan åbne sig selv, siger hun.

Lektionen slutter ikke her. Det er the New Tantra, vi er på kursus hos, og hvorfor nøjes med at beskrive noget, hvis du kan vise det helt konkret.

Beatrice Svedberg tager alt tøjet af og går med bølgende barm og baller ud midt i rummet, lige ved siden af mig, og viser, hvordan man som kvinde kan røre ved sig selv og åbne sin krop for mere nydelse.

Kursisterne slår ring omkring den nøgne, levende kvindekrop, alle kigger intenst. Ikke fordi det er mærkeligt, situationen føles ikke engang akavet. Jeg er dybt bevæget over at se med egne øjne, hvor langt man kan nå som kvinde i forhold til at være naturlig med sin krop og sin seksualitet. Hun gør det for at hjælpe os. Hun gør det ud af sin kærlighed til kvinder. Hun gør det af søsterskab.

KVINDEFEST

Lørdag aften er der fest. Efter en hel dag med vilde, grænseudfordrende øvelser er jeg mat og mørbanket, men ikke desto mindre åben.

– Enhver kvinde indeholder alle energier, fra jomfru til skøge. Jo flere nuancer du er tryk ved at stå ved, jo mere fri bliver du. Og jo mere spændende for mænd, for-

tæller kursuslederen, der tilføjer, at de fleste kvinder er mest trygge i en af spektrets ender, eller i midten, og helst i roller, der ikke provokerer andre kvinder. Men så er det jo godt, man kan udfordre hinanden, og vi får besked på at hjælpe hinanden med at klæde os på, så vi får noget nyt frem i os.

Til daglig er jeg stagneret i en sød, men lidt tandløs mor-energi. Denne aften ender jeg i et par sorte hotpants af imiteret læder, gud bedre det, og et sort korset. Lad os bare sige et noget mere udfordrende outfit end min sædvanlige røde festkjole.

Energien er høj til festen. Jeg har aldrig set så mange vilde kvinder, så fri, på en gang. Den mandlige DJ, der helt undtagelsesvis er hyret til at spille for os, passer sine plader, mens han danser med armene over hovedet. Jeg tror aldrig, at jeg har set en mand se mere glad ud, og i et glimt forestiller jeg mig, hvad han må se der fra sin mixerpult: Dansende kvinder. Kvinder i tætte omfavnelser, fortrolig samtale. Kvinder med nøgne bryster, kvinder der udforsker hinanden med og uden tøj på. Det er ... ret vildt. Og føles samtidig uskyldigt.

BLID BERØRING

Den allerfineste oplevelse for mig er sidste dag. Vores kursusleder Beatrice Svedberg forklarer, hvordan vi danner stoffet oxytocin ved berøring, når hud møder hud – et stof, der får os til at knytte os til den, der rører ved os. Derfor er workshoppens sidste punkt en berøringsøvelse, som foregår i grupper af fire. På skift skal hver kvinde modtage blide strøg fra de andre kvinder.

Det bliver mig, der er først på madrassen. Jeg har tidligere haft meget modstand omkring at vise mig afklædt, men nu, hvor alt dette er sket, føler jeg mig tryk nok ved disse kvinder til at lægge alt tøj på nær trusser.

Kvinderne omkring mig er alle mødre, både unge og ældre. Og da jeg gennem deres hænder mærker forbindelsen til dem, får jeg et billede af deres fødsler. Deres kroppe har været gennem det samme som min. De rummer samme følelser og frygt. Vi er ikke så forskellige. Måske er vi slet ikke forskellige.

– Det, I rører ved, er gjort af det samme som jer selv. Det kunne være jer selv, siger Beatrice Svedberg, og i baggrunden hører jeg opfordringen til, at vi tillader os at tage imod al den godhed, der bliver vist en nu, at lade det gå helt ind i sit hjerte og krop. De berøringer er så sarte, så fine, som mødre, der rører et barn. Og min krop bare åbner og åbner sig i tillid og nydelse. Armene ud til siden, hovedet bagover og ryggen i en bue. Jeg er ikke bange, jeg behøver ikke at skjule mig eller begrænse mig.

Før vi runder weekenden af, samles alle i kredsen igen. Jeg ser rundt på de samme ansigter, kvinder nu helt uden masker, bløde i konturerne, med strålende øjne.

Og jeg ser, hvor ens vi er. Hvor meget vi kan give hinanden. Kursusledere og deltagere giver hinanden knus, og jeg ved, jeg kommer til at se nogle af dem igen. Nu starter det sande arbejde – hjemme blandt kvinderne i mit eget liv. Som Beatrice Svedberg siger:

– Søsterskab starter der, hvor du ikke mere tænker på, hvad de andre burde gøre for dig, og i stedet fokuserer på, hvad du selv kan bidrage med. ■



BEATRICE SVEDBERG, WORKSHOPLEDER

42 år, fra Sverige, startede sin egen tantriske rejse for 5 år siden. Udover at arbejde som tantralærer giver hun privatsessioner til enkeltpersoner og par. ecstaticlife.se



**ANNE-MARIE
MEINECKE**

*Pianist,
40 år.*

»Mit sigte med at tilmelde mig kurset var at få en bredere oplevelse af min egen seksualitet. På forhånd var det for mig trygt at vide, at her kun ville være kvinder. På denne kvindeworkshop har jeg oplevet, hvor fordomsfrit en flok fremmede rent faktisk kan møde hinanden. For mig har weekenden været en virkelig lærerig og dejlig oplevelse – jeg føler mig lettet, glad og faktisk også udvidet.«



**JENNYLIS
JØRGENSEN**

*Selvstændig med egen
farvehandel, 53 år.*

»Jeg kom for at udfordre mig selv og lukke mere op for den kvindelige energi. At lære at gå med kjole, åbne hjertet, dele og være sammen med andre kvinder. Noget af weekenden var ude af komfortzonen for mig, og det er helt okay, for det er den korteste vej til personlig udvikling. Jeg sidder tilbage med en stærk fornemmelse af søsterskab i kroppen og føler mig også fredfyldt, samtidig med at jeg fået noget med hjem at arbejde på.«



**IDA
GLAD**

*Life coach, går på
VUC, 25 år.*

»Jeg har opdaget, jeg er lidt bange for andre kvinder eller måske for noget i mig selv – jeg er også meget nysgerrig på andre kvinder og på, hvad det egentlig vil sige at være kvinde i dybden. Jeg har på kurset oplevet ubetinget kærlighed fra andre kvinder, blødhed og fået masser af inspiration af alle mulige typer kvinder. Vi kan lære hinanden så meget, når vi ikke lukker os om os selv og konkurrerer.«

Vidste du ...

Yngre kvinder har i snit 13 kropsfjendske tanker om sig selv dagligt?

Det engelske magasin Glamour

HOLD DIT HJERTE ÅBENT

- 1.** Tillad alle følelser, lad dem fylde dig uden at analysere dem
- 2.** Træk vejret helt bogstaveligt og dybt ned maven igennem udfordringer
- 3.** Brug tid sammen med andre kvinder
- 4.** Praktiser taknemmelighed
- 5.** Rør ved din egen krop på en sanselig måde
- 6.** Dans – sammen med andre eller alene
- 7.** Gå ud i naturen
- 8.** Brug din krop og spis sundt

Kilde: Beatrice Svedberg