

# Tantra

## voor dummmies

Tantra: tot voor kort werd het klakkeloos geschaard onder het kopje seks. Eind 2017 kwam aan het licht dat tientallen tantramasseurs misbruik maken van het vertrouwen van hun klanten. Dat riep vragen op. Wat is tantra eigenlijk? En voor wie is het bedoeld?

### De ervaringsdeskundige

**TANTRA  
GAAT OM  
HET LOS-  
MAKEN VAN  
SEKSUELE  
ENERGIE,  
NIET OM  
KLAAR-  
KOMEN**

Lily (27) worstelt al jarenlang met haar maagdelijkheid. Het feit dat ze nog nooit seks heeft gehad, leek haar te definiëren. Na haar eerste tantramassage voelt ze zich bevrijd. 'Dat ik nog steeds maagd ben, belemmerde tot voor kort mijn leven. Het woord maagd alleen al is zo stigmatiserend. Er was een vooroordeel vanuit de maatschappij, want 'op je 27ste zou het wel zo'n beetje gebeurd moeten zijn'. Bij elke verjaardag dacht ik: weer een jaar voorbij zonder seks. Seks met mezelf had ik wel, maar als ik dacht aan seks met iemand anders kreeg ik het benauwd. Hoe zet ik die eerste stap? Hoe zou het voelen? Het onderwerp seks maakte ik zwaarder dan het is en uit schaamte vertelde ik niks tegen vriendinnen. Toen las ik over tantra-massages. Ik ging me erin verdiepen en mijn

nieuwsgierigheid naar zo'n massage was gewekt. Niet voor een beter seksleven, maar om meer vrede te hebben met mezelf en mijn seksualiteit zoals die is. Ik speurde het internet af en koos voor Angelica. Mijn voorkeur ging uit naar een vrouw en haar website oogde rustig, professioneel en allesbehalve zweverig – in tegenstelling tot talloze andere sites (lees: hysterische Blogspot-pagina's met clichépassages als: 'Voel wat je voelt, ben wie je bent'). Ik mailde Angelica, maakte een afspraak en bedacht dat ik altijd nog rechtsomkeert kon maken als ze de deur zou opendoen en het niet goed voelde. Maar dat deed ik niet. Op de dag zelf was ik erg gespannen. Ik wist niet wat en wie ik kon verwachten. Angelica plaatst bewust geen foto van haarzelf op haar website →



## ‘VANUIT MIJN BUIK STROOMDE EEN WARME, EXPLOSIEVE GOLF DOOR MIJN LICHAAM’

en dat vond ik zelf ook prettig: het gaf meer rust en zo had ik geen vooroordeel. De deur ging open en vanaf de eerste seconde had ik een fijn gevoel bij Angelica. Ze straalde een positieve energie uit en het plaatje klopte, ook al had ik van tevoren een heel ander beeld van hoe ze eruit zou zien. Ze liet haar praktijk zien: een gloed van kaarsen verlichtte de verder verduisterde kamer en een wierookgeur vulde de ruimte. Op de grond lag een matras en de minimalistische inrichting gaf me rust.

Voorafgaand aan de sessie hadden we een fijn gesprek. Tijdens het drinken van een kop thee gaf ik aan dat ik twijfelde over de yonimassage. We spraken af dat ik tijdens de massage zou aangeven of ik dit onderdeel wel of niet wilde. Ik trok mijn kleren uit en ging naakt op mijn buik op het matras liggen. Rustgevende muziek en de warme, geurloze olie die Angelica op mijn lichaam druppelde, zorgden ervoor dat ik me volledig ontspannen voelde. Ze masseerde mijn rug, schouders, billen en heiligbeen (grootste bot van je wervelkolom bij de stuit, red.). Dat heiligbeen schijnt een belangrijke plek te zijn, waar veel energieën vrijkomen. De aanrakingen van Angelica waren warm, stevig en liefdevol. Nadat ze klaar was met het masseren van mijn benen, draaide ik mijn volledig ontspannen lichaam om. Van tevoren leek me dit erg ongemakkelijk, maar op dat moment was alles normaal, ook het stimuleren van mijn intieme zones. Ze masseerde mijn armen, borsten en buik, waarna ze vroeg of ik ook de yonimassage

wilde. Het voelde zo vertrouwd dat ik toestemde met de massage, maar wel alleen uitwendig. Soms vertelde ze rustig wat ze deed, verder genoot ik van haar aanrakingen. Angelica masseerde mijn liezen, venusheuvel en schaamlippen. Vanuit mijn buik stroomde een warme, explosieve golf door mijn hele lichaam. Alsof allerlei vulkaantjes uitbarstten. Het was in één woord fantastisch: ik voelde me ontspannen en energiek tegelijk. De yonimassage was vooral heel emotioneel: ik moest huilen, waarom weet ik niet. Angelica vertelde dat dit vaker voorkwam, al vraag ik me nog steeds af waarom het me zo raakte. Waarschijnlijk vanwege het positieve gevoel dat loskwam. De yonimassage was puur en bracht me dicht bij mijn seksualiteit. Ik raakte er niet opgewonden van, het voelde vooral als thuiskomen.

Na anderhalf uur was de massage afgelopen en barstte ik van de energie. Ik voelde me verliefd op mezelf. Tijdens de nabespreking zei Angelica dat ik helemaal geen seksuele blokkades heb: mijn lichaam reageerde prima op alle aanrakingen. Op weg naar huis ben ik nog net niet schaterlachend door Utrecht Centraal gelopen. Dagenlang straalde ik. Het maagd-zijn definieert me niet meer en dat besef vind ik heerlijk. Tuurlijk: seks met anderen is ongetwijfeld leuk, maar voor mij is het geen grote stap meer. Ik weet dat ik kan genieten van seks, alleen én van anderen. Ook durf ik er tegenwoordig met vriendinnen over te praten. De tantramassage heeft me zelfacceptatie en zelfliefde gegeven. Ik schaam me niet meer, ik ben goed zoals ik ben.’ →

## ‘DE YONIMASSAGE WAS HEEL EMOTIONEEL: IK MOEST HUILEN, WAAROM WEET IK NIET’

### TANTRAWATTES?

Zo'n beetje de halve wereld denkt dat tantramassage een chic synoniem is voor betaalde seks. Een grote misvatting, legt tantra-expert Angelica (42) uit. Met haar bedrijf Ervaar Tantra brengt ze al zeventien jaar mensen in verbinding met hun lichaam en seksualiteit: 'Het is vooral een spiritueel iets. Seksualiteit is de sterkste energie in het menselijk lichaam en tijdens een massage maken we deze energie los, daarom wordt tantra vaak geassocieerd met seks.' De verwarring ontstaat ook vaak doordat de gemasseerde vrijwel altijd naakt is. Dit is zodat de masseur — die overigens gepaste kleding draagt — overal makkelijk bij kan. Ook de vaginamassage (yonimassage) kan hier en daar voor een opgetrokken wenkbrauw zorgen. Angelica: 'Je kunt ervoor kiezen deze massage niet te ondergaan, maar het is wel gebruikelijk. Tijdens de yonimassage wordt de vulva gemasseerd, van venusheuvel tot schaamlippen, en inwendig wordt de vagina met drukpunttechnieken gemasseerd.'

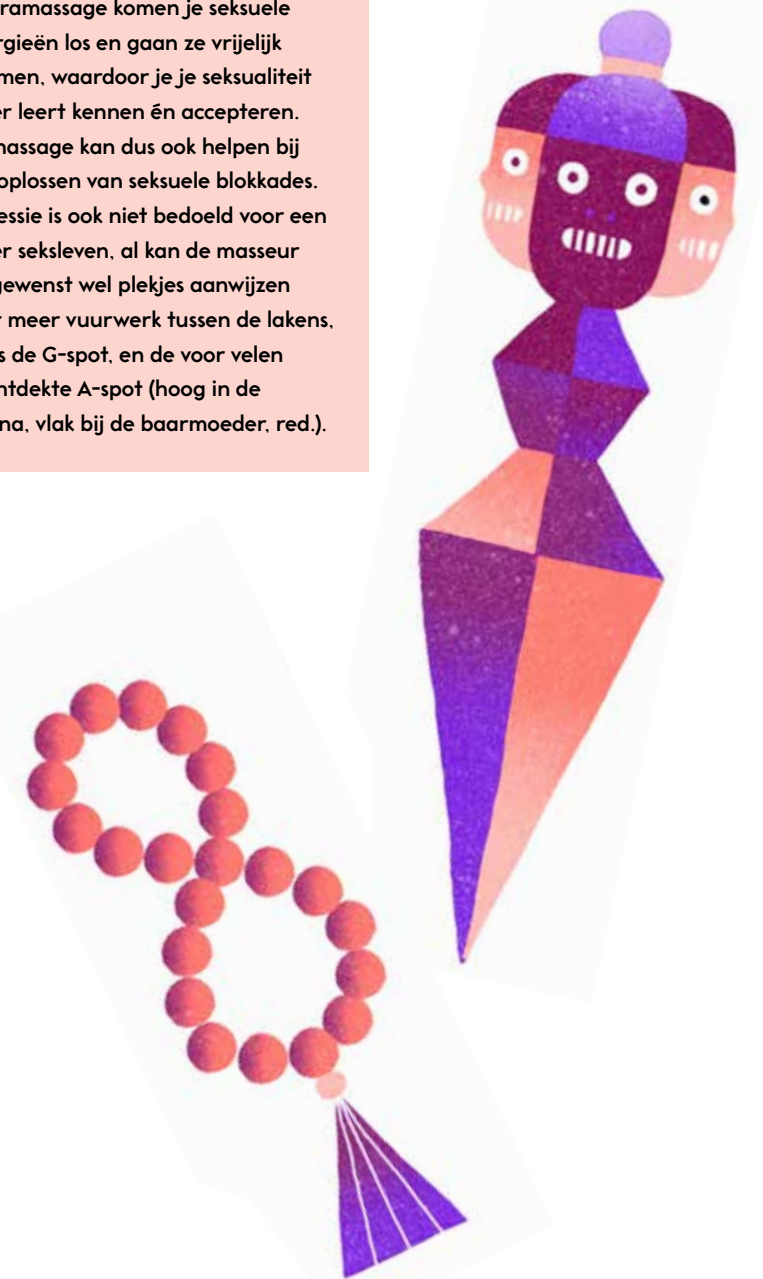
### VOOR WIE IS TANTRA BEDOELD?

**Boek vooral een tantramassage als je gewoon nieuwsgierig bent of als je wilt ontspannen.**

**Omdat de tantramasseur zich verdiept in seksuele blokkades, kan een tantramassage uitkomst bieden als schaamte en geremdheid jouw leven bijvoorbeeld beheersen. Of als je seksueel misbruikt bent of een vorm van vaginisme hebt. Een tantramassage kost rond de 140 euro.**

### WAAROM TANTRA?

Oké, een spetterend orgasme — of überhaupt seksueel genot — is dus niet het doel van een tantramassage. Nee, ook niet van een yonimassage, al is het prima als je opgewonden raakt. Waarom je dan wel naar een tantramasseur gaat? Om dicht bij je seksuele energie te komen. Door de tantramassage komen je seksuele energieën los en gaan ze vrijelijk stromen, waardoor je je seksualiteit beter leert kennen én accepteren. De massage kan dus ook helpen bij het oplossen van seksuele blokkades. De sessie is ook niet bedoeld voor een beter seksleven, al kan de masseur desgewenst wel plekjes aanwijzen voor meer vuurwerk tussen de lakens, zoals de G-spot, en de voor velen onontdekte A-spot (hoog in de vagina, vlak bij de baarmoeder, red.).





'JA, IK WIL TANTRA!'

ZO BEGIN JE

Dus jij wilt een tantra-*erlebnis*. Hoe nu verder? Lily adviseert: 'Volg altijd je gevoel. Heb je behoefte aan meer informatie? Lees dan bijvoorbeeld het boek van van Diana Richardson, *Tantric orgasm for women*, en speur het internet af. Vergelijk verschillende websites van masseurs. Wat is de *tone of voice*? Welke achtergrond en hoeveel ervaring heeft de masseur? Kies je voor een man of vrouw? Bel de masseur op, stel je vragen, kijk wat hij of zij voor jou kan betekenen en voel of het klikt. Bedenk dat er altijd een weg terug is: ook al is de afspraak gemaakt, als iets niet goed voelt, kun je nog altijd afzeggen. De tantramassage begint vervolgens met het aangeven van grenzen. Bedenk of je naakt wilt (in sommige gevallen mag je je ondergoed aanhouden), of je een yonimassage wilt en zo ja of deze zowel uit- als inwendig mag zijn.'

## De do's en don'ts in tantraland

*Tijdens een sessie nam hij zijn penis in zijn hand en wreef deze tegen mijn vagina aan. 'Hoe voelt dat?' vroeg hij. Vol afschuw las Angelica in de kranten over grensoverschrijdend gedrag in de tantrawereld. Dit was geen tantra, dit was misbruik. Angelica schaamt zich diep voor deze mensen in haar beroepsgroep. 'Het lastige van tantra is dat het geen vaste definitie heeft. Onder de noemer tantra wordt van alles verkocht: van meditatie tot prostitutie. Helaas is misbruik daarvan vaak het gevolg. Als je naar een tantramasseur gaat, is het dus belangrijk dat je weet wat de insteek van die persoon is. Jammer genoeg is er geen keurmerk voor tantramasseurs, zodat je geen houvast hebt. Lees ervaringen en vraag om referenties, maar ga vooral op je gevoel af. En check bij het Meldpunt Tantra Misbruik of een bepaalde masseur op de zwarte lijst staat.*



Tijdens de tantramassage beslis je of je de yonimassage wilt, oftewel de uitwendige en inwendige vaginamassage. Er bestaat ook een lingamassage, een penismassage, maar deze geef ik niet. Zo voorkom ik verwarring bij mannen die op zoek zijn naar een massage met *happy ending*.'

Het kan voorkomen dat je tijdens de massage een orgastische ervaring beleeft. Zo'n tantrisch hoogtepunt is een heftig orgasme zonder ontlading. Dit is iets anders dan het orgasme dat we gewend zijn. In plaats van het uitgeputte op-je-kussen-ploffen-gevoel (ontlading) blijft de energie (orgasme) in je lichaam. 'Zo'n yonimassage vergt aandacht. Hoe reageert het lichaam? Hoe gaat het met de klant? Tijdens het tantrisch orgasme gaan sommige mensen trillen, anderen worden emotioneel. De scheidslijn tussen professioneel met iemands seksualiteit te werk gaan en seksueel misbruik is erg dun. Een geoefend masseur kent en herkent deze scheidslijn. Ik erger me aan mensen die af en toe een workshopje doen en zich dan tantra-expert noemen. Ik heb me eerst negen jaar verdiept in tantra en verschillende bijeenkomsten in heel Europa bijgewoond. Toen pas heb ik mijn eigen praktijk opgericht en aan klanten heb ik sindsdien nooit gebrek gehad.' •

MEER WETEN?

Kijk voor meer informatie over tantra, de massage en de praktijk van Angelica op [ervaaertantra.nl](http://ervaaertantra.nl). Misbruik melden kan bij [meldpunt-tantra-misbruik.nl](http://meldpunt-tantra-misbruik.nl). Hier kun je ook navragen of een masseur op de zwarte lijst staat.