



Lek och allvar med den nya tantran

Om man får relationer
och sex att fungera,
känns resten av livet rätt
lätt, säger Alex Vartman.

Den omtalade och provocativa kursen inom The New Tantra med Alex Vartman lockar allt fler svenskar. Frees reporter deltog i tantrakursens två första nivåer, där sexualiteten står i fokus. Med bland annat livmoderorgasm, upplysta satoritillstånd och tuffa påbud fick hon en upplevelse som är svår att glömma.

Text Martina Cederqvist Bild Peter Orevi

Alex Vartman ser på oss och utstrålar integritet, själv-säkerhet och fokus. Han har på sig tajta läderbyxor och lika tajt trikåtröja som avslöjar hans vältränade armar. Allt i svart. Håret är uppsatt i en snäv tofs. I rummet sitter fyrtio förväntansfulla och nervösa kvinnor och män i en stor cirkel på meditationsstolar i ladan på Skeppsuddens kursgård. De flesta är i medelåldern och några i tretioårsåldern. Majoriteten är svenskar, men även deltagare från Norge, Danmark och England har tagit sig hit. Alex ber deltagarna presentera sig. En minut får vi på oss och han varnar för att han kommer avbryta om vi blir för långdragna.

- Om ni inte är bisexuella kommer ni antagligen att bli det den här veckan, kommenterar Alex en av männen som presenterar sig som hetero. Mannen skrattar nervöst och sätter sig förvirrad ner igen.

EN DEL ÄR mycket nervösa, några erkänner att de är sexuellt avstängda eller tvärtom beroende av kicken att få orgasm. Dominatrix, en av assistenterna på kursen, berättar hur hon med sin förra man letade förgäves i två år efter g-punkten. Efter att ha blivit dearmorerad (löser upp spänningar och blockeringar i kroppen) i sitt sköte på kursen, tog det 20 sekunder innan hon fick en g-punktorgasm.

- Vi pratar om sex som något helt naturligt här, påminner Alex.

Jag drar en parallell och tänker att om vit tantra är

som Kalifornien verkar The New Tantra (TNT) mer som New York. Mer rått, avskalat och direkt.

TNT STARTADES AV Alex Vartman för snart tre år sedan. Då hade han bakom sig tretton år av andliga föredrag, workshopar, kurser och satsang om vit tantra på 1990-talet. Vit tantra är den mest grundläggande tantran som används inom yoga och meditation i grupp, och kan utövas utan sexuell anknytning.

När Alex mötte relationsgurun David Deida, författare till bland annat "Kärlekens alke-mi och sex-hjärtats väg till upplysning" och "Den suveräna mannens väg", slutade han leda kurser och föreläsningar för att bli Deidas lärning under i två år. Även om Deidas väg kändes rätt, tycker Alex att det saknades praktisk övning bland studenterna. Därför blev han inspirerad att starta The New Tantra med sina tio nivåer. Målet är att nå upplysning. Förutom David Deida är TNT inspirerat av bland annat Byron Katie, shamanism och "crazy wisdom".

Bara de tre första nivåerna på kurserna handlar om sex. Där fokuserar man på att ha sex utan att få en så kallad peakorgasm, en orgasm utan återvändo. Det handlar om orgasm som leder till utlösning för män och klitorisorgasm för kvinnor. Anledningen till att Alex Vartman visar hur man kan ha sex utan peakorgasm är några av biverkningarna, säger han.

- En del av biverkningarna kan vara i upp till 17 dagar efter orgasmen. Den kan dränera en på energi, skapa bero-

ende och kan göra att mannen tappar intresset för kvinnan och vill gå vidare till en annan.

Den danske läkaren och sexologen *Jesper Bay-Hansen*, som har forskat i ämnet, anser att det är helt ofarligt att inte komma under en längre period.

- Jag försöker praktisera det jag lär ut, så att det inte uppstår några missförstånd, säger Alex. Jag kollar själv min prostata regelbundet.

Har man tur får man under kursen lära sig att ha sex under flera timmar, uppleva g-punkt- och livmoderorgasm och få en andlig upplevelse genom sex.

- Sexualitet, pengar och mat är de mest laddade ämnena för de flesta människor och det är därför vi utforskar dessa grundligt under de första nivåerna av TNT.

- Jag tror att öppenhet är det mest effektiva sättet att hantera det på. De flesta är antingen intresserade eller rädda för sex. Om man får



Alex Vartman

som är född och uppvuxen i Australien, startade The New Tantra, efter att ha varit David Deidas lärning under två år. Många tycker att han är för tuff. Han är själv inspirerad av det han kallar för "crazy wisdom" eller "holy madness", och anser att man behöver tala direkt till människors ego för att nå fram.

"Vad skulle du göra om det var sista kvällen i ditt liv och vem skulle du göra det med?"

relationer och sex att fungera, känns resten av livet rätt lätt, säger Alex och skrattar. Sex är även det snabbaste sättet att få respons. När du berör någon får du omedelbart veta om den andra personen gillar det eller inte.

Den första jag möter när jag anländer till Skeppsudden är ►



Under kursens andra kväll är det fest med temat "Slampa för en kväll" för att få deltagare att låta tabubelagda sexuella sidor komma fram.

10 The New Tantras nivåer

• **Avancerat sex 1:** Tantraövningar med kläder på. Man tränar att få bort emotionella blockeringar genom fysisk dearmorering och lär sig att släppa skam kring sexuella fantasier.

• **Avancerat sex 2:** Tantra utan kläder. Du är sexuell i workshopen för att frigöra tabun kring sex. Både män och kvinnor lär sig att bli vän med sin mörkare, feminina energi.

• **Avancerat sex 3:** Man lär sig att använda sexuell energi med fler än en. Bearbetning av svartsjuka och att få leva ut sexuella fantasier.

• **Helig ceremoni:** En helig ritual där man med hjälp av tillåtna örter, som kava, får en andlig upplevelse och en satori (tillfälligt upplyst tillstånd).

• **Anti-ego feedback/beroendefri:** Man lär sig att ta kritik utan att försvara sig och får en verklighetsförankring i hur andra ser en. Träning att få bort beroenden, t ex alkohol, mat, sex, pengar och makt.

• **Hängivenhet:** Man lär sig att be och hur med utgångspunkten att ge, i stället för att få.

• **Syftet med livet:** En sju dagars meditation i ett avskilt, mörkt rum, hittar man sitt livs syfte och hur man ska livnära sig på det.

• **Lärarträning:** Hur leda en grupp ständigt närvarande utan att tänka och utan att påverkas av vad andra tycker om en. Om "crazy wisdom" och att guida andra till satori.

• **Slutet på sinnets lidande:** Baserad på Byron Katies budskap lär man sig att få perspektiv och ifrågasätta sitt ego för att kunna eliminera negativa tankar.

• **Shamansk kraft:** Shamansk healing, påverka din framtid, lär dig läsa av andra personer och vilken typ av tankar de tänker.

Horny Secretary, en glad kvinna i 45-årsåldern. Namnet är hennes TNT-alias som man får under nivå två. Vi känner igen varandra men kan inte komma på varifrån.

- Har vi haft sex med varandra, frågar hon. Det brukar man ju komma ihåg. Aningen chockerad och generad svarar jag: "Nej, det har vi definitivt inte." Horny Secretary är en av dem som har gått flest kurser med TNT. Under kursens andra kväll när det är fest med temat "Slampa för en kväll", fick hon en så kallad satori, en tillfällig stund av upplysning, som munkar brukar uppnå först efter flera års meditation.

- Det började när vi dansade, fortsätter Horny Secretary. Jag kände att jag observerade alla utan att vara engagerad. En del pratade med mig, men jag förstod inte vad de sa. Jag slutade sakta tänka så mycket och kände mig helt närvarande. Jag dansade med en man och mina rörelser var som i slow motion. Vi dansade i vad som kändes som en evighet och släppte sedan varandra. Jag kommer inte ihåg riktigt vad som hände sedan, men jag hamnade på golvet och det kändes som att jag höll på att dras ur mitt skal. När jag sedan öppnade ögonen, såg jag bara fötter och lampornas ljus som guld. Jag fick hjälp att komma upp och Alex bad folk att titta in i mina ögon. Det kändes som att de såg på

mig, men ingen fanns inne, bara närvaro. Någon grät och jag förstod inte varför.

UNDER NIVÅ ETT har vi kläder på oss hela tiden. Höjdpunkten är när vi blir indelade i grupper om fem för att bli dearmorerade. Den görs på var och en i taget. Andra deltagare trycker hårt på punkter på kroppen

"Den sexuella kraften frigörs och kan stiga upp genom kroppens chakran och flöda fritt."

som de upplever som blockerade. Man uppmanas att skrika och gråta för att släppa på gamla trauman, som sägs ha satt sig fast i kroppen. Efter ett tag sitter man upp medan de andra knacker lätt på ryggraden, huvudet och bröstbenet. Syftet är att arbeta bort blockerade energier så att den sexuella kraften frigörs och kan stiga upp genom kroppens chakran och flöda fritt. Inom den österländska filosofin kallas denna energi för kundalini, den sovande ormen.

Mycket händer bara under de tre första dagarna. Det är

inte helt lätt att försöka släppa taget och följa med på resan, som är olik något annat jag varit med om.

UNDER NIVÅ TVÅ är vi nakna och gör olika övningar för att släppa mer på spänningar och gamla trauman. Kvinnorna blir dearmorerade i vaginan och männen i anus. Den övningen håller två av assistenterna, Maya och Pan i. Det är frigörande att få släppa, gråta ut och känna avslappning.

Vi får även lära oss om olika typer av orgasmer och hur man uppnår dem. Vi gör övningar för att hela relationen med sina föräldrar, lär oss att dominera varandra och att släppa kroppsfixering genom att strippa för varandra. Männen får utforska att vara mer i sitt feminina och kommer regelbundet till vårt rum för att låna bh-ar och nagellack.

Sista kvällen är det fest med temat: "Vad skulle du göra om det var sista kvällen i ditt liv och vem skulle du göra det med?". Dagen efter berättar vi i cirkeln vad vi varit med om och en fjärdedel av gruppen har haft en av de bästa kvällarna i sitt liv.

Grace Jones förklarar hur hon äntligen har kunnat släppa på sitt kontrollbehov. Hon faller ihop på golvet i tårar. "Jag har äntligen slutat bråka med mig själv", säger hon.

En annan kvinna berättar hur hon såg änglar i hela rummet som sa till henne att hon inte behöver vara rädd längre. En man släppte taget om sin svartsjuka. *Bulldog* berättar att han inte har behövt äta och sova lika mycket under veckan och många nickar instämmande.

ALEX FRÅGAR HUR det går för *Scooby Doo*, en lång, smal och blyg norrmän som knappt har sagt något under hela kursen.

- Har du varit på väg att åka hem? frågar Alex.

- Ja, det har jag, svarar han.

- Har du hållit på mycket med datorer? *Scooby Doo* nickar och blir gråtfärdig.

- Det är farligt att fly från den riktiga världen, säger Alex

och ber honom att släppa ut alla känslor. Scooby Doo börjar gråta. Snart är hela cirkeln sluten omkring honom och omfamnar honom med kramar och kärlek. Alex är framme hos honom och håller en hand på hans huvud och den andra upp mot taket.

JAG, NUMERA KALLAD *Lois Lane*, sitter utanför och försöker smälta alla upplevelser och intryck. Av alla år av personlig utveckling har jag aldrig sett så en sådan väldig omvandling och transformation under så kort tid. Det är inte lätt att greppa allt det emellanåt provocerande budskapet i den nya tantran, men en sak är säker: Om man jämför oss deltagare med den första dagen på kursen och nu på den sista, är vi betydligt mer frigjorda, pigga och glada. Successivt skalas destruktiva beteenden av och ersätts med livslust och mer fokus och klarhet.

När Alex sitter ute i solen sista dagen med en katt i knäet och blår intervjuad, tänker jag på de olika

sidorna jag har fått se av honom under veckan. Denna omtalade tantralärare som skrämmar slag på en del med sin stränga approach, är så mycket mer än tuff mot sina deltagare. Han är rolig, smart, karismatisk, sexig och till och med lite blyg ibland. Det märks bara om man ser efter väldigt nog. När han säger att han över huvud taget inte bryr sig om vad vi tycker om honom, är jag inte helt övertygad. Men kanske ger han oss det vi behöver, vare sig vi vill eller inte. Det märks att han är väldigt engagerad och hängivet mån om att deltagarna ska få växa och få ut så mycket som möjligt av kursen.

- Innan varje workshop ber jag till gud att vi inte ska vilseleda deltagarna.

Under veckan varnar han ofta för det han kallar för "huffy fluffy"-arna. Med det menar han alla de andliga lärare som lägger för stor vikt vid hjärtats väg och får människor att känna sig lyckliga och uppfyllda i stunden, men att ett sådant förhållningssätt inte håller i längden. Han anser att



Viking och Mermaid känner in varandra och aktiverar kundalinienergin, som frigör blockeringar i kroppens chakran, så att livsenergin kan flöda fritt.

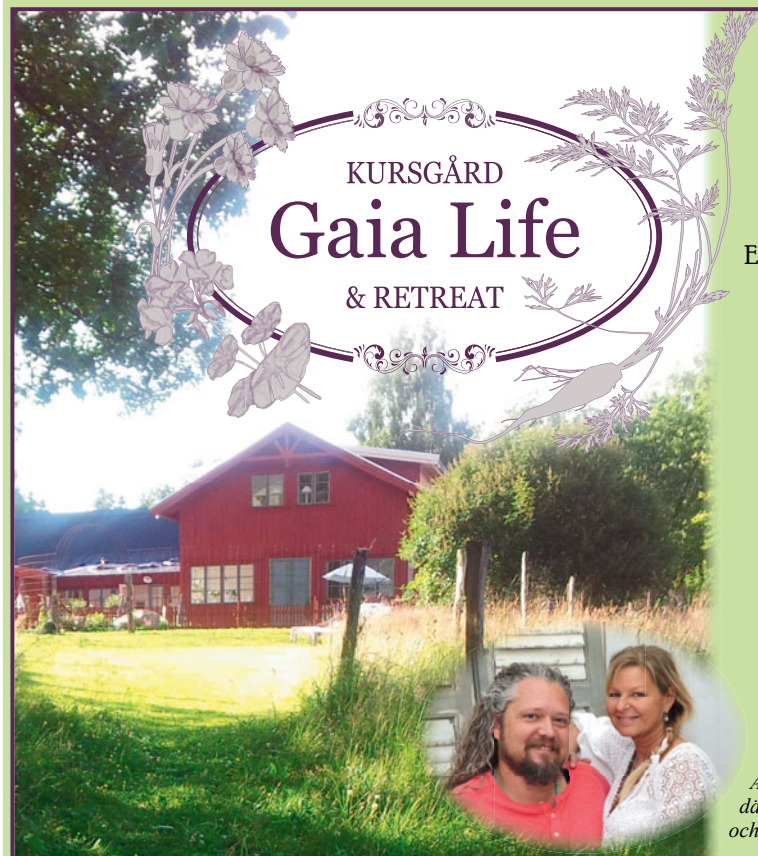
man behöver ha en direktkontakt med folk för att det ska gå in.

- Vi är lite som hemliga agenter i andlighet. Vi vill nå ut till vanliga människor och vara mer normala och som rockstjärnor. Det är därför vi inte använder uttryck som till exempel yoni och lingam. Jag kan allt det där, men varför inte kalla en kuk en kuk? 🍆

Plus mer

thenewtantra.com

Via hemsidan kan en dvd-film beställas med 3,5 timmes instruktioner om tantra för hemmabruk.



En helande spirituell mötesplats för människor i växande

KVINNOKRAFT - medicinkvinnans väg

Hela Dig själv och din historia, och bli den kraftfulla kvinna Du ÄR. En djupgående helande resa i Dig själv, där du hämtar tillbaka din kunskap och väcker urkraften från Moder Jord. Ettårig utbildning. **Start 17 Maj**

KÄRLEKSFULLA RELATIONER - retreat för par

Vill ni stärka och ge ny näring till Er relation?

Få professionell vägledning att tillsammans skapa en mer kärleksfull relation till Er själva och till varandra. **12-14 juli**

HELANDE RESA - Peru - den gyllene tidsåldern

Shamansk healing och ledarskap i Amazonas, de Heliga bergen och Titicaca sjön. **Avresa 3 september**

HELANDE GudinneRESA - Indien Kerala

Väck gudinnan inom Dig med yoga, meditation och ceremonier.

Om du känner kallelsen från Moder Jord att vandra gudinnans väg

- ta nu Din plats i cirkeln. **Avresa 7 november**

Ania och Magnus Munay är ljusarbetande terapeuter som bl a driver Lotusgården där modern medicin och traditionell läkekonst möts. De vandrar den shamanska vägen och välkomnar Dig till GAIA LIFE, för att möta Moder Jord och Dig själv.

Må-bra Boende • Kursgård att hyra • Café & butik • Information: 0300-56 20 53 • www.gaialife.se