



# Så väcks livsenergin till liv!

Sexuell energi är lika med livsenergi! Vi kan inte stänga av den eller förvisa den till mörkret, det är då den blir förvriden och skamfylld. Det säger Barbara Carellas som är mest känd för att ha skapat begreppet urban tantra, en mix av tantra och bdsm. Hon vill sprida en avdramatiserad, medveten, andligt praktiserad friare sexualitet som kan tillgodose alla sexuella smakriktningar och kön.

**Text** Monika Wilkens **Bild** Shutterstock **Foto** Chatarina Öst Wilkens



- Jag ger människor möjlighet att vara sexuella varelser och uppleva största njutning utan skuld eller skam. Och jag älskar det jag gör!

Det utropar kvinnan som står på scenen i den stora ladan på Ångsbacka kursgård. Hon utstrålar kraft, ödmjukhet och sårbarhet på samma gång. *Barbara Carellas* är mest känd för att ha skapat begreppet urban tantra, som är en mix av tantra och bdsm (bondage, disciplin, sadomasochism). Hon vill att urban tantra ska tilltala alla sexuella inriktningar och samhällsskikt, även vanliga människor i förorten.

”

Jag vill överbrygga skillnaderna. Alla är vi sådana som söker kärlek.



- Tantra- och bdsm-intresserade var åtskilda och jag vill visa vad de har gemensamt. När jag skrev boken "Urban tantra" ville jag samla tantra, bdsm och vanlig sexualitet i samma rum, säger hon.

Barbara lever tillsammans med Kate, som föddes som man och nu är kvinna även rent fysiskt, sedan mer än tjugo år tillbaka. Barbara är författare, sexutbildare, föreläsare, workshopledare, sex- och livscoach, och verkar för att lyfta fram sexualitet i alla dess former i ljuset.

- Urban tantra är ett sätt att samla människor från olika samhällsgrupper och utforska de sexuella, andliga och känslomässiga aspekterna av livet som är öppen för alla, inte bara subkulturer i bdsm-världen, säger hon.

**BARBARA CARELLAS BERÄTTAR** att det är en form av revolution på gång i det annars så rigida USA. På Ängsbacka har hon lockat hundratals åhörare, salen är full och många fick inte plats i ladån. Intresset för henne är enormt. Med succéromanen "Femtio nyanser av honom" i åtanke, undrar jag vad det är som lockar människor med den här typen av sexuell utlevelse. Barbara säger att marginaliserad sexualitet ofta upplevs som något hotfullt. Hon ser det som sin uppgift att lyfta fram den i ljuset och visa att sexualitet i alla dess former inte är något farligt. Bara om vi döljer den kan den bli destruktiv.

- Sexuell energi är lika med livsenergi! Vi kan inte stänga av den eller förvisa den till mörkret, det är då den blir förvriden och skamfylld, säger hon. Vi behöver en friare sexualitet

som kan tillgodose alla sexuella smakriktningar och kön.

**PÅ NÄRA HÅLL**, när jag senare intervjuar Barbara, ser jag in i hennes ögon. De glittrar och har ett uttryck av bus och samtidigt överflödande kärlek, sorg och djup. Hon framstår som ren och oskuldsfull, utan mask. Hon visar sig som hon är. Jag kommer på mig själv med att undra hur hon har kunnat vara så oförstörd med tanke på allt hon varit med om och det liv hon levt. I sitt vita hår har hon en rosafärgad strimma, det är svårt att säga hur gammal hon är, hon ger ett tidlöst intryck medan hon talar, ibland känns hon som den visa mormodern, ibland som det lilla flickebarnet som bara vill ha kärlek och bekräftelse.

- Att skapa urban tantra är min dröm som blev sann. Det är mitt bidrag till större förståelse mellan människor i olika grupper och subkulturer. Jag vill överbrygga skillnaderna. Alla är vi sådana som söker kärlek.

- De flesta av oss har fått lära sig att hålla vårt arbetsliv, vår andlighet och vår sexualitet så åtskilda som möjligt för att inte störa någon annan. Jag förespråkar det motsatta! När vår erotiska energi är ihopkopplad med vårt andliga syfte så frigörs vår kreativitet och det skapar överflöd och lycka på livets alla områden.

Men det är fortfarande svårt att förstå hur smärta och underkastelse, som utövat av bdsm också innefattar, kan göra någon gott. Barbara förklarar för mig genom att berätta om sitt eget liv. Hon har själv förlorat många älskade vänner i aidgepidemin. Vänner som umgicks i hennes frigjorda kretsar på 1970-

och 1980-talet.

- På ett år dog fem av mina närmaste vänner och sedan dess har hundratals människor gått bort. Det har gjort så ont att jag hade skaffat mig ett slags pansar runt hjärtchakrat.

Och så berättar hon om när hon bad en av sina vänner som är sadist att piska henne på ryggen.

- Jag stod vänd med bröstet mot en dörröppning, mot ljuset, och hon piskade mig i ryggen så att det kändes som om den psykiska smärtan flög ut genom bröstet, ut ur hjärtat. Och jag skrek ut min smärta!

**BARBARA CARELLAS HAR** varit med om bdsm-sessioner där hon kände sig som ett nyfött barn, säger hon.

- Och visst, där finns också smärta, men det är läkande smärta! Min erfarenhet är att man kan få bort destruktiv och dålig smärta med bra smärta. Det är som att bita sig i tummen när man har en outhärdlig smärta någon annanstans.

- Är det här allas grej? Absolut inte! Men jag önskar att man ger det en chans, och att folk ska pröva nya saker innan man har en åsikt om det. Då blir det inte bara en åsikt, utan en baserad på erfarenhet, utan fördomar. Men som sagt, det är inte alls säkert att det är just din "cup of tea".

Under workshopen betonar Barbara att det är viktigt att lära sig att släppa kontrollen, att bli den receptiva. Att bara följa med i energierna som finns där och inte tro att vi hela tiden måste ha full koll.

- Att vara receptiv och hängiven betyder inte ►



att vara en dörrmatta. Det är en helig, kraftfull handling att överlåta sig själv och sin kraft naket till en annan. Du måste ha kraft för att kunna ge bort den och dörrmattan har ingen kraft att ge bort.

Barbara förklarar att meningen med bondage är att få erfarenhet av alla möjliga aspekter av mänsklig sexualitet. Att vara den som har kontroll och den som ger bort sin.

- Den som är receptiv är väldigt kraftfull. Man bestämmer själv hur mycket makt man vill ge bort, 10 procent, 30 procent eller 50 procent? Det handlar om medvetet ansvar, från båda håll. Okej, wow, tänk att någon ger bort sin makt, då är du 100 procent ansvarig för dem. Vilken välsignelse, vilken gåva att en annan lägger sig själv i dina händer!

**BARBARAS MÅL ÄR** att skapa medveten kink, som kan uppfattas som sexuellt avvikande, där båda bidrar med samma mängd energi. Det handlar om en ständigt pågående, medveten överenskommelse. Hon fortsätter att förklara begreppet sadism och drar upp de vida byxor och visar alla sina tatueringar på benen, armarna är också fulla av dem.

- Jag njuter av smärtan! Jag går igång på den och har massor av piercingar också. Att få endorfiner att flöda genom smärta härstammar från uråldriga ritualer.

Genom smärta kan man nå njutning, anser Barbara.

- Om smärta var en orgasm skulle den vara som en explosion! Smärta kan få oss i trans. Vad är skillnaden mellan dålig och bra smärta? Den goda smärtan tar bort den dåliga och det hjälper oss att bli mer närvarande.

Barbara har fått sina erfarenheter från bdsm-världen, men lärde sig tantra vid Wise Woman Center i USA under tio års tid. Tantra är en blandning av medvetenhet och energi, shiva och shakti. Det handlar inte om manligt och kvinnligt utan olika energier. Barbara säger att hon inte gillar motsatsbeskrivningar som yin-yang, högt-lågt eller kvinnligt-manligt. Hon föredrar andra ord som beskriver energier, som till exempel aktiv-receptiv, istället för undergiven-dominerande.

- Jag kommer ihåg när jag först började studera tantra. Jag trodde att tantra var här borta och att bdsm var här borta, säger hon och sträcker ut vänsterarm och högerarm så långt hon kan.

- Jag fick en aha-upplevelse när jag kopplade ihop tantra och bdsm och det var då min idé om urban tantra föddes. En avdramatiserad, medveten, andlig praktik av sexualitet som är tillgänglig för alla.

**HON FÖRKLARAR ATT** en av hemligheterna är att allt är energi och det finns olika sätt att flytta energi. Genom smärta, genom andning och genom sexualitet.

- Jag vill ge människor tillåtelse och möjlighet att vara deras bästa, skambefriade jag!

En kraftfull väg är att kasta sig in i alla möjligheter till njutning som finns och inse att



Barbara Carellas grundade Urban Tantra som ett sätt att samla människor för att utforska den breda spridningen av sexuella, andliga och känslomässiga möjligheterna som finns öppna för oss alla.



Allt är energi och det finns olika sätt att flytta energi. Genom smärta, genom andning och genom sexualitet.

sexualiteten är nyckeln till andlighet, säger hon. Hon har också hittat på många lekar för att få slut på fördomarna av människors egen autenticitet.

- Min favorit är den orgastiska andningen. En orgasm plockar upp dig, vänder dig upp och ner och skakar om dig och liksom säger: hur känns livet nu?

Det finns så många människor som har höjt sin medvetenhet och fått kontakt med sin sexualitet, livskraft och själ när de släppt sina tankar på skuld och skam, tycker hon.

- Accepterandet och utforskandet av oss själva och vår sexualitet också är en form av andlig väg, avslutar Barbara. 🍀

## Plus mer

Böcker av Barbara: "Urban Tantra: Sacred Sex for the Twenty-First Century", "Luxurious Loving: Tantric Inspirations for Passion and Pleasure" och "Ecstasy is Necessary".  
Mer info: [barbaracarellas.com](http://barbaracarellas.com)

