# 3 erotiske par-meditationer

## *A. Braziliansk tå-meditation*

Hvis du ønsker at give en ven eller din kæreste en meget mild erotisk oplevelse,
så bed din partner lægge sig ned på ryggen og slappe af. Du, som er støtteperson
starter da med at give **en varm og beroligende fodmassage**. - Det kan opleves lidt,
som "at sige goddag på en ny måde". Fremfor at give dig hånden, får du et fodtryk.

Det er bedst hvis hovedpersonen, dig som ligger ned, selv vælger
den musik, som han/hun har lyst til at flyde ud til og give sig hen i sammen med dig,.
som nu sidder op ad væggen og læser dette - 1. trin er: smil og vink til hovedpersonen, som
nu ligger med sit hovedet væk fra dig - og 2. trin: vend derpå hele din opmærksomhed mod
din partners fødder, som ligger lige foran dig - 3. trin: sørg for, at fødderne føler sig trygge.

Du kan starte med at give venstre fod lidt fodnusseri eller en mild zoneterapi:
Læg din varme hånd ind i fodsålen. Mærk, om du kan fornemme, hvornår der er kontakt
med hovedpersonen igennem venstre fod. Gå så over til at holde blidt og varmt om anklen.
Træk også en lille smule i din partners venstre ben - ( så det bliver strakt rigtig godt ud),
og lad derpå venstre ben hvile sig, imens du gentager dette fodnus med den højre fod.
Slut af med kun at holde fast i midtertåens yderste led, på begge fødder.

Raffinementet i tå-meditationen er, at du
som er støtteperson kun bruger din tommelfinger og langemand - på hver fods tæer
*Det er dine eneste 2 berøringspunkter med din partner i den kommende times tid!*

### Lidt flere forslag .

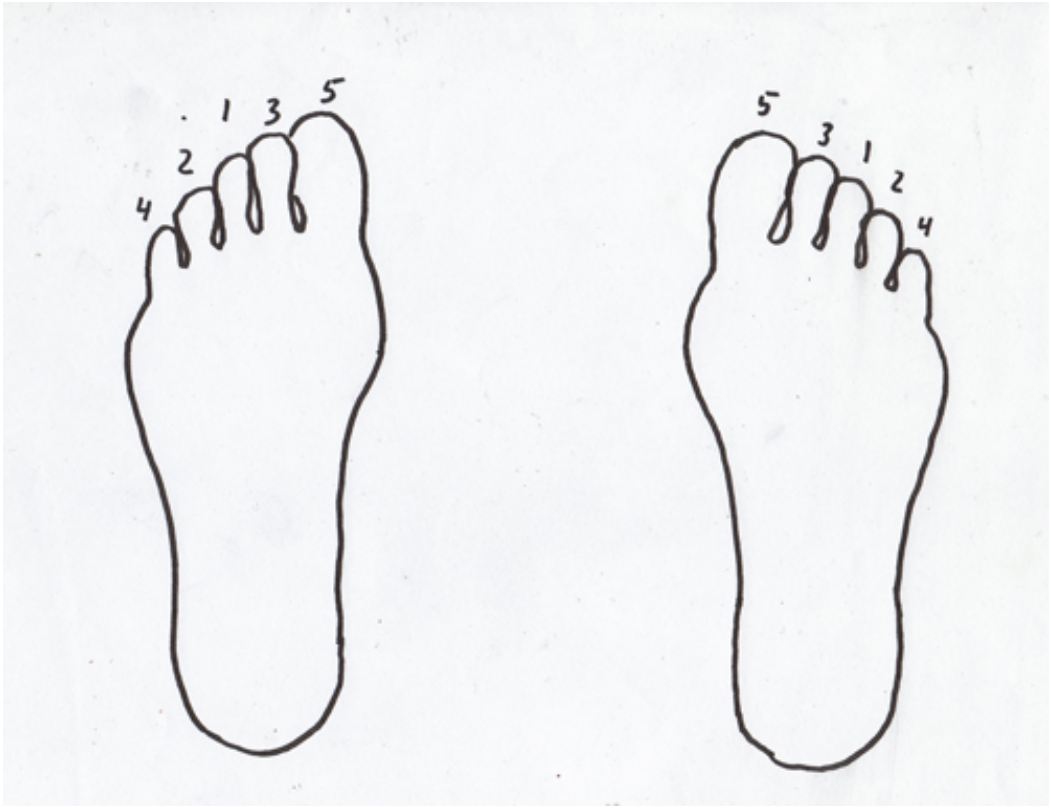
Derpå skal I blot lukke op for musikken og være sammen om den oplevelse, som så folder sig ud
for jer begge to. Det er meget vigtigt, at den, som ligger ned suverænt bestemmer musikken,
da den er meget bestemmende for stemningen i forløbet. - Senere hen kan I, hvis I er par,
eller gode venner, som har lyst til at være sammen på en mere ordløs måde, overraske
hinanden mere frit mht. hvilken slags musik I - i den situation - vil høre sammen,
på denne intime facon. Der kan ske meget forskelligt! Bagefter er det en god ide
at fortælle hinanden om jeres forskellige og forunderlige indre oplevelser.

Tryk samtidig på hver fod, på een tå ad gangen, fast og varmt.
Ca. hver 5. minut skifter du derpå til en ny tå, imens musikken spiller.
Dels hjælper det dig med at holde dig vågen - og dels opleves dette skift
meget tydeligt af din liggende partner, som derved bliver holdt fast i sin krops indre
strømninger via denne blide jordforbindelse **-** og kontakten med en tryg person, dig.

Uden at sige noget - **start med den midterste tå på hver fod**
og bevæg dig meget langsomt fra den ene tå til den anden - let og intuitivt.
Det kan opleves meget forunderligt af den liggende person, hvis du skifter tå ved at gå
ud imod lilletåen først - og så springer over til pegetåen etc. (som vist på tegningen nedenfor).
Der er kun en minimal, men meget stærk og intens nærkontakt med den anden via foden.

**Angående den seksuelle dimension er dette en øvelse i at føle tryghed og i at give sig hen.**
Hovedpersonen kan nemlig øve sig i hengivelse, dvs. lære at slappe af, åbne op og give sig
nydende hen til kroppens puls og strømninger. Føle kroppen som et rart trygt sted at være.
Støttepersonen sidder udenfor hovedpersonens område/den private intime nærhedscirkel,
og bidrager alene med sit stille nærvær til en fordybelse i trygheden og i kontakten.

*Det lyder måske enkelt, men prøv selv at oplev effekten.*


1
3
5
2
4
5
3
1
2
4

# *B. Hjertepuls-meditationen.*

Den ene af jer skal sidde op, og starte med at give den liggende
en afslappende og kærlig fodmassage, indtil der er etableret en god kontakt.
Sid i nærheden af cd-, pladeafspilleren eller båndoptageren, fordi du må ikke
pludselig rejse dig op - eller på anden måde forlade den person, du passer på.
Det kan vække gamle forladtheds dæmoner og opleves meget ubehageligt.
Vælg musikken på forhånd, træk telefonstikket ud - og tænd et stearinlys.

## Instruktion til dig, som ligger ned:

Det er ganske enkelt. Du skal prøve på at slappe af. Og øve dig i at lytte dig ind
på din egen krop og samtidig mærke din partners varme. I kan aftale, at hvis du ikke
kan lide det, som din partner gør, **så skal du signalere dette ved at løfte din højre hånd**
op i luften - eller give den anden et klem i armen. Du kan også via din højre hånd
vise din partners hånd, hvad der føles bedre for dig, hvis du får lyst til det.
Du skal blot ligge på ryggen - og trække vejret dybt og roligt hele tiden.

**Du, som sidder op**, start med
at give din ven og partner en kort fodmassage.
Og derefter helt stille og langsomt - uden at slippe din hånds kontakt med din partners
krop, flytter du dig op på venstre side - ud for hjertet. Der tager du din partners venstre hånd
i din, og masserer den blidt og kærligt. Husk at indrette dig, så du nu sidder op ad en væg
og meget gerne på en pude. Luk øjnene, og prøv at mærke kontaktens kvalitet i hånden.

Når du kan mærke, at din partner er tryg ved dig,
(det kan du se ved, at åndedrættet bliver dybere og roligere),

så placerer du din venstre hånd lige ovenpå din partners hjerte.
(Hjertet sidder en lille smule til venstre for midten). Din højre hånd kan du lægge
på din egen mave. Sid blot helt stille og tæt sammen - og find et fælles åndedræt.

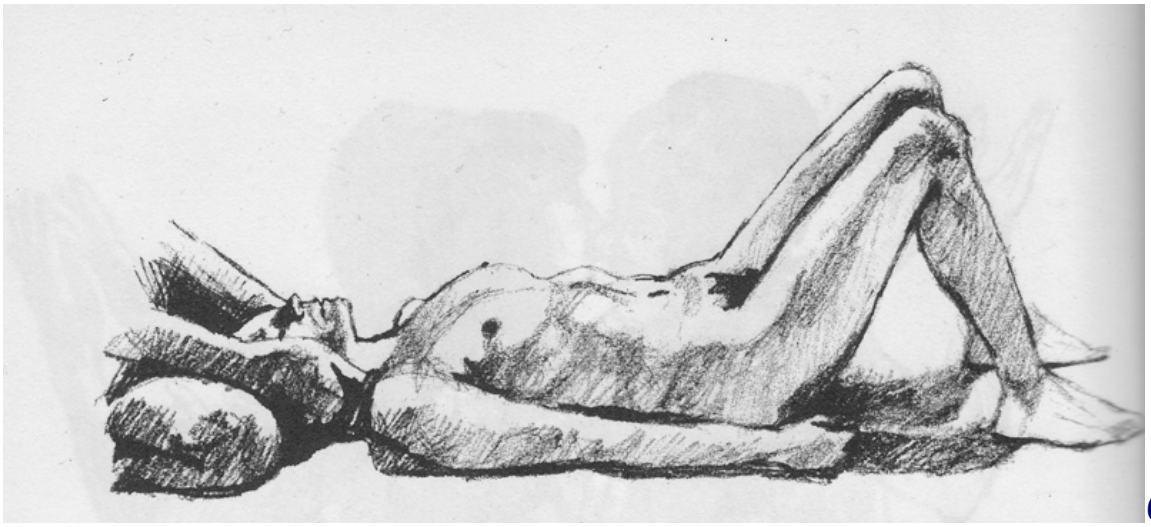
## Nu er der ikke mere, du skal gøre. Nu handler det om "at være".

Du skal blot sidde så rart som muligt og opleve, hvor smukt det er gradvist at komme
hinanden nærmere. I din venstre håndflade, kan du mærke din partners hjerte slå stærkt
og regelmæssigt, lige under din hånd! - Flyt lidt "lyttende" på din venstre hånd,
indtil du tydeligt kan mærke hjertet slå. Du må godt massere ganske blidt
med nogle **små** blide bevægelser, men de fleste finder det irriterende
og foretrækker blot en stille varm hånd på hjertet. Oplev sammen
den helt stille dybe og ordløse kontakt i nu-hedens univers,
som derefter gradvis åbner sig for jer- i den næste time.

Begynder din partner at græde - så lad det ikke distrahere dig,
men tag det blot som en del af musikken, fordi det er meget ofte blot **smeltetårer**.
Slår din partners hjerte pludselig vildt og kraftigt, så hold blot i hånd og bliv ikke bange.
Der er ingen grund til panik, fordi du kan mærke dit hjerte. Tænk, hvis du ikke kunne?.

Det er ikke ualmindeligt, at det tager 10 -15 minutters tid,
inden I er tunet tæt tere ind på hinanden og er i en fælles hjerterytme.
I det øjeblik jeres hjerter "banker i samme takt", sker der noget forunderligt:
Du kan opleve det, som du pludselig glemmer tid og sted - er inde i "en os-to-bobbel".
Der opstår et fælles nu, der kan føles meget varmt, kærligt - og rislende vellystigt.

*Opgaven er at være tæt og intimt sammen, høre smuk musik*
*og mærke en fælles puls imellem og inden i jer i 1 times tid.*



C.

# *Det totale orgastiske åndedræt.*

*Alt, hvad du skal gøre i den næste times tid, er at danse din egen erotiske dans.*

Hvis du er parat til en noget stærkere erotisk oplevelse,
så skal du lægge dig ned på ryggen, så din partner kan starte med
at give dig en beroligende og kontaktfuld nakke- pande og ansigtsmassage.
Eller du kan vælge at få en varm og beroligende fodmassage, og derpå gå videre
med hjertepuls-meditationen i et kvarters tid, inden du - med din partner som støtte,
og måske som højtlæser af instruktionerne - begynder denne indre vilde og erotiske rejse
tilbage til din krops utrolig store ubrugte muligheder af lyst, glæde og frihed.
Afrund med, at din partner holder varmt og lidt fast om din nakke.

Start med at indrette dig, så du ligger rart og behageligt. Løs op i det, som strammer.
Træk telefonstikket ud og hæng en seddel udenfor på døren om, at I ikke vil forstyrres.
Læs først instruktionen igennem begge to - så I begge to ved, hvad der skal ske.

Instruktionen, som du, der sidder oppe ved hovedgærdet og giver nakkestøtte,
kan læse op fra det følgende og som du, som ligger ned *inviteres* til at improvisere ud fra:

I den kommende times tid,
skal du ikke interessere dig for andet end dig selv og vække kroppens sansninger
dit åndedræt og din stigende kontakt med din krops altomfavnende dans med livet.
Der er ikke noget, du skal nå eller opnå**.** Bliv blot eet med din krop og øjeblikket nu så meget,
som du føler dig i stand til nu. Lad være med at spekulere på, om du gør det rigtigt eller forkert,
Lyt dig i stedet for ind på, i hvor høj grad du er parat - og har lyst til at føle din krop,
dine sansninger og følelser stærkere og mere intens nu. – Skal vi fortsætte eller ?

Lad dig i højere grad inspirere af de forslag, jeg giver dig undervejs,
end du på nogen måde blot adlyder. "Du gør det rigtigt", hvis du kan lide det,
du gør og oplever. **Hele ideen med det, vi her gør sammen, er, at styrke din glæde**.
Hvis du vil have en lille snakkepause ind imellem, er det selvfølgelig også helt ok!
Giv mig et lille nik med hovedet, når du er parat til at fortsætte. (Vent på dette nik).

## A. Vi starter med en generel afspænding:

Mens jeg, din hjælper, sidder her oppe bagved dit hoved og masserer din nakke,
spiller jeg noget musik for dig, som inviterer dig til at slappe endnu dybere og mere af.
Mens vi begge to nu slapper af uden at snakke - spiller jeg noget stille afspændingsmusik.
Prøv, om du kan vende hele din opmærksomhed mod dit åndedræt. Pust lidt dybere ud.
Ja, måske kan du trække vejret endnu bedre igennem, end du ellers plejer? - ja godt!

(Se **dk.fonixmusik.com**/ der har en masse smuk afspændings- og meditations musik.
Du kan også lytte til Gheorghe Zamfirs panfløjte, klassisk musik eller en romantisk guitar
med f. eks. Julian Bream, John Williams - eller lignende. Ren instrumental musik er bedst).

Og min stemme har fulgt med dig.. ligger du godt nu?
Prøv at forestille dig, at der ligesom er to små snore i dine knæ oppe fra loftet.
Mærk, hvordan dine knæ - næsten af sig selv - begynder at løfte sig op, og bøjes
imens du sætter begge dine fodsåler godt og solidt i underlaget.

Vend opmærksomheden mod dine fødder.
Mærk, hvordan du ved trykke nedad med fodpuderne, endnu bedre kan mærke fødderne.
Når du om lidt kan mærke hele din krop fra top til tå, varmen, åndedrættet, pulsen som du nu
kan mærke - og kontakten med mig, så vend hele din opmærksomhed endnu mere indad.
Giv lidt mere slip i dig selv og overvej om du kan få det lidt bedre endnu ved at ….

*Hvordan dufter din yndlingsblomst?*
Prøv at forestil dig, du har en stor buket af dine ynglingsblomster lige foran dit ansigt.
Forestil dig, at du stikker hele hovedet - ansigtet, næsen og din mund helt ind i buketten.
Tag et rigtigt dybt blomstersnus, imens dutrækker en masse frisk luft dybt ind.

*Hold vejret et lille øjeblik - mærk alle sansningerne i hele kroppen,*
og pust så blomsterduften ud i en langstrakt dejligt give helt slip udånding. Helt i bund.
Mærk hele din krop ligge her - afslappet og levende, mens du mærker en fuldendt ro
i bunden af åndedrættet (der, hvor den næste åndedrætsbølge endnu ikke er tændt).
Og på et tidspunkt - helt af sig selv, starter du det næste dybe blomstersnus.

*Træk nu vejret ind og ud af din åbne mund.*
Forestil dig, du kan trække vejret hele vejen fra munden - og ned til dit køn.
Åbn munden og halsen lidt mere op - og lad luften komme helt nede fra maven,
helt nede fra dit køn. Forestil dig, at du trækker vejret helt nede mellem benene,
der, hvor du kan føle størst lyst og glæde.

**B. Og nu**
**hver gang du ånder ind,**
**skubber du numsen lidt tilbage - og når du ånder ud,**
skubber du nedad fra knæet til fodsålerne - og måske løfter bækkenet sig en smule?
Prøv at find en blød rytme, hvor du kan mærke, at du bliver mere eet med din krop.

Læg nu begge dine varme håndflader bag på lænden som en støtte
eller læg en pude der, - så du støtter åndedrættet til at blive endnu dybere.
Hvis du mærker seksuelle følelser, ok så bare nyd dem uden at lade dem aflede dig.
Mærker du frygt og ængstelse, så accepter også blot det. Pust det ud med udåndingsluften.
Mærk dit underliv, hvorfra flere af de der vilde og stærke følelser, som du har lært
at være bange for, kommer. Hvad føler du lige nu, bagved frygten og skamfølelsen?

At føle dig lidt blufærdig og måske mærke en skamfølelse?
er meget almindelig, men lad dig ikke stoppe af det. Det er tit den sidste station
inden lystfølelserne bryder igennem og så bliver du glad for at du gik igennem dem,
fremfor at du lod dem bremse eller ødelægge det, som du nu føler – nu bagefter.

Hvis noget I dig protesterer imod at føle lysten brede sig?
Måske får du lyst til at lade hovedet bevæge sig fra side til side og sige nej?
Ja, gør det, så du løsner endnu mere op i nakken og skuldrene, imens du hele tiden,
stadigvæk, helt af sig selv ånder dybt ind - og puster langsomt ud.
Leg med at sige "nej nej nej" – uden at stoppe.

*Forestil dig, at åndedrættet samler sig i dit center i maven.*
Godt - og flyt nu begge dine håndflader op til mellemgulvsmusklen.
Læg dine hænder lige under brystkassen - lidt ude til siderne og mærk, om du spænder,
og om du kan slappe endnu mere af i denne vigtige åndedrætsmuskel. Prøv selv
at massere lige præcis der, hvor du kan mærke, at du spænder for meget.

*Er der en lyd i halsen? Lad den komme frem. Ja, højere!*
(En lille nynnesang eller en halslyd åbner endnu mere op i hele kroppen).

*Prøv at lade armene og hele kroppen samarbejde med åndedrættet.*

**C. Ok - og fald så lidt til ro – tag en lille pause**
**og nyd den forskel, som du nu kan mærke i hele kroppen.**
"Hvilken stemning og følelse er nu kommet endnu tydeligere frem? "

Hvis du er usikker på det der sker,
så spørg: "Er det du føler nu, ok for dig?"
"Vil du snakke lidt nu, eller skal jeg fortsætte?" (få et svar).

*((Vær ikke nervøs for at de gode følelser vil forsvinde*
*bare fordi at du ind imellem tager en pause og bare mærker efter.*
*Det er som med havets bølger – de kommer og går – og løber du ikke væk,*
*ja så vil du opdage at der igen og igen kommer en ny bølge.*

*Ligger her og trækker vejret dybt og roligt og føle mig helt åben.*
*Som åbner og lukker hjertet sig helt ude i mine åbne håndflader.*
*Fingrene strækker sig ud, som svingfjerene på en fugls vinger.*
*Helt inde fra hjertet begynder min indre fugl at vågne.*

*Åbner for nydelsen og jeg kan igen mærke og føle, jeg er i live.*
*Nyde, hvor stærk og smuk jeg er, når jeg er eet med hele min krop.*
*Mærke kroppens små lykkefølelser, som en rislen igennem hele mig.*

*Glæde er at være eet med livets puls*
*igen og turde mærke det, som er – lige nu og her.*
*En venden tilbage til livets basale puls , og rytme, igen.*
*Og føler jeg mig lysten, ja så gør jeg det helt rigtigt.*
*Jeg er i live.*
*Ja!*

## Undgå hyperventilering.

Hvis du som støtteperson opdager, at Nyderen begynder at hyperventilere,
så stop disse paniske og bange åndedræts hiv - ganske blidt - ved at kuple din ene håndflade
og hold den som en skål foran hovedpersonens mund - det plejer at være nok.

*Prøv at støt et mere rytmisk flydende*
*og mere forløsende åndedræt - og undgå et forkrampet åndedræt.*
Du skal ikke trække vejret anstrengt, for hurtigt, forhastet - eller ville det hele fra hovedet.
Ikke spænde, ikke anstrenge dig, ikke presse - men mere "blive eet med og have tillid til.
din krops egen rytme. Stærkere, svagere, vildere og blidere, som rytmen selv gror
og vokser frem - næsten helt af sig selv, indefra. Fra underlivet - og fra digSelv.
Fra fødderne, fra hjertet, fra dit køn - og fra hele kroppen i en total bevægelse.
Kroppen tager selv over - og lader hovedet tage sig en lille pause.

**Du hyperventilerer oftest, fordi du kæmper imod noget,**
eller måske vil du bare alt for meget? Spænder dig op, som startede du en slutspurt?
- og så ender du alt for let blot op med at føle dig forknyt og bange - og endnu stivere,
end du behøver være. I stedet for roligt at lade orgasmen vokse sig stor og kamme over
som en bølge, kobler du viljen på – og det kan let kippe over og skabe en panikfølelse.

Oftest handler det om, at der er ved at løsne sig en ukendt stærkere følelse, som f. eks.
lyst, gråd, vrede eller latter, som skræmmer hovedpersonen, der derfor hyperventilerer.
Sker det, så sig: " Lille Pause. Slap lige af et øjeblik. Det må ikke gøre ondt
Spørg derfor: "Er der noget, du er bange for nu?"

God fornøjelse
fra Ebbe Scheel Krüger, sexolog og cand.psych
www.psykoweb.dk/