

Brug den blide berøring



Åhh... Den skønne fornemmelse når et par varme hænder stryger én over ryggen, armene eller ansigtet. Vores krop er et stort sanseapparat, og når vi bliver berørt, kan det udløse dejlige, sensuelle oplevelser. Men mange har et lidt anspændt forhold til det "at røre". Det kan der heldigvis gøres noget ved – f.eks. hver mandag aften i København

Mine hænder vandrer på hendes arme, ansigt og mave, og vi mærker hinanden gennem hendes T-shirt. Vi har ordløst valgt hinanden til øvelsen, og hun har spredt sin spinkle krop, sit hår og tilstedeværelse ud på madrassen og lukket øjnene. Vi er stadig fremmede, men hun formår at give sig hen til berøringen på en måde, jeg ikke selv tror, jeg kunne. Men snart er det min tur, og for mig er dette langt sværere end at give. De andre par i rummet fortoner sig i den dæmpede musik og belysning.

Nogle danner par i hverdagen og går sikkert tæt i deres berøring. Vi andre solister balancerer på en sti mellem tryghed og udfordringer. Hvad har jeg lyst til, og hvor går mine grænser? Det handler om at mærke sig selv og den anden. Gennem kroppe og ordløs kommunikation.

Rummet er holdt hvidt og simpelt i Living Heart her på Østerbro. Det er gjort varmt og blødt af stearinlys, puder og tæpper, men uden den new age stemning, der ville have skræmt mig væk. Og sikkert mange af de andre 16-20 vidt forskellige mennesker, der er dukket op til dette nye ugentlige projekt, Melting Monday. Her er stærke mænd og

kvinder, der har arbejdet meget med selvudvikling og deres kroppe. Og her er eventyrere, for hvem dette er nyt og grænseudvidende.

Bevidst berøring – også for mænd

Som antropolog interesserer jeg mig for køn og kropskulturer. Jeg er her af personlige grunde for at mærke varmen, kontakten og menneskene. Og jeg har tit undret mig over, hvor enslydende dybfølte folks fortællinger er, om hvordan øvelserne og oplevelserne tilfredsstiller nogle behov, som de har svært ved at få tilfredsstillet i hverdagen. Et behov for bevidst berøring.

I vores moderne liv synes vi ofte at mangle denne kontakt, måske pga. hvad man kunne kalde en dansk kropsforskrækkelse

I vores moderne liv synes vi ofte at mangle denne kontakt, måske pga. hvad man kunne kalde en dansk kropsforskrækkelse. F.eks. når jeg er kommet til at røre en andens ben under bordet, og vi begge ihærdigt undskylder vores overskridelse af den andens næsten hellige intimsfære. Eller når mine spanske venner har

forsøgt at kysse min familie på kinderne ved første møde. Og når bedste venner maskulint har klappet hinanden to gange på ryggen i deres kram, for at det ikke skal blive alt for intimt og følende.

Men en del af at blive mere "hel" i sit køn, er vel at lære denne intimitet i kontakten at kende. Den aften, jeg har oplevet her, er lærerig for mig i forhold til denne berøring.

Et af møderne begynder med, at jeg smelter sammen med først én partner via øjne og hænder, hvorefter vi møder et andet par, for til sidst at blive en stor vibrerende krop, der giver og modtager. Undervejs ramler jeg ind i en stor stærk mand, skaldet og med øring, men med et mildt og selvsikkert ansigt. Han næsten tackler mig som en amerikansk fodboldspiller, møder mit bryst langsomt, så jeg må stemme imod på gulvet. Han giver slip på de andre, og jeg giver ham et stærkt kram tilbage – mærker så, hvor meget jeg spænder i kroppen, slapper af, giver mig hen til omfavnelsen, og vi står tavse i musikken. Det er stærkt. Som elektriciteten mellem kæmpende mænd.

Uden kroppen bliver det hvide løgne

De to værter til Melting Monday er sexolog og massør Martin Heese og Diana Diakova, terapeut og stresscoach. Her skaber de et næsten ordløst rum, hvor vi skal lære om non-verbal kommunikation. Det er nemlig det ►

vi mangler i mængden af workshops, der lærer os at tale girafsprøget og kommunikere med hinanden. Men kommunikationen bliver kunstig, hvis vi ikke har kropssproget med. Diana kalder det "hvide løgne," og uddyber:

– Det er først, når kroppen kommer med, at man bliver autentisk. En ærlig og kærlig kommunikation mellem partnere kan være svær, når samliv bliver dagligdag.

Martin ser det som et udbredt problem hos mange af de kærestepar, der søger hjælp hos ham, at de sjældent giver sig tid til denne bevidste berøring:

– Værst er det i børnefamilier, hvor en del behov bliver dækket i kontakten til børnene, men ofte på bekostning af, at de voksne ikke mødes om den anden, voksne form for berøring. Kvinden længes ofte efter en blid og indfølelse berøring, og hvis hun så får et skulderklap af manden, så mistolker hun sine behov og tænker, "nej, jeg har slet ikke lyst til fysisk kontakt, det føles ubehageligt". Men faktisk er det, fordi hun bare mærker sin længsel efter en dybere kontakt.

– Folk snakker tit forbi hinanden, forklarer sexologen, der selv bruger hele kroppen energisk og livligt, når han taler, og fortsætter:

– Vi får ikke udtrykt vores behov på en måde, hvor vi giver den anden chancer for at møde vores behov. Vi vil gerne lære folk, hvordan de med kroppen fortæller, hvad de har behov for, hvordan de kommunikerer det på en kærlig måde og bliver forstået.

Tantraens kommunikation

Er det seksuelt? Både nej og ja. Folk er fuldt påklædte, og ingen rører de mere intime zoner. Men luften er tæt af sensualitet, og filosofien er inspireret af den indiske tantra. Det handler om at sige "ja", hvis man indeni føler for at gå med. Det kræver et trygt og tillidsfuldt rum, og bl.a. derfor kommunikerer der på engelsk for at skabe et rum adskilt fra hverdagen,

hvor man måske tør give slip og være mere sig selv.

Det er ikke terapi – det er krop og kommunikation for begyndere.

– Alle kan være med, selv om man helst skal være mere nysgerrig end bange. Det er godt at kunne mærke sin angst eller modstand. Men denne her længsel til at leve kærligheden, til at mærke endnu mere liv, den skal helst være lidt højere end behovet for tryghed. Man skal lige have været der og gennemskuet sig selv og sagt "okay, det her vil jeg gerne arbejde på", siger Diana.

Luften er tæt af sensualitet, og filosofien er inspireret af den indiske tantra. Det handler om at sige "ja", hvis man indeni føler for at gå med

Melting Monday skal altså ikke lære os elitere tantriske teknikker. Martin og Diana fokuserer på deres egen leg og åbenhed og vil gerne sprede den ud til resten af den danske befolkning. Og det fungerer. Nogle par kommer blot en enkelt gang for en anderledes inspirerende aften sammen. Andre har tilmeldt sig alene og ladet arrangørerne parre dem, da der alligevel ofte skiftes partner mellem øvelserne.

Berøring som opdragelse?

Da vi slutter aftenen af, kigger jeg mig rundt og mødes af glade, afslappede ansigter. Vi er alle blevet set og rørt, har fået en del af den intimitet, som mange af os er så dårlige til at bede om og give hinanden i hverdagen.

Hvorfor rykker dette så meget i os? Mangler

vi i så høj grad et lærerum for det seksuelle, det intime og berøringen? Os fra det kolde Nord, der er mest vant til at bruge hovedet – og hvis største trussel er for tæt kontakt i bussen, i køen, i mødet. Hvordan skal vi dog klare os i en globaliseret verden med varme latinoer og kindkys?

Jeg leger med tanken om, om man kunne lave lignende workshops på et gymnasium? Men måske kræver det mere mod, tillid og frivillighed end skolerummet i dag kan give? Men hvor ville det være fantastisk at lære om berøringer og intimitet i en tidlig alder, før

man er blevet hærdet af pornografi, skæv-vredne forhold og mangel på legerum.

Meget har forandret sig til det bedre i danskernes liv. Men meget i det intime rum lider i dag under vores livsførelse. Diana fortæller, at mange af hendes klienter tror, at de lider af stress på grund af deres arbejde, men at det ofte viser sig, at de pri-

mært er seksuelt og følelsesmæssigt frustrerede. Og undersøgelser viser, at flere og flere danskere går til massør for at opleve den rent fysiske kontakt. Det kan betyde, at den danske nypuritanisme (heldigvis) er opreklameret og kun kommer fra små, men højtråbende, segmenter. Og at fokuset på wellness, motion og selvudvikling kan åbne op for, at vi lærer noget om os selv, vores kropslige kommunikation og legen med den anden.

Alle skulle prøve at lege lidt med den smeltede mandagschokolade... ■

Du kan tilmelde dig Melting Monday på www.tantrazone.dk eller via Facebook

Læs meget mere om tantra i næste nummer af Tidens Kvinder