



DU TRÆKKER VEJRET ...

20.000 gange i døgnet!

Træk vejret dybt – og få bedre sex

AF KIRSTINE KREFELD
FOTO: PANTHERMEDIA, PR

Brug åndedrættet til at give dig og din partner en stærkere sexlyst og en endnu mere intens oplevelse på lagnerne!

Det er dig, der er specialisten i dit sexliv, men derfor kan du alligevel godt hente inspiration ved at læse videre her. Det mener Vilhelm Kruse, indehaver af Tantraværkstedet på Samsø, hvor han underviser kvinder og mænd, som gerne vil udforske deres seksualitet og krop. Og her er et af de mest vigtige elementer faktisk vejrtrækning. Med lyd på.

– Sex indbefatter lyd, snyt, safter og bevægelser. Det er en totaloplevelse. Hvis vi tager vejrtrækningen ud af sex, tager vi noget ud af oplevelsen. Det er som at tage bøunnerne ud af kaffe, siger han.

– Når du trækker vejret med lyd på, så taler det til dine sanser. Det største seksuelle organ er hjernen, og du kan blive ophidset ved lyd alene. Der er mange, der begynder sex med et forspil, hvor man rører ved hinanden. Efter et stykke tid bliver begge parter ophidsede, og der kommer måske lyd på vejrtrækningen. I begynder at

stønne. Det er jo fint nok, men I kan også vende processen om og begynde med dybe vejrtrækninger med lyd og bevægelse på. Det er et fantastisk elskovsmiddel.

FÅ BEDRE ORGASMER

Ifølge Vilhelm Kruse er dit underliv et kraftcenter – det er dér, energien bliver skabt – og med vejrtrækningen fordeler du energien fra kønsdelene ud i hele kroppen.

– Prøv at variere den måde, du trækker vejret på både før og under sex. Hvis du ikke er klar, så prøv f.eks. at trække vejret hurtigt, langsomt, hurtigt igen. Og hvis du bliver ved med at flytte energien væk fra underlivet og udsætte orgasmen, så ophober energien sig i resten af kroppen, og du er på vej mod en orgasme, hvor hele kroppen sitrer og vibrerer. Der er ikke nogen opskrift på, hvilke trin du skal igennem, og heller ikke på, hvordan lige netop *du* forstærker din orgasme, så prøv dig frem og find ud af, hvad der fungerer for dig. Og ja, det gælder både for mænd og kvinder, forklarer Vilhelm Kruse.

Og hvad så med de dage, hvor du bare er fuldstændig udmattet og slet ikke har lyst til sex?, tænker du måske.

– Dér kan du også bruge vejrtrækningen. Træk vejret med lyd på, så kommer lysten. Det svarer lidt til at begynde at grine kunstigt. Før eller siden kommer latteren helt af sig selv. Sex handler ikke om lyst, det handler om at gøre det.

BARE GIV SLIP

Og måske lyder det nemt nok. Men mange af os har faktisk glemt, hvordan vi trækker vejret godt.

– Når du ser på en baby eller et dyr, der trækker vejret, kan du se, ►

◀ at maven bevæger sig op og ned. Men hos et voksent menneske ser du typisk, at det kun er lungerne og overkroppen, der bevæger sig. Mange af dem, der kommer på mine kurser, siger til at begynde med, at de ikke kan trække vejret – og det handler om kontrol og om at være oppe i hovedet. Når du har sex og giver slip – og overgiver dig til lydene og vejrtrækningen – så er du i kroppen uden at lægge låg på med hovedet. Når vi begynder at trække vejret godt, skaber vi kontakt mellem hovedet og kroppen. Hvis du nu føler dig genert over at skulle sige pruste- og stønagtige lyde, før du overhovedet er gået i gang med at have sex, har Vilhelm Kruse også et råd:

- Bare gør det. Det handler om, at du marginalt vil være lidt mere fri, end du vil være hæmmet, og den marginal giver dig mod til at trække vejret og elske med lyd på. De fleste af os sætter jo lyd på sex i en eller anden grad i forvejen, så bare gør det.
- Du behøver ikke at lyde som en pornostjerne – men træk vejret. Og hey, hvis du har lyst til at prøve at skrigesom et stukket gris, så bare giv den gas! Prøv dig frem og mærk efter, hvad det gør i dig. Hvad sker der i dig? Hvilke associationer får du? Gør dig erfaringer. Leg, hav det sjovt og grin – og mærk efter, opfordrer han. ●●●



EKSPERTEN

VILHELM KRUSE

- 41 år
- Indehaver af Tantraværkstedet på Samsø

– Når jeg elsker, har jeg ingen favoritstilling, som altid virker. Jeg ka’ 10.000 stillinger, som altid virker, fordi det ikke er stillingen, men indstillingen



**ØVELSE:
Sæt lyd på vejrtrækningen
og mærk lysten**

Før du og din partner går i gang med denne vejrtrækningsøvelse, er det vigtigt, at I får skabt en god ramme, så der er et element af tillid og tryghed. Er I et sted, hvor I tør lave lyde, eller ligger dine svigerforældre eller børn og sover inde ved siden af? Sluk telefoner, sørg for ro, og giv jer tid. Læg jer sammen, gerne i ske, og lav en vuggende bevægelse i underlivet. Træk vejret ind sammen, og ånd ud med lyd på. Det vil typisk give en *haaaaah*-lyd. Spænd i PC-musklen imens. Den sidder mellem kønsbenet og halebenet, og de fleste kvinder kender den fra knibeøvelser. Mænd kender den som den muskel, de bruger til at kappe urinstrålen over med, når de tisser.

Variér vejrtrækningen, lad jer inspirere af hinanden – mærk, hvad der sker. Mange vil opleve at få lyst til sex, men I kan også aftale, at det ikke er forspil til sex, men en intimitets- og tryghedsøvelse. Lad øvelsen vare 20 minutter. Brug øvelsen til at lære din krop, din seksualitet og dig selv at kende på en ny måde.

KILDE: TANTRIKER VILHELM KRUSE



Vejen til god sex går gennem lungerne

Når du trækker vejret godt, bliver du mere til stede i både krop og sind – og der strømmer mere blod til dine kønsorganer, siger Lotte Paarup, der er uddannet fysioterapeut, indehaver af denintelligentekrop.dk og lever af at lære danskerne at trække vejret bedre.

- Måden, vi trækker vejret på, har betydning for, hvor godt kroppen fungerer rent fysisk – ryggen, bækkenbunden, ilttoget – og er helt grundlæggende for vores kropsfornemmelse.
- Trækker du vejret hurtigt og overfladisk, sætter ånde-drættet dig i det aktiverende *fight and flight*-system, som vi kalder for *sympaticus*-systemet, mens de langsomme, dybe åndedrag påvirker *parasympaticus*-systemet i hjernen, dvs. *rest and digest*-systemet. Det er dér, ned-sættelsen af stresshormonet sker, og en masse andre genopbyggende processer sætter ind.
- Rent seksuelt er det også sådan, at når du er i den beroligende del af vores nervesystem, *parasympaticus*, er blodtilførslen til kønsorganerne bedre. Hvis du er i stress-mode, så har du sværere ved at udføre det, der skal udføres – det gælder både kvinden og manden. Når du bruger din vejtrækning bevidst, kommer der desuden større blodtilførsel til kønsorganerne, og derfor giver det meget god mening, at de metoder, der handler om afslapning, ofte bliver knyttet til sex.

Mærk, om du trækker vejret godt

Når du trækker vejret, skal det mærkes både fortil, bagtil og til siderne. Placér begge hænders fingre som et pincetgreb omkring taljen. Du skal ned under ribbenene, dér, hvor der er blødt. Her skal du placere tommelen bagtil og resten af fingrene fortil, hvor du på begge sider trykker fingerspidserne lidt ind i det bløde. Slap af i skuldrene, og fokusér kun på ånde-drættet og den dybe vejtrækning. Når du ånder ind, skal du mærke, hvordan fingrene presses ud, fordi ånde-drætsmusklen stempler ned. Når du ånder ud, kan du mærke, hvordan fingrene lukker sig lidt sammen igen. Sådan åbnes og lukkes pincetgrebet i takt med ind- og udånderne. Vær ekstra opmærksom på, om der sker bevægelse ved tommelen bagtil – det skal der. Mærk også, hvordan ribbenene følger med i bevægelsen.

1

Kom ned i gear

Denne øvelse vil give dig en langt bedre udnyttelse af den ilt, du har til rådighed, og den vil få dig til at slappe af, føle dig friskere og mere til stede. Start med at tælle, hvor mange gange du trækker vejret i løbet af 1 minut. Bare træk vejret, som du plejer, og tæl.

- ✓ Tag et almindeligt sugerør.
- ✓ Ånd ind gennem næsen.
- ✓ Ånd ud gennem sugerøret, til du er helt færdig med din udånding.
- ✓ Fortsæt på den måde i 2-3 minutter, eller så længe du kan. Det er mere krævende i starten, end du måske umiddelbart tror.
- ✓ Tæl så, hvor mange vejtrækninger du har på 1 minut. Undgå at ændre din vejtrækning – bare træk vejret, som du ellers ville have gjort.

Du vil sandsynligvis opleve, at du har færre vejtrækninger på 1 minut nu. Jo højere du lå ved første tælling, desto færre vil du kunne opnå.

2