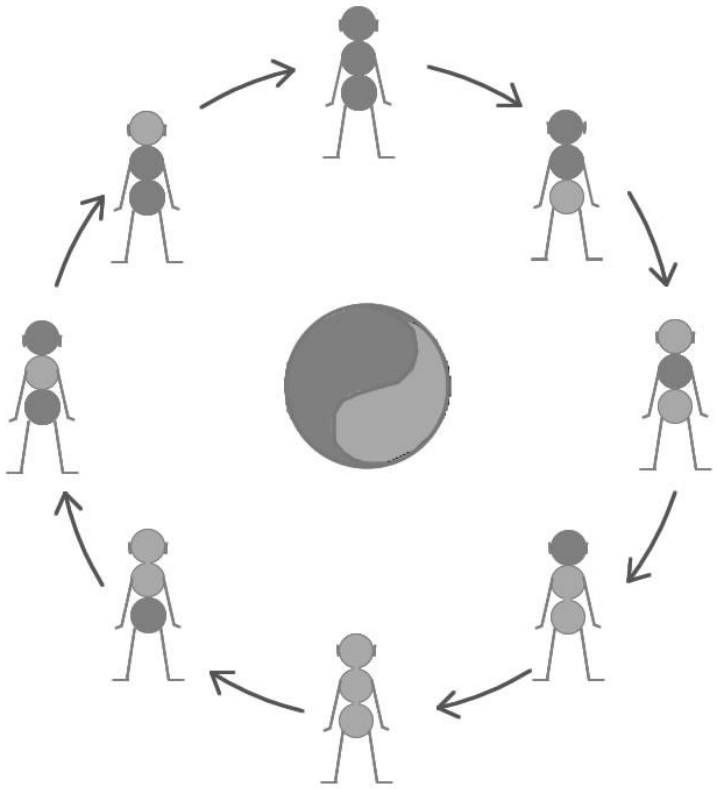
Bevidsthed og seksualitet

Om indskrænkning og frigørelse



Tommy Falkeøje

Bevidsthed og seksualitet. Om indskrænkning og frigørelse.
Af Tommy Falkeøje
Copyright 2017.

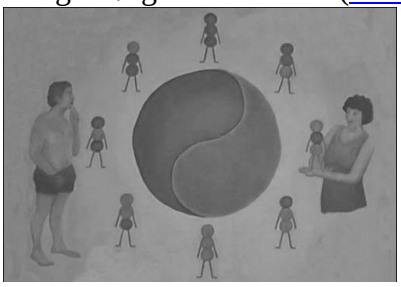
De to andre bøger af samme forfatter om alternative vejledninger:

Livgivende jordbrug. Om at redde jorden og blive super sund.
Kulturens ånder. Om progressiv brug af spiritualitet.

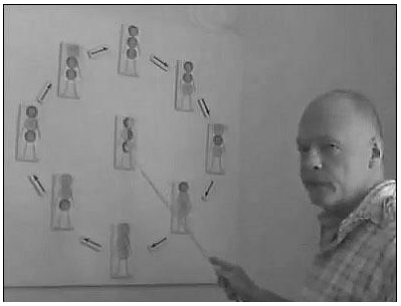
For at undgå et klinisk sprog, indeholder bogen ord, som nogle finder vulgære og frastødende; men som er de ord, som især unge mennesker bruger. Det drejer sig om:

Pik	Penis, mandens lem
Kusse	Klitoris og vagina, kvindens kønsdele
Nosser	Testikler
Røvhul	Anus, endetarmsåbning
Stiv pik	Erektion, rejsning
Pisse	Tisse, urinere, lade vandet
Bolle	Samleje

Se også følgende videoer: (www.falconeye.dk/tryk_links.pdf)



Kulturelle sex mønstre (11:23)
https://www.youtube.com/watch?v=4iCiJhIoTUA



Kærlighed
Afspilningsliste:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLAB0D503EC84F850D
1. Køn (13:58)
https://www.youtube.com/watch?v=aq-Y1wz9as4
2. Seksualitet (18:06)
https://www.youtube.com/watch?v=9zSuvlXd9zY
3. Familiemønster (25:31)
https://www.youtube.com/watch?v=PFUcGec1Re0

Makeup (2:50)
https://www.youtube.com/watch?v=HIstZ2Xntno

Hvordan er vores bevidsthed? (35:43)
https://www.youtube.com/watch?v=eIlhpSsNqL4

Indholdsfortegnelse

Alternativ sex vejledning 6
- Hvor ofte skal man have sex? 6
- Sex med flere 6

Alienation 8
- Adel og bønder 8
- Land og by 8
- Hæve sig op over det dyriske 9
- Inspiration fra Indien 10
- Undertrykkelse af kvinder og børn 12
- Fortrængning af underlivets bevidsthed 12
- Incest 13
- Skam 13
- Børnesex 14

Reifikation 15
- Bøsser 15
- Monogami 15
- Mandebevidsthed 16
- Kvindebevidsthed 16
- Vestlig kultur 17
- Skyld 18
- Venstre- og højreorienterede 18
- Kønsroller 20

Kultur revolution 23
- Børns frigørelse 23
- Terapi 24
- Total orgasme 24
- Vestlig tantra 25
- Kundalini 25
- Rødstrømpebevægelsen 26

Kinesisk bevidsthed 27

Deperdution 30
- Psykisk syg 31
- Kræft 31
- Slip spaltningerne 32

Energimønstrene 33
- Kropsholdning 33
- Åndedræt 35
- Ansigtsudtryk 36
- Seksuelle mønstre 40

Tantra 46

Familiemønstre....48
Polyamory....48
Swinger....49
Perversitet....49

Sex i parforhold....50
Sublimering....54

Flirte og score....55
Giv klare meldinger....55
Forelskelse....56

Gravid og få børn....57

Kønssygdomme....59

Feminisme....61

Mandighed....63

Index....64

Alternativ sex vejledning

Hvor ofte skal man have sex?

Om natten kan man se, at der er en rytme mellem let og dyb søvn. Man er i den dybe søvn i cirka 80 minutter – og her ligger man stille. Og så skifter man til den lette søvn, der varer cirka 10 minutter – eller måske lidt anderledes. I den lette søvn er der øjenbevægelser fra side til side, selvom øjnene er lukkede. Og det interessante er, at en mand også får stiv pik i disse 10 minutter. Om dagen er der den samme rytme. Der er lavet interviews på nogle kontorer, hvor mænd har svaret, at de cirka hver gang, der er gået 1½ time, har en kort periode, hvor de skifter over til en pornoside, mens de har stiv pik. Det varer kun cirka 10 minutter. Det starter lige pludselig uden nogen ydre tilskyndelse, og det slutter lige så brat.

I gamle dage varede en time 90 minutter. Dagens første time startede klokken 6 og varede til halv 8. Og i stedet for 24 timer i døgnet var der kun 16. Mennesker har et indre ur, som man kan mærke. Jeg har eksperimenteret med at mærke det. Når jeg vågnede om natten, lå jeg og gættede på, hvad klokken var. Og det viste sig, at jeg kunne gætte ret godt med en præcision på 15 minutter.

Da kapitalismen satte ind for alvor, opsatte fabrikkerne et ur ved indgangen – og begyndte at kræve, at arbejderne skulle møde præcis. Indtil da kunne de møde med 15 minutters præcision, fordi de mærkede det indre ur. Og de protesterede ved at ødelægge de ure, der var opsat. Mange af disse arbejdere blev blodigt slagtet af politi og militær. De overlevende arbejdere svor, at deres kammerater ikke døde forgæves. Før eller siden ville man vende tilbage til at følge det indre ur. Måske er vi ved at nå dertil. Jeg ved ikke, om kvinder kan mærke det indre ur. Det tror jeg. Men ikke lige så tydelig som mænd, for mænd får både en rejsning og et pres i nosserne, fordi der bliver produceret sperm. Man kan dog sublimere, fortrænge eller undertrykke følelsen, så man ikke mærker noget.

Mens mænd altså tydeligt mærker en rytme, der varer 1½ time, mærker en kvinde tydeligt en anden rytme, der varer 14 dage. Det sker ved ægløsning og ved menstruation. Nogle kvinder føler sig urene ved menstruation. Men ellers opstår en seksuel lyst både ved ægløsning og menstruation.

Nogle mænd vil gerne have sex, hver gang der er gået 1½ time – men bare 10 minutter. Og nogle kvinder vil gerne have sex 2 gange om måneden – men gerne meget i 2-3 døgn. Der er altså forskel på kønnene. Og det kan både være en kamp eller en sjov polaritet.

Hvis man er et fast par, kan man vælge at følge både mandens og kvindens rytme. Så skal kvinden indordne sig og være med til, at manden får lir hver time (90 minutter). Og manden skal indordne sig og være med til, at kvinden får sex og kærlige at par dage i træk 2 gange om måneden. Man kan også vælge, at skal være en konstant tovtrækning, hvor manden ofte vil have lir, og hvor kvinden kun vil have det engang imellem. Det kan psykisk være ret opslidende. Man kan også gå ind for en mellemløsning, hvor der er en konstant udfordring og spænding. I dag er det ofte sådan, at en mand opfattes pervers og dyrisk, hvis han følger sin indre natur, mens en kvinde opfattes mere acceptabel – også fordi hun følge sin indre natur.

Der var engang en kæreste, der sagde til mig: ”Mænd tænker da også altid på sex”. Hvortil jeg svarede: ”Ja, er det ikke dejligt?” Som mand skal man ikke acceptere at blive opfattet som dårlig. Man skal være stolt over sin seksualitet. Men man skal selvfølgelig lære at udfolde seksualiteten på mange spændende måder, så det ikke bare bliver kedelig lir, men en dejlig oplevelse hver gang. Her i bogen kan du lære en lang række af seksuelle udfoldelser, som både er rare for en mand og en kvinde.

Sex med flere

I gamle dage i afrikanske landsbyer fik alle kvinderne menstruation ved fuldmåne, og så holdt man fest, hvor man havde sex med flere forskellige.

Når en pige fik sin første menstruation, og blodet altså løb ned ad lårene på hende, samledes alle drengene om hende og havde sex med hende. Man var klar over, at det ikke medførte graviditet. Og pigen følte jo lyst.

Ude i landsbyerne ses stadig noget af den oprindelige kultur. Hvis en kvinde for eksempel bliver gift med en mand fra en anden landsby og flytter over til hans landsby, er det almindeligt, at hun forholdsvis hurtigt boller én gang med alle mændene. Alle andre har jo bollet med hinanden. Og hvis en mand ikke boller med hende, føles det forkert. Så holder han psykisk afstand fra hende. Hvis han derimod boller med hende, viser han, at han byder hende velkommen, sådan at hun bliver en del af fællesskabet. Det handler bare om et enkelt bol.

I Sydafrika er der i disse år en ungdomsbevægelse i storbyerne, hvor de unge mener, at de vender tilbage til det naturlige og gode. Ser et par drenge en pige, løber de hen og boller hende; men det er jo voldtægt. Man skal kun bolle med nogle, man kender – og kun, når alle har lyst til det. I nogle landsbyer er der også en undertrykkelse af kvinder. Hvis en kvinde gifter sig ind i en landsby, stiller alle mændene sig i kø, hvorefter de boller hende på skift. Ægtemanden står og modtager en pengegave. Det er tvungen prostitution.

Jeg husker en afrikansk kvinde, der var flygtet fra krig og søgte asyl her i Danmark. Hendes sagsbehandler sagde, at hun kunne få familiesammenføring, sådan at hendes mand også kunne få asyl her. Så fortalte hun, at hun havde boet med sin mand i Berlin et par måneder. Men ved et senere møde fortalte hun, at hun havde boet med sin mand i en nordlig provins i hendes land. Og ved en tredje møde fortalte hun om en mand, som hun havde boet med i en sydlig provins. Sagsbehandleren blev forvirret – og troede, at hun opdigtede alle historierne, for de handlede om 3 forskellige mænd. Sagen var, hun havde boet i en landsby, hvor hun havde sex med sin mand, mens også med sin mands bror – og ind imellem med en onkel. Men da krigen kom, måtte hun flygte. Og så boede hun i lang tid sammen med en anden onkel, som så på det tidspunkt var hendes mand. Og senere boede hun sammen med andre af familiens mænd. Hun kunne ikke forstå, at familiesammenføring kun drejede sig om én mand.

Hvis en mand – lad os kalde ham Oncha – har en bror, der gifter sig, vil det være meget uvenligt, hvis Oncha ikke inden kort tid boller med broderens nye kone. Så føler hun, at hun ikke bare har en mand, men også mandens bror, Oncha.

Det er ikke kun i Afrika, at disse familienormer findes. De findes i de fleste kulturer uden for den vestlige civilisation.

Herhjemme er der kommet en række såkaldte økologiske landsbyer. Det er folk fra byerne, der flytter til en landsby, hvor de så i udkanten opfører en række huse og et fælleshus samt har lidt havebrug – og dermed laver deres egen landsby. Jeg kender en del af dem. I de fleste er der efter et stykke tid sket det, at man ikke bare boller med sin kæreste, men at man har sex med en eller flere af det modsatte køn. Som oftest bare én gang. Det ligner altså det samme som i de afrikanske landsbyer, at man får lyst til at komme helt tæt på – og på den måde byde velkommen til et mere fast fællesskab.

I stedet for at tage det som noget naturligt og selvfølgeligt, bliver det ofte fortolket som noget dårligt, der truer parforholdene. I virkeligheden er det med til at styrke et parforhold. Hvis man altid kun boller med sin kæreste, bliver det ensformigt og kedeligt. Men når man har bollet med en anden, oplever man bagefter, at kæresten er den bedste. Det er her, at tanker, følelser og krop udfolder sig i sammenhæng. Og det er her, at man opnår fuld tilfredsstillelse.

I Frankrig er det meget normalt, at man ud over sin mand eller kone har en elsker – og også at elskeren kommer hjem på besøg og snakker med både manden og konen. I England er det mere skjult, men der foregår dog noget lignende. I Danmark snakker man om utroskab, hvis man er i et fast parforhold og har sex med en anden end kæresten. Det skyldes, at man ikke taler åbent om det med kæresten. For kæresten må ikke vide det – er normen. Det medfører altid store problemer. Hvis man vil bolle med en anden end sin kæreste, skal man sige det klart til kæresten. Der opstår jalousi, men kun som en følelse, hvor man er interesseret i, hvor kæresten er, og hvad der sker. Hvis man ikke få noget at vide, bliver jalousi til en følelse, hvor man føler et indre tomrum og en utryghed.

Alienation

Lad os se lidt på landsbyfællesskaberne i Europa i perioden 1200-1700. Der var stor ligestilling mellem mænd og kvinder. En historie fortæller, at en mand havde været lidt for grov overfor kvinderne; og de bandt så en snor om hans testikler og trak ham rundt i landsbyen, mens de spottede ham. De fandt sig ikke i nogen undertrykkelse. Om sommeren var det normalt, at kvinderne gik med bare bryster og mændene uden bukser. Når man gik i seng, tog man alt tøjet af. Og så krøb man nøgen op i en fællesseng for 2-10 mennesker, hvor man lå sammen og sov. Seksuel udfoldelse var naturlig. Man berørte hinanden, kyssede og omfavnede hinanden. Forældrene onanerede på deres børn og lærte dem selv at onanere. De unge skiftede kærester cirka hver måned. Og der var altid seksuelle lege og konkurrencer. Man kunne lege blindebuk, hvor en mand fik bind for øjnene og skulle så fange en kvinde, hvorefter han kunne have et minuts seksuel leg med hende. En anden leg hed to mand frem for en enke. To mænd skulle løbe forbi en kvinde, og hvis hun fangede en af dem, kunne hun også lave noget kortvarig sex med ham. Løbe ud i kæret var en anden leg. Kæret var en eng uden for landsbyen, hvor der var mange buske og højt græs. Legen foregik om aftenen. Først løb 5 kvinder af sted; og lidt efter løb 5 mænd efter dem. De 5 mænd kunne så slås indbyrdes og erobre en kvinde. De unge skiftedes hele tiden til at sove og have sex med hinanden. De ældre havde en mindre seksuel omgangskreds. Ungdommen var en fælles arbejdsstyrke for hele landsbyen – og sov på skift på gårdene. Men som voksen flyttede man sammen i mindre familier og boede fast på en gård i landsbyen.

Adel og bønder

Men så opstod der en adel. En adelsmand havde en lille gruppe af krigere. Og de slog sig ned et sted, hvor de tvang de lokale bønder til at bygge en borg. Nogle af bønderne blev tvunget til at arbejde på borgen, mens flertallet blot skulle aflevere en del af deres høst til borgen. Fra omkring år 1200 indtil 1700-tallet var der faktisk en slags borgerkrig i Europa. I historiebøgerne kalder man det bondekrigene. Reel var det krig mellem landsbyerne og adelen. Nogle landsbyer slog sig sammen og brændte en adelsborg af. Men så slog flere adelsmænd sig sammen – og brændte en række landsbyer af. Det medførte, at flere landsbyer dannede en bondehær og brændte nogle adelsborge af. Men så dannede adelen en adelshær og nedslagtede mange af bønderne. Ind imellem var alle trætte af krigene og holdt pause, men krigene blussede op igen og igen – indtil midten af 1700-tallet, hvor bønderne endelig var fysisk og psykisk knækkede.

Land og by

Undervejs var der adelsmænd, som søgte ind til byerne. Og der var også folk fra landsbyerne, som var trætte af kampene, og som også rejse ind til byerne. Her blev de håndværkere og arbejdede for de rige. Ude i landsbyerne opfattede man dem som forrædere.

Inde i byerne opstod prostitution. Ofte var det kommunerne, der ejede bordellerne, eller også blev de forpagtet ud. Når der var statslige forsamlinger med repræsentanter fra alle egne af et land, samledes de prostituerede i stort antal for at betjene de forsamlede. Når kongen kom på besøg og havde overstået de formelle ting, drog han og borgmesteren og andre borgere i samlet optog til byens bordel. I de større byer var det omvendt; de prostituerede deltog på rådhuset, når mændene mødtes. Når der var folkefester, gik de prostituerede ofte i optog og stillede op til parader. I hver større by var der et område, hvor de prostituerede boede; men derudover var der mange flere kvinder, der tjente penge på sex. I slutningen af 1400-tallet var op mod 10 % af kvinderne prostituerede. Et par hundrede år senere var det nogle steder op mod 25 %.

Kønssygdommen syfilis dukkede pludselig op og spredte sig hurtigt. I dag kan den helbredes med medicin; men dengang døde folk af den. Man begyndte at kræve, at de sygdomsramte forlod byerne – ellers blev de hængt. De syge, der ikke kunne gå selv, blev båret uden for byen og efterladt på en

mark, hvor de kunne ligge og dø. Nogle steder oprettede man hospitaler; men langt de fleste steder antog man syfilis som Guds straf; og det kunne man ikke sætte sig op imod.

Kirken prædikede cølibat for de unge og ægteskab for de voksne. Bordellerne blev efterhånden forbudt. Lovgivningen fulgte efter. En mand, der blev grebet i ægteskabsbrud, skulle halshugges. Og en kvinde, der gjorde ligeså, skulle stoppes i en sæk og druknes. Hvis man fangede en prostitueret i at udøve hor, blev hun pisket offentligt og udvist af byen. Kom hun tilbage, skar man ørerne af hende. Og kom hun endnu en gang, blev hun puttet i en sæk og druknet. I starten var der en pæl på torvet i byen, hvor man piskede de prostituerede; men så fandt man på at bygge en lille forhøjning, så den prostituerede kunne ses af folkeskaren – og hånes, mens hun blev pisket. De piskede kvinder (og mænd) - med eller uden afskårne ører og anden mishandling - blev en stadig større gruppe, som efterhånden dannede en "forbryderverden", der var sat uden for samfundet. I stedet for bare at piske dem og sætte dem fri, begyndte man derfor efter piskningen at fængsle dem. Det blev senere til, at man fængslede dem, og at man i fængselsgården fik en pæl, hvor de ulydige kunne piskes.

Da man nu havde forbudt bordellerne, betød det blot, at de prostituerede bredte sig ud til alle værtshuse. Bysvendene og nattevægterne fik derfor til opgave at afsløre de prostituerede. De bedre borgere begyndte også at kontrollere kvindernes adfærd. Kampen blev ikke kun rettet mod de prostituerede. Man forsøgte også at bremse de unges sexudfoldelse. I mange byer blev der nedsat en gruppe af erfarne kvinder til at tage rundt og malke de unge kvinders bryster for at kontrollere, om de uden for ægteskabet var blevet gravide.

Arbejderne i byerne boede i særlige lejekaserne. Her udgjorde de et fællesskab, som lignede det, der var i landsbyerne. Man havde fælles sex og opfattede sig som én stor familie. Men samtidig var der enorm meget druk. Hver dag blev der drukket store mængder øl og snaps, så man konstant var fuld. De fleste nyfødte børn blev bare smidt ud i rendestenen, men enkelte blev dog sendt på landet til en landsby, hvor de voksede op.

Landsbyerne fik det værre og værre. Ofte blev unge mænd tvunget til at være soldater. Og de lokale adelsmænd opkrævede store skatter af bønderne. Nægtede man at betale, blev man fysisk straffet. En mand og en kvinde kunne bede adelsmanden om at blive gift. Hvis han accepterede det, blev de fæstebønder. Adelsmanden havde ret til at have det første seksuelle samleje med kvinden efter brylluppet; og der var mange, der benyttede sig af denne ret. Manden risikerede ikke mere at skulle være soldat; men han skulle arbejde for adelsmanden et vist antal dage om året. Nægtede man at adlyde, blev man fysisk straffet.

Hæve sig op over det dyriske

Efter 1400-tallet fik adelen den tanke, at alt var muligt. Man følte, at man havde hævet sig selv op over det dyriske i sig selv. Og hermed startede det, som man stadig i dag kalder civilisationen, nemlig en hjernebaseret bevidsthed, hvor det er sanserne og forstanden, der skaber tankerne.

Det interessante er for eksempel, at man i 1300-tallet havde beretninger fra nogle, der havde besøgt Kina. Ud fra disse fortællinger vidste europæere, at kineserne var et højt civiliseret samfund. Men efter 1400-tallet og helt op til begyndelsen af 1900-tallet var alle europæere helt sikre på, at alle samfund udenfor Europa aldrig havde udviklet sig. For udvikling startede nemlig med at hæve sig op over det dyriske – mente man. Når Europæerne efter 1400-tallet sejlede ud til fremmede verdensdele for at handle, opførte de sig på en ny måde. Dels havde de præster med, som skulle omvende de indfødte til Kristendommen, så de kunne blive mennesker med en sjæl. Og dels behandlede man de indfødte som dyr. Dem kunne man godt slå ihjel, hvis det var nødvendigt. Det gav ikke større samvittighedskvaler, end når man slagtede en gris. De havde ingen sjæl. De var bare et stykke kød. Da man begyndte at fange slaver i Afrika og fragte dem til Amerika, havde man heller ingen moralske problemer. Det var på lige fod med at indfange vilde heste – bare meget lettere.

Adelen og præsterne var de første, der hævede sig op over det dyriske. Og de fik en civiliseret bevidsthed i hovedet med forstand og fornuft. Men det udviklede sig hurtigt til det, som hedder alienation, nemlig en bevidsthedsmæssig spaltning, sådan en man efterhånden kun oplevede sit *jeg* i hovedet. Selvfølgelig kunne man stadig mærke det dyriske. Det oplevede man nede i underlivet.

Men man oplevede det udenfor sit *jeg*. Det dyriske var ikke længere noget, man var, men noget man havde – dernede. Det civiliserede *jeg* i hovedet var jo god. Når der så opstod noget ondt, oplevede man det onde udenfor sit *jeg* – hvilket betød, at andre måtte være onde.

Tidligere troede præsterne, at Gud havde hele magten. Ganske vist var der en "falden" engel, nemlig Satan, som kunne friste mennesker til ikke at tro på Gud. Men med alienationen skiftede præsterne til at mene, at der var to kræfter i universet, nemlig Gud og Satan – henholdsvis det gode og det onde. Og man begyndte at mere, at Gud og det gode fandtes i hovedet, mens Satan det onde kunne besætte et menneskes underliv. Ligesom Gud havde Himmeriget (hoved), fik Satan nu Skærsilden (underliv). Og når mennesker døde, kunne de enten komme i Himmeriget eller ned i Skærsilden, hvor de skulle brændes i evighed. Det med at man havde et liv efter døden var dog ikke noget, som almindelige mennesker troede på; denne tro kom først i 1700-tallet. Det seksuelle blev herefter syndigt. Seksuel afholdenhed var godt. Men Satans kraft var stor, og almindelige mennesker bukkede under herfor, så de ikke kunne lade være med at dyrke sex. Gud havde åbenbart tolereret det, så der kunne fødes børn. Men så skulle det også begrænses hertil – mente kirken. Kun hvis man kunne hæve sig op over det dyriske i underlivet og nøjes med at udfolde det gode i hovedet, kunne ens sjæl frelses fra Skærsilden.

Hvis der skete noget dårlig på egnen, mente man, at Satan havde besat et menneskes underliv – og her havde placeret en ond ånd, som så udførte det dårlige. Derfor måtte man brænde den onde ånd – og dermed hele personen. Efterhånden som man fik brændt alle de besatte mennesker, kunne man til sidst fjerne Satans indflydelse totalt – én gang for altid - troede man. I starten var det mest mænd, der blev brændt. Men senere blev det kvinder, som man troede var besatte af Satan, og som man kaldte hekse. Det lykkedes i mange af hekseprocesserne at nedbryde disse kvinders selvværd så meget, at de til sidst både overfor forhørslederne, men også overfor sig selv måtte erkende, at de havde underlivets bevidsthed i sig – og altså var besat af en djævel. Når en heks havde erkendt det, blev hun brændt levende på bålet.

Der opstod en kirkelig domstol, som hed inkvisitionen. Det var den katolske kirke, der stod for inkvisitionen, men den protestantiske kirke var lige så meget involveret i heksebrændinger. Det var det verdslige samfund, der udførte brændingerne. Den græsk-ortodokse kirke i øst var slet ikke med i noget af det her. For de troede ikke på ånder – hverken på Jesus, Satan eller andre.

På den tid opfandt man bogtrykkerkunsten. Og den medførte, at både tankerne om hekse og Satan - samt historier, om hvem der var blevet brændt på bålet - spredte sig hurtigt over hele Europa. Det blev til skrækhistorier, som alle snakkede om. Og det gjorde, at alle var på vagt overfor eventuelle hekse, som kunne sprede al slags fordærv. Den seneste forskning har opgjort det til omkring 50.000 kvinder, der blev levende brændt. De sidste hekse blev brændt i begyndelsen af 1700-tallet.

Inspiration fra Indien

Men så kom der mennesker hjem fra Indien, som fortalte om en helt anden bevidsthed, som bønderne havde dér. Her skulle man ikke styre og kontrollere sig selv. I stedet for at kæmpe mod det naturlige og dyriske skulle man acceptere, at man var, som man var. Og så skulle man koble følelserne i underlivet sammen med følelserne i brystet. Det var begge to nogle *jeg*-følelser. I underlivet var det noget med aggression, erobre, sex mm. Og i brystet var det noget med kærlighed, medfølelse og ømhed. Og når man lod disse to sæt følelser forbinde sig med hinanden, blev det til, at man bare var fræk, sjov og spændende – samt udfoldede sig på egne præmisser. Denne nye bevidsthed tog man til sig i de revolutionære kredse – og man kaldte den for individualisme. Det var noget helt andet end det, som vi i dag forstår ved individualisme. I dag tænker vi, at individualisme er noget med mig i modsætning til de andre. Men dengang i 1700-tallet var individualisme noget kollektivt. Man ville væk med adelen og kongen. Der skulle ikke være nogen stat, som skulle undertrykke folk. Og man ville også væk fra selvundertrykkelse, hvor man med sit hoved skulle undertrykke sine dyriske kræfter. Man ville overgå til den indiske bevidsthed, hvor man ikke behøvede nogen styring eller kontrol. Man skulle derfor ikke træffe beslutninger. Man skulle i stedet koordinere sig med hinan-

den. Hvert enkelt menneske skulle acceptere, at man var, som man var – og at man var god nok. Og så skulle man lave "kontrakter" – kaldte man det - med naboer og andre, hvis der var brug for det.

Der var også mange i slutningen af 1700-tallet, som arbejdede terapeutisk med sig selv for at skifte bevidsthedsstruktur. Dengang gik det ud på at udleve sin vrede og gråd.

I byerne sad borgerskabet i kaffesaloner og diskuterede afskaffelse af kongemagten, fratagelse af adelens privilegier og dannelse af en republik med et demokratisk parlament. De fleste af dem, der emigrerede til Amerika, tog den nye bevidsthed med sig. Og man finder den i dag i det Republikanske parti. Modsætningen er det Demokratiske partis bevidsthed, som er den samme som hos europæerne.

Når jeg senere i denne bog skriver om europæeres form for sex og sociale roller, gælder det også for Demokraterne i USA.

I 1789 startede der en revolution i Paris – og revolutionen ændrede lidt efter lidt til hele Europa. I de første 50 år var der både socialistiske, liberale og kapitalistiske tanker, som alle vendte sig mod det tidligere samfundssystem. Det blev dog ikke til den frigørelse, som mange havde håbet på. Der kom revolutioner igen i 1830 og 1848; men de blev blodigt slået ned. Og efter 1850 stod det, klart, at det var kapitalisterne, der havde vundet og sat sig på magten.

I 1960'erne var der nogle forskere, der lavede slægtshistorie. Og de opdagede, at de kapitalister, der sad på magten, havde samme navne som de tidligere adelsfolk. Sagen var, at man kun huggede hovedet af de adelsfolk, der ikke ville være med til kapitalisme.

Det lykkedes stort set til sidst at knække landsbyfællesskaberne, som til sidst gik mere eller mindre i opløsning. Der har været en opfattelse af, at man i disse landsbyer dyrkede jorden rundt om landsbyen, og at jorden var opdelt i lodder, sådan at hver gård havde en lille lod af den gode jord, en lille lod af en nogenlunde jord, og en lille lod i den dårlige jord. Og det giver den forståelse, at hver gård arbejdede for sig selv. Men det var kun til allersidst, at det var tilfældet. Ellers havde det været sådan, at alle de unge var én stor fælles arbejdsstyrke, som arbejdede for hele landsbyen. Der var én af de ældre mænd, der passede tyren, en anden passede ornen osv. Man var ét stort kollektiv. Men det holdt altså op. På et sent tidspunkt var det også sådan, at de gamle mænd sad på nogle sten i en rundkreds, og at det var dem, der bestemte alt. De var forløberne for det moderne demokrati, har man ment. Men det var lige omvendt. Tidligere var der et direkte demokrati mellem alle i landsbyen. Men da alt gik i opløsning, forsvandt demokratiet – og så kom de gamle mænds tyranni, hvor de sad og bestemte.

Mange flyttede så væk fra landsbyerne og fik en gård ude på landet. Og nu opstod storfamilierne, hvor flere generationer holdt sammen om de gårde, som de ejede. Den ældste mand i familien var ham, der bestemte alt. Han bestemte, hvem der måtte gifte sig med hinanden. Og de fik så en gård, som de skulle passe. Alle dem, der ikke blev gift – og altså ikke fik nogen gård – var karle og piger på gårdene. Hvis der opstod giftermål mellem to familier, var det en slags handel, hvor der også fulgte en gård med. Sex uden for ægteskabet blev forbudt, og børn udenfor ægteskabet fik ingen andel i familiens formue.

Ved et bryllup fik manden af sin far en pisk, som han skulle bruge til at tugte konen med. Og i over hundrede år fik kvinderne regelmæssigt pisk. Det blev en del af et religiøst ritual, idet man mente, at en kvinde ikke havde nogen sjæl, og at hendes underliv let kunne blive besat af Satan. Hvis hun derfor ikke skulle ende med at blive en heks, måtte man jævnligt slå det onde ud af hende. Og man måtte også slå børn i enden i løbet af hele deres opvækst for at undgå, at de blev besat af Satan.

Mænd behøvede ikke at blive slået, for de var i stand til at have forstand og fornuft i hovedet, og herfra kunne de undertrykke og ligefrem fortrænge følelserne og bevidstheden i underlivet.

Undertrykkelse af kvinder og børn

Der er en myte om, at der altid har været kvindeundertrykkelse. Men det passer ikke. Et par tusinde år før år 0 var der nærmest matriarkat, hvor kvinderne havde en dominerende rolle. I de tidlige kristne fællesskaber var kønnene ligestillet. I den tidlige og mørke middelalder fra 500-1000 var der kærlige forhold, hvor kvinder var ligestillet med mænd. I landsbyfællesskaberne i 12-1700-tallet var kvinderne også ligestillet med mændene. Det var specielt i 1800-tallet, at de europæiske kvinder blev voldsomt undertrykte.

Opfattelsen i 1800-tallet var også, at børn fra starten af havde Satan i sig, fordi børnene jo var kommet ud af en kvindes underliv. Og derfor måtte man systematisk bekæmpe Satan gennem hele barnets opvækst. Når man lagde børnene i seng om aftenen, bandt man deres hænder til sengen - eller sådan, at barnet ikke kunne nå ned til underlivet. Børnene fik dragter på, hvor der kun var åbning bagtil, så de ikke kunne komme ind til kønsdelene. Man bandt et tyndt bånd om en drengs penis, så det gjorde ondt ved erektion. Nogle børn fik bjælder eller klokker bundet om håndleddene. Nogle fik et bind mellem benene, hvor der var metal, der blev presset op mod kønsdelene. Nogle drenge fik fastspændt små bure med indvendige spidser omkring kønsdelene, så det gjorde ondt ved erektion. I nogle af disse bure havde man om penis bundet en snor, der gik ind til forældres soveværelse til en lille klokke. Nogle drenge fik trukket forhuden så langt frem, at man gennemborede huden og trak en ring gennem hullerne. Det ville så gøre ondt ved erektion. Hos pigerne forsøgte man det samme. Først prøvede man med huller i de ydre skamlæber og en ring igennem; men det forhindrede ikke adgang til klitoris. Så prøvede man med huller i de indre skamlæber og satte nogle ringe i, så skamlæberne blev trukket sammen hen over klitoris. Man begyndte også at skære klitoris af og ætse penishovedet med syrer eller brænde det med glødende jern. Disse voldsomme indgreb holdt hurtigt op igen – og i stedet nøjedes man med at skære lidt af forhuden og af skamlæberne. Så blev penishovedet og klitoris mere ufølsom.

Halvdelen af amerikanske drenge får stadig forhuden skåret af. Det kaldes at blive omskåret.

Fortrængning af underlivets bevidsthed

Et europæisk barn i ½-1½ års alderen gennemgår stadig i dag en spaltning af bevidstheden, hvor underlivet projiceres udenfor *jeg*'et. I underlivet er der en række følelser, som er dyriske. Det drejer sig om at kræve et territorium (markere med urin). Det handler om at udskille noget uønsket (afføring). Man skal også indtage (tarme) alt det, som man vil have. Den overordnede følelse er vilje – forstået som kropslig vilje i modsætning til en intellektuel vilje.

Siden 1400-tallet har europæerne undertrykt og fortrængt denne kropslige vilje. Man har ment, at den er ond, egoistisk, social destruktiv mm. Og forældrene begynder derfor at lære deres lille barn at opføre sig på en ikke-dyrisk måde.

Europæiske psykologer har opdaget, at børn omkring 2-årsalderen har en periode, hvor de opfører sig sadistisk. De slår gerne andre børn og griner samtidig. Og hvis man kigger på deres ansigt, ses tydeligt et sadistisk udtryk ved deres øjne. Forældrene reagerer ved at vise børnene, at forældrene selv ikke opfører sig sådan. Og de irettesætter barnet, når barnet opfører sig dyrisk. Barnet får derfor den oplevelse, at barnet er umenneskeligt. Det er født forkert. Det har nogle medfødte tendenser, som er uacceptable. Og barnet tvinges til at polarisere sig mellem underlivet og det onde på den ene side – og hovedet på den anden side. Når barnet er i kontakt med hovedet, bliver det accepteret, og forældrene smiler kærligt. Og når barnet er i kontakt med underlivet, bliver det ikke accepteret, og forældrene udviser misbilligelse.

Det ender med, at barnet til sidst fortrænger underlivets bevidsthed, sådan at det projiceres uden for barnets *jeg*. Hermed ophører den periode, hvor barnet ind imellem opfører sig sadistisk. Og så mener psykologer, at man har opdraget barnet godt. Når barnet er blevet 2 år, er bevidsthedsspaltningen fuldt gennemført – for de fleste. Barnet er blevet alieneret. *Jeg*'et består af følelser (bryst) og tanker (hoved). Og så har barnet noget dyrisk i underlivet.

Der er dog nogle børn, hvor det kun lykkes delvist. Og der er mange sadomasochister, der husker, hvordan de i 3-4 års alderen slog deres bamse i numsen – og at det føltes helt rigtigt. Det var dog

ikke noget, man kunne fortælle forældrene om, for de forstod det ikke. De fleste børn kommer alligevel indimellem i kontakt med deres underliv. Sagen er, at bevidsthedsspaltningen ikke er noget fysiologisk, men noget psykosocialt. Der er ikke tale om, at barnet én gang for altid har fået underlivets bevidsthed spaltet udenfor sit *jeg*. Det fungerer mere sådan, at der er bestemte sociale situationer, hvor barnet genskaber spaltningen. Igennem hele barndommen og ungdommen vil barnet indimellem kortvarig ophæve spaltningen – og så er der konflikt og skænderi. Det "normale" barn vil så ikke kunne orientere sig. Det føler afmagt, forvirring og frustration. Og det reagerer hysterisk, græder og skriger. Forældrene ser ingen anden udvej end at tvinge barnet til at genetablere bevidsthedsspaltningen. Det er den eneste måde, hvorpå barnet kan falde til ro – mener man.

Mens alt det her foregår, har barnet konstant ble på. Det medfører, at underlivet holdes fastlåst, og at fødderne presses lidt udad. Når barnet og siden den voksne går, foregår det ved, at man først fører det ene ben fremad og sætter det i jorden. Så lægger man vægten over på det. Og så fører man det andet ben fremad og lægger vægten over på det osv. Man går på stylter – kalder jeg det. I mere frie kulturer går man på en anden måde. Man svinger underlivet fremad og lægger samtidig vægten over til den ene side. Det medfører, at benet i den anden side svinger fremad uden at bruge muskler. Når benet sættes i jorden, spænder musklerne op, så tæerne griber i underlaget. Man har en anelse bøjet knæ, mens underlivet svinger bagud. Så svinger underlivet igen fremad, og man lægger vægten over til den anden side, sådan at benet her svinger frem af sig selv. Og så sætter man det ned osv. Der er hele tiden en veksling mellem at spænde op i musklerne og slappe dem af. Når man spænder i den ene side, slapper man af i den anden osv. Men sådan kan en europæer ikke gå.

Spaltningen mellem underliv og bryst sætter sig også i musklerne. De fleste får livløse og slatne mavemuskler samt overspændte muskler i lænden. Og det medfører, at underliv et holdes stift og lidt tilbagetrukket.

I andre kulturer – og det er det oprindelige og normale – går og står man med kønsdelene forrest. En mand har pikken forrest, og en kvinde har brysterne forrest. Mennesket er det eneste dyr, der sådan har kønsdelene forrest. Altså lige med undtagelse af en europæer. Muskelspændingerne forplanter sig op i ansigtet, sådan at en europæer også har en stivhed omkring munden. Når andre ser på denne mund, opleves det fjendtlig. Derfor smiler en europæer, når man møder en anden. Det gør man ikke i andre kulturer.

Incest

I andre kulturer er det normalt, at en fætter, en kusine, en onkel eller en tante oplærer en ung i sex. Men det opfatter en europæer som incest. Man antager, at et barn og en ung ikke vil have sex og ikke vil oplæres i sex. Og hvis en voksen har sex med et barn, er det overgreb.

Der er nogle europæere, som har oplevet, at en voksen har leget seksuelt med dem, men hvor det er sket på en kærlig og gensidig måde. Og de har ikke følt det dårligt. Og de har ikke fået nogen problemer af det. Men hvis en voksen er alieneret, og/eller barnet er det, opstår problemer. Hvis den voksne har spaltet sit underliv fra sit bryst, bliver det til sex uden kærlighed. Og hvis et barn har spaltet underlivet udenfor sit *jeg*, kan barnet ikke føle tryghed ved det seksuelle, men oplever det som et overgreb. Så aflejrer der sig nogle modbydelige følelser i barnets underliv, sådan at det føler skam – og også føler væmmelse ved sex.

Nogle pædofile mener, at man godt kan hjælpe et barn til at blive mere naturlig og oprindelig, og at deres seksuelle leg med barnet er uskyldig. Det er det ikke – så længe barn og/eller voksen er alieneret.

Skam

På et dybdepsykologisk plan ved barnet godt, at det er forkert sådan at spalte sin bevidsthed. Og når barnet – og senere den unge og voksne - kommer i kontakt med sit underliv, opstår den følelse, der hedder skam. Man skammer sig over de følelser, der er i underlivet. Det viser sig også ved, at man skjuler sine seksuelle organer.

Børnesex

Man skal være klar over, at hvis barnet ikke fastholdes i alienationen, er det i kontakt med sin seksualitet. Dels leger børn seksuelle lege med hinanden. Og når især drenge kommer op i 10-12 års alderen og dagligt har pres i nosserne på grund af sperm produktion, er der et klart seksuelt behov. Mange steder i Sydeuropa har det i mange år været normalt, at disse drenge fik lov til at bolle deres mor, indtil de fik en kæreste. Det vil jeg dog fraråde, fordi det vil blive udlagt som incest, hvor moderen forgriber sig på sin søn; og så kommer hun i fængsel.

Når sædproduktionen er startet, har en dreng brug for mindst én daglig udløsning. Tidligere var det ret normalt, at drenge onanerede sammen. På landet sås det også, at drenge bollede en ged. I England var det normalt for en del år siden, at drenge bollede hinanden i røven.

Normalt venter en pige med at have sex, indtil hun begynder at få menstruation. Men det er også rart for nogle piger at have pik i kussen allerede fra 9-10 års alderen.

Børn og unge, der er alienerede, har normalt først deres seksuelle debut i 15-18 års alderen.

Reifikation

De fleste kender det med, at man har en mandeside og en kvindeside. Mandesiden er i højre side af kroppen, og den samarbejder med venstre hjernehalvdel. Og kvindesiden er i venstre side af kroppen, og den samarbejder med højre hjernehalvdel. Man plejer så at sige, at venstre hjernehalvdel er analytisk og logisk, mens højre hjernehalvdel er intuitiv og følelsesmæssig.

Bøsser

Jeg har læst om nogle bøsser i USA i 1970'erne. Der var nogle miljøer, hvor man ofte skiftede kæreste. Alt var godt, indtil kæresten fik en anden kæreste. Og så fik man en desperat følelse. Man blev jaloux. Man følte det, som om man havde et stort indre tomrum. Men efter et stykke tid fik man en ny kæreste. Og så var alt godt igen. Sådan skiftede det med jævne mellemrum. Men efter nogle år blev man træt af alle disse skift. Man følte det overfladisk. Og til sidst gad man ikke søge efter en ny kæreste.

Men så kom "the turning point" (vendepunktet), som de kaldte det. Man opdagede, at den del af ens bevidsthed, der indeholdt kæresten, faktisk var en del af sig selv. Man opdagede, at man havde 2 *jeg*'er – én i højre kropsside og én i venstre. Tidligere havde man kun identificeret sig med den ene side, og projiceret den anden ud på en kæreste. Når man havde en kæreste, følte man sig fyldt op. Når kæresten forsvandt, følte man et tomrum i sin ene kropsside.

Når man er *polariseret* – kalder jeg det – altså når man har 2 *jeg*'er - kan man analysere og filosofere. Man indtager et *jeg* i den ene side - og i den anden side har man så noget, som man forholder sig til. Og det kan altså godt være en kæreste.

Når man er *samlet* – kalder jeg det – altså når de 2 *jeg*'er smelter sammen til et fælles *jeg* - oplever man bare, at man er til stede.

For bøsserne i USA – altså dem, der havde opdaget deres 2 *jeg*'er, og som så kunne smelte dem sammen – fik de den oplevelse, at det kun var rart at bolle med sine venner.

Bøsserne erkendte så, at de havde 2 sider. Tidligere brugte de den ene side til venner og den anden siden til en kæreste. De snakkede med vennerne på én måde og om bestemte emner – og her bollede man ikke. Og de snakkede med kæresten på en anden måde og om andre emner – og her bollede man. Men så overgik de til at have et *samlet jeg*, når de var sammen med venner. Og det medførte, at de ikke længere havde nogen kæreste, men fik vennekreds, hvor man snakkede om alt, og hvor man kunne bolle med hinanden.

Erkendelsen bredte sig til heteroseksuelle kredse, hvor man begyndte med det, som nu hedder polyamory – altså at have kærlighed med mere end én person. Man snakker dog om den gamle bevidsthed, hvor man er stivnet og har 2 *jeg*'er – én i hver kropsside. Og den nye bevidsthed, hvor man har en samlet bevidsthed, og hvor man føler sig som en del af et fællesskab. Med den gamle bevidsthed har man en seksuel trang, der bevidsthedsmæssigt er adskilte fra tanker og følelser. Og med den nye bevidsthed har man tanker, følelser og seksualitet som en sammenhængende bevidsthed, der knytter sig til fællesskabet.

Monogami

Det naturlige og oprindelige er, at man skifter mellem at være polariseret og samlet – men også at bruge disse to former for bevidsthed på en måde, sådan at der ikke er modsætning mellem dem.

Når man er polariseret og tænker på sex, opstår straks ens kæreste i den sides bevidsthed, hvor man ikke har sit *jeg*. Det er altid kæresten, der dukker op i bevidstheden, når man er polariseret. Og da europæerne altid er det, føler de, at et menneske er monogamt – altså kun har én seksuel partner. Og dog er det jo sådan, at en europæer også har den alienerede bevidsthedsspaltning, hvor underlivet er projiceret udenfor *jeg*'et. Og det er jo i underlivet, at den seksuelle følelse opstår. Så når en

europæer føler efter i sit *bryst*, er man monogam og elsker kæresten. Men ind i mellem opstår en følelse i ens *underliv*; og hvis man er mand, får man et pres i nosserne – og så får man trang til sex. Og så skal det helst være med en fremmed, fordi følelsen i underlivet jo er projiceret udenfor *jeg*'et.

For flere hundrede år siden var det normalt, at unge håndværkere rejste rundt i et par år og arbejdede forskellige steder for en etableret selvstændig håndværker, som blev kaldt mester. Og her var det normalt, at mesters kone fik seksuelle følelser for den unge mand. Og konens mand – mesteren – fandt det helt naturligt og selvfølgeligt, at den unge svend havde sex med konen.

Mandebevidsthed

Her i Europa har vi en mandebevidsthed i højre side. Denne bevidsthed går tilbage til grækerne cirka 500 før år 0. De kiggede op på himlen og betragtede stjernerne og planeterne. Og de tænkte, at jorden oprindelig havde været en gold planet bestående af jord. Og så fik de den tanke, at det var himmellyset fra Solen, Månen, planeterne og stjernerne, der sugede jordpartikler op mod sig – og dannede levende væsener. Alt liv bestod derfor af 2 elementer, hvoraf noget kom fra himlen, og noget kom fra jorden. Det første kaldte de sjæl, og det andet for legeme. Når man døde, gik sjælen tilbage til himlen, og legemet blev igen til jord. Man forestillede sig, at sjælen udgjorde bevidstheden, mens legemet bare var noget materielt. Sjælen var altså udødelig. Den inkarnerede på jorden og blev til et dyr eller mennesker. Og efter døden kom sjælen tilbage til himlen, hvorfra den så igen kunne inkarnere på jorden som dyr eller menneske. Når man levede, havde man sjælens bevidsthed i sine tanker, og derfor havde sjælen bolig i hovedet. Legemet bestod primært af underlivet, som producerede urin og afføring, som gik tilbage til jorden. Lungerne adskilte de to dele; og det var lungernes bevægelse, som fik delene til at holde sammen.

Omkring år 350 før 0 mente filosoffen Aristoteles, at al "korrekt" tankegang er 2-polet - svarende til himmel og jord eller hoved og underliv. Han erkendte, at man kan opdele sine tanker sådan, at man kan have et *jeg*, der studerer et objekt. Man kan også bruge det sådan, at man i de 2 bevidsthedspoler kan have 2 tanker – og så sammenligne dem. Denne måde at bruge bevidstheden på er blevet til den videnskabelige tankegang, som vi kender i dag. Der er mange, der i dag tror, at det er en gammel jødisk opfattelse, at sjælen efter døden kommer op i himlen. Men begrebet sjæl eksisterer slet ikke i jødisk tankegang. Og de tror ikke på noget liv efter døden. Det er den græske tankegang, som de kristne har overtaget.

Det græske bevidsthedsmønster medførte, at man fik et klassesamfund med en overklasse (hoved) og en underklasse (underliv). Og overklassen anvendte abstrakte begreber til at diskutere samfundsforhold med. Man indførte det, som vi i dag kalder demokrati, hvor man diskuterede forholdene i samfundet – og stemte om, hvad man skulle gøre.

I dag i Europa har vi stadig denne mandebevidsthed – og den knytter sig til højre side af kroppen og venstre side af hjernen. Sådan en mand har konstant tanker i hovedet. I andre kulturer kan man godt være tanketom i lang tid ad gangen. Men når man er stivnet i det græske energimønster, får man en bevidsthed med konstante tanker. Samtidig mærker manden hele tiden sit underliv. Det er en dyrisk følelse. Her oplever man, at man er en krop, der har en seksualitet. Men der er også en bevidsthed, der handler om at have et territorium, have en kraft og magt, have en vilje mm. Bevidstheden giver ingen følelser. Ofte kritiserer en europæisk kvinde en mand for ikke at føle noget. Og så bliver han usikker og føler, at han er forkert – og prøver så om han kan føle noget. Men selve denne mandebevidsthed giver ingen følelser.

Kvindebevidsthed

Den europæiske kvindebevidsthed befinder sig så i venstre side af kroppen og i højre hjernehalvdel. Her er der det gamle jødiske energimønster, som også opstod cirka 500 før år 0.

Min mor havde denne kvindebevidsthed. Hun havde ingen analyserende tanker eller meninger. Hun kunne ikke få orgasme. Men hun var konstant i kontakt med sine følelser. Lægerne dengang mente, at der eksisterede en særlig kvindelig form for orgasme, som startede i brystet og bredte sig

ud i kroppen. Hvis en kvinde dengang var liderlig, blev hun betragtet som pervers og sygelig. I Danmark i dag er det 63 % af kvinderne, der i lange perioder ikke kan få orgasme.

Ligesom grækerne kiggede jøderne op på himlen og studerede stjerner og planeter. Og opdagede så astrologien – altså læren om, hvordan planeterne påvirker os mennesker. Dengang kaldte de påvirkningen for en kraft. Senere kaldte de det en gud. Og endnu senere opfattede de Solen som Gud og alle andre himmellegemer som engle. Omkring 5-600 før 0 blev de klar over, at denne himmelske kraft kun var en del af en større samlet kraft. Der var også en kraft i flodernes vand. Så der var både en himmelsk og en jordisk kraft, som var én og samme kraft – og den kaldte de Jahve. Det er det, som de kristne kalder Gud.

Det interessante var og er, at et menneske med denne bevidsthed ikke kan videregive erkendelser til andre mennesker. Man er kun i sine følelser. Når man dør, høster Gud alle ens erkendelser, og Gud kan så senere videregive disse erkendelser til et nyt menneske.

Vestlig kultur

Da Jesus - ham, der er grundlaget for Kristendommen - døde, sad hans disciple og snakkede om, hvad de nu skulle gøre. Men på dette tidspunkt havde de ikke kun den gamle jødiske tankegang, men var også så infiltreret af den græske tankegang, at de ikke kun var i følelserne, men også i deres tanker i hovedet. Og mens de sad og snakkede, opdagede de til deres store forbavselse, at Jesus's tanker var til stede i deres hoveder. Resultatet blev, at de besluttede at drage ud i verden og fortælle om Jesus og hans visioner og helbredelsesmåde. Det blev til den kristne kirke – og senere til den vestlige kulturs bevidsthedsmønster.

Mange år senere i Europa holdt adelen sig til den græske bevidsthed, mens kirken holdt sig til den jødiske. Den græske bevidsthed brugte man til samfundet, og den jødiske til religionen. Men man mente helt op til 17-1800, at de to bevidstheder supplerede hinanden, og at der brug for dem begge.

Men i 1840'er var der en filosof, der erklærede Gud for død. Det er ikke Gud, der har skabt menneskene, men menneskene, der har skabt Gud. Bevidsthedens udvikling op igennem historien bliver formet af materialistiske og sociale forhold. Denne filosof svingede helt over til kun at mene, at det var den græske bevidsthed, der skabte udvikling.

Den socialistiske teoretiker Karl Marx, som var mere historisk vidende, skrev indtil 1850, at bevidsthedens udvikling foregår i et samspil mellem den græske bevidsthed i højre side og den jødiske i venstre. Men i slutningen af 1860'erne erkender han, disse to bevidstheder var blevet splittet fra hinanden. Mennesker brugte herefter højre sides bevidsthed til samfund og arbejde – og venstre sides bevidsthed til familie. Højre sides bevidsthed blev efterhånden til det "offentlige" – og venstre til det "private". Man brugte højre side til at gå på arbejde og tjene penge. Og man brugte venstre side til at købe varer og forbruge dem. Selve kapitalismens egentlige produkt var skabelsen af "arbejderen" - sådan et splittet menneske, skrev han.

I dag har alle europæere stadig en polariseret bevidsthed med det græske energimønster i højre side og det jødiske i venstre side. Men nu er det ikke bare en polarisation. Det er – som Marx erkendte det – blevet til to bevidstheder, der ikke fungerer sammen.

Når et barn i dag i Europa er 3-4 år, opstår nogle konflikter mellem barn og forældre. Man kaldte det tidligere trodsalderen. Nu kalder man det selvstændighedsalderen. Barnet kæmper, men må til sidst opgive. Og det ender med, at barnet stivner i et polariseret energimønster, sådan at barnet ikke længere er i stand til at forene de to siders bevidstheder til en samlet bevidsthed. Først får barnet et *jeg* i den ene side og forældrene i den anden. Siden bliver det et *jeg* i den ene side og andre i den anden. Men langsomt fortrænger barnet den side, der ikke udgør barnets *jeg*. Her opstår en indespærret bevidsthed. Barnet kan godt føle den. Men barnet tror, at det en anden person uden for *jeg*'et.

Denne bevidsthedsspaltning hedder reifikation. Inden spaltningen kunne barnet være venner med alle andre børn. Men nu begynder barnet kun at have bestemte venner. Det vigtigste er dog, at bar-

net nu får en individualisme ligesom andre europæere. Her føler man sit *jeg*. Og man føler, at det er adskilt fra alle andre.

Samtidig føler man en trang til at få en ven. Og senere i livet bliver det til en trang til at få en kæreste. Hvis en dreng herefter identificerer sig med højre side, får han en mandebevidsthed og projicerer det kvindelige udenfor sit *jeg*. Og senere i livet trænger han så til forene sig med det, som han har projiceret ud, og som altså udgøres af en kvindebevidsthed. Han bliver hermed heteroseksuel. Hvis han derimod identificerer sig med venstre side og enheds-energien, får han en kvindebevidsthed og projicerer det mandlige udenfor sig *jeg*. Og senere i livet trænger han også til at forene sig med det, som han har projiceret ud, og som altså udgøres af en mandebevidsthed. Og dermed bliver han homoseksuel. Tilsvarende men omvendt for en kvinde.

I den virkelige virkelighed er der ikke bare mænd og kvinder. Der er nogle drenge, som har brede hofter, og som ligner en kvinde. Men så får sådan en dreng hormonbehandling, så kroppen udvikler sig i retning af en mand. Tilsvarende med piger. Hvis man ikke har disse hormonbehandlinger, viser det sig, at der er alle mellemformer mellem mænd og kvinder. Hvis vi går tilbage til tiden før 1700-tallet kunne man være i godt kontakt med både sin højre og venstre side, og så følte man sig nogle gange som mand og andre gange som kvinde.

Skyld

Nede i den såkaldte underbevidsthed ved barnet godt, at det var forkert sådan at spalte sig selv i 2 og fortrænge *jeg*-følelsen i den ene og projicerede den ud på andre. Senere i livet, når der opstår sociale problemer, kommer man ubevidst i kontakt med den undertrykte side i sig selv; og så føler man, at det er ens skyld, at der opstår problemer. Man kan dog godt fortrænge denne side i sig selv så meget, at det altid er de andres skyld.

Det væsentlige er nok, at det europæiske menneske sådan altid oplever fænomenet skyld. Og når det er andres skyld – altså den eller dem, der opleves i den side, der er projiceret udenfor *jeg'*et, får man den europæiske retsfølelse, at de skyldige skal fortrænges udenfor deres dagligdags *jeg* – og sættes i fængsel. Altså placeres i et sort hul – svarende til den side, der er projiceret ud, og som man oplever som tom deller sort.

Et andet væsentligt fænomen er, at en ung, der kigger sig selv i spejlet, føler, at han eller hun er forkert. Selve følelsen er helt rigtig. Man er forkert. Man ved bare ikke, hvad det forkerte går ud på. Så tror man, at det er ens næse eller hår. Man lægger ikke mærke til, at den ene side af ansigtet viser en helt anden bevidsthed end den anden side. De fleste bruger deres højre side som et slags skjold mod den ydre verden, mens de føler sit indre i venstre side. Analyserer man ansigtet grundigere, har de fleste en angst i venstre side og en desperat forsvarsberedskab i højre side.

Når mennesker fra andre kulturer ser en vesterlændings ansigt, ser de en uhyggelig desperation. Når en vesterlænding griner, er det ofte kun den ene side, der griner. Det er den indespærrede følelse i underlivet, der slipper løs. Ofte deltager brystet ikke i udfoldelsen. Det er kun ansigtet eller kun munden, der griner.

Venstre- og højreorienterede

Det er de kropslige følelser, der afgør om man er tiltrukket af samme eller modsatte køn. Men tiltrækning handler ikke bare om følelser. Det handler også om tanker. Og efter reifikationen blev mennesker opdelt i venstre og højreorienterede. De venstreorienterede identificerer sig med højre kropside og venstre hjernehalvdel. Og de højreorienterede identificerer sig med venstre kropside og højre hjernehalvdel.

De venstreorienteredes ideal en kraftig statsadministration med politisk kontrol (hoved) over markedets frie kræfter (underliv). De bruger megen tid på at analysere forholdet mellem stat (hoved) og produktion (underliv) - og mellem magthaverne (hoved) og folket (underliv). De går ind for viden, information, kommunikation og bevidste beslutningsprocesser. Produktionen skal ikke bare ledes

fra oven (hoved). Arbejderne (underliv) må organisere sig, så de får indflydelse. Den venstreorienterede opfatter sin bevidsthed som videnskabelig, fordi han (hoved) jo studerer den fysiske og sociale virkelighed (underliv). Og han oplever den historiske udvikling som bestående af nogle trin, hvor han kan se to ad gangen - svarende til hoved og underliv. Når den venstreorienterede snakker, ser han indad. I hans hjerne sammenligner han hele tiden to tanker (hoved og underliv). Men når de højreorienterede ser på ham, oplever de det som en robot, der bliver styret af en iskold hjerne.

De højreorienteredes ideal er ingen statsadministration (hoved) og ingen underkastelsesmentalitet (underliv). De nægter at deltage i analyser af samfundet; det opfatter de bagstræberisk. Livet består af valg, der skal komme indefra (bryst); og så forvandler tilværelsen sig hele tiden. Livet er et mirakel. I sit indre har man en individuel ånd (bryst). Produktionen skal helst foregå i familieagtige fællesskaber. Familiefølelsen (bryst) og familieansvaret er centralt. Den højreorienterede opfatter ikke, at han *har* en bevidsthed; han har jo kun én bevidsthed (bryst), så derfor *er* han bevidst. Han har ikke et sæt tanker og teorier om samfundet. Men han ser blot ud i verden og lærer af erfaringen. Her ser han hele billeder af virkeligheden - og han ser historiens gang som en række øjebliksbilleder, der afløser hinanden som en film. Alt opleves at hænge sammen. Penge og materielle værdier opleves derfor lige så nært som alt andet - og man sparer og holder på værdierne. Når den højreorienterede snakker, ser han udad og føler et vi med tilhørerne. Når de venstreorienterede lytter til ham, oplever de blot, at han bare forholder sig til det umiddelbare og slet ikke forsøger eller er i stand til at forholde sig til konflikter eller modsætninger – hvad han da heller ikke kan, fordi han kun har én bevidsthed (bryst).

Når den venstreorienterede politiker omtaler forhold til andre mennesker og relationer i samfundet, bliver det meget fornuftigt. For det passer godt til politikerens stivnede bevidsthedsmønster, som netop handler om forhold og relationer. Her har han en abstrakt og analyserende tankegang. Men når den selv samme politiker udtaler sig om individet, bliver det helt grotesk – efter de højreorienteredes mening. Og de love og bestemmelser, sådan en politiker laver, føles kvælende og umyndiggørende. Det enkelte menneske bliver en brik i et system. Alt det, der kan få et menneske til at føle motivation, er fraværende. Lovene passer på et gennemsnitsmenneske, som ikke eksisterer i virkeligheden. Og det virkelige menneske kommer konstant i klemme mellem lovenes paragraffer - mener de højreorienterede.

Når den højreorienterede politiker udtaler sig om individets behov, motivation og udfoldelse bliver det meget fornuftigt. For det passer godt til politikerens stivnede bevidsthedsmønster, som netop handler om individets inderste følelser (bryst). Her har han sit jeg i centrum. Men når den selvsamme politiker omtaler forhold og relationer mellem mennesker i samfundet, bliver det helt grotesk - efter de venstreorienteredes mening. Og de love og bestemmelser, sådan en politiker laver, giver fri mulighed for, at den stærke rager alt til sig, mens den svage intet får.

Den venstreorienterede bevidsthed er karakteristisk ved, at man kan sætte sig mål (fra underliv til hoved), - at man kan analysere (sammenligne underliv og hoved), og at man kan kontrollere sig selv (fra hoved til underliv). Men problemet i dag er, at der er for mange mål, for meget analyse og for meget kontrol. Politikerne (hoved) har hævet sig højere og højere op over den sociale virkelighed (underliv). Antallet og kompleksiteten af lovene er nu så omfattende, at forbindelsen mellem lovene og folks adfærd definitiv er brudt. Polariteten i bevidsthedsmønstret mellem hoved og underliv er blevet til en splittelse, så der ikke længere er sammenhæng mellem den bevidsthed, som knytter sig til hovedet, og den mere kropslige bevidsthed, som knytter sig til underlivet. Politikerne reagerer desperat med endnu flere love. Det, som engang medførte større retfærdighed og styring, medfører nu uoverskuelighed, tilfældighed, uretfærdighed, afmagt m.m.

Den højreorienterede bevidsthed er karakteristisk ved, at man føler et ansvar. Med denne bevidsthed kan man nemlig ikke skille sig selv fra omgivelserne. Man er midt i verden, og ens handlinger får konsekvenser for udviklingen. Denne oplevelse af, at alt hænger sammen, medfører dog også, at man er helt sikker på, at alle problemer nok skal løses hen ad vejen. Man oplever, naturens og Guds orden åbenbart sådan, at alt finder sin egen løsning.

De venstreorienterede mener, at venstre sides bevidsthed er kunstig skabt af kapitalisterne. Når man engang har lavet socialistisk revolution, vil man kun have bevidsthedsmønstret i højre side. Her er der en overklasse (hoved) og en underklasse (underliv). Men så starter en ny historisk udvikling, hvor man skal afskaffe klassesamfundet. Og i takt med at det sker, forandrer bevidstheden sig også, så man bare får en samlet bevidsthed. Hvor det tidligere var kapitalisterne, der var overklassen, skal man i stedet have proletariatets diktatur, hvor det er arbejderklassen, der skal have magten. Og når det er arbejderklassen, der både udgør overklassen og underklassen, vil klassesamfundets bevidsthed efterhånden forsvinde. Den fremtidige socialistiske bevidsthed kan skabes forholdsvis hurtigt, fordi det er de materielle og sociale forhold i samfundet, der skaber bevidstheden – mener de venstreorienterede.

De højreorienterede mener, at menneskets inderste *jeg* består af en sjæl, der knytter sig til hjertet. Men nede i underlivet er der en ondskab. Det er en del af den menneskelige natur. Og man bliver nødt til med sin forstand og fornuft at kontrollere og styre sig selv. Heldigvis er der Jesus (bryst) og Gud (hoved), som frelser én og tilgiver én, når man har syndet. Bevidstheden i højre side er ikke noget, som man identificerer sig med. Det er en nødvendig samfundsbevidsthed, der er social skabt. Det har været nødvendigt med en overklasse, der kan styre samfundet. Og der har også været brug for en underklasse til at udføre det hårde arbejde. Ved hjælp af teknikken kan arbejderne i Vesten forhåbentlig i fremtiden blive mere frie. Det er næppe realistisk, at de fattige i ulandene kan blive rige og få den frihed, som vi har. Den utopiske forestilling, som de venstreorienterede har, at man med sin forstand kan skabe et samfund, hvor alle er lige og frie, og hvor ondskab ikke eksisterer, er en illusion, som ikke kan lade sig udføre i praksis – mener man. Samfundsbevidstheden (højre side) er en national og kulturel bevidsthed, der er opstået historisk gennem hundreder af år. Den er forskellig fra land til land. Og man kan ikke ændre den politisk uden at ødelægge samfundet. Den udvikler sig langsomt fra generation til generation – mener de højreorienterede.

Egentlig har alle europæere både den venstre- og højreorienterede bevidsthed i sig. Men man identificerer sig intellektuelt med den ene side – og projicerer den anden side ud på de politiske modstandere.

Kærlighed handler både om følelser og tanker. Så derfor har man også brug for en kæreste, der passer til ens politiske observans.

Hvis man slipper ud af reifikationen og får en samlet bevidsthed, får man svært ved at være kæreste med en højre- eller en venstreorienteret. Så oplever man dem som halve mennesker.

Kønsroller

Jeg vil kort gennemgå de to kønsroller, idet jeg her lader, som om en mand kun mærker sin højre side og en kvinde kun sin venstre side. En mand identificerer sig meget med hoved og underliv. Mange kvinder har bemærket, at mænd ikke er i kontakt med følelserne i brystet. Og meget ofte forfalder manden til at analysere og forklare (hoved), så han bliver indadvendt og får en masse teorier. Lige så ofte tænker han på sex (underliv), for han kan konstant mærke sine kønsdele. Mange kvinder i dag identificerer sig på samme måde som manden, og det passer godt til uddannelsessystemet og arbejdsmarkedet. Men vi kender alle den gammeldags kvinderolle. Hun er hele tiden i kontakt med sine følelser (bryst).

Manden har to bevidstheder (hoved og underliv). Det interessante med denne bevidsthed er, at manden ikke ”ser” andet end præcis den relation mellem to fænomener, som han lige nu er opmærksom på. Når han og en kvinde sidder og snakker sammen, har han for eksempel opmærksomhed på ham og hende. Skal vi elske? (her mærker han sit underliv mest) – eller skal vi snakke? (her mærker han hovedet mest). Kvinden har kun én bevidsthedspol – og her er hun (bryst) i centrum, mens hun kigger ud på omgivelserne (hoved og underliv). Når manden spørger, om de skal elske, synes hun lige, at de skal vaske op først. Og det er meget svært for hende at give sig hen i elskoven, før barnet er puttet, der er ryddet op, tøjet lagt på plads, der er gjort rent i køkkenet, og alting er gjort klar til i morgen. Først så er der kun hende selv og kæresten tilbage i hendes opmærksomhed. Og så kan hun slappe af og nyde elskoven. Hun oplever nemlig alt omkring sig samtidig. Ofte giver

hun udtryk for, at hun føler sig som en blæksprutte. Hun skal sørge for alting. Og det er hende, der har opmærksomhed på, om der skal vaskes op eller vaskes tøj. Det er også hende, der ser, om barnet har brug for hjælp. Når hun tænker på kærlighed, har hun opmærksomhed på det alt sammen. Hvis manden tømmer skraldespanden, føler hun sig værdsat og elsket. Hun føler, at hun og manden hører sammen, så de udgør et vi.

Fordi hun kun har én bevidsthedspol (bryst), kan hun ikke skelne mellem manden og sig selv, når det drejer sig om psykiske og sociale forhold. For hende er parforholdet en tilstand. Manden og kvinden er sammen i en fælles følelse. Hvis manden bliver kritiseret voldsomt af kvinden, kan han blive presset ned i følelserne i brystet. Og så sker der det, som han selv bliver overrasket over, men som sker for de fleste, at han kun mærker en tomhed (bryst) og ikke kan finde på noget at sige. ”Sig noget! Hvad tænker du på?” provokerer kvinden. Og så prøver han med lidt analyse oppe fra hovedet. Men det fungerer ikke, for han er nu følelsesmæssigt nede i brystet. Og kvinden vil sikkert presse ham: ”Sig dog, hvad du føler”. Og så mærker han igen tomheden. Hun snakker sikkert mere og mere. Og han sidder bare inde i et sort hul – og kan slet ikke finde nogle ord. Følelsen herinde kan lamme ham i flere dage, inden han igen kan vende tilbage og bruge sit energimønster, som han plejer. På sådanne dage har kvinden det meget dårligt, for hun har kun én bevidsthedspol, og den kan ikke rumme splittelser. Hun lider enormt, og det bliver lidt efter lidt et magtinstrument for manden. Så hvis diskussionen kommer derhen, hvor hun begynder at kritisere ham, standser hun af frygt for, at han skal glide ind i sit indre tomrum.

Kvinden føler, at hun skal give noget til parforholdet hele tiden – og hun giver først og fremmest omsorg og medfølelse (bryst). Hun kan jo heller ikke andet, for med hendes bevidsthedsmønster er hun og manden hele tiden forenede inde i hendes bevidsthed. Men så forventer hun, at manden også giver noget. Og hun forventer, at han giver noget af samme slags kvalitet, som hun giver. Men det gør han ikke. Han giver frække fantasier (hoved) og sex (underliv). Det kan også være filosofiske betragtninger (hoved) - hævet over den materielle verden (underliv). Men det opfatter hun ikke, som om han giver noget. Og så synes hun ikke, der er balance i forholdet. Og derfor kan hun finde på at straffe manden ved at lukke af for det seksuelle.

Når kvinden kommer hjem fra arbejde, begynder hun at fortælle om den ene sociale situation efter den anden. Hun oplever det som et kaos, fordi alt i hendes bevidsthed hænger sammen (bryst). Imens sidder manden med sit *jeg* i den ene pol og placerer hendes historier i den anden pol. Og hermed har han udlevet sit bevidsthedsmønster. ”Hører du efter?” spørger hun så. Forbavset siger han ja. Hun vil gerne have, at han snakker løs ligesom hende; men det giver hans bevidsthedsmønster ham ikke impulser til. Lad os forestille os, at kvinden har haft en konflikt med en kollega. Og nu kommer hun hjem og fortæller. Ind imellem siger manden ”ja” og ”nej”. Og han forstår helt fint hendes historie, og han kan godt indse, at hun har et problem, som hun må finde en løsning på. På et tidspunkt begynder hun at slappe af, og så er det mandens tur til at sige noget. Han bruger sine to bevidsthedspoler, sådan at alt i hans bevidsthed opdeles i nogle underproblemer og faser. Og så gennemgår han, hvad hun eventuelt kunne gøre med de forskellige delproblemer. Imens sidder hun sikkert og kigger mærkeligt på ham. Hun kan selvfølgelig godt forstå hans argumenter; men hun kan ikke forstå, hvorfor han siger det. Løsningerne på hendes problemer skal hun nok finde hen ad vejen. Og hun har ikke bedt ham om hjælp til det. Hun vil bare gerne have forståelse og accept; men det giver hans bevidsthedsmønster ham ingen impulser til.

Så begynder han at fortælle om sit arbejde. Han bruger sine to bevidsthedspoler og snakker om ledelse (hoved) og medarbejdere (underliv), om planer (hoved) og udførelse (underliv), om hvad vi godt ville (hoved), og hvad vi opnåede (underliv), om afsætning (hoved) og produktion (underliv). Han kan også snakke om nu (hoved) og før (underliv) samt om fremtid (hoved) og nu (underliv). Blandt arbejdskammeraterne handler det også om at sammenligne ham selv med én anden ad gangen: Er jeg (hoved) højere i hierarkiet end ham (underliv)? Manden har hele tiden to fænomener, som han sammenligner og vurderer. Kvinden er sikkert glad for, at han sådan går op i sit arbejde. Men hun har svært ved at forstå, at han oplever sig selv som et arbejdsredskab i forhold til andre og virksomheden.

Når mænd og kvinder kigger i en køreplan, sker det også på forskellig måde. Manden bruger sin ene bevidsthedspol lodret og den anden vandret - og finder straks både afgangs- og ankomsttidspunkt. Kvinden læser på alle ordene og tallene; og hun føler sig overhovedet ikke sikker på, om hun forstår det.

Manden kan med sine to bevidsthedspoler holde en kurs. Hvis det er mentalt – altså noget man har besluttet - mener han, at man skal holde sig til det. Kvinden kan med sin ene bevidsthedspol ikke følge sådan en kurs. Lige når man beslutter noget, kan hun godt være enig. Men kort tid efter føler hun, at man skal prøve noget nyt. Hvis det drejer sig om at gå en tur i byen, og man skal tilbage til, hvor man kom fra, har manden også en klar idé om, hvilken retning man skal gå. Det har kvinden ikke. Men hvis hun genkender et hus eller noget andet, ved hun, at hun er på rette vej.

Manden kan med sine to bevidsthedspoler kan godt tænke på sin kæreste med den ene pol (hoved) og have fantasier om en prostitueret med den anden pol (underliv). Kvinden er derfor hele tiden i tvivl om, hvorvidt det kun er den ene pol, at manden bruger til hende, mens han bruger den anden pol til en anden kvinde. Og manden kan derfor få hende til at slappe af, hvis han igen og igen bekræfter, at det kun er hende, han elsker. Ellers bliver hun i tvivl.

Kvinden føler, at alt går op i en højere enhed, fordi hun kun har én bevidsthedspol. Parforholdet opfatter hun ikke som to mennesker, men som et par, hvor man deler følelser. Uden helt at være klar over det deler hun faktisk også følelser med ting. For hvis der står et par sko og flyder midt på gulvet, føler hun det, som om der er et fremmedlegeme midt i brystet på hende. Hun føler sig hel, og hun føler, at hun er ude i virkeligheden mellem alting. Alle musklerne omkring ribbenene samt mellemgulvsmusklen forneden og skuldermusklerne foroven danner tilsammen en muskelspændingsbeholder, som hendes hjerte sidder beskyttet inden i. Denne spændingsstruktur danner hendes psykiske bevidsthedsstruktur, som hun projicerer ud på omgivelserne. Her er mure, gulv og loft rundt om boligen en psykisk beholder, som hun og hendes familie er inden i. Herinde oplever kvinden kun ét energimæssigt og bevidsthedsmæssigt centrum – svarende til, at hun kun har én bevidsthedspol (bryst).

Manden har hele tiden to poler i sit bevidsthedsmønster. Han er splittet og indadvendt, fordi han altid skal sammenligne to ting ad gangen. Manden selv føler det helt naturligt, at man forholder sig til omverdenen og tager stilling. Og han synes, at kvinder er enfoldige (har kun én bevidsthedspol).

Mange mænd opfattes som primitive, fordi de ikke kan lade være med at opdele kvinder i en madonna (hoved) og en luder (underliv). I den europæiske litteratur fra de sidste par hundrede år kan man læse om, hvordan mænd må igennem en fase i deres tilværelse, hvor de udlever det dyriske (underliv), indtil de til sidst får slidt deres følelser i stykker og opgiver. Så bliver de for alvor civiliserede. Og så kan de blive en god ægtemand og far, der handler ud fra fornuften (hoved).

Nu har mænd og kvinder jo begge sider i sig. Den ene side identificerer man sig med. Og den anden side bliver et fænomen, hvis indhold man opfatter udenfor sig selv. Hos mange kvinder bliver det mandlige bevidsthedsmønster til en masse stivnede tanker, som har bestemte relationer til hinanden. Det bliver til regler og moral. Og hun oplever dem som selvfølgelige og naturlige – og forholder sig slet ikke til dem som noget, der er skabt af mennesker. De er almengyldige og uforanderlige. Man sidder da pænt ved bordet. Og man svarer, når man bliver spurgt. Disse moralregler er projiceret udenfor hendes jeg. Og derfor kan hun ikke forholde sig til dem som noget, der måske kan ændres.

Hos mange mænd bliver det kvindelige bevidsthedsmønster til tanken om noget evigt, hvor alting går op i en højere enhed med harmoni mellem alt liv. Det er paradiset og det politiske Utopia. Det er mega-teorien over alle teorier. Her stræber han efter at skabe et verdensomspændende evigt rige, hvor alle er lykkelige – hvad enten de har lyst eller ej til at være med i hans paradis. (Lidt i stil med, hvad jeg gør i denne bog. Jeg er en ret normal europæer).

Kultur revolution

Tanken om at frigøre sig fra det europæiske bevidsthedsmønster modnedes i 1960'erne og blussede for alvor op efter et studenteroprør i 1968 i Paris, så det fik karakter af en kultur-revolution, der ændrede hele samfundet og bredte sig ud over hele Europa. Det var et opgør med den traditionelle bevidsthed. Tidligere herskede universitetsprofessorerne (hoved) over studenterne (underliv). Men nu ville studenterne selv bestemme, hvad de skulle studere.

Tidligere var mellemlagenes kvinder hjemmegående. De var i god kontakt med følelserne (bryst). De beskæftigede sig ikke med abstrakte analyser (hoved). Der kom derfor gang i en kvindebevægelse, der dels handlede om at frigøre seksualiteten (underliv) og dels handlede om at få en uddannelse og viden (hoved), så kvinderne kunne komme ud og deltage i samfundslivet.

Der kom også en mandebevægelse. Nu blev det populært at komme i kontakt med sine følelser (bryst). Tidligere græd en mand ikke. Men hvis han nu gjorde det, betød det, at han var følsom og blid. Han var kommet i kontakt med sin kvindelige side.

Kulturrevolutionen medførte, at man mærkede begge sider lige meget. Og den side, som man tidligere havde projiceret ud på en kæreste, blev nu en side af sig selv. Det medførte, at parforhold og kernefamilier gik i opløsning, og mange begyndte at bo i kollektiver.

Traditionelt brugte man højre side på arbejdspladsen – og venstre side i familien. Men nu blandede man det sammen, og så opstod produktionskollektiver, hvor arbejdsfællesskab og familie var det samme.

Når man ikke længere er fastlåst i en polariseret bevidsthedsmønster, hvor man oplever sig selv i den ene side og sin kæresten i den anden, fik det også den konsekvens, at kærligheden ikke længere var begrænset til et parforhold. Der opstod kollektiver, hvor man bollede lidt på kryds og tværs. Der var også enkelte kollektiver, der eksperimenterede med sex-rollerne. For eksempel var der et kollektiv med 4 mænd og 4 kvinder – og 4 soveværelser med dobbeltsenge. Og hver nat skiftede man partner, så man kun sov sammen med den samme hver fjerde nat.

Det mest almindelige var dog, at man havde en kæreste, som man oplevede, når man polariserede sig i højre og venstre side – og at man så ind imellem havde sex med en eller flere andre i kollektivet, når man havde en samlet bevidsthed.

Jeg husker, at jeg havde en meget god ven, der boede i et andet kollektiv, som jeg besøgte ofte. Og en dag, hvor han var ude at rejse, bollede jeg med hans kæreste. Det blev kun til ét bol. Det føltes helt selvfølgeligt. Og både før og efter havde hun, min ven og jeg det fint sammen. Min ven vidste godt, at jeg havde bollet hans kæreste; men det var ikke noget, vi snakkede om. Det var bare helt naturligt.

Børns frigørelse

I 1972 besøgte jeg Tvind børnekursus her i Danmark. Forældrene til børnene gik på "Det nødvendige Seminarium" for at studere til lærer. Og det "nødvendige" handlede om at udvikle en pædagogik, hvor børn ikke var undertrykte. Forældrenes børn gik så på børnekursus. Forældre og børn kunne være sammen i weekender; mens ellers passede forældrene deres studier, mens børnene passede deres skolegang og leg.

Der var cirka 60 børn på børnekurset og én lærer. Jeg snakkede med hende og spurgte, om det ikke var anstrengende kun at være én lærer til så mange børn. Men nej, hun hyggede sig rigtig meget. Det var kun ind imellem, at børnene sendte bud efter hende for at få noget hjælp; ellers klarede de det hele selv.

Jeg var på besøg en enkelt dag. Og jeg gik lidt rundt i bygningerne og kiggede. Så åbnede jeg en dør, hvor der sad 5 små børn omkring et rundt bord og snakkede. "Nå, er du en af dem, der er på besøg," spurgte de. Ja, det var jeg jo. Jeg spurgte, hvor gamle de var. Og de var 4-5 år. "Hvad snakker I om?" De sad bare og hyggesnakkede. Lidt senere kom en 9-årig pige hen til mig. "Nu skal jeg vise dig rundt og fortælle lidt." Og så viste hun mig alle faciliteterne og fortalte om alt muligt." Det sværeste, de havde været ude for, var, da de skulle forklare budgettet for de mindste. De havde

brugt en hel væg til at klistre tegninger op, der dels repræsenterede udgifter og dels penge. Men det var da lykkedes at få de små til at forstå det. På et tidspunkt vendte hun sig om mod mig og kiggede mig dybt i øjnene. Hun vidste nu, at jeg var blevet mør. Jeg stod som en lille dreng med tårer i øjnene, for jeg havde aldrig oplevet nogen børn så frie og naturlige. "Du kan jo nok se, at vi er anderledes end andre børn," begyndte hun. "Vi er ikke undertrykte og kuede. Vi er frie." Og så fortsatte hun med en lille belæring, mens jeg stod og havde en stor klump i halsen og ikke kunne sige noget. Senere fortalte lærerinden mig, at de første 3 uger havde været én stor slåskamp, hvor alle børnene kæmpede mod hinanden og havde grædt. Men så begyndte de ældste at forsvare de yngste. Og hurtigt opstod der harmoni mellem børnene.

På et tidspunkt så jeg en pige og en dreng lege på en madras. Drengen lå oven på pigen – og de bevægede sig, som om de bollede. Og så grinte de. Det varede kun et par minutter; så var de i gang med en anden leg.

Børnekurset medførte senere, at der kom de såkaldte lille-skoler rundt om i landet. Og endnu senere kom pædagogikken også ud til folkeskolen. Før kultur-revolutionen blev børnene straffet med spanskrør i folkeskolen, og de skulle lære salmevers udenad. Efter kultur-revolutionen indførte man humanisme i skolen og mente, at tryghed var forudsætningen for at kunne lære noget. Før kulturrevolutionen var læreren i centrum, og man snakkede om undervisning. Efter kultur-revolutionen snakkede man om læring, og at børn skulle lære at kommunikere og tage ansvar.

Terapi

Tidligere havde man en spaltet bevidsthed, hvor man talte fra sit hoved, følte fra sit bryst, og havde sex fra sit underliv. Men så kom der en terapi-bevægelse, hvor det handlede om at af-alienere og afreificere sig selv samt forene sine forskellige bevidstheder i højre og venstre side. Nu skulle man lære at snakke fra sit hjerte – altså koble bevidsthederne i bryst og hoved. Og man skulle blive "herre i eget liv" – altså koble sin dyriske kraft i underlivet med sine følelser i brystet.

Der var kropsterapier, hvor man skulle nedbryde muskelspændingerne mellem underliv og bryst samt mellem bryst og hoved, så energierne kunne blande sig i hele kroppen. Og der var psykoterapier, hvor man skulle erindre sin barndom og huske, hvordan spaltningerne opstod i magtkampene mellem barn og forældre. Og når man havde indset, at man stadig bar rundt på en indre forælder (den ene kropsside), som man (den anden kropsside) tog afstand fra, skulle man tilgive sin indre forælder – og herefter skulle man forene sine to sider og blive et helt menneske.

Total orgasme

Jeg gik på et kursus, der hed Total orgasme. Egentlig var det et kropskursus, hvor man skulle befri sig for spaltningerne. Man lå ned og lavede vejstrækningsøvelser, hvor man dels bevægede mave og lænd – og dermed ophævede muskelspændingerne mellem bryst og underliv – og dels bevægede det øverste af brystet, skuldre og kæben – og dermed ophævede muskelspændingerne mellem bryst og hoved. Så skulle man lave kropsøvelser, hvor man bevægede underliv, bryst og hoved samtidig i en slags bølge, sådan at kroppen fra toppen af hovedet til bunden af underlivet var som en violinstreng, der svingede. Undervejs i forløbet kom der forskellige indestængte følelser ud. Jeg husker en aften, hvor jeg lige pludselig satte mig op og følte trang til at slå ud efter andre – hvad jeg dog ikke gjorde. Men til sidst på kurset kunne jeg få en total orgasme. Kroppen begyndte lige pludselig at svinge, så underliv, bryst og hoved bevægede sig som en violinstreng op og ned. Det var en naturlig refleks, som jeg ikke kunne standse. Og den varede i små 20 minutter. Bagefter var alle spændinger og indestængte følelser i kroppen forløste. Og åndedrættet var bagefter enormt stort. Når jeg gik på gaden, kunne indåndingen vare op til 10 sekunder – og udåndingen lige så længe. Sådan en total orgasme er naturens egen terapi.

Jeg udførte det også, når jeg havde sex med en kvinde. Jeg fik udløsning; men den største oplevelse var orgasmen, der varede cirka 20 minutter.

Vestlig tantra

Jeg gik på et andet kursus, hvor jeg skulle lære tantra sex. Her skulle man også ligge ned. Men så skulle man forestille sig en energibold på størrelse med en tennisbold. Og man startede med at forestille sig den ved navlen. På en udånding skulle man så forestille sig, at den bevægede sig nedad til bækkenbunden. Og på næste udånding skulle man forestille sig, at den bevægede sig op til lænden, men samtidig vugge med underlivet. Når man fortsatte øvelsen skulle man forestille sig, at bolden bevægede sig op langs rygraden og senere op til toppen af hovedet. Og her skulle man samtidig vugge med hovedet. Dernæst skulle bolden bevæge sig nedad og komme ned til navlen. De samlede kropsbevægelse var de samme, som når man skulle have total orgasme. Og disse bevægelser er faktisk de samme, som en fri krop udfører af sig selv, når man har orgasme. Det specielle ved denne tantra metode var, at man i op til 20 minutter følte en energikugle strømme under bækkenbunden, op langs ryggen, op over hovedet, ned af forsiden, ned til bækkenbunden igen osv. Den blev ved at køre rundt i samme bane.

Efter kurset eksperimenterede jeg med at gøre det, når jeg bollede sammen med en kvinde. Her løb energikuglen mere løbsk. Den løb ind i min partners mave, så ind i mit bryst, op til mit hoved, ud ad munden og ind i partnerens mund osv. Ind imellem løb den gennem min pik.

Jeg så en tegning og en beskrivelse fra en indisk fyrste, som havde sex med 5 kvinder med denne metode. De 4 kvinder sad og gnubbede deres klitoris op af mandens fingre eller tæer, og den femte sad og red op og ned på hans pik. Efter hver 2 minutter skiftedes kvinderne til at komme ind op ride på pikken. Hvordan de egentlige udførte det med energikuglen ved jeg ikke. Men hele ideen var, at energikuglen ikke bare skulle ind og ud af manden hoved, bryst og underliv, men også ud og tilbage gennem hans arme og ben. Om det kan lade sig gøre, eller det bare er en fantasi – ved jeg ikke.

I Danmark i dag er der også en anden tantra tradition, hvor man skal frigøre de indestænge følelser i underlivet og integrere dem med forstanden i hovedet. Det handler om at lege med sadomasochisme. Og så skal man integrere det mandlige og det kvindelige. Og det handler om, at manden skal have sex hver dag, og at kvinden ikke må sige nej til det.

Det mest udbredte tantra i dag handler om, at en massør masserer kønsdelene på en, der betaler for det. Det betragtes som noget spirituelt, idet formålet er at integrere underlivet med forstanden.

Jeg vil senere i bogen komme ind på, hvad tantra oprindelig var i Østen, men først advare om en kundalini rejsning.

Kundalini

Når man polariseret i højre og venstre side, er man i virkeligheden indadvendt. Man kan godt projicere den ene side udad, men den anden side kigger så på den første side. Under alle omstændigheder danner man sig nogle tanker undervejs. Hvis man så går ude i junglen, og en tiger lige pludselig angriber, er bevidstheden slet ikke klar til forsvar; men her kommer kundalini kraften til hjælp. I løbet af en tiendedel sekund er siderne forenet på højest mulige energiniveau. Det kaldes en kundalini rejsning, og det er en øjeblikkelig afbrydelse af en erkendelsesproces - en energieksplosion, som stopper polariseringen mellem højre og venstre side - en maksimal opladning af hele kroppen. Kundalini bliver sammenlignet med en slange, der har rullet sig sammen ved roden af rygraden. Når den rejser sig, sker det som et lyn, hvor energien eksploderer op langs rygraden. Det er en medfødt evne til at forene de to sider meget hurtigt.

Jeg har ikke prøvet det med en tiger; men engang kravlede jeg over et hegn til en byggeplads og gik ind i en hal; og her kom der så løbende en stor hund efter mig med fråde om munden og blottede tænder. Jeg fik straks en kundalini rejsning. Fra at være et civiliseret menneske, blev jeg til et smidigt og kraftigt vilddyr. Jeg handlede hurtigere, end jeg kan forestille mig. Og jeg sprang elegant over et 2 meter højt hegn. Der var ingen tanker undervejs. Det europæiske menneske, der permanent er stivnet i højre og venstre side, kan ikke gennemføre sådan en fuldstændig kuldalini rejsning. Hvis man står på en gade, og der kommer en bil kørende lige mod én, er den naturlige reaktion ved hjælp af en kundalini rejsning, at man springer til siden. Men det europæiske mennesker står i stedet lammet og bliver kørt ned.

Alligevel kan en vesterlænding godt få en kundalini rejsning. Og det sker nogle gange på de tantrakurser, hvor man ved hjælp af kropsøvelser forsøger at presse en energi gennem de kropsdele, hvor der er permanente spændinger. Derfor holder man på disse kurser også teknikken meget hemmelig. Og man gennemgår den meget grundigt, idet der lægges vægt på, at de mindste detaljer overholdes. Samtidig understreges det, at man kun må beskæftige sig med det under en lærers grundige vejledning.

Det farlige opstår, hvis man får en kraftig energistrøm op i brystet, men så ikke videre. Her vil brystet føles varmere og varmere. Og man vil måske til sidst skrige, som om man har fået kogende vand i lungerne. Adskillige er blevet indlagt på hospitalet sådan. Andre har fået energien videre op til hovedet, men så heller ikke længere. Her kører hjerneaktiviteten helt løbsk. Man får tusindvis af erkendelser på én gang. Det er som en eksplosion i hovedet, hvor man helt mister kontakten til resten af kroppen. Adskillige er blevet indlagt på lukket afdeling sådan; og så kan det tage 5-7 år og en masse nervemedicin at falde ned igen. Andre er mere heldige. Jeg så en mand, hvor det havde sat sig i skuldrene. De var hævet halvvejs op til ørerne. Og han kunne ikke bevæge hovedet. Sådan havde han haft det i over et halvt år. Man kan også få en skæv kundalini rejsning, så det sætter sig i den ene side. De fleste læger i Vesten ved ikke, hvad der sker. Ofte har patienterne muskelkramper, opfører sig usædvanligt og har unormale kropsfunktioner. Nogle græder og siger, at de har konstante smerter i en kropsdel. Andre er totalt kulrede og forvirrende, og deres tanker skifter hele tiden.

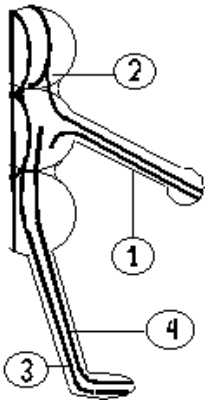
Rødstrømpebevægelsen

I starten af kvindefrigørelsen syntes jeg, at den var fantastisk. Kvinderne kunne ikke bare snakke om børn og strikketøj, men om alting. Og de kunne få orgasme og var interesseret i sex. Jeg var især begejstret for, at kvinderne dannede grupper, hvor de kunne snakke frit og samtidig bevare en kvindebevidsthed. Men det varede ikke længe. Langsomt, men sikkert blev den gamle kvindebevidsthed lagt for had. Og kvinderne skiftede over til at have en mandebevidsthed. I dag er der mange kvinder, der mener, at de er blevet frigjorte og ligestillet med mændene. Og jo – mange af dem opfører sig, ligesom vi mænd gjorde får 1970 – nemlig at være hjernestyret og tænke abstrakt og i systemer. Og dengang blev vi kritiseret for ikke at snakke fra hjertet.

De venstreorienterede erobrede magten på uddannelsesinstitutionerne. Og de mente, at kvindebevidstheden i venstre side var kunstig skabt af mænd for at undertrykke kvinder. Det var mandebevidstheden i højre side, der var den ægte bevidsthed. Her var der en abstrakt tankegang, der knyttede sig til hovedet – og den blev brugt af kapitalister og politiske magthavere. Og så var der en konkret tankegang, der knyttede sig til den dyriske krop – og den blev brugt af arbejdere, når de var lønslaver.

Kinesisk bevidsthed

Allerede i 1972 begyndte jeg at læse den kinesiske bog I Ching. Og jeg blev klar over, at den rummede en masse visdom om bevidsthed. Men jeg forstod ikke ret meget af det. I de følgende 20 år læste jeg bogen igen og igen. Og ofte sad jeg og tænkte længe over hver sætning. Jeg læste også andre bøger fra Kina. Og jeg blev langsomt klogere. De første 15 år af disse studier gjorde mig mere og mere forvirret. Men så begyndte det hele at falde på plads. Og pludselig blev jeg klar over, hvad det gik ud på. Det viste sig at være meget mere simpelt, end jeg havde forestillet mig.



Allerede for 3-4 tusinde år siden opdagede kineserne, at der på kroppens overflade er nogle elektriske baner kaldet meridianer. Og her løber der en elektrisk strøm, som de kalder chi. Hvis man undersøger chi-banerne – altså de elektriske strømme på overfladen af kroppen, viser det sig, at der er 3 kredsløb i højre side og 3 i venstre. Hvert kredsløb består af 4 meridianer. En meridian starter ved brystet og går ned til en finger. Næste meridian går fra en finger op over hovedet tilbage til brystet. Den næste går ned til tå. Og den sidste i samme kredsløb går op til brystet. En tredjedel rundt om kropssiden er der så et andet kredsløb – også med 4 meridianer, der løber til en anden tå og en anden finger. Og det sidste af de 3 kredsløb – også med 4 meridianer - forløber tilsvarende, men forskudt i forhold til de to første.

I 1990 var der et amerikansk firma, der konstruerede et lille måleapparat, som kan måle disse strømme, så de er ikke bare fantasier; de eksisterer i virkeligheden. De enkelte meridianer giver en følelse, og hver meridian føles forskelligt. Kineserne kalder denne følelse for en *materiel energi*, fordi man ikke kan påvirke den bevidsthedsmæssigt. Enten føler man den, eller også føler man den ikke.

Strømmen løber, når cellerne støder sammen. I en celles væg er der kiselkrystaller, som indeholder en elektrisk ladning. Og hvis en celle har en relativ høj ladning, og nabocellen har en mindre ladning, vil der løbe en strøm fra cellen med høj ladning til cellen med lav ladning, hvis cellerne støder sammen – og det sker, når man bevæger sig.

Men man kan også bremse eller standse strømmen, og det sker ved hjælp af muskelspændinger. Det kan både være en underspænding eller en overspænding. En underspænding er en slatten muskel. Og en overspænding er en hård muskel. Begge kan standse chi-strømmen. Og kineserne opdagede, at de største og vigtigste af disse muskelspændinger var dem, der kunne opstå mellem hoved og bryst – og mellem bryst og underliv.

Spændingerne mellem hoved og bryst opstår med underspændinger i de små muskler i det øverste af brystet – med overspændinger i nakke og skuldermusklerne – samt med over- eller underspændinger i kæben. Spændingerne mellem bryst og underliv opstår med underspændinger i mavemusklerne - og med overspændinger i lænden.

Disse spændinger medfører, at der på kroppens overflade kan opstå 8 forskellige energimønstre. Kineserne tegnede dem sådan:

Her er brugt sort og hvid. Kineserne brugte ikke sort, men rød – og ikke hvid, men gul eller gylden. Sort/rød betyder opladning eller høj elektrisk ladning. Og hvid/gul betyder afladning eller lav elektrisk ladning.

Det interessante er, at disse energimønstre giver forskellige *jeg*-oplevelser. Man kan føle dem i kroppen. Det er dem, der giver følelsen af et *jeg*. Her i vores kultur er alle opdraget og stivnet i et bestemt energimønster, så her oplever man bare, at man har et *jeg*. Men hvis man kan skifte rundt mellem alle 8 energimønstre, oplever man, at man kan have 8 forskellige *jeg*'er. Hvis man først har evnen til at skifte rundt, kan man ikke lade være med det, og så oplever man bare, at ens *jeg* har 8 forskellige følelser, tankemønstre, sociale roller, kropsholdninger – og seksualitet.

Fordi man bevidst kan ændre sine muskelspændinger, kan man også skifte rundt mellem energimønstrene. Og kineserne kalder dem en *levende energi*.

Da der er 3 kredsløb i højre side og 3 i venstre, kan der være forskellige energimønstre i de to sider. Her er vist nogle eksempler.

Jeg kommer til at tænke på én-cellede dyr. Når de skal formere sig, starter det med, at cellekernen deler sig i to. Så bliver cellen langstrakt med de to kerner i hver sin ende. Og til sidst deler cellen sig så i to. Hvis man i fantasien kigger på et menneske fra oven, ser man, at vi ligner en oval og langstrakt "celle", hvor der er to kerner i hver sin ende. I den ene ende udgøres kernen af hjertet. Og i den anden ende er det leveren. Men vi har ikke endelig delt os i to. Vi har evnen til at opfatte os som én samlet bevidsthed eller være polariseret og opfatte os som 2 bevidstheder.

Man kan godt måle den elektriske ladning på kropsdelenes overflade. Så det er ikke bare fantasi. Energimønstrene eksisterer i virkeligheden.

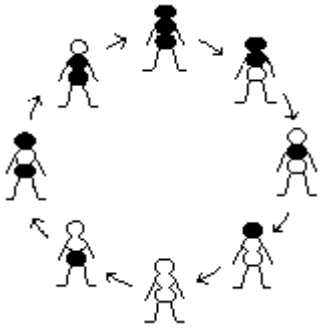
Min erfaring er, at man kan skifte fra et hvilket som helst energimønster til et hvilket som helst andet. Og man kan skifte fra at være samlet og være polariseret.

Man kan godt have samme energimønster i begge sider – og alligevel være polariseret; så oplever man 2 ens *jeg'er*.

Den samlede elektriske ladning, som altså befinder sig på kroppens overflade, kaldes for *energilegemet*. I vores kultur har det også heddet sjælen eller ånden; men i takt med, at der opstod spaltninger i energilegemet, er sjælen og ånden blevet knyttet til hoved og bryst.

Fra alle dele af kroppens overflade går der nervetråde op til hjernen. Og her opstår der så et tilsvarende energimønster. Nogle mener – og det tror jeg er rigtigt – at energimønstret opstår på grænsefladen mellem for- og baghjerne. Baghjernen modtager indtryk fra vore sanser. Forhjernen bruger vi til selv at danne en bevidsthed. Og energimønstret på grænsefladen giver så strukturen i bevidstheden.

Når jeg for eksempel iagttager en bestemt social situation, befinder jeg mig jo i ét af energimønstrene. Og her ser jeg bestemte ting. Hvis jeg så skifter til et andet energimønster og stadig iagttager den samme sociale situation, skifter min bevidsthed, sådan at jeg ser noget andet. Jeg ser det i den ydre verden, som passer til strukturen i min bevidsthed – og den dannes på grænsefladen.

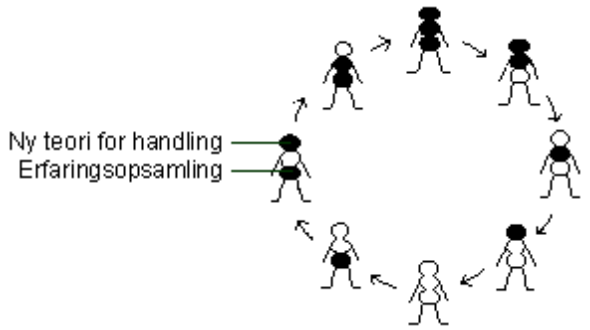


I Kina fik man den opfattelse, at det var godt altid at skifte rundt imellem de 8 energimønstre i en bestemt rækkefølge. Og det blev normalt, at man i landsbyerne ved nymåne startede med det energimønster, hvor der er lav ladning i underliv, bryst og hoved. Og så skiftede man med et par dages mellemrum, så man ved fuldmåne var i det energimønster, hvor der er høj ladning i underliv, bryst og hoved. Så afladede man igen, så man ved næste nymåne havde lav ladning over det hele. Og sådan fortsatte det med op- og afladning.

Omkring år 0 var der et par hundrede år, hvor kineserne troede på ånder, og hvor de tegnede et energimønster sådan. Her er der 5 udløbere: 2 ben, 2 arme og 1 hoved. Og al filosofi blev rettet ind efter en femdeling. Nogle mener stadig, at Kinesisk filosofi er sådan.

I de sidste 6-700 år har kineserne også delvis identificeret sig med buddhisme, hvor man ikke i handlinger, men i sit indre skal opnå balance mellem de 8 energimønstre og deres bevidstheder.

Og i nyere tid opdagede den kinesiske leder Mao, at stater og virksomheder her i Europa havde stor succes med kun at være i det energimønster, hvor der er høj ladning i hoved og underliv – og Mao fandt så på at kombinere kinesisk og europæisk bevidsthed.



Man tager en runde gennem energimønstrene og deres bevidstheder, men så standser man op i det energimønster, hvor der er høj ladning eller opladning i hoved og underliv. Her analyserer man og får en teori i hovedet, om hvad man skal gøre. Det udfører man så i næste runde gennem alle energimønstrene. Og når man igen kommer til energimønstret med høj ladning i hoved og underliv, standser man op. Undervejs har man fået nogle erfaringer. Og nu bruger man den to-polede bevidsthed (hoved og underliv) sådan, at man sammenligner den oprindelige teori og erfaringerne. Det gør, at man bliver klogere. Og derfor udtænker man en ny og forbedret teori, som man så udfører i næste runde osv. På den måde bliver der sammenhæng mellem teori og praksis, så man hele tiden bliver klogere. Kineserne har så lige siden efterabet Vestens teorier, men forbedret dem. De kan nu lave al det, som vi kan i Vesten – og er måske på vej til at overhale os.

Mao er i øvrigt kendt for, at hans underordnede hver aften skaffede en ny ung kvinde, som han havde sex med, inden han skulle sove. Det blev til flere tusinde.

Den kinesiske model for kropsenergi og bevidsthedsstrukturer kom til Europa i forlængelse af kulturrevolutionen, der startede i 1968. De fleste blev klar over, at det var noget med teori og praksis, og at det var en cyklisk tankegang. Det tog mig en del år, inden jeg helt forstod, hvad det drejede sig. I resten af bogen vil jeg benytte mig af det.

Deperdution

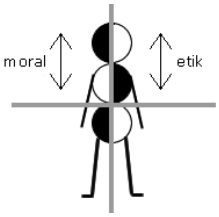
Før 1980 antog man, at menneskets *jeg* befandt sig i hjertet. Og man havde ofte hjertedøde mennesker liggende resten af deres liv på særlige hospitaler. Men efter 1985 er man begyndt at opfatte hjernedød som den egentlige død. Og et hjernedødt menneske med et levende hjerte er blot et præparat, som man kan udtage organer fra og transplantere til andre mennesker.

Skiftet handler om, at man fik endnu en spaltning i bevidstheden – nemlig mellem bryst og hoved, sådan at følelser og tanker herefter var permanent adskilte. Spaltningen indebærer også, at der er konstante muskelspændinger mellem bryst og hoved. Jeg har døbt denne spaltning for deperdution.

Når man er deperduteret, kan man i kroppen enten ingenting mærke – eller også kan man kun mærke træthed, stivhed og smerte. Et billede på deperdutionens følelse er, at man befinder sig på en tømmerflåde (hjernen) midt ude på havet (kroppen). Man kan regne ud, at man må have været på et skib, der er gået ned. Men man kan ikke huske det. Man er grundlæggende set alene. Og man aner ikke, hvor man flyder hen. Et andet billede er, at kroppen er en maskine eller en robot, og at hovedet (hjernen) er en computer eller kommandocentral. Man sidder oppe i hovedet og kan ikke mærke sin krop, som nu er det, der er under halsen. Det egentlig levende føler man i hjernen i hovedet. Resten er bare noget mekanik, der skal virke. Man er ikke i kontakt med sin vilje, som er en kraft, der knytter sig til underlivet. Men man har omdefineret begrebet, så det nu betyder et valg mellem flere muligheder. Man er heller ikke i kontakt med det åndelige eller med visioner. Så udvikling er ikke længere en skabelsesproces; det er blevet til noget, der kommer, når man arbejder med det. Alt levende er således blevet til processer, der er så døde, at en computer i princippet kan overtage dem – og udføre det samme.

Jeg hørte for et par år siden et radioprogram, hvor nogle unge forskere blev spurgt om, hvordan det moderne menneske er i dag. Og der blev svaret med et *vi*. Vi identificerer os ikke kun med én rolle – som for eksempel ”jeg er slagter”, eller ”jeg er læge”. Vi har også en rolle i familien. Og så har vi en tredje rolle sammen med vennerne. Seksuelt har vi måske en rolle, hvor vi går i swinger klub lørdag aften. Og så har vi måske en religiøs rolle, hvor vi om søndagen går i kirke og skrifter til en præst. Sagen er, mente forskerne, at vi i dag kan vælge en masse. Vi har mere frihed end nogensinde, mente de. Rollerne bliver defineret af dem, der er med i de sociale fællesskaber. Og det enkelte menneske er bare glad for, at man kan bruge mange sider af sig selv. Der er også en forventning fra samfundet om, at man deltager i mange forskellige aktiviteter.

Deperdution sætter ind, når et barn er kommet op i 10-14 års alderen. Hver tredje unge i denne alder skader sig selv – og af dem skærer halvdelen i sig selv med kniv eller barberblad. Den fysiske smerte er lettere at holde ud end den psykiske. Mere end hver fjerde græder sig i søvn. Mere end en tredjedel ønsker ikke at leve videre og overvejer selvmord, men kun 5 % forsøger det. Det tager et par år, inden deperdutionen er gennemført. Så forsvinder alle de dårlige følelser, og så er man blevet sej. Hvis man kommer godt igennem deperdutionen, føler man sig selv oppe i hjernen. Man er klar over, at man har 2 hjernehalvdele, hvoraf den ene er logisk og analyserende og den anden er intuitiv og følelsesmæssig.

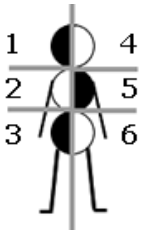


Inden deperdutionen havde man i hovedet en politisk samfundsbevidsthed, og en moralsk bevidsthed i brystet. Tilsammen gjorde det, at man kunne analysere og vurdere samfundsforhold følelsesmæssigt. Det kan man ikke mere. Familieføelsen knytter sig til følelserne i brystet; men tidligere var der en etisk bevidsthed i hovedet, som man havde sammen med familieføelsen. Denne etik er også forsvundet.

Både moral og etik handlede om, at der var 2 kropsdele – nemlig hoved og bryst - der tilsammen gav en bevidsthed. Og når der er 2 kropsdele, som er i kontakt med hinanden, opstår der det, som udgør et *jeg*. *Jeg*'et vil noget. Der er en retning, en relation, et mål eller lignende. Men med deper-

dutionen er der ikke længere sådan et *jeg*. Derfor er det mere rigtigt at kalde det for *mig*. Men man tænker og siger selvfølgelig *jeg*.

I sin underbevidsthed har man 6 *mig*'er, som man zapper rundt imellem:



1) Arbejdsplads, samfund, politik, journalister, uddannelse, teorier
2) Musik, teater, kunst, café, stand-up, café
3) Natur, økologi, krop, fitness
4) Facebook, sms
5) Familie, kæreste, børn
6) Sex

Enhver af dem hænger sammen med noget ude i den sociale virkelighed. Og derfor føler man noget meningsfuldt. Men der er ingen sammenhæng inde i det enkelte menneske.

Én af delbevidsthederne er sex. Både tankemæssigt og følelsesmæssigt er det adskilte fra alt andet. Man kan have sex med sin kæreste. Eller med en fremmed. En prostitueret. Eller med sig selv. Når de unge i dag går på diskotek, har man måske sex med flere. Sex er ligesom at spise kager. Det er dejligt. Og ind imellem trænger man til det. Der er nogle unge kvinder, som snakker om 4. bølge af kvindefrigørelse. Og det er nu, hvor man boller frit. Det handler om at få en rar følelse i kønsdelene. Og gerne en orgasme. Sådan en orgasme begrænser sig til underlivet.

Psykisk syg

Psykoser og neuroser er i høj grad resultat af alienationen, hvor underlivet er projiceret udenfor *jeg*'et. Skizofreni, Aspergers syndrom, borderline, autisme er i høj graf resultat af reifikationen, hvor man har 2 *jeg*'er, hvoraf det ene er indre og det andet ydre. Siden deperdutionen startede, er der kommet en eksplosionsagtig vækst i antallet og omfanget af alle psykiske sygdomme. Mange får diagnosen ADHD. Man forklarer udviklingen med, at mulighederne i dag er blevet så store, at det er svært for den enkelte at følge med. De svageste formår ikke at klare udfordringerne. Man skal leve op til en masse på mange forskellige område. Allerede små børn mærker det, fordi samfundet og familien er splittet op i forskellige delprocesser, som ikke hænger sammen bevidsthedsmæssigt. Så nu er det helt normalt, at børn får nervemedicin. Forbruger af lykkepiller og nervepiller er steget med over 1000 % de sidste 10 år. Og enhver dansker oplever før eller siden at få stress, så kroppen nægter at fortsætte. Men så skal man bare lære at fortrænge følelserne. Ganske vist mærker man så ikke sig selv. Man føler sig ensom. Og man ved ikke, hvad man egentlig skal med sit liv. Men fordi man skal følge med i de forskellige delbevidstheder og deres sociale tilhørsforhold, har man hele tiden travlt, så man bliver fri for at tænke over sine problemer.

Kræft

Når en menneskecelle får mindre end 40 % ilt, i forhold til hvad der er normalt, muterer den til en kræftcelle. Det kan man påvise i et laboratorium. Når det sker i en krop, kan det skyldes, at der aflejrer sig affaldsstoffer rundt om nogle celler. Det kan for eksempel være cigaretter, der danner et lag tjære rundt om cellerne i lungerne. Det kan også skyldes bestemte stoffer, som forhindrer celler i at optage ilt. Og der er sikkert mange andre grunde.

Én af disse grunde er muskelspændinger. Det kan være en underspænding, hvor musklerne er livløse eller slatne. Eller en overspænding, hvor musklerne er hårde og gør ondt. Når der er sådan en muskelspænding, kommer der ikke blod nok ind i et område af kroppen – og dermed heller ikke ilt nok, og så er det, at nogle celler muterer til kræftceller. Problemet er, at disse kræftceller ikke samarbejder med kroppen. I stedet vokser de vildt. Og det ender med, at man dør af det, hvis man ikke får standset eller fjerten kræftcellerne.

Alienationen, reifikationen og deperdutionen giver sådanne permanente muskelspændinger mellem underliv og bryst samt mellem bryst og hoved. Der opstår også spændinger i bækkenbunden, hvor kvinder som oftest har underspænding, og mand har overspænding. I 1980 var der cirka 10 %, der havde kræft. I dag er det cirka 35 %. Og om 10 år regner kræftlægerne med, at det bliver 45 %. I USA er tallet lidt højere. Her regner mange kræftlæger med, at 51 % har kræft i år 2024.

Så når du er sammen med 2 af dine venner, er det sandsynligt, at den ene har eller får kræft. Og hvis du om 10 år er samme med en ven, har han eller hun kræft eller vil få det. Du går selvfølgelig fri, regner du med. Men der er en magisk grænse, når halvdelen af os får kræft. For så er det sandsynligt, at du tænker, det bliver dig næste gang.

Når man lever naturligt, vil man på indåndingen føre mellemgulvsmusklen langt nedad – og samtidig trække bækkenbundtmusklen opad. Og på udåndingen foregår så den modsatte bevægelse. Det masserer indvoldene, så der kommer blodgennemstrømning og rigeligt med ilt til cellerne. Men med spændingerne er der kun en lille bevægelse af mellemgulvsmusklen og slet ingen bevægelse af bækkenbundsmusklen, og så opstår tarmkræft, leverkræft mm. Muskelspændingerne i bækkenbunden giver testikelkræft, endetarmskræft, prostatakræft, livmoderhalskræft mm.

Det naturlige åndedræt handler også om at bruge det øverste af lungerne. Ribbenene går udad på indåndingen og tilbage på udåndingen. Og skuldrene roterer bagud på indåndingen og tilbage på indåndingen. Det sidste indebærer, at en kvindes bryster løfter sig på indåndingen og sænker sig på udåndingen. Men med deperdutionen er de små muskler i det øverste af brystet underspændt, så de nærmest er blevet til brusk. Og skuldermusklerne er konstant overspændte og gør lidt ondt. Derfor kommer der ingen bevægelse, og en tredjedel af kvinderne får brystkræft.

Nogle kræftlæger anbefaler, at man laver motion, hvor man bruger musklerne, så der kommer ilt nok ind i alle dele af kroppen. Og det hjælper sikkert. Men det hjælper ikke om natten, eller på tidspunkter hvor man ikke motionerer.

I Thailand, hvor folk lever meget naturligt og ikke har hverken alienation, reifikation eller deperdution, er der stort set ingen mennesker med kræft. Og de er også kendt for at have en fri seksualitet.

Slip spaltningerne

Spaltningerne opstår ved, at man først stivnet bevidsthedsmæssigt, fordi man gerne vil være lige som andre. Så tilpasser åndedrættet sig. Og til sidst får man over- og underspændinger i musklerne, som ”holder” på kroppen - og gør, at man kan blive i et energimønster og dets bevidsthed i lang tid. Hvis man forbliver i samme energimønster i mange år, kan underspændte muskler nærmest blive til brusk – og overspændte muskler så hårde, at de føles som ben.

Men egentlig er det meget let at komme tilbage til det naturlige. Og rækkefølgen er den samme. Først tillader man sig ikke at være som de andre, men bare have en fri bevidsthed. Så tilpasser åndedrættet sig til det. Og til sidst sker der en opspænding af underspændte muskler og en afspænding af overspændte muskler, sådan at man i bedste fald får en naturlig spændstighed i alle muskler. Det sidste er idealet og det mest behagelige. Men det er bare en følgevirkning af at have indtaget en fri bevidsthed. Så i næste kapitel vil vi begynde at se på, hvordan man kan bruge energien frit.

Energimønstrene

Nu er det sådan, at vi mennesker slet ikke kan lade være med at indtage de forskellige energimønstre. Det sker af sig selv hele tiden. Under opvæksten bliver vi imidlertid misbilliget eller rost, alt efter hvilke energimønstre vi bruger. Her er de europæiske normer:

Hvis du berører dine kønsdele (underliv), er det pinligt. Det må kun foregå i en erotisk sammenhæng.

Når du ikke kontrollerer og styrer dig selv (lav ladning i hoved), bliver du misbilliget. Det skal du nemlig kunne hele tiden.

Når du ikke danner nogen indre bevidsthedsgrænse, og dermed heller ikke er i stand til at danne grænse mellem dig selv og andre - og derfor opfører dig egoistisk, som om der slet ikke var andre, misbilliges du også. Det er socialt uacceptabelt.

Når du bare siger (hoved), hvad du føler (bryst) uden at tænke dig om først, misbilliger man dig også. Så er du et sludrehoved.

Når du bare er tilskuer (hoved) og ikke engagerer dig følelsesmæssigt og kropsligt, misbilliges du også. Så er du barnlig og uansvarlig.

Og når du er energiforladt og indadvendt, bliver du også misbilliget. Så skal du tage dig sammen.

Altså, du misbilliges, hver gang du indtager et af de 6 energimønstre, som ikke er med i det stivende europæiske energimønster. Og hvornår roses du så?

Når du (hoved) kan kontrollere dig selv (underliv), og når du (underliv) kan sætte mål (hoved) for din stræben, bliver du rost.

Og når du kan have medfølelse med andre og føle ansvar (bryst), roses du, fordi du hermed viser, at du opfører dig socialt.

Ind imellem får du nogle af de 6 første impulser. Men fordi du er opdraget godt, skynder du dig at fortrænge dem. Og så tager du dig sammen og skifter over til et af de to, hvor du bliver rost.

Jeg vil nu gennemgå energimønstrene og de bevidstheder, som de danner. Jeg har givet dem navne, som passer til, hvordan vi i Vesten tænker.

Kropsholdning

Analyse-energien har høj ladning i hoved og underliv. Når man står og går, stikker man hoved og underliv en smule fremad. Hvis man ser frem for sig, handler det om, at ens kraft fra underlivet skal bane sig vej ud i noget ukendt, mens hovedet skal spejde og styre. Analyse-energien giver en oplevelse af at være med i et projekt. Og hvis man ingen projekter har, kan man ikke rigtig bruge dette energimønster; og så stivner man. Jeg kendte engang en mand, som gerne ville slippe af med sine psykiske og sociale problemer; men han troede, at han kunne opretholde en livsstil, hvor han bare skulle have sig selv i centrum, og hvor hans projekter skulle handle om at blive rigere og opleve mere. Men det lykkedes aldrig. For sagen var, at han ikke kunne forbinde analyse-energien med andre energimønstre. Det kan man kun, hvis man har projekter, der raver ud over ens ego.

Enheds-energien har ligesom analyse-energien muskelspændinger mellem hoved og bryst samt mellem bryst og underliv, så hele kroppen er stiv. Der foregår ingen bevægelse mellem hoved, bryst og underliv. Brystet stikket frem, og følelserne er i centrum. Det kan dels virke, som om man er i centrum, mens andre er i periferien. Men det kan også give anledning til medfølelse og omsorg for andre. Egentlig er det et *jeg*. Men nogle tror, at det er et *vi* - og snakker, som om alle andre er enige med det, man selv siger; og så er det manipulerende og undertrykkende. Den gode brug er at vise sine følelser i stedet for at argumentere for, hvad man mener.

I udlevelses-energien går man hovedløst rundt og lader kroppen bevæge sig spontant. I princippet er al fornuft og civilisation fraværende, fordi man har lav ladning i hovedet. Men man er ikke hensynsløs; for med hovedet er man opmærksom på andre. Den sociale adfærd er, at man ikke viser hensyn på forhånd. Man er ikke tilbageholdende. Man skal ikke tænke: Jeg må hellere lade være med at gøre sådan, for det kunne jo være, at andre ikke helt kan lide det. Jeg må nok hellere gå lidt forsigtigt til værks.

I en gruppe, hvor alle mestrer fri bevidsthedsenergi, er det de andre, der skal give modstand, når de begynder at føle, at deres grænse bliver overskredet. Det er dem, der skal få dig til at stoppe din ellers hensynsløse fremfærd. På indåndingen bevæger mellemgulvsmusklen sig nedad og bækkenbundsmusklen sig opad og presser energien i underlivet sammen, mens der på udåndingen sker det modsatte.

På udåndingen overføres så følelserne fra underlivet til følelserne i brystet, hvorved de to sæt følelser blandes, så der opstår nogle helt tredje følelser. En af disse følelser er mod. Man tør gøre det, som man ellers ikke tør.

I de fleste parforhold gemmer man visse mindre pæne følelser fra underlivet. Man har måske ønske om at ville fortælle om dem og vise dem; men når det kommer til stykket, svigter modet. Det skyldes, at man holder sig selv stiv. Og så opstår modet ganske enkelt ikke. Der skal udlevelsesenergiens bevægelse til, for at modet dukker op. Nu er det næsten umuligt at vugge frem og tilbage med halebenet her i udlevelses-energien, med mindre man samtidig går – eller boller. Det skal være kroppens drama. Det er kropssproget, der dominerer. Og det, som man siger, skal kun supplere kropssproget.

I hengivelses-energien stikker man hovedet frem. Man føler det, som om man kigger på sig selv. Vilje og ansvar knytter sig til underliv og bryst; men her er der lav ladning, så man hverken føler vilje eller ansvar. Hvis man er alene, kører tanker rundt i hovedet, og når det går helt galt, bliver det til hysteri og hovedpine. Den konstruktive brug af hengivelsesenergien handler om den højeste form for kærlighed, fordi man her totalt er til for andre. Det drejer sig om, at centrum for alle ens tanker og følelser ligger hos andre. Selvom ens krop er på et relativt lavt energiniveau, har man alligevel energi nok til bare at følge andre og hjælpe dem.

I territorie-energien er der høj ladning i underlivet og lav ladning i bryst og hoved. Det vil sige, at der er en spændingsmur mellem underliv og bryst; og det medfører, at underlivet holdes stille i forhold til brystet. Men der er også en bestemt vinkel, så underlivet stikker lidt fremad, mens bryst og hoved er mere tilbagelænet. Her kommer jeg med min kønsdel, kan det signalere; men det er især bryst og hoved, der bemærkes. Denne tilbagelænede holdning signalerer, at tanker og følelser blot følger passivt efter det, som i øvrigt sker. Der er absolut ingen aggression i mønstret; men underlivet signalerer en parathed til kraftfuld handling. Bevidsthedsmæssigt projicerer man energimønstret ud, så man oplever en grænse mellem sig selv (underliv) og andre eller omgivelserne (bryst og hoved).

Med skaber-energien bevæger hoved, bryst og underliv sig i forhold til hinanden. Denne smidighed og fleksibilitet overføres også psykisk til ens sociale adfærd, så man søger at

koordinere sig med andres tanker, følelser og handlinger. Hvis man ikke forinden har oplevet hinandens forskellige energier og bevidstheder, kan man her snyde sig selv og tro, at andre bare har samme bevidsthed som én selv.

I samlings-energien foregår der en vuggende bevægelse mellem hoved og bryst, og bevidsthedsmæssigt medfører det, at tanker og følelser hele tiden blander sig. Når en anden siger noget, får man en følelse (bryst), og den blander sig straks med ens tanker (hoved), så man siger noget. Når den anden også i dette energimønster - hører det, får han også en følelse (bryst), som også straks omsættes til tale (hoved) osv. På den måde giver man hele tiden impulser til hinanden, så man faktisk sætter ord på hinandens tanker og følelser. Og dermed opstår der en slags *vi*. Det kan godt blive ulogisk og vrøvlet; men det opleves bare sjovt, fordi det jo er uforpligtende. Der er nemlig lav ladning i underlivet, og så opleves ingen vilje.

Med modtager-energien svæver man af sted som en ballon i vinden. Selvom kropsdelene har lav ladning, er kroppen ikke stiv. Nogle tror, at man her kun kan bevæge sig meget langsomt, og at man skal være meget indadvendt. Ellers tror de, at man overgår til andre energimønstre. Det er ikke rigtigt. Man er fuldt bevidst og kan sagtens foretage sig meget. Det afgørende er, at man ikke styrer energien. I visse indianerstammer i Sydamerika er man meget opmærksom på dette energimønster. Når en person sætter sig stille eller går rundt uden at være i kontakt med andre, accepterer man, at vedkommende skal have fred. Det er meget ilde set, hvis man henvender sig til vedkommende. Hvis man sidder eller ligger i dette energimønster, skal man vente på, at ens krop reagerer. Så lige pludselig rejser kroppen sig op..

Åndedræt

Når man er stivnet i det europæiske energimønster, har man et forholdsvist lille åndedræt. Når man så indtager andre energimønstre, ændrer åndedrættet sig.

Indtager man "mande-energierne", har man let ved at ånde ind og tilsvarende svært ved at ånde ud, fordi man har høj ladning i underlivet.

Indtager man "kvinde-energierne", har man let ved at ånde ud, men svært ved at ånde ind, fordi man har lav ladning i underlivet.

Man kan have et tydeligt ”maveåndedræt”; det knytter sig til udlevelses-energien.

Tilsvarende kan man have et ”bryståndedræt”; det knytter sig til samlings-energien.

Analyse-energien og enheds-energien giver begge et indespærret og lille åndedræt.

Et lige så lille åndedræt foregår i territorie-energien og hengivelses-energien; men her er det ikke indespærret.

Helt lille og næsten uden bevægelse af bryst og mave er åndedrættet i modtager-energien.

Og så er der et meget stort åndedræt i skaber-energien; her bruges bryst og mave lige meget.

Ansigtsudtryk

Når jeg henvender mig til en stivnet europæer, reagerer vedkommende med at stikke hovedet lidt frem, se mig i øjnene på en fast måde, der skal signalere opmærksomhed og venlighed, men hvor der også er spændinger rundt om øjnene. Vedkommende smiler på en speciel måde, hvor tænderne reel bides sammen, og hvor smilet også foregår med spændte muskler rundt om munden. Mønstret ses hele tiden - også undervejs i en samtale. Ansigtet er reflekszone for energilegemet. Og det er analyse-energien, der viser sig i højre side, og enheds-energien, der ses i venstre.

Området over øjnene og panden er reflekszone for hovedet. Området fra øjnene til munden er reflekszone for brystet. Og underlæbe og hage er reflekszone for underlivet. Man plejer at sige, at det stive vestlige menneske har en stiv overlæbe, der ikke bevæger sig, når der snakkes. Og det er da også en del af sandheden. Men spændingerne i energilegemet, som for analyse-energiens og enheds-energiens vedkommende er mellem hoved og bryst og mellem bryst og underliv, sætter sig som spændinger overalt omkring øjnene og munden. De fleste identificerer sig enten med analyse-energien eller med enheds-energien. Og det kan ses i ansigtet, ved at den ene side er lidt mere levende end den anden. Hvis man identificerer sig med venstre side og enheds-energien, vil øjet her være udadvendt, og man er i kontakt med dem, man snakker med. Hvis man identificerer sig med højre side og analyse-energien, vil øjet her være indadvendt, og man er i kontakt med sine tanker.

De fleste danner et *overflade-jeg*, som også sætter sig i ansigtet i musklerne mellem øjenbrynene, hvor der enten kommer en fure (overspænding) eller en glathed (underspænding); det sætter sig også i musklerne omkring næsen og kindbenene samt i musklerne tæt omkring munden. Når man identificerer sig hermed, bliver det ene øje udadvendt og det andet indadvendt. Det er efterhånden blevet en norm, at man skal præstere denne ansigtsmaske. Og hvis man ikke gør det, demonstrerer man, at man er uhøflig, uinteressant, ligeglad, bøvet mm. Som ung kan de fleste stadig ændre ansigtet og energien; men efterhånden, som man bliver ældre, stivner ansigtet i en ubevægelig maske, der passer til det stivnede energimønster. Alle de små muskler i ansigtet bliver hårde som brusk eller ben.

Nå, men det er vel lige præcis det, som vi skal undgå, så nu vil jeg gennemgå de ansigtsudtryk og bevidstheder, der knytter sig til de 8 grundlæggende energimønstre. Og vi forestiller os, at du er min kæreste, og vi snakker sammen.

Når du er i enheds-energien, kigger du intenst på mig, som om jeg er en del af dig selv. Du føler varme ved mig. Du indtager mig psykisk, som om jeg er en lækker kage. Du føler, at overlæben, næsen, kinderne og det underste af øjnene bliver varm og bevæger sig blidt frem mod mig. Sådan så du på mig, da du var forelsket. Men du kan godt finde følelsen frem igen, og den handler nu om sympati, anerkendelse og respekt. Vi bruger enheds-energien til at udtrykke følelser, og det kan både være blide og grove eller pæne og vilde. I alle tilfælde har vi samme maske eller ansigtsudtryk. Energimønstret handler om at række ud efter direkte kontakt, hvor vi viser alt åbent og ærligt. Hvis du ikke er vant til det, virker det måske mærkeligt, hvis jeg i dette energimønster siger: Det er dumt, det du siger. Du er nemlig sikkert vant til, at sådan en besked skal gives med en aggressiv energi og ikke fra brystet. Vi er opdraget til, at vi kun siger noget positivt fra hjertet. Men vi behøver ikke tage afstand fra hinanden, når vi udtrykker noget negativt. Det er jo ikke ondt ment. Dybest set er det kærligt ment. Men det er kærligt på den måde, at jeg ønsker at give en ærlig feedback. Og i en kommunikationsproces, hvor vi bruger alle energimønstrene, er det afgørende, at jeg netop giver dig total ærlig feedback, hvor jeg uhæmmet slipper mine spontane følelser løs. For kun sådan får du en ægte energimæssig reaktion, som du kan bruge til at reagere ud fra på en konstruktiv måde.

Analyse-energien kan bruges på 3 måder. 1) Hovedet kan styre energien fra underlivet ud i en bestemt retning. 2) Hovedet kan kontrollere og undertrykke underlivet. 3) Og der kan være en balance mellem disse to måder, så intet sker, men at man analyserer i uendelighed. Når vi skal kommunikere, er det bedst at bruge den første måde. Det er det naturlige. Men hele den vestlige kultur har siden 1400-tallet brugt mønstret til at hæve sig (hoved) op over det dyriske (underlivet), så underlivet er projiceret udenfor *jeg*'et. Og hvis det alligevel kommer frem - at hovedet kontrollerer det og holder det nede. Det er dette sidste, man oftest møder hos en stivnet vesterlænding. Her er øjnene venlige og indbydende, og der er et stift smil med store spændinger omkring munden.

For at være naturlig skal du frem til det modsatte, nemlig at energien kommer frit fra underlivet, men styres af hovedet i en fornuftig retning. Det skal du gøre, når du vil fortælle mig, hvad du vil. Her skal du så have en meget mere aktiv kæbe og mund - og der skal lyd på, og lyden skal føles, som om den kommer fra underlivet - spontant og ukontrolleret. Hvis du ikke er vant til det, vil det sikkert føles grænseoverskridende og groft. Men det er den eneste måde, hvorpå jeg kan få kendskab til din vilje. Ellers får jeg bare nogle tanker, som sikkert er ægte nok; men som forsvinder bagefter, når du skal udføre noget i praksis, fordi din vilje ikke var med.

Når du skal overveje noget, plejer du sikkert straks at bruge analyse-energien; men nu skal du lære at starte med territorie-energien. F.eks. spørger jeg dig: Hvad synes du, vi skal i vores ferie? Hvis du straks går til analyse-energien, begynder du at bruge din hjerne. Og du tænker så over, hvad vi har lavet, og hvilke muligheder, der er. Men nu skal du i stedet indtage territorie-energien. Lysten sidder i underlivet. Og det er ikke kun sex. Din lyst til, hvad du vil i ferien, sidder også her. Hvis du går til hjernen eller hjertet, finder du aldrig din lyst. Du skal gøre dit hoved og bryst modtagende. Nu skal du så fornemme, hvad der er vigtigt for dig lige nu. Dit hoved og bryst er som en antenne, der er modtagende og opmærksom. Og så skal du mærke, hvad der gemmer sig under tankerne og under følelserne. Og når du har følt tilstrækkeligt efter, er energimønstret gennemlevet, og så skifter energien automatisk til analyse-energien. Her er det vigtigt, at du ikke bare gør, som du plejer, men at du nu bruger analyse-energien sådan, at dit hoved kun snakker om det, som opstod, da du var i territorie-energien. Jeg er nemlig kun interesseret i at høre om din ægte vilje og lyst. Og al anden snak er bevidsthedsforurening, som ødelægger vores gensidige energiudvekslinger.

Ansigtsudtrykket i territorie-energien ser lidt bøvet ud. Øjnene kigger lidt tomt frem for sig. Alt over munden er slapt. Undervejs i en samtale skal vi helst bevæge os hurtigt rundt gennem de 8 energimønstre, så vi igen og igen kommer til territorie-energien. Det er den eneste måde, hvorpå vi kan få vores vilje ind i samtalen, sådan at vi snakker om det, vi faktisk vil (i stedet for det, som vores hjerne tror, vi vil).

Det modsatte energimønster er samlings-energien. Mens vi i territorie-energien fornemmer vores vilje, slipper vi det totalt i samlings-energien, hvor det netop handler om, at vi ikke skal snakke ud fra os selv, men ud fra hinanden. Du siger noget til mig. Og det tænder en følelse i mit bryst. Men mit bryst er energimæssigt koblet sammen med hovedet, så min følelse omsætter sig umiddelbart i en tanke, som jeg så siger uden at analysere. Det tænder en følelse i dit bryst. Og da det også energimæssigt er koblet sammen med dit hoved, siger du straks noget. Det bliver som en historie, hvor jeg siger første sætning, du siger anden, jeg siger tredje osv. Og hermed kommer der måske noget vrøvl ud af det. Men der kommer sikkert også noget sjovt ud af det.

Hvis vi har været igennem en fælles proces med energiudvekslinger fra andre energimønstre, er det meget sandsynligt, at vi ubevidst bliver påvirket heraf, så der kommer noget, der er lidt meningsfuldt. Det vigtige er, at vi har været i territorie-energien, hvor vi har bragt vores vilje ind i energikredsløbet. For selv om der er lav ladning i underlivet her i samlings-energien, ligger denne ladning alligevel og påvirker bevidstheden på et svagt niveau. Og det er derfor sandsynligt, at vores

snak i samlings-energien lige pludselig får en retning og nogle elementer, der er farvet af vores vilje.

I samlings-energien opstår et *vi*. Vi føler dette *vi* på samme måde, som vi føler et *jeg* i andre energimønstre. Men det er ikke et *vi*, der befinder sig inde i hjernen, og hvor vi bare tror, at vi er enige. Dette vi er energimæssigt skabt mellem os.

Ansigtsmasken i samlings-energien er ret bevægelig, fordi man siger noget hele tiden. Panden, øjnene, næsen, kinderne er som et følehorn. Når du skal lære at anvende samlings-energien, skal du i starten give dig selv lov til at vrøvle. Det vigtigste er, at du hele tiden siger noget spontant, og at du ikke tænker over det, du siger. Det kommer temmelig meget, som ikke er politisk korrekt. Og der kommer også temmelig meget, som er pinligt, og som du kan skamme dig over. Endelig vil meget af det være direkte dumt. Alt dette er udtryk for, at du har et *jeg* her i samlings-energien, som er ret underudviklet. På det ubevidste plan påvirker det alle andre *jeg*'er i de andre energimønstre, så der er al mulig grund til, at du begynder at udvikle dette *jeg* i samlings-energien. Efterhånden som du bruger det, vil dette *jeg* blive mere og mere voksent og klogt. Relativt - i forhold til de andre energimønstre - vil *jeg*'et i samlings-energien altid være lidt naivt, tåbeligt og enfoldigt. I stedet for at være pinlig berørt over, hvad vi siger, kan vi lige så godt grine ad det. Og så kommer vi til at grine meget sammen.

Så er der udlevelses-energien. Det vidunderlige her er, at vilje (underliv) og kærlighed (bryst) er direkte koblet energimæssigt sammen. Nu er der i underlivet også magt, territorie-følelse, udstødelse m.m. Og det bliver altså koblet sammen med kærlighed. Det smukke er, at der ved denne kobling opstår nogle helt tredje følelser, som hverken er vilje, kærlighed, magt, territorium og udstødelse, men spænding, frækhed, sjov aggression, hensynsløshed, spontanitet, kontakt- og konfrontationslyst, nysgerrighed, mod, lyst til at skabe nyt.

Der er nogle mænd, som drikker sig fulde, og som opfører sig på denne måde, hvor de går rundt og råber og opfører sig, som om hjernen var koblet helt fra. De har på en måde bedøvet sig selv og får ikke noget konstruktivt ud af energimønstret.

Når jeg er her i udlevelses-energien, og jeg kommer til at overskride dine kropslige eller psykiske grænser, er det dit ansvar at bremse mig. Selvom jeg egentlig er hensynsløs, har jeg i hovedet en modtagende bevidsthed, der er opmærksom på andre. Så du kan godt stoppe mig. Og så skifter jeg til et andet energimønster.

Det modsatte energimønster, som også har en spændingsmur mellem hoved og bryst, er hengivelses-energien. Reflekszonen i ansigtet er panden, og det kan jo ikke sådan ses; men man kan selv mærke det. Fra øjnene og nedad er man slap og livløs, mens der er en varm og levende følelse i toppen af hovedet. Fordi bryst og underliv hænger energimæssig sammen, opleves kroppen (underliv/bryst) tydeligere end hovedet, så du med hovedet kigger ned på dig selv og altså ser dig selv udefra. Du kigger både på dit udseende, din hudpleje og dit tøj. Men du ser også din opførsel, din socialadfærd og din opmærksomhed på andre. Mode- og kosmetikbranchen udnytter energimønstret, og de fleste kvinder er ofre for det.

Man oplever mest den lave ladning i bryst og underliv. Her vil du opleve dig selv som modtagende eller som tjenende, der tilfredsstiller mine ønsker. I andre energimønstre har du enten dit *jeg* eller vores *vi* i centrum af bevidstheden; men her har du mig i centrum. Og det skal du have ind imellem, for at der bliver balance i energierne i vores forhold. Det indebærer, at du ikke bare fremmer dine egne og vore fælles mål men også mine mål. Og i dette energimønster har du ingen overvejelser og ingen selvstændige lyster. Du følger mine lyster og gør, hvad jeg siger til dig.

Jeg siger derfor ikke: Har du lyst til at tage med til fodboldkamp i aften, skat? men: Jeg tager dig med til fodboldkamp i aften, skat! Og når du snakker til mig, hedder det ikke: Jeg kunne godt tænke mig, hvis du kom med i vores strikkeklub i aften, skat? men: Jeg tager dig med i vores strikkeklub i aften, skat! Det virker selvfølgelig kun, hvis der er balance imellem de 8 energimønstre. Så hvis jeg

vil have dig med til fodboldkamp, og din egen lyst absolut ikke er til det, skal jeg selvfølgelig ikke slæbe dig med. Så må jeg prøve mig frem - og mærke efter, om energibalancen er der.

Dette skal ses i modsætning til det normale, hvor du måske håber på og forventer, at jeg viser interesse for det, du går op i. Det sker også en gang imellem, så længe vi er forelsket; men ellers sker det ikke. I stedet for at du sådan lægger ansvaret over på mig, skal du selv trække mig med i din interesse.

Så kommer vi til skaber-energien. Her handler det om, at vi skal koordinere os med hinanden. Kun i den udstrækning, det lykkes, skaber vi noget varigt i vores forhold. I det normale parforhold argumenterer man. Man prøver at overbevise den anden om noget. Og så håber man på, at den anden kan indse, at man har ret. Så skal vedkommende bøje sig og indordne sig under ens bedrevidende. Hvis partneren i forvejen er psykisk knækket og har et opspaltet energilegeme med fraktioner, der er projiceret udenfor *jeg*'et, kan det godt lade sig gøre sådan at undertrykke vedkommende en smule ekstra. Men det gode parforhold handler om det modsatte, nemlig at sætte energien fri.

Hvis man diskuterer noget og bliver enige om måske ¾, skal man ikke skærer sig selv ned til ¾, hvorefter ¼ skal undertrykkes og projiceres uden for *jeg*'et eller overleve i dagdrømme. Vi skal altså undgå at stræbe mod enighed. Vi skal snakke om, hvordan hele *jeg* kan udfolde mig, og hele *du* kan udfolde dig, sådan at der er plads til os begge, uden at vi ødelægger noget for hinanden. Det indebærer, at vi bliver nødt til at koordinere mange forskellige ting. Det betyder ikke, at vi skal lave det samme; men at det, som jeg laver, og det, som du laver, går op i en højere enhed. Når det lykkes, vil vi begge have en følelse af, at vi har skabt noget, som holder.

Hvis du begynder at konkludere, hvad det er, vi har skabt eller ønske at skrive det ned, er du tilbage i analyse-energien, og det skal du ikke. For hvis jeg også gør det, vil det vise sig, at vi er uenige. Vi har nemlig ikke aftalt noget. Vi har snakket, indtil vi har fået følelsen af, at koordinationen er gennemført.

I modtager-energien er ansigtsmasken nærmest sovende. Der foregår ikke noget, vil du måske mene. Men det gør der. Man kan sige, at det foregår i underbevidstheden. Noget af det nye, der er kommet ind i din bevidsthed gennem energiprocesserne med mig, smelter nu sammen med dit *jeg*. Men der er også noget af det nye, som du ikke vil integrere i din bevidsthed, og det forsvinder bare. I en samtale, hvor vi tager adskillige runder gennem energimønstrene, har det her karakter af en pause, hvor vi ikke siger noget.

Det er en ottendedel af tiden, hvor der skal være tavshed. Hvis vi ikke har disse pauser, kan vi ikke gennemleve modtager-energien. Og så bliver samtalen som en slags skyttegravskrig, hvor du siger noget ud fra din synsvinkel, og jeg siger noget ud fra min synsvinkel, hvorefter du igen siger noget ud fra den samme synsvinkel, som du havde før, og jeg så siger noget ud fra den synsvinkel, jeg havde før, og sådan kan vi fortsætte, indtil vi giver op og resignerer. Så er du, som du er. Og jeg er, som jeg er. Og sådan kan vi fortsætte, til vi dør.

Men hvis vi har fri bevidsthedsenergi og gennemlever modtager-energien, betyder det, at dit og mit *jeg* for hver runde ændrer sig. Og dermed får vi også en ny synsvinkel på det emne, vi snakker om. Vi udvikler os - men ikke på den normale måde, hvor udvikling blot betyder, at vi får en højere indsigt i, hvorfor vores bevidsthed er stivnet dér, hvor den er. Vi forvandler os faktisk.

Jeg er ikke hjerneforsker, men jeg har læst mig frem til en del om hjernen. Jeg tror, at forvandlingen ikke kun er psykologisk og bevidsthedsmæssigt – hvilket jeg jo kan konstatere. Der sker også en fysisk forandring i hjernen. De nervetråde, som forbinder celler, men som ikke mere bruges, bliver ædt af de hvide blodlegemer. Og der dannes nye nervetråde mellem celler, som man nu kombinerer i sin bevidsthed. Der er også celler, der ædes helt. Og andre celler, som opstår.

Lever man på en oprindelig måde, vil der livet igennem ske sådanne forandringer, og hjernen og bevidstheden udvikler sig så hele tiden. Hvis man derimod opfører sig som en traditionel europæer,

går hjernens udvikling i stå i 20-30 års alderen. Det er tilladt at udvikle sig i barndommen, og når man er under uddannelse. Men i resten af voksenlivet anses det for sygt at ændre bevidsthed. Hvis man har haft en hård opvækst og har store psykiske problemer og går til psykolog, er det acceptabelt at ændre bevidsthed, hvis man dermed bliver mere "normal" – men ellers ikke.

Det interessante ved at gennemleve cirkelprocesser gennem de 8 energimønstre er, at man forvandler sig hver gang, man kommer i modtager-energien. Her foregår der også en spirituel, åndelig, kosmisk eller gensidig telepatisk påvirkning fra alt levende, sådan at man rettes ind efter en universel kollektiv bevidsthed. Det er den, som jøderne kaldte Jahve, de kristne Gud, araberne Allah, indianerne for Den store Ånd og kineserne Forfædrenes bevidsthed.

Hvis man bare skifter fra sin dagligdags bevidsthed - og så sidder og mediterer i modtager-energien, kan det godt være, at man bliver mere afslappet og harmonisk; men der sker ingen forvandling.

Seksuelle mønstre

Hvis man er stivnet i et energimønster, har man en bestemt mængde af seksualenergi, og når den er afladet med en orgasme, forsvinder lysten til sex. Efter en periode har man igen en portion seksualenergi, der presser på for at blive afladet. Men når man har frigjort sig og har evnen til at skifte mellem at polarisere sig og være samlet samt skifte rundt mellem alle energimønstrene - er det anderledes. Des mere man bruger sin seksualenergi, des mere får man. En mand får dog ikke flere udløsninger, end sædproduktionen kan nå at følge med.

Man snakker meget om, at en europæisk mand får for tidlig udløsning. Hermed menes, at han får udløsning, inden kvinden får orgasme. Og når han har fået udløsning, bliver pikken slap, og så kan han ikke fortsætte. En ung europæisk mand får måske udløsning efter 2 minutter. En mere voksen europæisk mand kan holde længere. Men det passer kun, når man er i det stivnede europæiske energimønster. Hvis man skifter undt mellem energimønstrene, kan man godt have seksuelle forløb, der varer i flere timer.

I det følgende vil jeg beskrive de mandlige energimønstre og skrive *han* – og de kvindelige energimønstre og skrive *hun*. Men begge køn kan udfolde alle energimønstre.

Her i analyse-energien har man både en lyst i underlivet og en fantasi i hovedet. Hvis en mand begynder at have kærlig medfølelse (bryst), bliver hans pik slap. For at opretholde og forøge den seksuelle ophidselse (underliv), bliver han nødt til at have "noget" i tankerne (hoved). Des mere han klynger sig til sådan en fantasi, des mere ophidselse får han. Pornografiske billeder kan også bruges – både når han er sammen med sin kæreste, og når han onanerer alene.

Det er ikke kæresten, han tænder seksuelt på; det er fantasien om hende. Derfor skal hun helst opføre sig, så hun passer til hans fantasi - ellers går han i stå. Rollespil, udstyr og påklædning kan hjælpe ham til at fastholde energien. Det karakteristiske ved analyse-energiens seksuelle fantasier er, at han ikke behøver at opleve et helt menneske. Han kan nøjes med en kropsdel eller et par kropsdele. Han kan således ligge og have samleje, mens han tænker på bryster og balder. Der er også mænd, hvor det er fødderne, de har i fantasien. Man kan også seksualisere ting som undertøj, korset, læderremme m.m. Sådanne fetichting er helt nødvendige for nogle for at få orgasme. Mange mænd tænder kun på en kvinde, hvis hun har frækt undertøj på – og måske også er malet med læbestift, neglelak m.m.

Når manden her i analyse-energien får orgasme, sker det ikke kun i underlivet, men også i hovedet. Han oplever, at hans fantasi "eksploderer". Han kan gå i "hvidt" eller "sort". Eller han kan opleve et kaotisk fyrværkeri. Hvis ladningen i underlivet er høj nok, vil der komme en energistrøm, som baner sig vej op gennem brystet. Denne strøm vil trække et brøl eller en lang rallende lyd ud af ham. Efter udløsningen er hans fantasi væk, men samtidig havner han i en drømmeverden. Måske falder han i søvn.

Hvis begge parter er i energimønstret, egner det sig til at have pik i kusse, mens man kysser hinanden. Det egner sig også til 69-stillingen, hvor man slikker hinandens kønsdele.

Her i enheds-energien føler kvinden, at erotikken handler om at *være sammen.* Og hun vil også gerne sove og vågne sammen med sin kæreste. Når denne enhed opstår, kan hun slappe af. For det passer med, at hun kun har én følelse i brystet. I denne ene følelse er der både sex, børn, daglig husholdning, ømhed m.m.

Psykisk danner energimønstret en grænse, så der er noget indenfor (bryst) og noget udenfor (hoved og underliv). Energimønstret gør, at kvinden kan lide at blive klædt af. Efterhånden som tøjet kommer af, åbnes der ind til hendes indre *jeg*. Hun tænder også seksuelt på, at manden trænger igennem grænsen og kommer indenfor med sin pik. I det øjeblik, han gør det, er han kommet indenfor i hendes univers; og så smelter han sammen med hende – ifølge hendes oplevelse – og så kan hun slappe af.

Mange af disse kvinder vil gerne elske om aftenen, lige før de skal sove. Kvinden skal nemlig bare lægge sig ned og sprede benene og slappe af. Her ligger hun så og nyder enheden med manden. Hun tror, at han også ligger og nyder enheden. Men hvis han gør det, havner han også i enhedsenergien, og så ligger han straks med slap pik og er psykisk modtagende. Hun tror, at han har hjerteføelse i brystet - ligesom hende selv. For hvis han ikke har det, føler hun sig bare som en prostitueret. Men hvis han skal gennemføre den seksuelle handling, bliver han nødt til at indtage et mandligt energimønster. Hvis det er analyse-energien, opstår en kvinde i hans fantasi. Det kan være hans kæreste; men denne fantasikvinde opfører sig anderledes end den ”ydre” kæreste. Den ”indre” kæreste følger mandens fantasier. Hvis han fortæller kvinden det, stivner hun. For så er han et perverst svin, der ikke tåler nærhed, men flygter ind i sin fantasi – ifølge hendes og enheds-energiens logik.

Undervejs, når kvinden ophidses i enheds-energien, bliver der mere og mere vibrerende energi i hendes bryst. Og på et tidspunkt er brystet fyldt op med ladning. Der opstår så en varme og en glød, hvor cellerne i brystet pulserer – og sender energien ud i hele kroppen. Det bliver af lægevidenskaben opfattet som fravær af orgasme. Men der er også læger og psykologer, som siger til disse kvinder, at det er en slags kvindelig orgasme.

I territorie-energien er man meget opmærksom på sin seksualitet. Men fordi kønsdelene befinder sig under bundmusklen (bækkenbunden) - og altså udenfor underlivet – eksisterer der en særlig seksualitet, der er begrænset til kønsorganerne. Traditionelle mænd har overspænding i bundmusklen. Så starter en kløen i mandens kønsdele. Han får lyst til noget lir – og begynder måske at onanere – eller får andre til at lire sig. Følelsen breder sig kun nogle få centimeter, fordi den bliver bremset af spændingen i bækkenbunden. Når hele området under bundmusklen er fyldt op med ophidselse efter et par minutter, kommer der en udløsning. Det opleves i kønsdelene samt som muskelsammentrækninger i bundmusklen. Det er en *udløsning*; det er ikke nogen orgasme.

En traditionel kvinde i den vestlige kultur har enormt svært ved territorie-energien, fordi hendes bækkenbund er underspændt. Men hvis hun får den optrænet, kan hun få noget lignende som hos manden – og det hedder en *skedeorgasme*. Så deltager bækkenbundsmusklen også i orgasmens muskelsammentrækninger.

En kvinde kan få en *sprøjteorgasme*. Der er nogle små rum rundt om hendes kønsdele, som hele tiden fyldes med væske. Og det er denne væske, som sprøjter ud. Når en mand vil give hende sådan en orgasme, fungerer det lettest, hvis hun ligger på ryggen og trækker benene op over sig. Så ligger manden på knæ ved siden af hende – og stikker en finger ind i hendes kusse. Han skal finde G-punktet. Det ligger 3-5 centimeter inde og oppe mod hendes mave. Han presser fingeren opad, indtil hun mærker, at han har ramt punktet. Så skal han nu være voldsom. Han holder fingeren og hånden stiv, mens han hurtigt bevæger hele underarmen op og ned, hvorved han presser G-punktet opad. De hurtige og kraftige påvirkninger medfører, at kvinden meget hurtigt får en udløsning, hvor det sprøjter. Mens en mand normalt kun kan få én udløsning, kan en kvinde få mange sådanne udløsninger kort tid efter hinanden.

En anden form for seksuel oplevelse opstår, hvis bundmusklen har en naturlig spænding. Så kan ophidselsen brede sig længere væk og fylde hele underlivet, indtil den når grænsen mellem underliv og bryst, hvor den næste "spændingsmur" er. Her er følelsen af sex ikke kun en kløe, men kobles sammen med alle underlivets øvrige følelser. De handler om at tage energi fra andre (tarm), erobre et seksuelt territorium (testikler), afmærke sit seksuelle territorium (urin), men også komme af med sit psykiske affald (endetarm). Når manden lires op på denne måde, tager det længere tid, inden udløsningen kommer. Men det er lidt mere end en udløsning, idet følelserne fra hele underlivet blander sig. Man føler dyret i sig selv. Og det giver en oplevelse af kraft og vilje. Bryst og hoved er ikke med i følelsen.

Der er en sexklub i København, hvor man dyrker denne form for sex. En kvinde kommer der kun for at få lir. De klæder sig nøgne og er så til rådighed. Overalt hænger der små beholdere med kondomer. Og mænd kan så påføre sig et kondom og bolle hende. Jeg så engang en kvinde stå foroverbøjet og læne sig op af en skranke, mens hun snakkede med en anden kvinde på den anden side af skranken. Og så var der flere mænd, der på skift bollede hende i kussen. De skiftede med et par minutters mellemrum. Jeg så også en kvinde, der efter at være ankommet i klubben lagde sig med forsiden ned på en briks og stak enden op i vejret. Og så var der en ung mand, der kom og bollede hende i kussen. Det fortsatte til hun orgasme, og så forlod kun klubben.

Man kan have tilsvarende sex med sin kæreste. I USA er det meget udbredt, at en mand boller sin kone hver dag, når han kommer hjem fra arbejde.

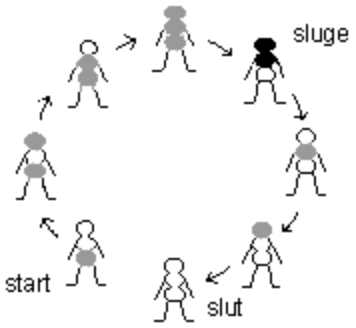
Mange bøsser ankommer dagligt eller ofte til en bestemt parkeringsplads eller park, hvor andre bøsser også kommer, og her går man straks i gang med lir. Enten boller man i røven eller sutter pik. Og når man har fået udløsning, tager man af sted igen. Der er også heteroseksuelle mænd, der deltager.

Her i samlings-energien befinder det seksuelle (underliv) sig gemt nedenunder følelsen af *jeg*'et. Det er ligesom usynligt og lukket inde. Og for at få en ydre stemning, som svarer til den indre bevidsthedsoplevelse, vil kvinden gå og trække gardinerne for. Der skal også være dæmpet lys – og gerne stille musik, så omverdens lyde ikke trænger ind.

Kun når manden siger noget til kvinden (hoved), kan hun samtidig bygge følelsen op (bryst). Nogle kvinder vil høre noget romantisk. Andre vil høre noget sjofelt og frækt. Hvis manden ikke siger noget, forsvinder hendes erotiske følelse.

Når kvindens bryst og hoved via ophidselsen er fyldt op med vibrerende energi, får hun noget, hvor man også kan diskutere, om det er orgasme eller ej. Men det er en varm følelse, hvor hoved og bryst pulserer.

Meget dybe kys og følelsen af at sluge hinanden er en væsentlig del af dette energimønster. På samme måde kan det opleves tilfredsstillende at have sin partners kønsdele i sin mund.



En kvinde kan lære deep throat – altså få pikken helt ned i halsen. Her er det vigtigt at understrege, at det er kvinden, der udfører bevægelserne – og ikke manden. Kun hvis parret har prøvet det rigtig mange gange, og hun er vant til det, kan han bolle hende i halsen. Det afgørende er, at hun føler nydelse ved det. Når hun skal lære det, starter hun i territorie-energien, når hun har taget pikken ind i munden. Her mærker hun, om det er noget, hun vil. Hvis det er, går hun videre til analyse-energien, hvor hun undersøger pikken nærmere. Så går hun videre til udlevelses-energien, hvor hun begynder at tygge lidt på den. Herefter går hun til skaber-energien, hvor hun bearbejder pikken videre, indtil hun føler, at hun vil have den længere ind. Så kommer hun til samlings-energien. Og det er her, at hun på en måde sluger pikken. Umiddelbart efter er hun i enheds-energien, hvor hun føler, hvordan hun har det, efter at den er kommet ind i hendes *jeg*. Derfra går hun videre til hengivelses-energien, hvor hun mærker, hvad det har gjort ved

hende. Og så slutter hun i modtager-energien, hvor hun integrerer det bevidsthedsmæssigt. Og så løfter hun hovedet og slipper pikken.

Hun kan senere træne at have pikken i længere tid i halsen. Og hun kan træne at føre hovedet rytmisk op og ned over pikken. En mand vil især nyde det, hvis det foregår hurtigt, og hvis hendes læber kommer helt ind til maven på ham. Nogle mænd vil også gerne have, at hun banker hagen ind i nosserne på vej ned.

Med hengivelses-energien oplever kvinden sig selv set fra mandens synsvinkel. Hun har ingen vilje (underliv). Hun har heller ingen af sine egne følelser (bryst). Men hendes underliv og bryst er modtagende, så hun fornemmer mandens lyster, som om det var hendes egne. Energimæssigt er det lige meget, hvad manden gør ved hendes underliv og bryst – bare han gør noget. Om det er lyst eller smerte betyder mindre. De to glider fuldstændig sammen til en samlet følelse. På eget initiativ gør hun (hoved) ikke noget – hun er modtagende og betragtende.

I USA blandt Republikanerne, hvor manden er i udlevelses-energien og kvinden i hengivelses-energien, er der nogle kristne fundamentalister, som mener, at manden skal opdrage kvinden, og at det indebærer, at han nogle gange skal straffe hende med en endefuld. Man opfatter det ikke seksuelt. Hun skal have smæk, når hun indtager et andet energimønster. Og når hun har fået smæk og er havnet i hengivelses-energien, føler hun, at det er her, hun hører til, og at manden gjorde det helt rigtige. Der er grundige instruktioner til manden. Han skal ikke bare slå hende hurtigt og hårdt, så hun græder. Han skal langsomt varme hendes ende op og slå hende i længere tid, indtil hun slapper af i den underkastende bevidsthed, der hører til hengivelses-energien.

I sadomasochistiske kredse i Europa, hvor kvinden normalt er i enheds-energien, kan man ved en slags rolleleg tvinge kvinden ud af enheds-energien ved at ydmyge hende eller herske over hende følelsesmæssigt og på den måde bringe hende ind i hengivelses-energien, hvor hun så føler sig som en lille pige, der ikke kan tage initiativer; men som bare adlyder og gør, hvad der bliver sagt. Sådan en kvinde opdager så, at hengivelses-energien er dejlig at være i, for det er alle energimønstrene.

I sådan en leg er manden i udlevelses-energien**.** Her udfolder han sig hovedløst og hæmningsløst – men dog med en passiv opmærksomhed (hoved), så han hører, hvis kvinden siger stop.

Brystets pol er langsom og blid; underlivets pol er hurtig og grov. Først underordner brystet sig, mens underlivet dominerer. Så omvendt. Det siges ofte, at den seksuelle spænding falder med årene, når man har den samme kæreste; men det er kun rigtigt for analyse-energien, hvor det kvinden, der skal fodre mandens fantasi. Her i udlevelses-energien skaber manden *hele* spændingen inden i sig selv. Det "onde" i underlivet og "kærligheden" i brystet skaber spændingen og veksler energi med hinanden. Det foregår på en "hovedløs" måde; og det skal forstås sådan, at manden ikke kontrollerer sig selv, men bare udfolder sig hensynsløst i forhold til kvinden. I hovedet har han dog en opmærksomhed, så han bremser op, hvis kvinden giver modstand. Når ophidselsen har fyldt både underliv og bryst op med højeste ladning, får manden en orgasme. Den føles meget kropslig; men hans hoved er tilskuer til festen.

Selvom hengivelses-energien og udlevelses-energien egner sig til sadomasochisme, behøver man ikke dyrke smerten og ydmygelsen. Men man kan sammenligne med fodbold eller håndbold. Hvis man på forhånd forbyder, at der ikke må opstå situationer, hvor det gør ondt, eller det er ydmygende, vil der heller aldrig opstå situationer, hvor det er frækt, sjovt og spændende.

Man bruger typisk udlevelses-energien til onani. Måske har man lige ligget i analyse-energien og har haft sex med sin kæreste. Og så bagefter får man trang til at skifte energimønster, og så ligger man og onanere i udlevelses-energien, hvor man ikke har nogen tanker. Kæresten tænker, at hun ikke er god nok, siden han har behov for at onanere. Men sådan oplever han det ikke. Han har været fuldt tilfreds med samlejet med hende.

Når man har sex i skaber-energien, breder ophidselsen sig ud i hele kroppen fra celle til celle. Det kan tage lang tid, inden hele kroppen når en samlet orgasme; men så kan man undervejs få nogle *delorgasmer*. Man kan spænde op i bækkenbundsmusklen, så ophidselsen i kønsdelene nedenunder ikke breder sig ud, men bliver under bundmusklen eller delvis går ind i den. Når man så har fyldt dette område helt op med energi, vil udløsningen presse sig på. Men lige inden udløsningen kommer, slapper man af i bundmusklen og overgiver sig passivt til kroppens egen reaktion. Så vil ophidselsen brede sig væk fra området i form af en stor energisamling, og det vil ske som en refleks. Udløsningen udebliver; men der kommer en lille *bundorgasme*. Så kan man slappe lidt af, inden man igen spænder op i bundmusklen og fortsætter ophidselsen af kønsdelene. Og når man atter kommer til det punkt, hvor der skal uendelig lidt til, inden udløsningen sætter ind, overgiver man sig igen til afslapningen - og får atter en lille orgasme. De første par gange er orgasmen så lille, at man mere mærker manglen på udløsningen. Men efterhånden, som man får mere liderlig energi i underlivet, oplever man orgasmerne tydeligere.

Hvis sådan en delorgasme går som et samlet energibundt hele vejen op gennem kroppen og op til hovedets top, kaldes det en *åndelig orgasme*. Den giver ligesom et pust. Det er, som om man bliver blæst igennem.

I stedet for at bruge bundmusklen og kun samle en portion ladning omkring kønsdelene, kan man også bruge mave- og lændemusklerne, så man langsomt fylder hele underlivet med en stor liderlig energiladning. Og når der ikke kan være mere energi her, og man derfor lige skal til at have udløsning, slapper man af i musklerne - og får en stor *centerorgasme*, der som en varm energibølge ruller op i brystet. Så ændrer hele oplevelsen sig. Man mærker nu sit bryst meget, og kærligheden i hjertet vil føles lige så stærk som - eller stærkere end liderligheden i kønsdelene. Her skal man spænde lidt op ved halsen for at bevare ophidselsen i brystet - ellers fyldes hovedet også. Når man fortsætter, skal der en del energibølger til, inden brystet helt er fyldt op med energi.

Man kan også slappe af både mellem underliv og bryst samt mellem bryst og hoved; og så kan man sende en energibølge op til hovedet. Så ændrer oplevelsen sig én gang til. Nu er hele energilegemet uden opdelinger, og så oplever man heller ingen grænse mellem sig selv og universet; det giver en *kosmisk orgasme*.

Man kan også lade være med at holde en spænding under ophidselsen, men slappe af, når man nærmer sig en udløsning. Herved mærker man det ikke som en delorgasme. Man mærker mere, at man var oppe på et højt liderligt niveau, og at man nu er nede på et meget lavere niveau; og det hedder *dalorgasme*.

Når man så efter et stykke tid genoptager ophidselsen, starter man fra et udgangsniveau med større energiladning i kroppen. Og de celler, der allerede nu vibrerer på grund af ophidselsen fra før, vil nu ophidses yderligere.

Det betyder, at man kan opnå endnu højere liderlighed, inden udløsningen "truer". Når man så går ind i en ny dalorgasme, befinder man sig på et højere liderligt niveau, end hvis man fik udløsning tidligere. Sådan kan man fortsætte med at få dalorgasmer på højere og højere liderligt niveau.

I stedet for del- og dalorgasmer, kan man også slappe af på hver udånding, så man bare sender energien videre ud i hele kroppen.

En mand mister sin energi, hvis han får udløsning. Men en kvinde kan få adskillige orgasmer uden at miste lyst eller kraft. Hun kan derfor vælge, om hun vil følge manden i hans del- og dalor-

gasmer, eller om hun vil have rigtige orgasmer undervejs. Hvis hun vælger det sidste, kan hun få *multiorgasmer*. Hun skal så vænne sig til, at manden ind imellem standser og slapper af, når han får en dalorgasme. Og når hun får en orgasme, skal manden vente et minuts tid, inden han fortsætter. Men så kan hun kort efter opnå en ny orgasme, og den vil sikkert inddrage mere af kroppen end den første.

Når både underliv, bryst og hoved er fyldt helt op med ophidselse, sanser man ikke hinanden mere. Alt flyder sammen i en højere enhed. Man elsker med universet. Og når der ikke kan være mere ophidselse, starter orgasmerefleksen. Den svinger mellem bækkenbunden og toppen af hovedet. Alle muskler og organer deltager. Det hedder en *totalorgasme*; og det kan tage op til 20 minutter, inden refleksen går i stå. Bagefter er alle psykiske og fysiske spændinger forsvundet. Man er som genfødt. Alle de medfødte evner har man fået igen.

Når man dagen efter går en tur, kan man ikke lade være med at udføre en svag orgasmebevægelse på hvert åndedrag. Det føles som en frydefuld rislen igennem kroppen. Det er på denne måde, at Gud eller naturen har tænkt sig, at livet skal leves. Man skal ikke have gamle dårlige følelser. Man skal føle lykke, når man trækker vejret.

Når man har fået erfaring med skaber-energien, ved man, at en udløsning er en kortvarig fornøjelse, der slutter hele festen. Og så kan det tage adskillige timer at lire hele kroppen op. Så i stedet vælger man nogle gange at lade sig ophidse delvis. Så handler det ikke om at få en udløsning, men at have en høj og liderlig energiladning i kroppen. Og hvis denne ladning er faldet - få den op igen på et højt niveau, hvor alle cellerne vibrerer og pulserer. Så går man rundt i en euforisk lyksalighed.

Man kan sagtens udføre alle dagliglivets arbejdsopgaver, mens man har denne følelse i kroppen. Det er kun en stivnet vesterlænding, der føler, at en høj seksuel ladning er frustrerende; og her vil man gerne have en hurtig udløsning, så kroppen atter får en generel lav energiladning.

Nogle mennesker kan kun være her i modtager-energien, når de mediterer. Men man kan faktisk være meget aktiv, så længe man blot laver rutinearbejde og ikke skal tage initiativer. Der er ikke nogle grænser i energilegemet. Og derfor kan man heller ikke psykisk skelne mellem sig selv og kæresten. Kæresten skal gerne befinde sig i et energimønster, hvor der noget høj ladning – ellers sker der ingenting.

Når kæresten så tager et initiativ, følger man bare. Bruger man det seksuelt, kan man lege, at man er slavetøs; men i dette energimønster skal manden så dirigere kvinden hele tiden i mindste detalje.

Man kan også bruge energimønstret til masochisme. Her i modtager-energien føler man ingen grænser. Så længe legen står på, opdager en masochist ikke, hvis hendes grænser er overskredet; men bagefter er hendes selvværd brudt sammen. Der er uhyggelige eksempler, hvor sadister har pisket masochister ihjel, mens de bare stod og tog imod.

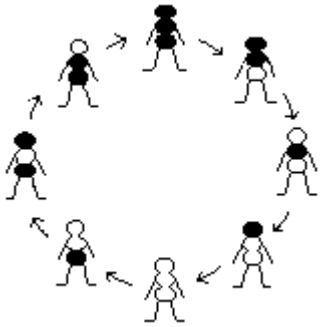
Der er nogle sadister, der begår den fejl, at de tror, man bare skal slå eller piske hårdere for at få kæresten til at reagere her i modtager-energien; men det gør hun ikke. Hun tager bare imod. Og det vil altid være kedeligt for sadisten.

Der er jo ingen høj ladning, der kan aflades i en orgasme. Men selve det at overgå til modtager-energien kan opleves lækkert. Og man kan også nyde at være i energimønstret meget længe.

Det er mange, der kan lide bondage. Her bliver man bundet, så man ikke *kan* bevæge sig – eller ikke *kan* flygte fra energimønstret. Man vil måske forsøge på det – for at få høj ladning i en af kropsdelene. Men til sidst opgiver man, og så bliver man nødt at forblive i energimønstret. Når man så slapper af her, opdager man, hvor dejligt energimønstret er. Alle energimønstre er lige dejlige.

Tantra

Omkring år 500 før 0 opdagede kineserne, at der er en "naturlig" rækkefølge, som man følger, når man udfolder energimønstrene, med mindre der er særlige psykiske, sociale eller andre forhold, der giver anledning til andet.



Nu er det jo temmelig besværligt at tegne alle de små figurer, så derfor fandt man på ying-yang tegnet, som er en cirkel med en S-formet kurve i. Farverne var oprindelig rød og gul/gylden, men her er det sort og hvid. Man forestiller en bevægelse, hvor man starter med lidt opladning (rød/sort), så lidt mere (mere rød/sort), endnu mere (meget rød/sort) og endelig fuld opladning (total rød/sort). Og så starter afladningen (gul/gylden), hvor man på samme måde aflader mere og mere – indtil man igen starter en opladning.

Seksuelt handler det om, at man skifter mellem opladning og afladning. Man starter ophidselsen med lir i underlivet, går så videre med også at have seksuelle fantasier, får så også seksuel ophidselse i bryst og ender med at have seksuel ophidse over det hele.

Inden det munder ud i en orgasme, skifter man over til afladning. Det starter også i underlivet. Så aflades man også i brystet. De seksuelle fantasier forsvinder så. Og til sidst opleves afladninger over det hele.

Men så går man i gang med næste runde, hvor man igen får en seksuel opladning – og dernæst en seksuel afladning. Det interessante er så, at man ikke aflades totalt. Og når man starter på næste runde, begynder opladningen på et lidt højere niveau. Når man er fuldt opladet, er ophidselsen større end i foregående runde. Men inden orgasmen sætter ind, skynder man sig at overgår til afladning. For hver runde kommer den seksuelle ophidselse op på et højere niveau, men man undgår udløsning og orgasme. Flere og flere celler vibrerer. Det føles mere og mere lækkert. Det er som at danse på en sky. Undervejs slipper man muskelspændinger og indestængte følelser. Man skifter mellem det rå og det blide. Det hurtige og det langsomme. Det kropslige og det spirituelle. Fantasier og følelser. Man kan fortsætte i timevis. Når man er blevet lidt træt, kan man holde pause. Men fordi hele kroppen vibrerer, får man lyst til at gå i gang igen. Men kan optræne sig til at fortsætte i dagevis, idet man ind imellem udfører de daglige pligter og praktisk arbejde.

En mand skal ikke holde udløsningen tilbage, sådan som de ofte siges her i Vesten. Man skal bare sørge for at skifte mellem opladning og afladning, så man hele tiden kan blive mere liderlig – uden at få trang til udløsning. Fordi en mand får mere og mere pres i nosserne på grund af sædproduktionen, bliver nosserne store og stramme, så det spænder og kan gøre ondt. Men lige så snart, man går i gang igen, opleves smerten ikke. Så bliver det mere en tilskyndelse til endnu mere ophidselse.

Kombineret med, at en mand jo har en time rytme (90 minutter), der giver anledning til stiv pik og produktion af sperm, kan det sammenlagt blive ret intenst. Man kan udnytte det sådan, at man hver time har 10 minutters sex, hvor man gennemlever alle de 4 energimønstre, hvor der er opladning i underlivet. Og at man derefter har 10 minutters erotik, hvor man gennemlevet alle de 4 energimønstre, hvor der er afladning. Man kan også udnytte det sådan, at man i første time har 10 minutters sex med territorie-energien, og så 10 minutters erotik med samlings-energien – hvorefter man passer sit daglige arbejde i 70 minutter. I anden time har man så 10 minutter sex med analyse-energien

efter fuldt af 10 minutters erotik med enheds-energien – og igen 70 minutters arbejde. I tredje time har man 10 minutters sex med udlevelses-energien og 10 minutters erotik med hengivelses-enegien – og så igen arbejde. Og i fjerde time 10 minutters sex med skaber-energien og 10 minutters erotik med modtager-energien og dernæst og arbejde, inden man tager fat på en ny runde.

Man kan også i de fire første timer nøjes med 10 minutters sex efterfulgt af 80 minutters arbejde. Og så kan man de næste 4 timer have 10 minutters erotik hver time.

Især for unge mænd er det nødvendigt, at de får lir hver time. Ellers bliver presset for stort i nosserne, så de får trang til udløsning. Men en mand skal ikke blive ved med at udskyde udløsningen. I Østen vejleder man mænd sådant, at man skal gange sin alder med 0,2. Hvis man er 20 år, ganger man 20 med 0,2 og får 4, og så skal kan ikke udsætte sin udløsning i mere end 4 dage. Hvis man er 40 år, ganger man med 0,2 og får 8, og så skal man ikke udsætte sin udløsning i mere end 8 dage. Hvis man ikke får lir adskillige gange hver dag, har en mand brug for en daglig udløsning. Nogle mand har brug for flere.

Hvis man starter om morgenen med første omgang lir og får sex hver time efterfulgt af erotik hver time, kan man i løbet af dagen godt komme gennem de 4 seksuelle energimønstre 2-3 gange. Hvis man nøjes med 2 gange efterfulgt af en langvarig opliring, kan man tage en udløsning og orgasme hver aften og være klar til at begynde forfra næste morgen.

En kvinde skal følge manden. Det er presset i hans nosser, som man følger. Man kan tage blide runder. Men man kan også tage rå og grove runder.

En kvinde kan vælge, om hun undervejs vil have orgasmer. Hvis hun nærmer sig en orgasme, kan hun vælge at sige til manden, at han skal holde lidt pause, sådan at hun ikke får orgasme. Hun kan også vælge bare at slappe af og tage de orgasmer der kommer. En kvinde kan også vælge at indtage det modsatte energimønster end det, som manden er i. Så er han den aktive og hun den passive. Og så kan man udføre, hvad nogle kalder dark tantra, mørk tantra eller sort tantra. Så er han hersker og sadist, mens hun er slavetøs og masochist.

I gamle dage var der i Indien også hvid tantra. Her handler det om at tilbageholde sin seksualitet og kun gennemleve energimønstrene på en spirituel måde. I Vesten i dag er der nogle, der går i ind for sådan at kombinere den kropslige og den spirituelle tantra. Det handler om, at vesterlændinge jo har adskilt det kropslige og spirituelle, og at de stræber efter at genforene det. I Indien var der aldrig denne splittelse mellem det kropslige og spirituelle. Her bollede guderne med menneskene. Og kroppen var et redskab for spirituelle energier. Og dog var der altså lige nogle munke, der praktiserede hvid tantra, hvor de forsøgte at adskille det.

I USA er der flere virksomheder, som systematisk kun ansætter par – altså en mand og en kvinde, der er kærester. Og så har man et bollerum, som parret kan bruge i løbet af dagen. Det giver en mere effektiv arbejdskraft, fordi man imellem de seksuelle udfoldelser er langt mere fokuseret på ens arbejde. Det kombineres med kaffepauser og frokostpause, hvor parret kan udfolde de erotiske energimønstre. Det giver et godt parforhold, sådan at man efter arbejde ikke skal afreagere indestængte følelser eller indhente forsømte behov. Princippet i ansættelserne er, at man vælger en person, der har de kompetencer, som man har brug for – og så finder man et arbejde, som hans eller hendes kæreste godt kan klare, og som vedkommende godt vil udføre – i bedste fald gerne vil have.

Familiemønstre

Socialantropologer har i mange år studeret kulturer rundt om i verden, og her har man fundet alle forskellige slags familiestrukturer. Nogle steder bor folk i kvindehuse og mandehuse. Andre steder er det normalt, at en mand har 2-3 koner. Der er også steder, hvor en kvinde har 5-6 mænd. Der er kulturer, hvor børnene opfattes som moderens børn, og andre kulturer, hvor børnene opfattes som faderens børn. Der er kulturer, hvor børnene ikke ved, hvem der er deres far, fordi moderen regelmæssigt har sex med 5-6 mænd i landsbyen. I nogle kulturer skelner man ikke mellem en far og en onkel, men man har adskillige af dem. Der er kulturer, hvor børnene ud over deres mor, har 2-3 andre hjælpemødre osv. Disse forskelligheder har gjort, at mange forskere mener, at der ikke er noget naturligt; men at alt er kultur. Det skyldes, at de kun kender til sociale og biologiske processer. Men med indsigt i energimønstrenes påvirkning af bevidstheden, er der måske alligevel noget, der er naturligt.

Kernefamilien er i opløsning. Flere og flere bliver skilt. I USA er det nu over 50 %. I Europa noget mindre; men tallene vokser år for år. De fleste i dag har så, hvad nogen kalder et serielt monogami. Man har det stivnede og splittede energimønster med analyse-energien i højre side og enhedsenergien i venstre, og så identificerer man sig med den ene side og projicerer den anden ud på en kæreste. Hvis man ingen kæreste har, savner man desperat en kæreste, fordi man i underbevidstheden trænger til, at de to sider forenes. Men hvis man har en kæreste, er man lykkelig de første par uger. Så forsvinder forelskelsen, som er den følelse, der handler om trangen til at forene de to sider. Og så kommer nedturen. Partneren passer ikke til den side, som man har projiceret ud. Og derfor vil partneren igen og igen blive et problem. Dels svigter partneren, fordi man ikke får det, som man har behov for. Det kan man nemlig kun selv give ved at ophæve sin indre splittelse. Og dels føler man sig angrebet, fordi partneren også føler sig svigtet og kritiserer én. Når man så til sidst har nået til at erkende den totale splittelse, bruger man det ikke til en indre samling af de splittede dele. Men man oplever bare, at følelserne i parforholdet er blevet totalt splittet, og at man altså ikke kan bruge hinanden mere. Så går man fra hinanden. Det føles befriende, for nu har man ikke nogen til at svigte eller kritisere. Men efter et stykke tid begynder man igen at opleve sig selv som halv. Man føler, at man mangler en kæreste. Og man får en desperat trang til igen at forene sig med den side, som man har projiceret ud, og som man altså tror er udenfor sig selv. Og så får man endnu en kæreste. Og hele processen gentager sig. På den måde skifter man fra det ene monogame forhold til det næste.

Polyamory

I USA er der cirka 1 promille af befolkningen, der har erstattet kernefamilien med en eller anden større familie. Det har bredt sig i mindre omfang til Australien og en række europæiske lande. Det handler om evner til at elske mere end én. Det drejer sig altså om, at man ikke skal være spaltet i højre og venstre side og kun føle sin ene side, mens den anden er projiceret ud på en kæreste. Det mest almindelige er dog, at man har en primær kæreste.

Ofte er en polyamory familie med i en forening, der afholder workshops og seminarer samt weekendmøder og lejre, hvor man giver sine erfaringer videre til hinanden. De handler bl.a. om: Man inddrager ikke en ny elsker - uden først at være enig med ens nuværende elsker(e) om det. Man er hudløs ærlig - også selvom det gør ondt. Man bruger meget tid på gensidig omsorg. Man laver aftaler - og holder dem. Og man respekterer hinandens grænser. Er man indledningsvis splittet og stagneret, skal man være indstillet på en lang udviklingsproces, hvor man ændrer sig. Man skal begynde at dele følelser med andre. Man skal kunne leve med forvirring. Kunne have andres intense og ekstreme følelser tæt på uden at blive usikker. Også andres særheder tæt på sig. Man skal kunne koordinere sit ego med andre. Kunne fungere uden fælles beslutninger om interne forhold. Være seksuel i stedet for kun at have sex. Man skal turde markere sit ego - også i modsætning til gruppen. Man skal kunne tænke som et *vi*. Alt det her handler om at kunne bruge de forskellige energimønstre.

Det karakteristiske for de amerikanske polyamory familier er, at de er aktive i miljøbevægelser og i sociale projekter mm. Man kan nemlig ikke adskille det seksuelle og familiemæssige fra andre bevidsthedsdele – med mindre man spalter sig igen og får en splittet bevidsthed.

Det understreges ofte i disse kredse, at der ikke er nogen rigtig familiestruktur. Man kan leve i parforhold og have elskere ved siden af. Man kan leve i trekants-forhold. Man kan bo alene, men have en fast gruppe af elskere. Man kan indgå i en lukket gruppe på måske 3 kvinder og 3 mænd, hvor man har sex med hinanden på skift. Polyamory starter normalt med 2 personer. Når et forhold har stabiliseret sig, kan det vokse til 3 eller 4. En gruppefamilie vokser langsomt. Nogle forbliver kun med at være 2. Mange kommer aldrig over 3. Nogle når op på 4-6. Meget få kommer op til 8. I USA finder man større grupper; men de fungerer som stammer eller kirker, der består af mindre grupper. Der er lavet nogle undersøgelser om disse polyamory familier. Og her viser det sig, at især familiefællesskab og børns trivsel vægtes højt, når man spørger, hvorfor folk er interesseret i at leve som poly'er. Og det viser sig også, at mange af disse familier ikke er startet af seksuelle årsager, men af venskab og trang til at leve mere socialt.

Swinger

I dag har de fleste en isoleret seksualitet, der ikke er knyttet til noget som helst. Den kan man så lege med sammen med én, to, tre eller flere. Og her behøver man ikke at lære nogle nye psykiske eller sociale roller. For man har kun sex med hinanden. Og når det seksuelle er overstået, skifter man til en anden del af energimønstret og skifter samtidig over til en anden social situation med et eller flere andre mennesker. Allerede i 60'erne startede der swinger klubber i USA, hvor man kunne komme og bytte sexpartnere. Swinger klubber har bredt sig meget og i dag findes de også overalt i Europa.

Her i Danmark er der klubber, hvor man går ind i små rum og har sex med de andre, der også er der. Og der er klubber, hvor der mest er store rum, og hvor man har seksuel udfoldelse, hvor for eksempel en kvinde har sex med 10 mænd, der på skift boller hende i mund og kusse – eller hvor de onanerer og sprøjter sperm i hendes ansigt.

Perversitet

De fleste europæere mener, at det er udtryk for en god udvikling, når vi er gået fra at anvende alle energimønstre til kun at anvende analyse-energien og enheds-energien. Det har hævet os op til en civilisation med mere forstand og mere kærlighed - tror man. Dem, der anvender andre energimønstre er perverse - synes man. Efter alienationen, hvor man hævede sig op over underlivets dyriske følelser, er vi blevet endnu mere civiliseret - mener man. Og dem, der stadig identificerer sig med underlivet, er perverse - er opfattelsen. Efter reifikationen, hvor man spaltede sig i højre og venstre side, projicerede den ene side ud på en kæreste og etablerede kernefamilien, voksede vi endnu mere i retning af humanisme – er man enige om. Og dem, der forbinder deres to sider og har sex udenfor et fast parforhold, er ude af stand til at føle ægte kærlighed – mener man; de mærker jo kun sig selv. Efter deperdutionen, hvor man skiftede fra at have et *jeg* i hjertet til at have et *jeg* i hjernen, er vi blevet til det, som hele menneskehedens udvikling har handlet om, nemlig ikke længere være som dyr, der er i naturens vold. Vi har hævet os endelig op over naturen, så det er os, der styrer, hvad der skal ske – og det er det, som man går ind for. Og dem, der stadig hænger fast i følelser, er jo perverse og undertrykkende, for de opfører sig jo i overensstemmelse med alienationen og reifikationen, hvor de er undertrykkende og holder individet udenfor fællesskabet.

Vi er kommet dertil, hvor vi har lagt alt det perverse bag os. Vi har skabt en seksualitet, der er blevet ren – forstået på den måde, at den ikke længere er infiltreret i psyko-sociale forhold.

Jeg mener, at det stadig giver god mening at tale om, at visse mennesker er perverse og har en sygelig form for seksualitet. Men det handler ikke om, at man anvender bestemte energimønstre og den seksualitet, der knytter sig til dem. Det er *måden*, man gør det på, der er forskellen på, om noget er sundt eller sygt. Om det er sjovt og fræk. Eller om det er væmmeligt og uanstændigt.

Sex i parforhold

Nu drejer det sig om, at man polariserer sig i højre og venstre side, identificerer sig med den ene og projicerer den anden ud på en kæreste. I denne gennemgang antager jeg, at parret er en mand og en kvinde, og at manden identificerer sig med mande-energierne i højre side, og at kvinden identificerer sig med kvinde-energierne i venstre side.

Det karakteristiske for mande-energierne er, at der er en opladning og høj ladning i underlivet, mens det for kvinde-energierne gælder, at der er en afladning eller lav ladning i underlivet.

Jeg antager, at man ikke er deperduteret – altså, at man får bevidsthederne i kropsdelene til at udgøre en helhed. Ligeledes, at man ikke er reificeret, men at man oplever både højre og venstre side, selv om man projicerer den ene side ud på kæresten. Og endelig, at man ikke er alieneret, men er i kontakt med underlivet. Det sidste indebærer, at manden – i denne gennemgang – gør lige, hvad han har lyst til med kæresten og gerne vil have så meget lir som muligt. Og at kæresten gerne vil have, at han gør det, så hun kan nyde alle de følelser, det medfører.

Her i analyse-enheds-energien oplever manden sig selv højre side, hvor han indtager analyse-energien, og i sin venstre side oplever han enheds-energien, idet han projicerer den over på kvinden, så han oplever, at det er hende. Kvinden oplever sig selv i venstre side, hvor hun indtager enheds-energien, og i sin højre side oplever hun analyse-energien, idet hun projicerer den over på manden, så hun oplever, at det er ham. Det er altså det helt normale mønster, som eksisterer i et europæisk parforhold.

Kvinden mærker mest følelserne sit bryst. Hun føler kærlighed og enhed med manden. Manden mærker sine fantasier i hovedet og sin pik i underlivet. Hvis han ikke har en seksuel fantasi, bliver hans pik slap. Ganske vist boller han med kvinden. Men i virkeligheden boller han mest med sin fantasi.

De lyde og bevægelser, som kvinden kommer med, er dog vigtige, for de påvirker hans bevidsthed i venstre side, så den opleves levende. Det er ligegyldigt, om hun griner, græder, stønner, hvæser, ryster, ruller, vugger mm. Bare hun gør noget. Men med enheds-energien gør hun ikke noget, ud over at reagere på det, hun bliver udsat for. Hvis han ikke gør noget ud over at føre pikken ind og ud, ligger hun bare passivt og nyder det.

Her betyder det noget, hvor stor pikken er i forhold til kussen. Hvis den er for lang, rammer den for hårdt ind i livmoderhalsen, og det føles ubehageligt. Hvis den er for kort, rammer den slet ikke livmoderhalsen, og det føles utilstrækkeligt – både for mand og kvinde. I Østen er det derfor normalt, at forældre hjælper de unge med at finde en passende partner. Og her er pikkens og kussens længde afgørende. Man skelner mellem lang, mellem og kort. En lang eller mellem pik passer til en lang eller mellem kusse. Og en kort eller mellem passer til en kort eller mellem pik. Hvis pikken er lang og kussen kort, går det ikke. Eller hvis pikken er kort og kussen lang, går det heller ikke.

I landsbyfællesskaber, hvor de unge skifter rundt og har sex med hinanden, finder man selv ud af at finde en partner, hvor pik og kusse passer godt sammen. Det gode knald opstår, når pikken lige rammer livmoderhalsen. Det er lækkert for både mand og kvinde.

Nu er det rart rent kropsligt at være i hvert af de 8 energimønstre. Og i de kvindelige energimønstre, hvor der afladning i underlivet, føles det rart at miste sin vilje. Men så opstår jo den følelse, at man ikke er i stand til at beskytte sig, og derfor føler man sig utryg. Hvis man så har en partner med et mandligt energimønster, og man projicerer sin højre side ud på ham – og dermed oplever ham inden i sig selv, udfylder han den vilje og kraft, der gør, at man føler sig sikker.

Når en mand er i analyse-energien og oplever, at han sådan skal præstere vilje og sikkerhed for kvinden, vil han føle sig selv i sit hoved og kvinden i sit underliv. Han styrer og bestemmer. Og hun er en krop med følelser.

Selve de 2 energimønstre udgør en polaritet, der kan virke ret pervers. Manden er i hovedet og styrer. Han er også i pikken og har brug for lir. Kvinden er i brystet. Her har hun følelser, men hun har også opladning i armene. Det kan bruges til, at hun står foran ham og spiller pik og masserer hans nosser. Mønstret kan også bruges til, at han gnider sin pik mellem hendes bryster - eller sutter og bider blidt i hendes bryster. I de senere år er det blevet en trend, at en mand skal spytte, pisse eller sprøjte sperm i hendes ansigt eller mund. Det skyldes sikkert, at kvinder i dag udfolder analyse-energien hele tiden, fordi det er, hvad man bruger på uddannelsesinstitutionerne og på arbejdspladserne. Og dermed glider venstre side og enheds-energien over i et tomrum, så man føler et indre mørke. Men når man så bliver ydmyget groft, men på en kærlig måde, glider man over i enhedsenergien; og så føler man, at en væsentlig side af sig selv bliver vakt til live.

Det er alt afgørende for disse udfoldelser, at man snakker sammen om dem – og at begge parter går ind for dem.

I visse bøssekredse går man på særlige caféer, hvor man drikker en masse øl, og hvor der er nogle, der pisser andre i ansigtet.

Det er vigtigt her at slå fast, at det ikke er selve handlingerne, der giver ophidselse og tilfredsstillelse. Det er de psykologiske følelser, der knytter sig til energimønstrene. I ovenstående beskrivelser har jeg gjort handlingerne til det centrale og gjort dem grove. Men man kan opnå præcis dem samme ophidselse og tilfredsstillelse ved et psykologisk spil mellem parterne, hvor man i højere grad bare antyder handlingerne. Ethvert par må selv prøve sig frem og finde ud af, hvor meget handling, der skal være, for at det føles godt.

I territorie-samlings-energien oplever manden sig selv højre side, hvor han indtager territorie-energien, og i sin venstre side oplever han samlings-energien, idet han projicerer den over på kvinden, så han oplever, at det er hende. Kvinden oplever sig selv i venstre side, hvor hun indtager samlings-energien, og i sin højre side oplever hun territorie-energien, idet hun projicerer den over på manden, så hun oplever, at det er ham.

Seksuelt mærker manden her sin pik, nosser og røvhul – og ikke andet. Men så oplever han også sin kæreste, og hun har bryst og hoved koblet sammen. Hver gang hun får en følelse – og det gør hun hele tiden – kobles følelsen med hovedet, og så siger hun noget. Manden siger ikke noget. Umiddelbart kan han bruge kæresten på 2 måder. Han kan bolle hende i kussen eller røven. Og han kan få hende til at slikke, sutte, tygge og delvis sluge pikken i stedet for at snakke. Nogle mænd forsøger at stikke pikken ned i hendes hals. Men det går ikke godt. Så får hun opkastningsfornemmelser og brækker sig. Men hvis hun optræner sig selv, kan hun lave deep throat på manden. Det er vigtigt, at det er hende, der udfører bevægelsen. Hun gør det i sit tempo. Hun gør det, når hun har lyst. Og hun standser også, når hun har lyst til det.

Når man skal massere sin kærestes røvhul, skal man i starten lære, hvordan man gør, så partneren kan slappe af. Der er 3 ringmuskler. Man bruger en finger med spyt på. Og så masserer man den yderste ringmuskel til at slappe af. Så mere spyt på fingeren. Og så masserer man den anden ringmuskel, indtil den også slapper af. Og med mere spyt på fingeren går man videre til den inderste ringmuskel, som også masseres til den slapper af. Når man har prøvet det nogle gange, kan modtageren meget hurtigt slappe af og nyde det. Det kan så bruges til pik i røv eller finger i røv.

Kvinden bruger hænder og mund til at bearbejde pik, nosser og røvhul på manden. Han har jo en døgnrytme, sådan at han hver time (90 minutter) får pres i nosserne og stiv pik. Det varer kun 10 minutter. Hvis kvinden ikke betjener hans underliv, ophober han en indestængt følelse. Det kan han sagtens klare. Efter en time opstår behovet igen. Og han kan stadig godt klare sig uden lir. Men hvis der går flere timer uden lir, bliver den indestængte følelse til frustration. Og så begynder der at ulme en konflikt mellem ham og kvinden. Hvis han lukker af for følelsen, får han en indestæng aggression, som bare venter på at bryde ud. Men han mister også kontakt til sin vilje. Han bliver uspænden-

de, passiv, ligeglad og tager ingen initiativer. Måske synes kvinden, at det er rart de første par timer. Men ellers opstår der gnidninger mellem manden og kvinden. Og det medfører irritation og vrede. Og lige pludselig er der et lille skænderi. Hvis manden fortsat ikke får lir, lukker han mere og mere af. Og til sidst opstår et egentlig skænderi. Hvis begge parter får afreageret, ender det med sex. For det er det eneste, der kan afslutte konflikten.

Men man kan også indstille sig på en dagligdag, hvor manden får forløsning for sine følelser. Gerne hver time – synes han. Hun synes måske kun hver anden. Det er vigtigt at forstå, at han har vilje til sex, fordi han har en opladning i underlivet. Men han kan ikke finde ud af at styre det, for han har afladning i hovedet. Og følelsesmæssigt aflades han også, så der er ingen romantik fra hans side. Det er kvinden, der skal udføre det romantiske og tage styringen, når der skal handles.

I gamle dage gik en fårehyrde ude på landet går og passede får, mens konen var derhjemme og passede børn og grønsagshave. Men det var ret normalt, at han hver time gik hjem og bollede konen i 10 minutter, inden han igen gik ud til fårene. Det foregår stadig flere steder rundt om i verden.

I de gamle landsbyfællesskaber, hvor der endnu ikke var skam i forbindelse med sex, var det ret normalt, at en mand om sommeren kun bar en lang skjorte, sådan at hans pik var fri. Og hver time rejste den sig så 10 minutter. Lige så normalt var det, at en kvinde kom og onanerede lidt på hans pik. Han gengældte det normalt med at nulre hendes brystvorter.

Hvis man antager, at en mand kun er polariseret halvdelen af tiden, og at han skifter rundt mellem alle 8 energimønstre, er det altså kun en 16-del af tiden, hvor han er i dette energimønster med territorie-samlings-energien. Og det er kun 10 minutter hver time (90 minutter), at han får trang til sex. Det er ikke de fysiske handlinger, der tilfredsstiller ham. Det er kombinationen af det psykiske og fysiske. Og det psykiske spiller den vigtigste rolle.

Med udlevelses-hengivelses-energien oplever manden sig selv højre side, hvor han indtager udlevelses-energien, og i sin venstre side oplever han hengivelses-energien, idet han projicerer den over på kvinden, så han oplever, at det er hende. Kvinden oplever sig selv i venstre side, hvor hun indtager hengivelses-energien, og i sin højre side oplever hun udlevelses-energien, idet hun projicerer den over på manden, så hun oplever, at det er ham.

Her kobler manden sin seksualitet i underlivet sammen med kærligheden i brystet. Og dermed bliver han fræk, sjov og spændende. Til gengæld er han ikke i stand til at styre sig. Det er kun hans krop og følelser, der udfolder sig. Og derfor falder det ham naturlig at nedlægge sin kæreste og have vild sex med hende. Det falder ham ikke ind at spørge hende. Hvis hun gør modstand, kæmper han bare mere. Hvis hun skriger, synes han bare, at det er sjovt.

Kvinden har afladning i brystet og dermed ikke nogen lyst. Hun har også afladning i underlivet og dermed ingen vilje. Hun affinder sig med, hvad manden gør. Hun er i kontakt med sit hoved. Og derfor kommer der gerne ord og sætninger ud af hende. Det er ikke analyser. Ofte siger hun det samme igen og igen. Hvis hendes mentale grænser pirres, siger hun måske stop. Men det betyder bare, at manden skal fortsætte, men at han nu er på grænsen for, hvad hun kan klare. Hvis grænsen overskrides, råber hun hold op. Måske er det bare en arrig lyd. Og hvis den er kraftig nok, hører manden det, selvom han har en afladning i hovedet. Og så stopper han selvfølgelig op for at orientere sig. Hvis kvinden er blevet liderlig, skal han sikkert bare fortsætte lidt blidere eller på en anden måde. Men det kan også være, at hele seancen skal standse.

Noget af det vigtigste er, at manden lærer kvindens grænser at kende. Det er sandsynligt, at hun flytter grænserne efterhånden, som hun tør deltage i mere. Men det er hende, der flytter sine egne grænser. Det er aldrig ham, der flytter hendes grænser. Et billede på forholdet er, at han træder på speederen, og hun træder på bremsen. I starten kører de bare på en landevej med små sving. Og så træder hun på bremsen, når man kører ind i svinget, og han træder på speederen, når man kører ud af svinget. Men senere tør man køre ad små skovstier med små bakker og skarpe sving. Og man

ender måske med at køre på en slalom bane med mange forhindringer, der gør det farligt og meget spændende.

Fordi kvinden har lav ladning i underliv og bryst, kan hun godt tåle smæk, niv og bid. Og efterhånden som hun udforsker energimønstret, vil hun gerne have sådan en grov behandling, så hun kommer ud på sin grænse for, hvad hun kan klare – så længe hun også får en seksuel ophidselse. Des mere rå og grov behandling hun får, des mere liderlig bliver hun. Men altså kun til hendes grænse.

Igen er det vigtigt at understrege, at det ikke er handlingerne, der gør det. Det er det psykiske, der betyder noget. Det er den mentale og følelsesmæssige leg mellem parterne, der er afgørende for, om det er rart. Ofte er det sådan, at man i starten af sådan et forhold udfolder sig voldsomt. Men efterhånden bliver det mere blidt og kærligt, fordi man opnår lige så stor ophidselse med det blide som med det grove, hvis man altså fokuserer på det psykiske spil i forholdet.

Der er også nogle par, der aldrig behøver at komme ud i det rå og grove, men hurtigt lærer den bevidsthedsmæssige leg mellem udlevelses-energien og hengivelses-energien.

I skaber-modtager-energien oplever manden sig selv højre side, hvor han indtager skaber-energien, og i sin venstre side oplever han modtager-energien, idet han projicerer den over på kvinden, så han oplever, at det er hende. Kvinden oplever sig selv i venstre side, hvor hun indtager modtager-energien, og i sin højre side oplever hun skaber-energien, idet hun projicerer den over på manden, så hun oplever, at det er ham.

Når der ikke er nogen energimæssig forskel mellem hoved og bryst eller mellem bryst og underliv, flyder tanker, følelser og krop sammen til en fælles oplevelse. Men samtidig er man ikke i stand til at skelne mellem sig selv og andre. Man tror, at det, som man selv oplever, er den eneste oplevelse – sådan at andre oplever præcis det samme.

Seksuelt kan man lege hersker og slavetøs. Man kan både ydmyge og slå slavetøsen. Set fra herskerens synsvinkel er det sjovt og spændende, så længe hun spræller eller udfører ydmygende roller. Og lige så sjovt og spændende er det for slavetøsen – så længe det foregår indenfor hendes grænser. Problemer er bare, at manden i skaber-energien ikke har nogen grænser – og at kvinden i modtager-energien heller ikke har det. Der er eksempler på, at en kvinde har ladet manden gøre noget, som overskred hendes grænser, men hvor hun ikke reagerede, mens hun var i modtager-energien. Bagefter opstår der så en indestængt følelse af nedværdigelse og undertrykkelse; og det ødelægger hele parforholdet. Hvis man derfor vil lege hersker og slavetøs, er det ekstremt vigtigt, at manden kender kvindens grænser, og at han holder sig inden for dem.

Igen gælder det, at det er det psyko-sociale spil, der giver den seksuelle ophidselse. Det er ikke de kropslige handlinger. Måske skal manden bare kigge sin kæreste i øjnene på en bestemt måde – og så opstår straks følelsen af hersker og slavetøs; og parret behøver ikke at gøre mere for at øge ophidselsen. Meget ofte skal der nogle bestemte ord til. Måske siger manden. ”Kom her luder, jeg kan mærke dig i pikken!” Eller: ”Jeg vil bide dig i patterne!” Hvis kvinden kender til modtager-energien og kan gå ind og ud af den, kan sådanne ord alene få hende ind i modtager-energien.

I sadomasochistiske kredse snakker man om, at en masochist kan gå i *sub* tilstand. Det handler om, at hun til daglig kun kender til analyse-energien og enheds-energien – altså er en normal europæer. Men så kan hendes kæreste ydmyge og smække hende, indtil hun lige pludselig havner i modtager-energien. Og så er hun gået i sub. Her er der hverken vilje, lyst, følelser eller tanker. Hun modtager alt, hvad man gør ved hende. Og hun opfører sig nærmest som en zombi.

Her kan man så lege med hende – men skal altså holde sig indenfor hendes grænser. Det er imidlertid temmelig kedeligt, for hun finder sig bare i alting uden at reagere. Hvis man slår hårdt nok, kan man måske få lyde ud af hende. Men der er også kvinder, der slet ikke reagerer, ligegyldigt hvor hårdt man slår.

Når en masochist har været i sub, tager det lang tid at komme ud af det. Man skal give hende megen omsorg. Snakke blidt til hende. Og hun skal have god tid til at komme ud af modtager-energien.

Hvis hun ikke kender til andet, vender hun langsomt tilbage til analyse-energien og enheds-energien, som er det europæiske energimønster, som hun bruger til daglig.

Når man har fået erfaring med at bruge energimønstrene på overstående måder, er det på tide også at bruge energimønstrene på andre måder. Selvfølgelig kan man have sex uden at tænke over hvordan. Men det er en stor hjælp, når man skal prøve noget nyt, at man en idé om, hvad det går ud på – og så holder sig til det, indtil man har erfaring med det. Her er et par enkelte eksempler.

Manden føler sit underliv og bryst, og kvinden føler sit bryst og hoved. Det kan sikkert bruges på mange måder. Her er begge parter aktive med følelser og arme. Han også med pik. Hun også med mund.

Her ligger manden måske på ryggen og slapper af. Kvinden ligger ovenpå og sutter, slikker og kysser mandens pik.

Det er vigtigt, når man skifter energimønstre, at man holder sig til det samme et godt stykke tid, sådan at man bevidsthedsmæssigt kommer ind i det og føler sig hjemme i det. Man skal nemlig huske, at det er det psykiske, der er vigtigst. Hvis man skifter for hurtigt, bliver det frustrerende.

Som nævnt tidligere handler denne gennemgang af energimønstrenes seksualitet om, at manden udfolder de mandlige energimønstre – med høj ladning eller opladning i underlivet, og kvinden udfolder de kvindelige med lav ladning eller afladning i underlivet. Men både mænd og kvinder har brug for at udleve alle energimønstre, så derfor skal man også gøre det omvendte. Så vil man opdage, at ens partner gør alting anderledes end én selv.

Igen vil jeg understrege, at det ikke er handlingerne, men det bevidsthedsmæssige, der er afgørende for, om det bliver en god oplevelse. Man kan derfor ofte nøjes med kun at lege lidt med handlingerne.

Sublimering

Psykoanalytikeren Sigmund Freud brugte begrebet sublimering til at beskrive den tilstand, hvor man i stedet for at udleve sin seksuelle energi overfører den til at udføre et arbejde. Det ligger i forlængelse af den religiøse bevægelse, der var i 1800-tallet, hvor sex blev betragtet som noget negativt, og hvor arbejde blev betragtet som noget positivt.

I Indien, hvor fyrster praktisere tantra, var opfattelsen, at de lavere kaster ikke magtede at udfolde fri seksualitet, fordi de ganske enkelt var tvunget til at arbejde en masse.

I Vesten ses det ofte, at mennesker i overklassen praktiserer megen fri sex, mens mennesker i arbejderklassen kun har sex med en partner og kun et par gange om ugen og ind imellem kun med flere ugers mellemrum.

Flirte og score

Man går ikke hen til en fremmed og spørger: ”Skal vi bolle”? Det virker ikke. Men så er der nogle modeblade, der viser, hvordan man udstiller sig selv, så andre måske får lyst til én. Det gælder især for kvinder. Håret skal plejes med særlige produkter, øjenbrynene skal plukkes, øjenvipperne skal farves, kinderne skal fremhæves med kindrødt, halsen skal masseres, brysterne skal trænes, armhulerne skal barberes, maven afmagres, så den falder indad, balderne skal optrænes, så de bliver faste, hårene skal barberes af ved trussekanten, knæene skal blødgøres med salver, benene skal barberes, fødderne skal indsmøres, tåneglene skal lakeres. I ansigtet skal der dagligt bruges creme pudder, øjenskygge og lidt farve samt læbestift. Og på hænderne files neglenes i en fremstrittende bue, hvorefter de males røde. I de senere er det også blevet populært med kosmetiske operationer som læbeforstørrelse, rynkebehandling, brystforstørrelse, ansigtsløft, fjernelse af poser under øjnene, opstramning af maven, fjerne modermærker mm.

De unge kvinder i dag ved ikke, hvordan et normalt bryst ser ud. De fleste kvinder føler sig nøgne, hvis de ikke får makeup på. De føler, at deres øjne forsvinder, hvis de ikke maler sorte kanter rundt om øjnene. Mange af dem synes også, at de kun kan være sig selv, hvis de har ringe på fingrene og armbånd om håndleddene, halskæde og øreringe. Og hvis de ikke har noget bestemt tøj på, kan de heller ikke føle sig tilpas. Intellektuelt har kvinder overtaget manderollen. Men følelsesmæssigt har de skiftet fra den gamle kvinderolle i enheds-energien til en identitet med hengivelses-energien, hvor man ser sig selv udefra. Denne del af bevidstheden udgøres af kvindens overflade.

Det karakteristiske ved hengivelses-energien er, at man retter sig ind efter andre. Den gode brug heraf opstår, når en kvinde hengiver sig til sin familie. Men i dag er familien så isoleret, at den betyder meget lidt. Hele reklameindustrien udgør på en måde ens familie, så det er den, man retter sig ind efter.

Mange mænd hopper med på bedraget. Her er der også tøj og hår, der skal være i orden; men man skal også vise, at man er cool og selvsikker – hvad de fleste ikke er, og derfor opfører alle sig ens, idet man tror, at det er sådan, at man scorer.

Intet af alt det her virker. Og derfor går man på diskotek, drikker sig fuld, ryger hash, tager lidt amfetamin og kokain. Og så er der direkte adgang til at rave på hinanden, kysse, kramme og have sex – gerne med flere i løbet af en aften. Hvis man får 5 forskellige pikke i kussen i løbet af en aften, har det været en god aften, har en ung feminist fra den såkaldte fjerde bølge af kvindefrigørelsen udtalt.

Begreberne flirte og score går ud på at deltage i et spil. Man udfører en rolle. Man skal havde det rigtige udseende og det rigtige tøj på. Og hvis man er heldig, er der gevinst.

Jeg synes, at man skal lade være med at flirte og score. Lade være med at spille en rolle. Lade være med at opfatte livet som et spil.

Giv klare meldinger

Lad os antage, at du er en kvinde. Når du skal vurdere en mand, om han er en mulig sexpartner, vil du bevidst eller ubevidst – altså hvis du er ædru og ikke på stoffer - vurdere ham i alle 8 energimønstre. Du ser efter territorie-energien – og ser, om han er selvundertrykkende (alienation). Hvis han er, bliver du ikke tændt. Hvis han derimod udstråler en dyriskhed, sådan at hans seksualitet påvirker ham kropsligt og socialt, bliver du lidt tændt. Så kigger du på ham, når han er i analyse-energien. Snakker han om det, som de andre snakker om, eller det, som de viste i fjernsynet i går. Så bliver du ikke tændt. Men hvis han snakker om sig selv – som et kropsligt dyrisk væsen, der har gjort noget og gør noget, bliver du lidt mere tændt. Dernæst kigger du efter udlevelses-energien. Udfører han kropsligt det, som han snakker om, bliver du yderligere tændt. Så er der skaber-energien. Har han sammenhæng mellem krop, følelser og tanker, for så er han interessant for dig – ellers ikke. Så får du lyst til at snakke med ham. Og det sker i samlings-energien. Hvis han er i stand til at sætte ord på sine følelser og ikke hænger fast i fortiden, begynder du at få lyst til ham. Så bliver du spændt på enheds-energien. Viser han sine følelser tydeligt – og siger spontant, hvad han føler. Så åbner der

sig en mulighed for, at du gerne vil have sex med ham. Du skal dog lige undersøge, hvordan han opfører sig i hengivelses-energien. Kan han følge dig, så det ikke kun er dig, der skal følge ham. Hvis han kan, føler du, at I er i øjenhøjde og ligeværdige partnere. Endelig skal du igennem modtager-energien, hvor du indstiller dig på, at noget helt nyt kan ske. Når du så starter på næste runde i territorie-energien, mærker du måske – måske ikke - i underlivet en seksuel lyst til ham. Og når du skifter videre til analyse-energien, får du lyst til at sætte ord på følelsen. Her er det, at du skal give klare meldinger. De kan falde i 4 kategorier:

Du vil ikke noget med ham
Jeg gider ikke lige snakke med dig. Du må undskylde, men jeg er et helt andet sted henne i mine tanker. Du er god nok, men jeg gider dig ikke.

Du vil gerne noget intellektuelt eller arbejdsmæssigt, men ikke andet
Du er et dejligt menneske. Du er interessant at snakke med. Du har nogle rigtig gode holdninger. Vi må se at udvikle et eller andet sammen en dag.

Du er måske interesseret i ham, men du har brug for en runde mere
Det er rigtig dejligt at snakke med dig. Jeg får lyst til at lære dig bedre at kende. Kan du ikke fortælle lidt mere om dig selv?

Du er interesseret i ham
Du er dejlig. Du er lækker. Jeg kan godt lide dig. Du tænder mig. Må jeg give dig et kys? Jeg har lyst til dig. Dig kunne jeg godt finde på at bolle.

Når du og han har været igennem endnu en runde, og du stadig er interesseret
Skal vi bolle sammen? Jeg har lyst til sex med dig.

Her er ikke noget spil. Du flirter ikke. Og du scorer ikke. Men du er åben, direkte og ærlig. Det er det eneste, der er værd at bygge videre på. Der skal selvfølgelig være nogle rammer, hvor det er muligt at gennemleve en eller flere runder gennem energimønstrene og deres bevidstheder. Høj musik, hvor man skal råbe, duer ikke. Alkohol og stoffer duer ikke. Helt fremmede mennesker duer ikke; man skal i det mindste forestille sig, at man både intellektuelt (hoved), følelsesmæssigt (bryst) og kropsligt (underliv) vil mere med hinanden fremadrettet.

Forelskelse
Det sker, at man bliver forelsket. Det er en følelse inde i sig selv. Man kan godt være forelsket i én, der ikke gengælder følelsen. Forelskelse opstår, når man føler så megen sympati med en anden, at man får lyst til at polarisere sig i højre og venstre side, og projicere den ene side ud på en anden, sådan at man har følelsen af den anden hele tiden inden i sig – altså når man ikke samler sin bevidsthed til kun ét *jeg*. Hver gang, man polariserer sig, føler man forelskelsen.

Efter et stykke tid har man vænnet sig til sympatien. Og så forsvinder følelsen. Men hvis man får et flerårigt forhold, kan forelskelsen komme igen mange gange. Det sker dog kun, hvis man slipper bevidsthedsspaltningerne – alienation, reifikation og deperdution. Og hvis man nogle gange polariserer sig – med forskellige energimønstre i kroppens to sider. Og andre gange samler sig – med samme energimønster i hele kroppen. Samt skifter rundt mellem alle energimønstrene.

Gravid og få børn

De fleste unge pige begynder at få menstruation, når de er 12-13 år. Nogle begynder allerede, når de er 10. Andre først, når de er 15. Man får menstruation hver måned. De fleste har en cyklus på 28 dage. Det er det normale, hvor man følger månens rytme. I Afrika er der landsbyer, hvor alle kvinder får menstruation ved hver fuldmåne. Herhjemme er der også nogle, der har en cyklus på 33 dage. Og det er meget individuelt, hvor i løbet af måneden, at man får menstruationen.

Hvis man boller under menstruationen – eller kort tid før eller efter, bliver en kvinde ikke gravid. Man kalder det en sikker periode. Altså sikker på *ikke* at blive gravid. Midt imellem 2 menstruationer foregår der en ægløsning. Der kan godt være lidt afvigelse i tiden. Hvis man boller på dette tidspunkt, er der stor mulighed for graviditet. Det er altså en usikker periodesamtidig, hvis man ikke vil have børn. Men en mere sikker periode, hvis man godt vil. Der kan godt ske uregelmæssigheder, så tidspunkterne bliver helt anderledes.

De fleste kvinder bruger et menstruationsbind, som man har i underbukserne, til at opsuge det blod, der kommer. Man kan også bruge en tampon, som man stikker op i skeden. I 1970'erne, hvor der var en stor kvindefrigørelse, var det meget populært at bruge en natursvamp, som man pressede sammen og stak op i skeden. Den fungerede ligesom en tampon. Nogle havde to svampe, som man skiftede mellem. Når en svamp var blevet fuld af blod, pressede man blodet ud af den - skyllede den flere gange og pressede vandet ud af den igen. Og så var den klart til at blive brugt igen.

I meget primitive samfund, hvor mødre ikke laver andet end at passe deres børn, er det normalt, at en ung kvinde får børn i en tidlig alder. Det er ikke godt i vores samfund. Man skal helst ikke blive gravid før man er 18 år. Og derfor skal man bruge prævention – eller holde sig til sikre perioder. I en sikker periode boller man ikke med pik i kusse. De fleste unge kvinder får 3-4 aborter, inden de er 30 år. Det er ikke godt. Man skal sørge for prævention. Det bedste er kondom. Man kan også bruge en fortrydelsespille, hvis for eksempel kondomet går i stykker under samlejet. Man kan også bruge pessar eller spiral, som stikkes op i skeden. Og man kan bruge p-piller; men det formindsker lysten til sex. Hvis man har fået de børn, som man gerne vil have, kan man blive steriliseret på hospitalet.

Herhjemme er det normalt, at unge kvinder tager en lang uddannelse – og at de venter med at få børn, til de er over 30 år. Det medfører, at mange af disse kvinder får svært ved at blive gravide. Og det kan tage mange år, store anstrengelser og lægers hjælp at blive gravid. Det ideelle er at få børn, mens man er i 20'erne.

I visse nomadestammer kan man opleve, at en gravid kvinde går sammen med familien, og at hun ved fødslen sætter sig og føder, samler barnet op og skynder sig her til familien og går videre. I ulandene er det ikke normalt, at man har fødselsvanskeligheder, og det skyldes, at man har en naturlig spændstighed i bækkenbunden. Babyen smutter ud. For kvinden føles det som at skide en stor lort.

I vores del af verden er det normalt, at en kvinde har en underspændt bækkenbund. Nogle gange kan det være helt umuligt, at hun kan presse barnet ud, og så må hun på hospitalet og få hjælp. Det er almindeligt, at kvinder går til fødselsforberedelse, hvor de lærer at trække vejret og slappe af. Og når fødslen sætter ind, tager det flere runder, hvor der er veer. Det er livmoderen, der presser. Her opstår der smerter, fordi bækkenbunden er slatten og ikke deltager.

Under kvindefrigørelsen i 1970'erne var der kvinder, der optrænede deres bækkenbund, så den fik en naturlig spændstighed. Og nogle af dem gik ud i skoven og dansede, mens de fødte.

Det er meget almindeligt, at vestlige kvinder får kejsersnit, fordi de ikke selv kan presse barnet ud. Så kommer de på hospitalet, hvor en kirurg skærer deres mave op og tager barnet ud.

Når man har fået et barn, er det normalt, at man mister sexlysten i en måneds tid. Herhjemme er der kvinder, der mister lysten i et helt år. Det skyldes underspændingen.

I de første par år kan en mor og hendes baby føle hinanden, hvis de altså altid er sammen. I Afrika går en mor ofte med sit barn i en slynge på ryggen. Og når moderen mærker, at barnet skal tisse eller lave lort, tager hun barnet ned og holder det, mens barnet besørger.

I 1970'erne, hvor der var stor kvindefrigørelse, smittede det af på babyerne. I stedet for at presse en tyk ble op mellem babyens ben, lagde man en mindre bomuldsklud. Og så gav man babyen et par underbukser på af uld, hvor lanolinen ikke var vasket ud.

I vores kultur i de senere år, er det blevet normalt, at faderen skal passe babyen halvdelen af tiden. Det går ofte godt; men det er ikke naturligt for barnet. Det er heller ikke naturligt for babyen, at moderen nogle gange er der – og andre gange er væk. Og meget ofte – i vores kultur - skriger barnet desperat.

Den nuværende barselsordning, hvor moderen har orlov fra arbejdet i én periode, og faderen har i en anden periode, er ikke i sig selv godt for barnet. I starten bør det være moderen, der primært er sammen med barnet. Men man bør allerede fra starten lære barnet, at det også kan være trygt sammen med andre end moderen. Det opnås, når for eksempel faderen er sammen med og kommunikerer med barnet, mens moderen også er til stede – og ind imellem tager sig af barnet, så barnet ved, at moderen ikke er væk.

Et nyfødt barn kommunikerer lige så meget som et større barn og en voksen. Men babyen har intet talesprog. Nogle forældre forsøger at tale til babyen. Og det er også udmærket. Men skal bare gøre sig klart, at det er lydene og tonerne, som barnet hører. Og barnet er allerede fra fostertilstanden vant til at mærke en kropslig kommunikation med omgivelserne.

Selvfølgelig skal man begynde at kommunikere med øjne, hænder og lyde. Hvis det skal gå godt, skal man behandle barnet, ligesom man behandler en voksen. Man putter ikke bare en ting i munden på et andet menneske. Hvis en anden er usikker eller nervøs, stikker man ikke vedkommende en bamse. Og man tager ikke bare en anden og flytter vedkommende.

Hvis man har en god kontakt med en baby, er der et gensidigt tillidsforhold. Men hver handling skal ske med en gensidig kommunikation. Man kigger for eksempel babyen i øjnene og siger: *Nu tager jeg dig*. Og så fører man hænderne frem og tager barnet. På den måde kan barnet følge med.

Kønssygdomme

Det er sygdomme, som overføres fra én person til en anden, når man har sex. I dag kan man helbrede kønssygdomme, så man ikke dør af dem. Men sygdommene er ret ubehagelige – og hvis man får sådan én, får det store konsekvenser for ens seksualitet. Man kan beskytte sig mod kønssygdomme ved at bruge kondom. Og det bør man altid gøre, med mindre man boller med sin kæreste - eller en meget nær ven eller veninde, hvor man er sikker på, at vedkommende ikke har en kønssygdom.

Når man få en ny kæreste, bør man gå til læge, hvor begge parter afleverer en blodprøve og få den undersøgt for HIV/AIDS. Symptomer på kønssygdomme kan være udflåd fra skeden eller urinrøret, svie, kløe, smerter eller knopper omkring kønsdelene.

Det er nærmest blevet normalt, at unge har ubeskyttet sex – altså ikke bruger kondom. Og derfor er der en kraftig stigning i antallet af kønssygdomme. Både kvinder og mænd bør altid have kondomer på sig – i tilfælde af, at man møder en person, hvor erotik og sex bliver en mulighed.

Der er en række sygdomme, man kan vaccinere sig imod; men kondom er den bedste løsning.

Enhver ansvarlig forening og klub samt virksomheder, institutioner og organisationer, der afholder fester og lignende, bør have kondomer liggende fremme til fri afbenyttelse. Den for tiden fremherskende ultra-liberalisme, hvor enhver skal klare alting for sig selv, er ansvarsforflygtigelse. Ligesom de voksne bør arrangere ungdomsfester uden spiritus og stoffer, bør man også sørge for kondomer. Det er *ikke* sjovt at have sex, når man er fuld eller på stoffer. Og det er *ikke* sjovt at have kønssygdomme.

Hvis man har en kønssygdom - og gerne vil bolle med en ny partner, skal man altid fortælle det først – og fortælle, hvordan man sikrer sig mod, at sygdommen overføres til partneren. Hvis man ikke fortæller det, er man uansvarlig og opfører sig uacceptabelt.

I 1970'erne, hvor der var megen fri sex, var der foreninger, klubber, kollektiver og vennegrupper, hvor man kun bollede internt. Når en ny person kom ind i fællesskabet, skulle vedkommende holde 3 ugers sex-pause, og så skulle der tages blodprøve og på anden måde dokumenteres, at vedkommende var fri for kønssygdomme. Herefter kunne man bolle uden kondom.

I starten var der dog også nogle, der negligerede kønssygdommene. Især HIV/AIDS, og derfor døde mange heraf.

Gonoré
Det er en bakterie. Det svier, når man tisser og kan føles, som at tisse glasskår. Der kommer udflåd fra urinrøret. Hos kvinder er symptomerne mindre.

Herpes på kønsdelene
Det er en virus, der danner små væskefyldte blærer. De svier og klør. De bliver til sår, der healer i løbet af 2-3 uger. Man kalder det forkølelsessår, når man får det ved mund og på læberne.

HIV/AIDS
Det er en virus. Den angriber visse hvide blodlegemer – og smitter altså kun ved blodkontakt. Man kan godt have HIV uden at have AIDS. Hvis man har HIV – er HIV-positiv – er man smittebærer.

HPV
Det er en virus. Den kan give livmoderhalskræft. Man kan blive vaccineret imod den.

Klamydia
Det er en bakterie. Den er meget udbredt. Mange har ingen symptomer, men er smittebærere. Symptomerne er udflåd, svi og kløe. Og det kan give alvorlig underlivsbetændelse.

Kønsvorter
Det er en virus ved navn kondylomer. Den giver knopper eller blomkålslignende voter på eller omkring kønsdelene. De klør og svier.

Mycoplasma på kønsdelene
Det er en bakterie med symptomer, der ligner Klamydia.

Syfilis
Det er en bakterie. Sygdommen udvikler sig langsomt. Efter et par måneder kommer der et sår, som måske forsvinder efter et par uger. Men så kan man få udslæt over hele kroppen. Disse symptomer kan også forsvinde igen, men vise sig senere, hvis sygdommen ikke behandles. Man må ikke dyrke sex, mens man har syfilis – heller ikke selvom man bruge kondom. Man skal vente med at have sex til en uge efter, at man har gennemført behandlingen.

Svamp
Det regnes normalt ikke for en kønssygdom. Alle mennesker har svamp eller svampesporer overalt på kroppen. Men kun i små mængder. Og de forskellige slags svampe forhindrer, at en enkelt art opformerer sig meget. Hvis man først har fået sådan en opformering et sted, kan det være svært at komme af med svampen igen. Hvis man forsøger at fjerne svampen helt, fjerner man også andre svampe, så der slet ingen svampe er. Og det bliver et tomrum, som svampe fra naboområdet invaderer. Og meget sandsynligt kommer der for mange af den samme svamp igen. Den normale behandling er en creme, der hæmmer svampenes vækst. Og så håber man på, at der opstår en balance mellem de forskellige slags svampe. Hvis en bestemt svamp får overtaget og dominerer på et område af kroppen, kalder man det, at man har fået svamp. Man bliver rød, og det klør. Og det kan ødelægge huden. Hvis man har svamp på sine kønsdele og har sex, overføres svampen til ens partner – hvis man altså ikke bruger kondom.

Kønssygdomme burde ikke være et stort problem. Men det er det desværre. Alt for mange har sådanne sygdomme. Og de smitter, hvis man ikke bruger kondom.

Feminisme

Feminisme opstod som begreb i midten af 1800-tallet i Frankrig og bredte sig langsomt til resten af Europa og USA.

Den såkaldte første bølge af kvindefrigørelse kom i begyndelse af 1900-tallet. Og den handlede om, at kvinder skulle have stemmeret, ejendomsret og forældremyndighed – men også så småt om, at kvinder skulle kunne bestemme over, hvornår og med hvem de skulle giftes, samt have ret til at bestemme over deres egen krop og seksualitet.

Den anden bølge startede i 1960'erne – og var en del af kulturrevolutionen dengang – og handlede generelt om diskrimination af kvinder – både i samfundet og i kulturen. *Det private er politisk* – var en af parolerne. Det var et delvis opgør med den bevidsthedsspaltning, som var og er i vores kultur, hvor man anvender højre kropssides bevidsthed til arbejde og samfund – og venstre kropssides bevidsthed til familie og seksualitet.

Jeg var så heldig i 70'erne, at jeg ofte kom på besøg i et kvindekollektiv, hvor jeg tydelig oplevede, hvordan disse kvinder brugte deres bevidsthed meget mere frit, end vi mænd gjorde.

Den amerikanske filosof og feminist Sandra Harding (1935-), som også har inspireret kvindebevægelsen i Europa, skrev i 1986 bogen '*The Science Question in Feminism'* (*Videnskabsspørgsmålet i feminisme*). Her kan man blandt andet læse om, hvad der er det specielle ved kvindeforskning:
1) Kvinder - som gruppe betragtet - har *ikke* nogen særlig kvindelig måde at opleve verden på; men på grund af deres vilkår i samfundet har de andre fordomme end mænd og fortolker den sociale virkelighed anderledes end mænd. Derudover har historien vist, at det altid er i forbindelse med en undertrykt gruppes frigørelse, at videnskaben bliver mere objektiv. Og kvindefrigørelsen i 70'erne medførte både en kvindeforskning og også en mere objektiv forskning, mente hun. Det nye er, at kvinderne har brudt med den mandlige *norm for, hvordan man driver forskning*; og det har givet nye erkendelser. 2) Kvinder har særlige positioner i samfundet - betinget af race, klasse og uddannelse. Men i forhold til mænd er kvinder - som gruppe betragtet - mindre perverse og har større forståelse for sociale problemer. 3) Kvinder er grundlæggende skeptiske overfor generelle teorier om eksistens, natur, fornuft, udvikling, videnskab, sprog og subjekt/selv.

Harding mener, at alting kan ses både ud fra en mandesynsvinkel og en kvindesynsvinkel. Og disse to synsvinkler passer med analyse-energiens og enheds-energiens bevidstheder, som er det normale bevidsthedsmønster her i Vesten. Om analyse-energiens bevidsthed skriver hun:

> … man har ment at alt og alting, der er værd at forstå, kan forklares eller fortolkes inden for den moderne videnskabs forudsætninger.

Og om enheds-energiens bevidsthed skriver hun:

> Dog er der en anden verden skjult for den videnskabelige bevidsthed – en verden af sindsbevægelser, følelser, politiske værdier; af det individuelle og kollektive ubevidste; af sociale og historiske omstændigheder beskrevet i romaner, drama, poesi, musik og kunst – i hvilken vi alle lever det meste af vore vågne og drømmende timer under konstant trussel af voksende tilførsel af videnskabelig rationalitet. En del af det feministiske projekt er at åbenbare forholdet mellem disse to verdener – hvordan hver af dem skaber og former den anden. Denne feministiske kritik af videnskaben må også rette sig mod alle de historiske omstændigheder og psykiske undertrykkelser og fantasier, som konstant trænger sig på, for kun at blive ihærdig benægtet i den videnskabelige verdensanskuelse.

I starten af 1990'erne begyndte den tredje bølge i USA. Det var en reaktion mod anden bølges nederlag, men også et ønske om at komme videre. Der kom mange forskellige feministiske grupper. Emnerne var seksualitet, heteroseksualitet, forskel på kønnene, race og sociale forhold. Det generelle var fokus på kvinden som offer for et mandsdomineret patriarkat.

Efter årtusindeskiftet oplevede jeg mange kvinder, der mente, at de nu var frigjorte og ligestillede med mændene. Og jo, de opførte sig og havde præcis den gammeldags mandetankegang, som jeg havde haft tidligere, men som jeg havde indset var dårlig, og som jeg havde lagt bag mig.

Seksuelt er vi en periode med puritanisme. Seksualiteten skal helst foregå i soveværelset - og kun, når presset i kønsdelene ikke kan holdes tilbage. På det verbale plan og i billeder både offentligt og privat fremstår vi som meget seksuelt frigjorte. Men på det praktisk plan – altså lir, ophidselse og orgasme – står det ret dårligt til.

Derfor er der kommet en fjerde bølge af feminister, som bruger sex meget mere frit. De bliver kritiseret voldsomt af andre feminister for at være sexistiske, men de gør bare, hvad mange mænd altid har gjort.

Når jeg ser på kvinders situation i dag, ser jeg stadig en massiv kvindeundertrykkelse. Og jeg beundrer de kvinder, der kæmper for frigørelse. Det er en frigørelse, som også kan blive en frigørelse for mænd.

Mandighed

I gamle dage snakkede man om mandschauvinisme. Og så skiftede det til, at en man skulle være en blød mand. Nu er det lidt tilbage til det dominerende. Men en fjerdedel af alle voksne mænd bor alene og har kun sjældent kæreste. Kvinderne stormer frem på arbejdsmarkedet og på universiteterne. Og mange unge mænd får aldrig en uddannelse.

I løbet af de allerseneste år er fitness og ekstremsport blevet mere og mere udbredt. Kroppen skal have et perfekt udseende; og så griber man til doping. Mange unge almindelige mænd tager anabolske steroider og vækshormoner for at opbygge store muskler - og EPO for at kunne holde ud at svømme, løbe og cykle helt utrolig meget. Tidligere var det kun top idrætsfolk, der gjorde det; men nu er det helt almindelige mennesker, der indtager sådanne stoffer. Det er nærmest blevet en folkesport at løbe *maraton* på 42 km, men nu også gennemføre en *ironman*, hvor man skal svømme 3800 meter, cykle 180 km og afslutte med at løbe en maraton. Drenge helt ned til 13-årsalderen tager anabolske steroider for at se bedre ud, så de kan gøre et godt indtryk på pigerne.

De fleste fædre i dag opfører sig som 2. klasses kvinder. Det er både godt og skidt. Fordi kvinderne stort set opfører sig, som mænd gjorde engang, har børn brug for meget af det feminine. Men børnene mangler at udforske aggression, kraft, styrke, mod og selvsikkerhed.

I 1990 udkom bogen *Iron John: A book About Men* skrevet af Robert Bly (1926-). Den bygger på Der var dog nogle år i 1980'erne, hvor der faktisk var en mandebevægelse, og hvor man snakkede om både en faderrolle og en manderolle. et af Grimms eventyrer. Iron John er en ung mand, som rejser rundt for at finde sig selv. Han kommer igennem 8 trin eller faser, som passer til de 8 energimønstre og bevidstheder, som jeg har beskrevet tidligere. I mandegrupperne i 90'erne snakkede vi om disse manderoller, som jeg i min bog kalder 4 manderoller og 4 kvinderoller; men vi har alle 8 i os. Sådan som jeg oplever mænd i dag, udfolder de kun én eller to af de 4 manderoller. Og jeg forstår godt, at mange falder ud af arbejdsmarkedet – og også falder ud af elskovsmarkedet.

På mandekurser klynger man sig ofte til kun at skifte fra at være traditionel (analyse-energien) til at være kriger (udlevelses-energien), men det er helt utilstrækkeligt. Jeg tror, at mænd vil have rigtig godt af at frigøre de kvindelige energier i sig selv – som et middel til også at frigøre det mandlige i sig selv.

Det vigtigste for en mandefrigørelse er at skabe fællesskaber, hvor parforhold er en del af et større fællesskab. Det meste af det, som mandeenergierne egner sig til, kan ikke udfoldes i et snævert parforhold.

Jeg har i denne bog opereret med begreber som mande-identitet og kvinde-identitet, manderoller og kvinderoller osv. Og selv om jeg adskillige gange har gjort opmærksom på det, vil jeg alligevel her til slut gentage det: Det, som jeg benævner som noget karakteristisk for mænd, kan lige så godt dreje sig om kvinder. Og det som jeg kalder kvindeligt, kan lige så godt være mandligt. Vi har begge sider i os. Jeg synes, at det er forkert, hvis vi kvæler denne polaritet inde i os. Selvfølgelig kan vi give det andre navne. I stedet for mandligt og kvindeligt, kan det så måske hedde furligt og rirligt. Men det synes jeg ikke. Og jeg har ikke nogen problemer med ind imellem at opføre mig meget kvindeligt. Jeg er fløjtende ligeglad med, om nogen så synes, jeg er bøsset. Til andre tider opfører jeg mig meget mandligt. Og så er der nogen, der synes, jeg er for dominerede. Det er jeg også ligeglad med. Jeg er, som jeg er; og jeg er god nok. Sådan håber jeg også, at du har det. Og hvis og når du har nogle fantasier, som ligger udenfor normen, håber jeg, at du kan bruge denne bog til støtte for yderligere frigørelse.

Index

acceptere;12
adel;8
ADHD;31
afføring;12
afholdenhed;10
afladning;46
afmagt;19
Afrika;7
afrikansk kvinde;7
afsætning;21
aggression;10
alene;30
alienation;9;14
Allah;40
Amerika;11
amfetamin;55
anabolske steroider;63
analyse-energien;33;37;40;50;55
analysere;19
anden bølge;61
ansigt;18;49;51
ansigtsløft;55
ansigtsudtryk;36
ansvar;19
arbejder;17;19
arbejderklasse;20
arbejderklassen;54
arbejdsfællesskab;23
arbejdskammerater;21
arbejdskraft;47
arbejdsstyrke;11
argumentere;39
Aristoteles;16
armbånd;55
Aspergers syndrom;31
astrologi;17
asyl;7
Australien;48
autisme;31
baghjerne;28
ballon;35
bamse;12
barberblad;30
barbere;55
barselsordning;58
behov;19
belæring;24
ben;13
besat;11
beslutningsproces;18
bevidsthedsspaltning;12;17
bid;53
bil;25
bind;12;57
bjælder;12
ble;13;58
blindebuk;8
blive klædt af;41
blive kørt ned;25
blod;57
Bly;63
blæksprutte;21
blød mand;63
bogtryk;10
bol;7
bolig;22
bolle;55
bolle i røven;14
bolle mor;14
bollerum;47
bondage;45
bondekrige;8
bordel;8
borderline;31
borg;8
borgerkrig;8
borgerskab;11
borgmester;8
bremse;27;52
brik i et system;19
bryllup;9
bryst;55
bryster;9
brystkræft;32
brystvorter;52
brække sig;51
brænde;8;10
brøl;40
buddhisme;29
budget;23
bundmusklen;41
bundorgasme;44
bure;12
by;8
byggeplads;25
bysvende;9
bytte sexpartner;49
bækkenbund;25;32;41;57
bølge;61
børn;9;12;23;48
børnekursus;23
børnesex;14
bøssekredse;51
bøsser;15;42
bål;10
cellekerne;28
celler;31
cellevæg;27
centerorgasme;44
centrum;34
chi;27
cigaretter;31
civilisation;9
civiliseret;22
computer;30
cyklus;57
cølibat;9
dalorgasme;44
danse;57
dark tantra;47
debut;14
deep throat;42;51
delorgasme;44
demokrati;11;16
Demokratiske;11
Den store Ånd;40
deperdution;30
Det nødvendige Seminarium;23
direkte;56
dirigere;45
disciple;17
diskotek;55
diskutere;39
domstol;10
druk;9
drukne;9
dum;38
dybe kys;42
dyrisk;9;55
død;16;30
eksplosion i hovedet;26
ekstremsport;63
elektrisk strøm;27
elske om aftenen;41
elsker;7

elskov;20
én-cellede dyr;28
endefuld;43
endetarmskræft;32
energibold;25
energieksplosion;25
energi-legemet;28
energimønstre;27
enfoldig;38
engel;10
England;7;14
engle;17
enheds-
energien;34;36;41;50;55
enighed;39
EPO;63
erektion;12
erfaring;19
erfaringe;48
erobre;10
erotik;41
etik;30
familieføelse;19
familiesammenføring;7
familiestruktur;48
fantasi;40;50
fattig;20
feedback;36
femdeling;28
feminisme;61
ferie;37
fetich;40
filosof;16;17
firma;27
fitness;63
fjerde bølge;55;62
fleksibilitet;34
flytte grænser;52
fodbold;43
fodboldkamp;38
folkeskolen;24
folket;18
for tidlig udløsning;40
forelskelse;48;56
forening;48
Forfædrenes bevidsthed;40
forhjerne;28
forhud;12
forkert;18
formue;11
fornuft;11
foroverbøjet;42
forræder;8
forstand;11
fortrydelsespille;57
fortrænge;12
forvandle;39
Frankrig;7
fred;35
fremmedlegeme;22
Freud;54
frihed;30
frustration;51
frustrerende;54
fræk;10;21;42;52
fuld;9;38;55
fuldmåne;6;28;57
fundamentalister;43
fure;36
fælles følelse;21
fællesseng;8
fængsel;9;18
fæstebønder;9
fætter;13
fødsel;57
født forkert;12
følehorn;38
følelser;55
følge;56
første bølge;61
fårehyrde;52
ged;14
genfødt;45
gennemsnitsmenneske;19
gift;9
gifte sig;11
glathed;36
glødende jern;12
god;10
gonoré;59
G-punktet;41
gravid;9;57
Grimms eventyr;63
grine;18;38
grov;53
græde;30
grækerne;16
grænse;52
grænseflade;28
grænser;45;53
Gud;10;17;40
Guds straf;9
gulvet;22
gå;13
gård;11
hal;25
hals;42;51
halshugges;9
halskæde;55
Harding;61
harmoni;24
hash;55
havet;30
hegn;25
hekse;10
hengivelses-
energien;34;38;43;52;56
hensynsløs;34
herpes;59
hersker;53
heteroseksuel;15;18
hierarki;21
himlen;16
himmellys;16
Himmeriget;10
HIV/AIDS;59
hjemmegående;23
hjernedød;30
hjernehalvdel;15
hjernen;28;39
hjertedød;30
hjertet;28
hofter;18
holde en kurs;22
homoseksuel;18
hormonbehandling;18
hovedløst;43
hovedpine;34
HPV;59
hudpleje;38
humanisme;24
hund;25
hvid tantra;47
hvide blodlegemer;39
hysteri;34
hæmningsløs;43
højreorienteret;18
håndbold;43
håndled;12
håndværker;8;16
I Ching;27
idrætsfolk;63
illusion;20

ilt;31
incest;13
indestængt følelse;51
indianerstamme;35
Indien;10;47
indisk fyrste;25
individualisme;10
individuel ånd;19
indre;41
indtage;12
information;18
inkarnere;16
inkvisition;10
Iron John;63
ironman;63
iskold hjerne;19
Jahve;17;40
jalousi;7
jaloux;15
Jesus;17
jord;11
junglen;25
jødisk;16
kaffesalon;11
kaos;21
kapitalisme;11;17;20
Karl Marx;17
karle;11
kaste op;51
kejsersnit;57
kernefamilie;48
Kina;9;27
kinder;55
kirke;9;10;17
kiselkrystaller;27
klamydia;59
klassesamfund;16;20
klitoris;12
klokker;12
klub;49
klump i halsen;24
knald;50
kniv;30
kobling;38
kogende vand i lungerne;26
kokain;55
kollektiv;10;11;23
kollektiv bevidsthed;40
kommandocentral;30
kommunikation;18
kommunikere;58
kondom;57;59
kondomer;42
kone;52
konge;8
kontrakter;11
kontrol;18
kontrollere;10;19
koordinere;10;39
kosmisk orgasme;44
kraft;17
kramme;55
kredsløb;27
krig;8
kriger;63
Kristendom;9;17
kristne;12;16;43
kropsholdning;33
kræft;31
kultur-revolution;23
kundalini;25
kurser;24
kusine;13
kussens længde;50
kvindebevidsthed;16
kvindebevægelse;23
kvindeforskning;61
kvindefrigørelse;26;55;61
kvindehuse;48
kvindelig orgasme;41
kvinderolle;20
kvindeside;15
kvindeundertrykkelse;12
kys;42
kysse;55
kæreste;15;18
kæret;8
kærlighed;10;34
kø;7
København;42
kønsdele;13;20
kønsroller;20
kønssygdom;8
kønssygdomme;59
kønsvorter;60
køreplan;22
lakere;55
landevej;52
landsby;7;8;11
landsbyfællesskab;8
lanolin;58
ledelse;21
legeme;16
lejekaserne;9
lejre;48
levende energi;28
lever;28
leverkræft;32
ligestilling;8;12
ligeværdig;56
lille pige;43
lille-skoler;24
lir;47
liv efter døden;10;16
livmoderhalsen;50
livmoderhalskræft;32
love;19
luder;22;53
lunger;31
lykkepiller;31
lyst;43
læbeforstørrelse;55
læbestift;55
læger;26
lænd;25
længde;50
læring;24
løbe ud i kæret;8
løsning;21
madonna;22
madras;24
magthaver;18
magtinstrument;21
makeup;55
malke;9
mandebevidsthed;16
mandebevægelse;23
mandehuse;48
mandeside;15
mandighed;63
mandschauvinisme;63
Mao;29
maraton;63
markedets frie kræfter;18
maske;36
maskine;30
masochisme;45
massere kønsdele;25
materiel energi;27
matriarkat;12
medarbejdere;21
medfølelse;10
mega-teori;22

mekanik;30
mellemlag;23
menneskelig natur;20
menstruation;6;57
meridianer;27
mirakel;19
misbillige;12;33
mod;34
modeblade;55
modermærker;55
modtager-
energien;35;39;45;53;56
monogam;15
moral;22;30
motivation;19
multiorgasme;45
mund;51
muskelspændinger;24;31
mutere;31
mycoplasma;60
myte;12
mørk tantra;47
mål;19
måleapparat;27
naiv;38
nattevægter;9
naturlig;37
natursvamp;57
navle;25
nedværdigelse;53
negle;55
nervemedicin;26;31
nervepiller;31
nervetråde;28
neurose;31
niv;53
nomadestamme;57
normer;33
nosser;14;46;51
nulre;52
nymåne;28
nærhed;41
nøgen;55
offentlig;17
omskåret;12
onanere;8;49
onani;43
ond;10
ond ånd;10
onkel;13
opdrage;43
opførsel;38
ophidselse;44
opladning;46
opløsning;11
opmærksomhed;38
optog;8
opvækst;12
organer;30
orgasme;16;24;40;47
orne;11
overbevise;39
overflade-jeg;36
overklasse;16;20
overklassen;54
overspænding;31
panden;38
par;47
parade;8
paradis;22
parforhold;7;21
Paris;11;23
park;42
parkeringsplads;42
patter;53
penis;12
periode;6
pervers;49;51
pessar;57
pige;11;23
pik;51;54
pikkens længde;50
pinlig;38
pisk;11
piske;9
pisse;51
planer;21
polariseret;15
politisk korrekt;38
polyamory;15;48
pornografi;40
poser under øjnene;55
p-piller;57
pres;14
privat;17
produktion;21
produktionskollektiv;23
professorer;23
projekt;33
projicere;12
proletariatets diktatur;20
prostatakræft;32
prostitueret;22;41
prostitution;8
præparat;30
prævention;57
psykisk;53
psykisk beholder;22
psykiske sygdomme;31
psykologisk;51
psykose;31
pudder;55
puritanisme;62
pædagogik;23
pædofil;13
pæl;9
påklædning;40
radioprogram;30
rallende lyd;40
refleks;45
reflekszone;36
regler;22
reifikation;17
reklameindustri;55
rendesten;9
republik;11
Republikaner;11;43
retfærdighed;19
retsfølelse;18
revolution;11;20;23
ring;12
ringe;55
ringmuskler;51
Robert Bly;63
robot;19;30
rolle;30
rolleleg;43
rollespil;40
romantik;42
rose;33
rygraden;25
rynkebehandling;55
rytme;6
rækkefølge;28
rødstrømpe;26
røvhul;51
rå;53
sadistisk;12
sadomasochisme;12;43;53
salmevers;24
samfundsbevidsthed;20
samleje;9
samlet;15

samlings-
energien;35;37;42;51;55
sammenhæng;55
sammenligne;22
Sandra Harding;61
Satan;10;12
sej;30
seksualitet;40
seksuelle debut;14
selvmord;30
selvstændighedsalder;17
selvundertrykkelse;10
seminarer;48
serielt monogami;48
sex med flere;55
sexklub;42
sexlyst;58
Sigmund Freud;54
sikker;50
sikker periode;57
sjofel;42
sjov;10;35;52
sjæl;9;11;16;20;28
skaber-
energien;34;39;44;53;55
skade sig selv;30
skam;13
skamlæber;12
skat;9
skedeorgasme;41
skib;30
skizofreni;31
skjold;18
skjorte;52
sko;22
skraldespand;21
skrige;26
skrækhistorier;10
skyld;18
skyttegravskrig;39
skænderi;52
skære;12
Skærsilden;10
slange;25
slap pik;41
slappe af;20;41
slave;9;45
slavetøs;45;53
sluge hinanden;42
sluge pik;51
slægtshistorie;11
slå;11;53
slå ihjel;9
slåskamp;24
smerte;30;43
smidighed;34
smæk;43;53
snakke;55
snaps;9
snor;8;12
socialadfærd;38
socialistisk revolution;20
soldat;9
sort hul;18;21
sort tantra;47
spaltning;9;12
spanskrør;24
speeder;52
spejl;18
sperm;14;46;49;51
spil;51;53
spiral;57
spontan;38;55
sprøjte;49;51
sprøjteorgasme;41
spyt;51
spændende;10;52
spænding;43
spændstighed;57
standse;27
stat;10;18
stiv overlæbe;36
stjerner;16
stoffer;63
stop;52
storfamilier;11
straffe;21;43
stress;31
strikkeklub;38
struktur;28
strøm;27
studenteroprør;23
studere;16
stylter;13
styre;10;19;52
sub;53
sublimering;54
svamp;57;60
swinger;49
Sydafrika;7
Sydamerika;35
Sydeuropa;14
syfilis;8;60
synd;10
synsvinkel;39
syre;12
sædproduktion;14;40;46
sæk;9
søvn;6
talesprog;58
tampon;57
tankegang;19
tanker;16
tanketom;16
tante;13
tantra;25
tarme;12
tarmkræft;32
tavshed;39
tempo;51
tennisbold;25
teori;20
teori og praksis;29
terapi;24
territorie-
energien;34;37;41;51;55
territorium;12
testikelkræft;32
Thailand;32
tiger;25
tilbagelænet;34
tilfældighed;19
time;6
tjære;31
to mand frem for en enke;8
tomhed;21
total orgasme;24;45
transplantere;30
tredje bølge;62
trodsalder;17
tryghed;24
turning point;15
Tvind;23
tyr;11
tøj;38;55
tømmerflåde;30
tåbelig;38
tårer i øjnene;24
uddannelsesinstitutioner;26
udførelse;21
udlevelses-
energien;34;38;43;52;55
udløsning;14;40;41

udseende;38
udstyr;40
udsætte sin udløsning;47
udvikling;9;17
udødelig;16
ulande;20
uld;58
underbukser;57
underkastelse;19
underklasse;16;20
underliv;10
underspænding;31
undertrykkelse;53
universitet;23
uoverskuelighed;19
ur;6
urin;12
USA;15;42;43;47
utopi;20
Utopia;22
utroskab;7
utryg;50
uønsket;12
valg;19
vaske op;20
ven;15;18
vendepunktet;15
venstreorienteret;18
viden;18
videnskabelig;19
vild;52
vilje;12;37
violinstreng;24
vise følelser;55
vrøvle;38
vugge;25
væksthormon;63
værdier;19
weekendmøder;48
workshops;48
ydmyge;43;53
ying-yang;46
zombi;53
ægløsning;6;57
ægte bevidsthed;26
ægtemand;22
ægteskab;9;11
ærlig;56
ætse;12
øjebliksbilleder;19
øjenbevægelser;6
øjenhøjde;56
økologiske landsby;7
øl;9
ømhed;10
ører;9
øreringe;55
Østen;47;50
åben;56
ånd;19;28
åndedræt;35
åndelig orgasme;44

Ekstra (www.falconeye.dk/tryk_links.pdf)

Sådan bliver du lykkelig (3:53)
https://www.youtube.com/watch?v=raR2XsTUsUc

Kærlighed er noget, der aldrig dør (2:43)
https://www.youtube.com/watch?v=OUpBrftDlbw

Blev ved (4:07)
https://www.youtube.com/watch?v=KpOONjhOevs

Jeg vil blive mere fri (4:07)
https://www.youtube.com/watch?v=Vr3_VOM5_-c

Annonce:

www.gro-sommerlejr.dk
Du/I
- får en sovekabine
- kan leje underlag,
sovepose, håndklæde,
lommelygte mm
Ta' på en uges sommerlejr
natur, økologi, sundhed, workshops
fællesspisning, leg, hygge

Tommy Falkeøje
Født 1946 i København
Studeret sociologi, antropologi, økonomi
Økologisk landmand, psykoterapeut, lærer på daghøjskoler
Boet i små og store kollektiver, økologisk landsby
Deltaget i mange græsrodsbevægelser
Spiller musik og laver egne sange

Foto fra 2017

Bogen **Bevidsthed og seksualitet. Om indskrænkning og frigørelse** handler indledningsvis om, hvordan bevidsthed og seksualitet har været op gennem vores kulturs historie. En af de væsentligste pointer er, at samfund og seksualitet altid har samme bevidsthedsstruktur. Flere gange er det sket, at der et kommet et markant skift i den historiske udvikling, sådan at bevidstheden ændrer sig og får en ny struktur – og samtidig ændrer samfund og seksualitet sig, så de passer til den nye struktur. Når det drejer sig om alt det, som foregår i vor tid, videregiver jeg kun det, som jeg selv har prøvet – eller har haft helt tæt på. Bogen henvender sig til alle, der gerne vil have en mere oprindelig og naturlig bevidsthed – og dermed også en mere oprindelig og naturlig seksualitet.