

Sofia håller retreat i tantra och BDSM



Entreprenören Sofia Cerne har hållit workshops inom tantrisk BDSM i över tio års tid. Sedan sju år tillbaka är det hennes huvudförsörjning.
Foto: Annie Hogner

Entreprenören Sofia Cerne jobbar bland annat med att hålla kurser i tantrisk BDSM. Vimmerby Tidning har träffat henne inför ett stundande kurstillfälle, för att prata tantra, tabun och vanliga fördomar kring det hon gör.

Annons



Vimmerby 8 juni 2023 19:00 2



I en till synes vanlig villa i Rumskulla finns ett rum på övervåningen som sticker ut, men på ett diskret sätt. På väggen syns små öglor för att fästa handbojor eller knyta rep. På golvet ligger mjuka madrasser och filtar, men där finns även ridspön och piskor i läder. Vi befinner oss i ett kursrum där Sofia Cerne anordnar workshops i vad hon kallar för tantrickink, en kombination av tantra och BDSM. I helgen håller hon en tredagarskurs där, med syfte att hjälpa par att hitta fram i sitt eget utforskande inom området.

– Det är en retreat som ska ge verktyg till deltagarna för att lära känna sig själva, sina kroppar och sina partners, men även att sätta gränser. Allt vi gör börjar med en resa inåt, säger Sofia Cerne.

LANDERYDS GOLFKLUBB



En av Sveriges största aktörer hyllar vardagarna

> "Vi erbjuder en helhetsupplevelse som överträffar våra besökares förväntningar."

Annons Landeryds Golfklubb



Många associerar BDSM med mörka källarlokalerna fyllda av redskap, lack och läder och fara. Den bilden vill Sofia Cerne komma bort från. Hennes lokal är istället öppen, ljus och välkomnande. Tanken är att det ska vara ett tryggt rum.

Foto: Annie Hogner

Hon beskriver hur BDSM, en sorts sexrelaterad subkultur centrerad kring maktutbyte, kan användas som verktyg för att hitta sinnesnärvaro.

– I våra stressade liv kan det vara svårt att hitta ett lugn och att vara närvarande. För att nå dit funkar exempelvis meditation inte för alla. En del behöver springa skiten ur sig i skogen för att hitta ett lugn, andra behöver köra hårt på gymmet och en del behöver få smisk.

Hon betonar att BDSM bara har den funktionen när det sker i en överenskommelse mellan vuxna människor, med ett tydligt samtycke. Det kan exempelvis vara viktigt med kodord, som visar om något inte känns okej. Därför är kommunikation en viktig del av hennes workshops.

– När det blir för mycket ska man kunna säga stopp och det respekteras.



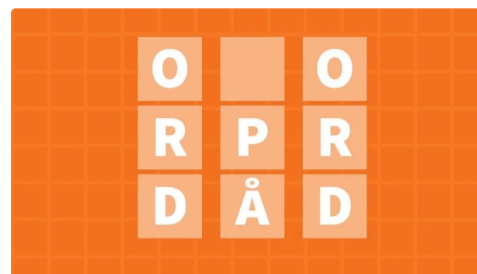
Det har förekommit rättsliga fall där sexuella övergrepp har förklarats med argumentet att: "Det var inte en våldtäkt, det var BDSM". Det är enligt Cerne helt fel och den typen av argument ska aldrig kunna användas. Däremot vill hon jobba bort bilden av att det alltid handlar om en förövare och ett offer och i stället lägga vikt på att det alltid ska ske i samförstånd på båda parternas villkor.

Foto: Annie Hogner

Som en grund i det Sofia Cerne lär ut i sina kurser ligger tantran. Tantra brukar beskrivas som en sorts livsfilosofi som handlar om att bli mer närvarande i sin egen kropp, att lära sig att uppleva och känna. Den gren som Cerne sysslar med kallas ibland för Neotantra, och har särskilt fokus på sexuella element.

– Mitt sätt att se på Tantra är att allt är tillåtet

Det finns nog de som tänker att tantrakurser innebär något i stil med tokiga vuxna som har avancerat sex, oljar in varandra och djupandas i ring. Är det en rimlig fördom?



Klarar du att lösa dagens ord på ord?

Lös våra kluriga kryss och spel.

Läs mer >

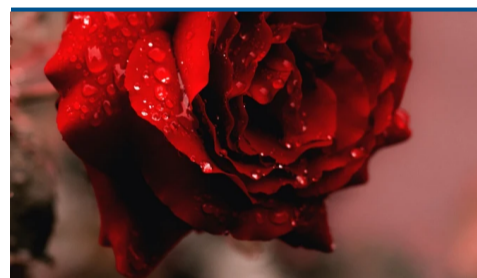
Annons



Tipsa oss om nyheter

Journalistik

Har du ett nyhetstips som vi borde ta del av?



Vem är din vardagshjälte? Hylla den med Dagens ros!

Gör någon glad!

Här kan du skicka in Dagens ros.

Annons

är så påklädda att jag tror att vissa till och med blir besvikna. Vissa tror också att vi har orgies på mina kurser, men så är det ju inte.



Entreprenören Sofia Cerne har hållit workshops inom tantrisk BDSM i över tio års tid. Sedan sju år tillbaka är det hennes huvudförsörjning.

Foto: Annie Hogner

En uppfattning kan vara att tantra känns ganska flummigt, hur jobbar du för att bemöta det?

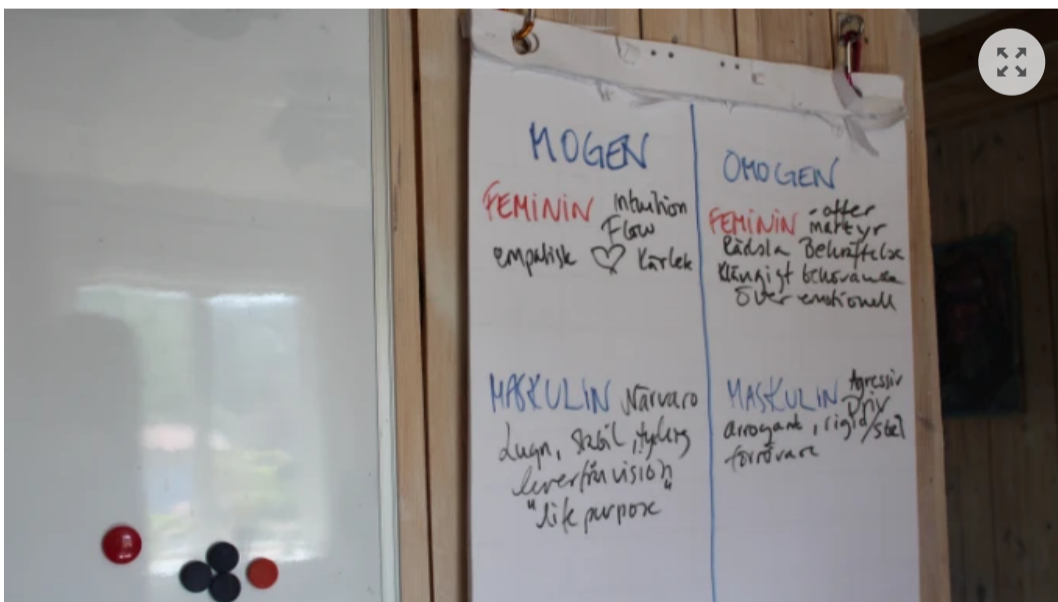
– Jag ställer upp på intervjuer, jag ger ut böcker och jag pratar på min Youtube-kanal till exempel. Jag försöker verkligen missionera om det här, för jag har inställningen att jag vill göra tantran folklig. Tantrickink ska vara en helt okej metod för personlig utveckling.

Medan vissa som utbildar inom tantra, kanske främst med sexuella inslag, gillar känslan av att hålla det lite mystiskt, vill Cerne alltså göra det mer vardagligt.

– Jag vet att det är betydligt fler som leker i sängkammaren än som pratar om det. Det är inget man pratar om i fikarummet på jobbet, för sex är så tabubelagt.

Är det inte rimligt att man vill hålla det lite privat?

– Jo men såklart ska det kunna få vara privat, det väljer var och en själv. Men det vore ju häftigt om vi vågade börja dela starka upplevelser tillsammans, liksom det som funkar.



Sofia Cerne vill få bort fördomen att tantra bara handlar om sex och visa att det snarare handlar om en inre energi. "Det handlar inte så mycket om vad man gör med kroppen, utan snarare vad som händer i den", säger hon.

Foto: Annie Hogner

Vad är BDSM(F)?

B - Bondage

D - Disciplin/Dominans

S - Submission/Sadism

M - Masochism

F - Fetischism

▼ Visa mer

📘 Så jobbar vi med nyheter
[Läs mer här!](#)

 **Annie Hogner** 

 2  0  0  0  0  0 Totalt 2

ÄMNEN DU KAN FÖLJA

- + [Kurser](#)
- + [Rumskulla](#)
- + [Vuxna](#)
- + [Vimmerby](#)
- + [Youtube](#)

Kontakta oss

[Kontakta kundservice](#)

Tipsa oss

[Till vår tipsatjänst](#)

Snabblänkar

[Bli prenumerant](#)

[V MERA](#)

[E-tidningen](#)

[Annonsera](#)

[Visa fler](#)

Om oss

Vimmerby Tidning

Adress: Stångågatan 46A, 598 37,
Vimmerby

[Kontakta ansvarig utgivare](#)

VIMMERBY TIDNING



[Om cookies](#) [Om personuppgiftspolicy](#) [Om dataskydd](#) [Cookieinställningar](#)

Vimmerby Tidning är en del av Öst Media AB och mediekoncernen NTM. [Läs mer om Öst Media](#). [Läs mer om NTM](#).

© Vimmerby Tidning. Allt material på vimmerbytidning.se är skyddat enligt upphovsrättslagen.

[^ Till toppen](#)