

# Upptäck glädjen i **kvinnans tao**



Klitoris-, g-zon-, explosions-, implosions-, subtil-, helkropp- och multiorgasm är bara några av de många erogena zonerna för kroppslig njutning. Genom att kultivera sin sexuella energi tar man tillvara sin skaparkraft. Det säger Irene Andersson i sin bok "Kvinnans tao", som utkom i våras.

**Text och bild** Monika Wilkens **Illustration** Lisa Larsson

**N**u är det dags för kvinnans sköte och erogena kapacitet att ta plats i våra medvetanden, säger Irene Andersson.

Hennes bok "Kvinnans tao - vägen till glädje, njutning och livsenergi" är fylld av lättförståeliga fakta kring kvinnans anatomi, forskning, sexualitet, kvinnlighet, historia, filosofiska och taoistiska tankar. Det är mycket man aldrig har hört talas om tidigare. Det som slår mig när jag läser boken, är att det här borde alla få lära sig redan i puberteten! Det är ju trots allt min kropp det handlar om. På framsidan av boken avbildas något som ser ut som en målning av en forntida kvinnskulptur, men Irene upplyser mig om att det är så en klitoris ser ut! Hmm ... man lär sig något nytt varje dag, tänker jag.

- Hur många vet att klitoris har huvud, skaft, klyftor och är mycket större än vad vi ser på utsidan? Det är bara toppen av isberget som syns, säger Irene och visar mig bilderna i boken.

**IRENE ANDERSSON** har under lång tid utforskat det sexuella och gått många utbildningar, föreläst och lett egna kurser.

- En dag tänkte jag: varför inte skriva en bok som vem som helst kan läsa? Jag vill lära ut vikten av att lära känna sin kropp, för att lära känna sig själv. Jag har försökt sammanfatta den forskning som finns om kvinnans sexualitet.

Boken innehåller också femton taoistiska övningar



**Irene Andersson**  
"JAG UPP - TÄCKER NYA SIDOR AV MIG SJÄLV HELA TIDEN"

där kvinnan kan lära känna sin kropp bättre. En av övningarna kallas "äggstocksandning", men det handlar inte bara om att knipa. Träningen går ut på att tillgodogöra sig sin sexuella energi, som är densamma som livsenergin enligt taoismen.

- Om vi tänker på våra äggstockar så har vi otroliga möjligheter till liv! Varje kvinna har flera hundra tusen ägg i sina äggstockar och varje ägg har potentialen att skapa nytt liv. Vilken enorm skaparkraft! Enligt taoismen håller äggen essensen av din livskraft, din yin-natur, ditt dna och din yin-energi.

**FÖR ATT VÄCKA** upp och använda den slumrande kraften skapade taoisterna äggstocksandningen, som omvandlar kraften till livsenergi. Sexuell energi är ett råmaterial som behöver omvandlas och transporteras genom ryggraden, för att på så vis tas tillvara av hjärnan och hela kroppen.

- Den här övningen kallas ibland för "ungdomens fontän" och har flera välgörande effekter. Själva har jag lyckats läka mig själv från en tumör i ena äggstocken, berättar Irene.

Tumören upptäcktes för tolv år sedan vid en rutinundersökning. Läkarna ville operera direkt.

- Men det ville inte jag! Jag tyckte att det var absurt att de skulle gräva i mig. Efter all qigong kände jag mig trygg med min kropp och ville ge mig själv en chans att försöka bota mig själv. Jag bestämde mig för att ge det ett år.

Men visst tvivlade Irene. Första veckan var hon övertygad om att hon skulle dö i cancer.

- Men jag ville inte ta bort äggstockarna. Jag såg det som att det handlade om min relation till mig själv och min kvinnlighet.

Irene fortsatte med sina

övningar och intensifierade och fördjupade dem, samtidigt som hon provade allt från homeopati till shamansk healing, innan hon kollade sig igen.

- Då fanns inget där, tumören var borta! Det var som att kroppen talade till mig och berättade att något var fel. Det fick mig att göra saker som var bra för mig, jag blev verkligen motiverad! Och nu är jag ännu mer beslutsam att fortsätta utvecklas med taoism och qigong och att dela med mig av mina kunskaper.

Qigong och taoism är egentligen två sidor av samma mynt, qigong är övningarna och taoism är filosofin bakom. Qigong handlar om att "träna" sin livsenergi genom rörelse, meditation och andning.

- Det går ut på att lära sig rikta sin energi! Det är en enorm skillnad när du vet vad du gör och för mig har det alltid handlat om att utforska sig själv. Vad betyder det egentligen att grunda sig i kroppen? Att få ihop kropp och själ, yin och yang?

**"Qigong och taoism är egentligen två sidor av samma mynt"**

- I taoismen menar man att du ska lära känna din egen kraft och du måste känna din kropp innan du kan känna Gud.

Taoismen har varit Irenes inspirationskälla, men hon berättar att ett flertal urgamla kulturer har använt sig av den sexuella energin naturligt. Vi har separerat oss från den och oss själva. Och dagens moderna forskning inriktar sig inte på kvinnors sexualitet, anser hon.

- Det är olönsam forskning, vi blir ju gravida utan kunskap, njutning eller orgasm, till skillnad från mannen. ▶

## FAKTA

**QIGONG** Att träna sin livsenergi, utövas genom fysiska övningar, rörelse, meditation och andning.

**TAOISM** En livsfilosofi från Kina. Filosofin och principerna bakom taoistiska övningar som syftar till att återuppväcka, stärka och balansera, livskraften (även den sexuella energin), ki och att lära sig cirkulera och rikta energin i kroppen.

**YIN** står för receptiv, kreativ energi, mystik, intuition, varande, det inre och det okända.

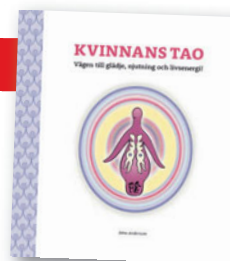
**YANG** står för aktiv energi, befruktande, logik, prestation, görande, det yttre och det kända.



## VINN!

Free lottar ut 5 ex av "Kvinnans tao" av Irene Andersson, i samarbete med Bodycoach.

Skriv några rader om hur du tar hand om och kultiverar din egen kropp. Gå in på [www.free.se](http://www.free.se) klicka på "utlottning Kvinnans tao".





## Övning: Det inre leendet

Det "inre leendet" skapar en accepterande och positiv inre atmosfär, en förutsättning för att livsenergin ska kunna flöda fritt. En klassisk taoistisk meditation som skapar ett tillstånd av närvaro.

- 1 Sätt dig bekvämt på en stol. Ryggen är uppsträckt och rak. Vänd fokus inåt. Slappna av i tanken och vila in i dig själv. Bli medveten om andningen och ta några djupa andetag.
- 2 Föreställ dig en person som ler ett varmt och välkomnande leende mot dig. Ta emot leendet och absorbera det in igenom ditt tredje öga.
- 3 Rikta leendet till din hjärna. Le sedan ner mot ditt hjärta. Le ner till nedre buken, bakom och nedanför naveln, ditt centrum. Inkludera även din livmoder och ditt kön.
- 4 Guida sedan energin och leendet upp för ryggraden och via nervsystemet ut i hela kroppen.
- 5 Lägg händerna över naveln och vila kort.

"Det handlar om att **stilla** huvudet, **balansera** sina känslor och **flytta energi**."

I äldre kulturer trodde man att båda behövde få orgasm för att barn skulle bli till och då var det jätteviktigt att stimulera på rätt sätt!

Irene talar mycket om obalansen mellan det maskulina och det feminina i samhället i dag. Och inte ens taoismen är något undantag.

- Taoismen är också präglad av det manliga, att behärska och att kunna stå i en statisk ställning i timmar. Jag var inte annorlunda i början av min utbildning, utan försökte vara värst av alla och tränade mer än de flesta män!

Så småningom kom Irene i kontakt med den mer feminina inriktningen i taoismen och fascinerades av hur mycket mer det tilltalade henne.

- Träning och disciplin är bra, men kvinnor behöver ett mjukare och mer receptivt förhållningssätt. Det handlar om att stilla huvudet, balansera sina känslor och flytta energi, det gör vi inte genom tuff fysisk träning, utan genom att vara mottagliga och känna in oss själva.

Irene tycker att hon har

flyttat fokus på flera plan, nuförtiden söker hon bekräftelse från det inre i stället för det yttre.

- På något sätt så vet du att du vet, i ditt inre! Ja, jag vet inte hur jag ska beskriva det. Och det du inte vet, vet du ju inte!

Irene har provat många olika vägar och anser att om vi verkligen skulle lära känna oss själva på djupet så känner vi redan våra verkliga behov och då väljer vi det som är rätt för oss! Det viktigaste är att man hittar sitt centrum.

- Jag tror att min livsuppgift är att vara den jag är, helt och fullt ... taoismen gör mig så väldigt inspirerad och jag vill att folk ska förstå att vi kan göra något åt den stress som är i dag.

**ENLIGT IRENE** blir vi stressade av att samhället är byggt på maskulina normer, vi behöver en motvikt, och det är feminin kraft och styrka. Men vi behöver också varandra, för att kunna utforska motpolerna. Det handlar inte om att vi kvinnor ska tillbaka till spi-

sen. Utan en respekt för olikheterna hos båda könen.

- I och med att allting vilar på maskulin grund, är det otroligt svårt för det feminina att träda fram och få respekt. Men jag känner att det är på gång!

Kvinnan är negativt laddad i könet och positivt i hjärtat, medan för mannen är det tvärtom, enligt taoismen.

Kvinnor har förmågan att väcka mannens energi i hjärtat och mannen har förmågan att väcka kvinnans energi i könet. Men det är viktigt att behålla kontakten med den sexuella energin även om man lever själv.

- Det handlar om att kultivera sin sexuella energi genom övningarna, ki växer som ett träd genom regelbundenhet. Det är enkelt, lättillgängligt och naturligt.

- När vi kultiverar vår sexuella energi tar vi tillvara vår skaparkraft. Sexuell energi är inte bra eller dålig, den är vår livskraft och det bästa är att den finns i oändlig mängd! ☀

## Plus mer

"Kvinnans tao – vägen till glädje, njutning och livsenergi", Irene Andersson, (Bodycoach, 2011).  
www.bodycoach.nu  
www.qigonginstitutet.se



## "BLIR KROPPSMEDVETEN"

Margaretha Bruhn (t v) och Terese Nordberg (t h) har båda gått Irenes kurser där övningarna i boken praktiserar.

- Det är väldigt intimt, men det kändes tryggt och jordnära, säger Margaretha. Du blir kroppsmedveten och mår väldigt bra av alla övningar. Du bryr dig mer om dig själv, både kroppen och själen. Du kan inte få nog kunskap om din kropp, det är ett utforskande som du gör hela livet!

- Du lär känna din egen kropp, hela kroppen, säger Terese. Du får ett eget verktyg och kan använda dig av det för egen del. Jag är mycket mer medveten om min kropp och när du kommer bort från skam och skuld blir det verkligen en ögonöppnare.