



Läkekraften finns i
yoniversum

”Vi är systrar och det är vackert!”
Det säger Sara Gustafsson och Silja Rehfeldt som arbetar i kvinnors tjänst. De ägnar sig åt att hela och läka ”såren” i och på kroppen genom en mix av sin barnmorskekunskap, akupressur och tantramassage.

Text och foto Monika Wilkens Bild Shutterstock

Om vi är medvetna och fria från blockeringar i underlivet så blir vi mer extatiska mänskliga varelser. Då kan vi förändra vår upplevelse av livet och gå in i vårt ”yoniversum”, som *Silja Rehfeldt* och *Sara Gustafsson* kallar det. Yoni är ett indiskt ord för vagina. Mer extatiska blir man av att släppa spänningar i underlivet, som kan bero på traumatiska upplevelser, en svår förlösning, låg självkänsla, kärlekslösa sexuella förbindelser eller av att vi inte varit tillräckligt medvetna och närvarande i oss själva.

- Medvetenhet är nyckelordet, säger Silja, som är barnmorska sedan 15 år tillbaka. Att vara medveten om sin kropp och vad man gör med sig själv eller tillåter andra att göra. Omedvetenhet är ofta ”boven i dramat” och det får oss att göra sådant som kropp och själ inte är med på.

KVINNOR KAN LAGRA all den här negativa informationen i sin livmoder och männen i sin pc-muskel, förklarar hon. Många går runt med spänningar i magen och underlivet utan att veta om det. Det leder till olika besvär som olust, smärta vid samlag, oregelbunden menstruation, klimakteriebesvär och inkontinens. Men med hjälp av olika tekniker som massage, akupressur, helande händer, djupandning och närvaro, kommer både Sara och Silja åt blockeringar i kroppen som normalt inte berörs av en terapeut.

- Om man vågar släppa taget om rädslan kan spänningarna frigöras, kroppen återställas och igen blir vi den extatiska, multiorgasmiska och avslappnade varelse vi har skapats till, säger Sara som är intimitertapeut och massör. Man får en ny relation till sin kropp och sitt underliv.

Hon hittade sin väg till fysisk och sexuell avslappning genom tantra och kroppsbehandlingar. Hennes metod är summan av många tekniker i kombination med hennes egen intuition. Silja använder sig också av bland annat tantra, sin kunskap som barnmorska och schamanska traditioner. Men hon tillskriver sin metod alla de kvinnorna hon mött genom åren.

- De kvinnor jag mött som barnmorska har väglett mig och gett mig den kunskap jag har idag, säger Silja. Jag har provat mig fram och sökte efter var det fanns mest spänningar. Till slut kom hon fram till en fungerande metod som hon kallar för en inre dearmorerering.

SARA KALLAR SIN METOD för releasing, för att hon vill fokusera på den positiva upplevelsen av att spänningar frigörs och att man slappnar av.

- Alla erfarenheter vi har fått längs vägen formar oss och våra vävnader, våra partners ger avtryck och minnen i livmodern och vaginan. Dearmoreringen och releasingen tar bort spänningar och blockeringar på en fysisk, emotionell och mental nivå, säger hon. ►



Sara och Silja arbetar för att kvinnor ska återupptäcka sin förmåga att vara de strålande, sexuella, multiorgasmiska varelser vi har fötts till.

”Alla erfarenheter vi har fått längs vägen formar oss och våra vävnader.”



”Får **kroppen** bara en **chans** till att **hela sig själv**, så gör den det, var blockeringarna än sitter.”

- En kvinna kan berätta om en traumatisk förlossning. Då kanske vi kan återställa upplevelsen av den? Det är ett exempel på vad man kan göra. Kvinnan behöver inte leva hela sitt liv med blockeringarna, kroppen är mycket mer intelligent än så. Får kroppen bara en chans till att hela sig själv, så gör den det, var blockeringarna än sitter.

SILJA OCH SARA JOBBAR också med förebyggande information för att undvika blockeringar under en förlossning. Sara är utbildad doula (erfaren stödkvinna vid förlossning) och Silja har medverkat vid otaliga födslar under sina år som barnmorska. Båda vet skillnaden mellan traditionell förlossningsvård och en naturlig födsel.

- För mig ligger det varmast om hjärtat med en naturlig, lustfylld, otraumatisk förlossning och att samtidigt kunna medverka till en positiv upplevelse för modern, då skapas också en lustfylld början på livet för barnet, säger Silja. Man kan undvika många år i terapi som vuxen om barnet föds på rätt sätt och duschas i oxytocin. Födelseupplevelsen kan avgöra hur man formas som människa hela livet, i ens förhållanden och kärleken till sig själv.

- Hur går barnafödande och sexualitet ihop? Det är vår första älskog med världen! Alla barn är extatiska från början och födseln är den första extatiska upplevelsen.

SILJA ANSER ATT DET är viktigt att vi kvinnor tar tillbaka rätten att föda som vi vill, i ett för oss tryggt och heligt sammanhang där vi kan slappna av.

- Vi är gjorda för det här, säger hon. Så ingen behöver tala om för kvinnor hur vi ska göra. Det är det mest naturliga i världen. När en kvinna föder utan att fly från smärtan och kroppen kan hon nästan nå meditationsstatus, genom att vara helt närvarande i det som händer. Då frigörs ett ämne som ger en form av extas. Det kan verka som om kvinnan är helt bortom, men hon fungerar till 100 procent i förlossningsarbetet.

Män behöver meditera i sju år för att nå dit, säger Silja skrattande. Hon berättar att det kändes som att något öppnade hennes hjassa och honung strömmade genom hela hennes kropp vid varje värk under hennes egen sons förlossning.

- Ok, visst gör det ont, men när vi kan följa med i smärtan känns det otroligt kraftfullt. Som att vara ett med moder natur!

SILJA BOR I BERLIN, medan Sara bor i Stockholm och de reser båda mycket för att erbjuda sina behandlingar på fler platser, för att så många som möjligt ska få uppleva sexuell avslappning och läkning. Vid en behandling med akupressur, massage och healing vidrörs magen, insidan av låren och ljumskarna. Om klienten vill kan spänningar i skötet och i livmodern frigöras med akupressurliknande tryck mot spända punkter.

- Allt sker i lugn och ro på klientens villkor, säger Sara. Hos oss finns inga förväntningar eller något speciellt mål i behandlingen. Det är ett så känsligt och intimt område rent fysiskt, men också emotionellt sett. Det kan vara känsligt för den kvinna som söker min hjälp, så jag är mån om att bemöta varje kvinna på ett inknärande och lugnt sätt.

Sara och Silja är rörande överens om att de har en mission med sitt arbete för läkning av det sexuella.

- Vi är skapade av sexuell energi, säger Sara. Sexuell energi styr våra liv, hur än sällhet eller fullständig lycka upplevs av var och en. Lust,

”Vi **kvinnor**
behöver vara
flödande
som **vattnet**
som **böljar** när vi
älskar och föder.”

kärlek och sex hör ihop! Det är den passionen vi delar, att följas åt på den här stigen.

- Ja, man kan säga att vi vill förkroppsliga extasen, säger Silja. Vi kvinnor behöver vara flödande som vattnet som böljar när vi älskar och föder. Då blir mannen också lycklig och glad.

SARA TIPSAR OM VAD man kan göra själv hemma för att släppa på spänningar och öppna upp för ett större flöde. Hon använder själv så kallade yoniägg, som är till för att bli av med spänningar och bygga upp bäckenbottenmuskulaturen. Hon leder även kurser där kvinnor får lära sig de bästa knip- och stretchövningarna för underlivets alla muskler.

- Vi har så många fler muskler i skötet än bara kissmuskeln. Tänk om alla kvinnor fick veta att det går att knipa även vid livmodertappen och att det i sin tur kan ge orgasmiska upplevelser. Det är verkligen ett helt yoniversum där!

- Kvinnor som använder ägget känner mindre spänningar efter ett tag, och de som fått behandling hittar oftast lättare sin bäckenbottenmuskel, säger Sara. Därför funkar äggen och behandlingen som hand i handske för en kvinna på väg att hitta sin avslappning och läka sina eventuella sår om sexualitet.

Ägget är så tacksamt att använda, för det är enkelt och det kräver inget av dig som kvinna. Man kan stoppa in det och låta det få gömmas där i ens inre, vad man än tar sig för. Ägget bara finns där och det kan kännas befriande.

OM EN KVINNA INTE blir rätt stimulerad, men ändå har penetrerande sex kan hon bli mer och mer rigid. Det är viktigt att vara redo när man har sex för att behålla den orgastiska kroppen, säger Sara. Kvinnan måste vara avslappnad för att känna sig redo och det är hormonet oxytocin som ger avslappning och lustkänsla. Oxytocinet frigörs främst genom beröring.

- Det är därför det är så viktigt att hela kroppen blir sensuellt berörd. Njutning och helande går hand i hand, säger Sara. Kvinnor upplever lust genom att utforska vad som får just henne att njuta. Lek, släpp loss och se vad som händer! ☺

Plus mer

Mer information om Sara Gustafsson och Silja Rehfeldt och deras behandlingar, Sara: yoninature.com Silja: unitedbliss.com



VILL DU BLI ÅTERFÖRSÄLJARE? KONTAKTA OSS PÅ [INFO@KRISTALLRUMMET.SE!](mailto:INFO@KRISTALLRUMMET.SE)

SMYCKEN MED ÄKTA KRISTALLER, STENAR,
SILVER OCH DOFTER, HEMINREDNING,
MINERAL, TRUMLADE STENAR, NATURLIG
RÖKELSE, BLESSINGS OCH HEALINGREDSKAP
AV HÖGSTA KVALITÉ

Se vårt stora utbud och handla direkt

WWW.KRISTALLRUMMET.SE