

Soul Sex

ett möte mellan

själar



Med andligt arbete och en strävan att leva i samklang med vår själ blir vår sexuella upplevelse starkare, säger Sidonie Bouchet. När vi är medvetna och helt närvarande i våra kärleksyttringar känns orgasmupplevelsen i hela kroppen, i varje cell och låter oss bli ett med hela universum. I slutändan är allt förenat och spirituellt sett är alla möten sexuella. Följ med Free på en resa där vi utforskar synen på sex och möter allt från skam, skuld och tabu till medvetande, närhet och ovillkorlig kärlek.

Text Lidia Svensson Bild karelnoppe, Olga Rosi (shutterstock.com)



Sidonie Bouchet, grundaren av Soul Sex, vill koppla ihop sex med andlighet och på det sättet hjälpa människor att hitta sin inre kraft. Men här finns en

känslighet, ett tabu, som motarbetar hennes syfte. Bara tanken på att kombinera andlighet med sex får många att reagera och det är dessa föreställningar om livet som skapar hinder. Själens, förklarar hon, ses som något rent medan sex ses som något smutsigt och tabubelagt. Det är denna tabu hon vill upphäva.

- I porrfilmer är det väldigt tydligt att de som är med i filmen inte är lyckliga. Deras ansiktsuttryck visar hur avlägsna de är, det syns att deras själ inte är med. Soul Sex handlar om att ta in själen i sex. Sex är inget att skämmas för.

Trots att Sidonie Bouchet förespråkar sex så är hon väldigt mycket emot porr. För att förstå denna eventuella motsägelse, behöver vi lära oss mer om hennes tankar kring sex. Soul Sex skulle kunna förklaras som en livsfilosofi, ett sätt att tänka för att förhöja ens upplevelse av livet. Det handlar om att ändra vår syn på vad sex är och i slutändan kunna se varje möte som sexuellt. På ett spirituellt plan sker sex hela tiden, menar hon, som ett möte mellan själar. Den vanliga synen på vad sex är behöver alltså reformeras, om vi ska kunna se sex som något mer än samlag.

OM VI TITTAR LITE närmare på vad som räknas som ett samlag, så är normen att utgå från ett heterosexuellt par, där mannens orgasm avgör om det är ett samlag eller inte. Kvinnans orgasm har länge setts som oviktig och i otaliga texter (allt från läroböcker till veckotidningar) beskrivs hur svårt det är för en kvinna att komma.

Det som kallas kvinnliga orgasmer har felaktigt delats in i två kategorier: vaginal och klitorisstimulation, där orgasm genom vaginal penetrering har räknats som "bäst" och orgasm genom

klitorisstimulation som mindre bra. Denna tanke gör att många som identifierar sig som kvinnor känner sig osäkra på sig själva eftersom man upplever att man har svårt att uppnå orgasm.

I själva verket är klitoris runt tio centimeter och omsluter hela underlivet, vilket gör att alla orgasmer är en sorts klitorisstimulation. Oavsett kön så råder det en enorm fokusering på klimax och orgasm när vi pratar om samlag och det är denna syn som behöver ändras, menar Sidonie Bouchet.

- Det är så mycket som går förlorat om vi hela tiden skyndar oss för att uppnå orgasm. Soul Sex handlar om att njuta varje sekund, hela tiden.

"Den vanliga synen på vad sex är behöver reformeras om vi ska kunna se sex som något mer än samlag."

VARFÖR HAR VI SEX, kan man fråga sig. Är det för att få en kick? Eller för att få en glimt av att känna sig hel? Handlar det om en strävan efter att bli ett med Gud/Universum? Det skulle kunna förklara varför vi har sex och varför vi vill fortsätta att ha mer sex, och även varför vi hänger oss åt pornografi.

Men efter ett tag märker vi att det inte räcker. I vår strävan att fördjupa energin har vi istället förlorat energi. Enligt Sidonie Bouchet har vi glömt att ta in själen i sex och det är därför vi känner oss ofullständiga. Att bara ha sex utan någon som helst andlig medvetenhet riskerar att trötta ut och försvaga oss.

Men hur fungerar Soul Sex i praktiken?

- Börja varje sexuellt möte med att titta din partner i ögonen, för det är i ögonen kontakten mellan själarna börjar. Det är faktiskt väldigt många som undviker ögonkontakt när de har sex, av rädsla att möta sin partners blick. Vissa blundar för att de tänker på någon annan och det är inte alls okej.

Poängen med Soul Sex är att vara fullt närvarande med den du har sex med. Om du tänker på någon annan när du har sex så utnyttjar du din partner. Att bara använda eller utnyttja sin partners kropp och strunta i dennes själ motsäger sig syftet och båda två förlorar energi. Då är det bättre att inte ha sex alls med den personen.

Just ögonkontakt är a och o i Soul Sex. Det är oerhört mycket information som byts mellan två personer som tittar varandra i ögonen, och vi utvecklas då som människor. Det sker ett sexuellt möte utan samlag.

Soul Sex handlar även mycket om mötet mellan feminin och maskulin energi, något Sidonie fått kritik för från hbtq-personer. Men hon vill belysa att det absolut inte bara handlar om heterosexuella möten. Vi har alla både feminin och maskulin energi i oss och dessa energier förenas i sexuella möten oavsett vilket kön man har. För henne spelar sexuell läggning ingen roll, vi kan alla uppleva Soul Sex.

ATT VARA FULLT MEDVETEN i varje handling kan räknas som grunden i Soul Sex. Det och att ha kul! Soul Sex uppmanar verkligen till att låta på allvaret, att våga skratta när man är mitt uppe i en sexakt men inte riktigt vet hur man ska göra. Skratt tar bort spänningar och gör mötet mer avslappnat.

Men varför kan inte porr vara Soul Sex?

Sidonie Bouchet menar att dagens teknik gör sex och framför allt porr extremt lättillgängligt, vilket får konsekvenser. Idag finns små barn, tioåringar, som är beroende av porrfilmer på grund av lättillgängligheten. De upptäcker porr på internet och blir fast i ett beroende, precis som spelmissbruk och andra missbruk. Dessa barn får en skev bild av vad sex är och hur sex upplevs.

- Porr handlar väldigt mycket om att få folk att tända på en bild, på något utanför en själv. Raka motsatsen till en andlig upplevelse där ett utbyte sker. Jag tror att porrindustrin kommer dö ut i framtiden. Fler och fler upptäcker att det inte fungerar, alltså att vi istället för att få energi faktiskt förlorar energi. På ett sätt tror jag att vi har porrindustrin att tacka för den här nya medvetenheten.

Soul Sex är på det sättet raka motsatsen till porr eftersom den handlar om att få folk att förenas med sin partner, att vara här och nu utan föreställningar. ▶



SIDONIE BOUCHET
"SOUL SEX
HANDLAR OM
ATT NJUTA VARJE
SEKUND, HELA
TIDEN."

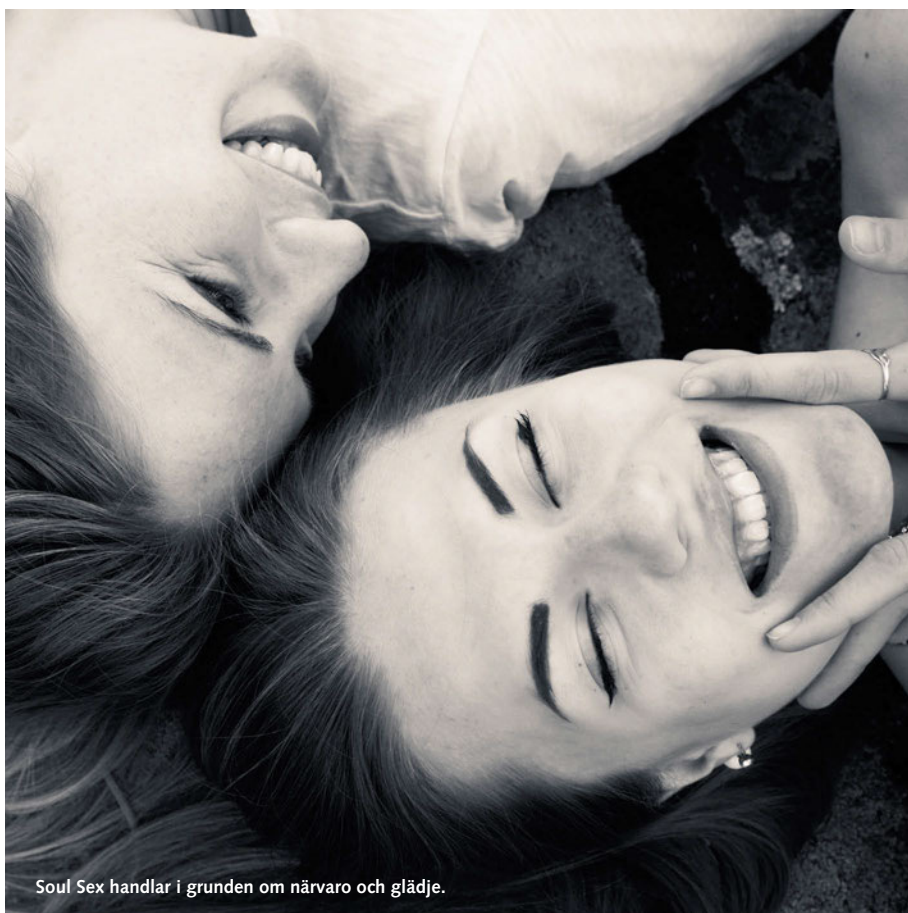
DET ÄR LIKA VIKTIGT att värna om sexualiteten vid onani, då vi ju faktiskt har sex med oss själva. Istället för att onanera till en bild eller film så uppmanas vi inom Soul Sex att göra det framför en spegel. Börja med att titta dig själv i ögonen och säg "jag älskar dig". Förvånansvärt många har svårt för att ens möta sin egen blick i spegeln och yttra de orden. Hur ska vi kunna älska någon annan om vi inte kan älska oss själva? Att jobba med självkänslan framför en spegel är rätt så vanligt i självhjälpngenren, men hur många har klätt av sig nakna och tagit på sig själva framför en spegel? Hur många har dessutom lyckats ta sig igenom alla känslor av skam och pinsamhet och verkligen njutit?

"Twin flame" är ett begrepp som Sidonie Bouchet pratar en hel del om. Det betyder ens andra hälft, den själ vi lever ihop med i evigheten och som vi lämnade när vi kom till jorden. Därav vår längtan tillbaka och känslan av att vara halv. Här gäller det att vara öppen för tanken att vi är odödliga själar som kommer tillbaka till jorden för att lära oss nya saker, annars kan begreppet twin flame kännas väldigt främmande.

Det är det här djupet som är kärnan i Soul Sex. Den traditionella idén om tvåsamhet och föreställningen att vi alla har en unik partner att leva våra liv med går stick i stäv med Soul Sex. Sidonie Bouchet kom till insikt att vår längtan efter vår twin flame är helt onödigt och får oss att slösa bort vår tid här på jorden. För henne är det uppenbart att vår twin flame alltid har funnits och alltid kommer att finnas, och även om vi kanske är separerade från den just nu så är hon helt övertygad om att vi kommer återförenas den dagen vi lämnar jorden.

DET ÄR ALLTÅ INGEN risk att vi aldrig skulle återse vår twin flame, en insikt som släppte hennes känsla av ofullständighet. Hon ser vår tid på jorden som en plats där vi kan lära oss nya saker och utbyta DNA med varandra. Men vi bör inte låsa oss vid tron att det bara finns en enda rätt person för oss.

- Jag ser jorden som ett bibliotek. När du hittar en bok i ett bibliotek som du gillar så betyder ju inte det att du slänger bort alla andra böcker, då skulle du ju inte lära dig mycket. Vi lär oss av varandra precis som av böckerna. ☺



Soul Sex handlar i grunden om närvaro och glädje.



Vi har alla både feminin och maskulin energi i oss och dessa energier förenas i sexuella möten oavsett vilket kön man har.

Soul Sex-tips

- 1** Titta in i din partners ögon, känn hur era själar möts. Slappna av och töm huvudet på tankar, försök vara helt icke-dömande. Känn tacksamhet över mötet.
- 2** Ta det lugnt! Sluta fokusera på klimax, lägg all din fokus på beröring och var medveten hela tiden.
- 3** Ha kul! Så, du vet inte alltid vad du ska göra för att tillfredsställa din partner? Skratta åt det! Skratt lättar upp spänningar och frigör energi. En gyllene regel är att skratta med, inte åt varandra. Inget förlöjligande alltså.

Plus mer

Sidonie Bouchets hemsida:
www.soletosoulsex.com
"Kunskapens frukt",
Liv Strömquist (Galago, 2014).

