

fri modigt

med Lorenzo Stiernquist

Starspray



1. Vad jobbar du med?

- Jag är tantralärare och sexsibilitycoach och har kurser, utbildningar och coaching kring sex, närhet, kropp och själ.

2. Varför valde du det?

- Jag hade sedan tidiga tonår hållit på med andlig och personlig utveckling, men först efter en kris 2004 började jag på allvar arbeta med min skam, skuld och mina hämningar kring sex och närhet. Jag slutade att ljuga för mig själv och insåg det var en förutsättning för att jag skulle kunna nå de andliga djup som jag längtade efter. Jag upptäckte dessutom att det var många andra som hade samma rädslor som jag. Jag ville dela med mig av mina egna erfarenheter och vad jag lärt av lärare som betyder mycket för mig.

3. Vad ger det till andra?

- Många kommer för att få ett bättre sexliv, men de upptäcker snabbt att det finns så

mycket mer att uppleva. Sex och närhet är fantastiska redskap för att bli medveten om vad som hindrar och blockerar vår upplevelse av total kärlek. I de intima mötena kommer allt upp till ytan, och samtidigt finns där redskapen för att kunna hela det som inte längre gagnar oss. Vi börjar njuta mer, vågar vara nära, bejakar livet och känner oss mer levande.

"När vi blir mer fria i vår kropp och själ vill vi också uttrycka mer kärlek och bidra till en bättre värld."

4. Lever du som du lär?

- Ja, eftersom jag lär ut att man inte behöver vara felfri eller ha "arbetat igenom" alla sina barndomstrauman för att kunna njuta av livet här och nu. Om man omfamnar det som är, hur det än är, upplever man mer av livet. Då deltar man i livet och lever det liv som pågår, i stället för att leva i det förflutna, i framtiden eller utifrån idéer om hur livet borde vara.

5. Vad säger du om alternativ medicin?

- Jag arbetar med själslig hälsa och för mig handlar det inte främst om att ha en frisk och snygg "yogakropp", utan om förmågan att känna och uttrycka kärlek. Det kan även den som är sjuk göra. Ibland kan till och med en sjukdom ge oss budskap och insikter som hjälper oss att öppna upp för den kärleken.

6. Och om egenvård?

- All vård är egenvård och de val du gör i dag skapar det liv du har i morgon. Min erfarenhet är att ju mer jag släpper på det som ligger i vägen för mitt inre naturliga flöde och tillåter mig att njuta av min kropp, av sex och av närhet så sker fantastisk healing.

7. Vilken är den viktigaste hälso- eller livsfrågan just nu?

- Att öppna sig för vår inre kärlek och känna oss mer levande. Människor som mår bra, gör bra saker. När vi bli mer fria i vår kropp och själ vill vi också uttrycka mer kärlek och bidra till en bättre värld. Då vill vi ta hand om vår kära Moder jord och skapa ett samhälle utan främlingsfientlighet, där alla oberoende av sexuell läggning, hudfärg eller tro kan leva tillsammans i kärlek.

8. Vad är viktigt för dig?

- Det arbete jag gör handlar inte om en andlig sexualitet där man kryddar sitt tråkiga sexliv med lite andlighet, utan om en sexuell andlighet där man använder sin sexualitet som grunden för sin andliga utveckling och där syftet är att uppleva villkorslös kärlek. Det är det jag brinner för att utveckla i mitt eget liv och vill inspirera andra till.

9. Vad är kärlek för dig?

- När jag kan omfamna det som är, låter mitt ego stiga åt sidan och tillåter den gudomliga energin få styra och flöda fritt. När jag är som en flöjt som kan njuta av musiken som spelas genom mig.

10. Vilken fråga önskar du helst att Frees läsare bör ställa sig?

Vad behöver jag göra nu i dag, för att kunna uppleva mer av min inre kärlek, så att jag kan uttrycka och ge av den kärleken till mig själv, till andra och till vår Moder jord?

Om Lorenzo

Namn: Lorenzo Stiernquist.

Familj: Två barn med Susanne Häll, Johannes 16 år, Emelie 18 år. Har en öppen relation med Lottie.

Bor: Skärmarbrink i Stockholm.

Astrotecken: Vattuman.

Min guru: Livet. Försöker även lyssna till min kropp.

Gör jag helst: Att med närvaro och öppet hjärta njuta av sex och närhet.

Bästa bok: "Älska dig själv" av Wayne Dyer, som blev min "dörröppnare" i början av 1980-talet.

Motto: "Våga nära vara. Omfamna och bejaka livet."

Hemlig talang: Har varken hemligheter eller talanger.

Aktuell med: Ny sexsibilitycoach-utbildning.

Kontakt: www.starspray.com