



Tänd gnistan

med alla dina sinnen

När man gör saker man tycker om och använder alla sinnen, precis som när vi var barn, tänds gnistan igen. Det säger sexsibilitycoachen Jessica Menzinsky. Hon uppmanar oss alla till att smaka på livet, uppleva det på nytt igen.

Text Ann-Sofie Widmark Bild Shutterstock

Vi är minst lika kåta som män, men uttrycker det annorlunda, säger sexsibilitycoachen *Jessica Menzinsky*, som älskar att träffa människor som är kåta på livet och lever så mycket de bara kan.

Jessica Menzinsky sprudlar av energi och har mycket att säga, det märks varför hon ägnar sitt liv åt just detta, att hjälpa andra att hitta gnistan och leva livet på riktigt. Hon jobbar med coaching av såväl par som enskilda som har tappat passionen, till livet, till sig själv eller till sin partner. Sin utbildning har Jessica fått av *Lorenzo Stiernquist* som också har myntat begreppet sexsibility, som handlar

om att ha sex med sensibilitet. Jessica och Lorenzo arbetar också tillsammans med parcoaching i Stockholm.

- Vissa har inte fått orgasm på många år, eller kanske aldrig, och då är det omöjligt att börja jobba i det fysiska. Om vi kvinnor ska njuta måste vi vara trygga i oss själva. Därför börjar jag alltid med att försöka hjälpa klienten med att hitta en liten gnista i livet. Det kan vara att dreja, gå ut i skogen eller laga mat.

Jessica säger att om man gör saker man tycker om och använder alla sinnen precis som när vi var barn tänds gnistan igen. Hon uppmanar



oss alla till att smaka på livet, uppleva det på nytt igen.

- Barn är otroligt sinnliga. När vi växer upp blir vi avskärmade och hamnar i en box, och missar livet. Jag försöker leda tillbaka klienten till barndomens sinnen eftersom det triggas igång oss igen. Sedan är det dags för nästa steg - beröring.

Att vara sexsibilitycoach är ännu väldigt nytt, och kan vara provocerande för en del. Meningen var att den här artikeln skulle handla om en lustkurs för män som Jessica hade planerat in tidigare i år. Men intresset var för litet, eller i alla fall var anmälningarna för få. Jessica fick ald-



JESSICA MENZINSKY

"I grunden är jag utbildad teaterregissör. Det var min längtan att få uttrycka livslust, sensualitet och kreativitet som gjorde att jag först valde teaterns värld. Det är min stora förälskelse till livet som gör att jag nu också går denna väg. Vägen som får människor att hitta sanningen om sig själva och vägen till sina hjärtan."

rig använda sin stora färgglada tyg-yoni där hon skulle ha visat männen precis hur de ska tillfredsställa sin kvinna.

- Det vi gör är revolutionerande saker. Män är nyfikna men tar ofta inte steget. Kvinnor vill ofta skicka sina män men det är en stor tröskel från att fundera till att verkligen göra.

Men Jessica är noga med att poängtera att det inte är männens ansvar att få kvinnorna tillfredsställda.

- Kvinnor måste förstå sin egen njutningskapacitet! Man har alltid hört att männen har mer lust och är mer kåta, men vi är minst lika kåta! Vi behöver lära oss vad vi tycker om och vad som gör just oss lustfyllda. Kvinnor har en rymdraket i sig, och det är inte männen som startar den. De kan däremot vara bränslet som får den att lyfta till oanade höjder.

"ALLTING HANDLAR OM NÄRVARO. ATT SE OCH BLI SEDD. ATT VÅGA SE SIN PARTNER ÖPPEN OCH SÅRBAR."

MEN MÄNNEN SKA INTE bära rymdraket, båda måste hjälpa till för att få upp den i skyn, säger Jessica som gärna förklarar med hjälp av bilder.

- Allting handlar om närvaro. Att se och bli sedd. Att våga se sin partner öppen och sårbar. Det är dit vi längtar men det är också det som skrämmer oss, säger Jessica.

En övning som Jessica ibland rekommenderar sina klienter är att bara sitta mitt emot varandra och titta in i ögonen på sin partner i tio minuter.

- Många par har kanske inte sett varandra i ögonen ordentligt på flera år, och det är många olika känslor som kan komma upp av den här enkla övningen.

Vill man gå ett steg längre gör man det nakna och kvinnan sitter i knäet på mannen och paret flätar sina låar om varandras kroppar. Mannen kan penetrera kvinnan och sedan andas man ihop. Jessica uppmanar till att göra det enkelt och säger att allt är tillåtet. Man kan gråta eller skratta bara man är närvarande i vad som sker. Våga bli sedd och våga se!

- När vi väl vågar exploderar sinnena och själen jublar! Det är fantastiskt och alla kan uppnå det och bli fria. ♡

Plus mer

Jessica Menzinskys hemsida: www.vagviserskan.com

Lorenzo Stiernquists hemsida: www.starspray.com