



Frees reporter har varit på upptäcktsfärd genom djungeln av metoder som handlar om sexualitet och kärlek: tao och tantra, den shamanska visdomsläran quodoushka, och testat Johan Ekenbergs undervisning om sex som en väg till Gud. En gemensam nämnare, trots olika ursprung, är att de handlar mindre om sexuella tekniker och mer om vad som rör sig i själ och hjärta.

**Text** Monika Wilkens

**Foto** Per Frisk, Monika Wilkens

**Bild** Shutterstock

# Så uppnår du verklig kärlek & intimitet

**S**om en färgstark indisk gudinna kommer Shashi virvlande ur den värmländska skogen i Molkom. Hon är helt genomblöt efter flera timmar i ösregn när hon stannar till vid mig, som står där i regnjacka. - Du behöver ingen partner när du har naturen att älska, säger hon skrattande till mig och ger mig en varm, men plaskblöt kram.

**VI BEFINNER OSS** på NoMind-festivalen på Ångsbacka. Kön ringlar lång till ladan, alla får inte plats, utan många får vända i dörren. De 80 män och kvinnor som kommit in för att vara med på workshopen "Sexuellt helande - tao och tantra", ser förväntansfullt på mannen och kvinnan på scenen, *Andrew Fretwell* och *Shashi Solluna*. När sorlet lagt sig, börjar hon med att utropa:

- Jag är Shashi och jag är en tantrisk gudinna!

Andrew (t h) presenterar sig som taoistisk mästare och båda fortsätter unisont:

- Vi är här för att utforska sexualitetens väsen.

En kvinna i publiken reser sig och säger

att hon vill lämna rummet. Workshop-ledarna undrar varför och hon förklarar att hon plötsligt känner sig rädd och obekvämt.

- Ja, tantra skrämmer livet ur folk, säger Shashi då och uppmanar kvinnan att stanna. Vår intention är att utforska vad det handlar om och hur vi kan ge utrymme åt vår sexualitet och få en upplevelse av det gudomliga maskulina och det gudomliga feminina.

För att vi sedan ska få en känsla av trygghet gör vi en övning där en man och en kvinna samarbetar i tystnad och står mittemot varandra. Med hjälp av tre tecken ska vi visa hur nära eller långt ifrån vi vill att partnern ska vara. Ibland känns det okej att leka lite och låta samarbetspartnern komma riktigt nära, för att i nästa sekund visa att den andra ska ta några steg tillbaka. Allt för att vi ska känna att vi bestämmer själva hur nära vi vill vara en annan människa. Att vi närsomhelst kan säga ifrån om det



känns obekvämt, att vi inte behöver anpassa oss till vad vi tror att den andra människan vill ha av oss.

Den övningen följs sedan av flera andra lekfulla som syftar till

att lyfta fram den specifikt manliga och kvinnliga energin. Vi leker tjuvar och kor och apor. Far runt som små barn på lekis och skratrar så vi kiknar. Efter uppvärmingen är det dags att frammana den manliga och kvinnliga energin på olika sätt, männen genom att spänna sig, vråla och morra. Kvinnorna genom att dansa sensuellt och ha ögonkontakt. Efter många fler moment skiljs männen och kvinnorna åt och gör övningar var för sig. Efter en stund i kvinnogruppen känner vi oss verkligen som starka, vackra kvinnor, en enhet av feminin energi.

**NÄR MÄNNEN SEDAN** kommer in i rummet igen, känns det nästan hotfullt. Männen leds att sätta sig på den ena sidan av rummet, kvinnorna på den andra, fem i varje grupp. Och sedan som avslutning ska en kvinna och en man byta sida. Det känns skrämmande att gå över till den manliga sidan där den maskulina energin är så stark och jag ser att männen känner likadant inför att gå över till oss. Flera tvekar inför att lägga sig, eller sätta sig i den manliga, respektive kvinnliga cirkeln, och säga vad man vill ha av det motsatta könet. Men väl där lossnar det. Många väljer att bara känna sig omfamnade eller att bli lätt berörda. Några kvinnor

vågar mer och blir upplyfta av gruppens starka armar och flyger tyngdlöst och tryggt. En man vill leka och busa med kvinnorna i gruppen. Flera, både män och kvinnor, gråter stilla då de möts av så mycket kärlek från det motsatta könet. Det är fint. Respektfullt. Kärleksfullt och starkt.



Shashi Solluna (t v) kallar sig professionell livsnjutare, hon förklarar att tantra är en väg som inkluderar sex, men det är inte en sexuell väg.

- Tantra är ett ja till allting, att kombinera vår djuriska sida med subtila, andliga energier. Du behöver inte ha en älskare för att vara tantrisk! Du kan älska naturen, naturen blir din älskare när du vandrar i en attityd av tacksamhet till allt.

Det är inte fel att känna åtrå till en man eller kvinna, men det är så mycket större än så, det är att se kärlek i en annan människa, i allting, säger hon.

- Det är så vackert att äga sin egen sexualitet, för du behöver egentligen inget annat. Det är det bästa med tantra, att det fungerar på så många nivåer. ▶

# Sexsibility

Ett axplock av vad Sexsibilitycoacher erbjuder just nu. Sex, närhet, kropp och själ står i fokus och vänder sig till dig som vill njuta mer, våga vara nära och känna dig mer levande. Välkommen!



## Dansa med livet Tantra och frigörande dans!

17–20 nov, Göteborg

Sandra Bergman och Lorenzo Stiernquist

Info: [www.nyriktning.se](http://www.nyriktning.se) – 0730 20 48 27

## Låt dig inspireras! Tantra, närhet och beröring

Varannan tisdagskväll, Malmö

Anna Jönsson

Info: [www.sinnlighet.nu](http://www.sinnlighet.nu) – 0709 203192

## VivaVagina! behandlingar För lust och glädje i sexlivet - och hela livet!

Flowering, Skeppargatan 6 i Stockholm

Ingrid Frideborgsdotter

Info: [www.vivavagina.se](http://www.vivavagina.se) – 073 5086070

## Kul utan sprut Orgasmkurs för män

12 ggr våren 2012, Stockholm

Lars Maria Norén

Info: [larsmarianoren@gmail.com](mailto:larsmarianoren@gmail.com).

## Ingen skam i kroppen En dagsresa från skam till lust

Göteborg 19 nov, Stockholm 3 dec, Malmö 10 dec

Charlotte och Alexander Rudenstam

Info: [www.lustochliv.se](http://www.lustochliv.se) – 070 6167242

[www.sexsibility.com](http://www.sexsibility.com)



**ÅSA KULLBERG** undervisar om quodoushka, som är sexuell visdom inom den shanska traditionen. Åsa ger ett lekfullt, nästan busigt intryck där hon sitter framme på scenen i ladan på Ängsbacka och skådar ut över alla människor som satt sig tillrätta på golvet. När alla tystnat börjar hon tala om orgastisk energi.

– Att låta energin flöda är orgastisk energi, säger hon och förklarar att det handlar om livskraften i oss alla, inte bara sexuellt. Sedan ställer hon några tankvärda frågor till oss: "Vem skulle du vara om du inte undertryckte din orgastiska energi? Vem är du om du låter energin flöda?"

Quodoushka-läran i den schamanska traditionen handlar om livskraften och hur vi får tillgång till den, hur allting hänger samman, att sexuell energi är ren livskraft. Quodoushka är generös och öppen i tolkningen och synen på sexualitet, ett utforskande av sexualitetens alla sidor, ett helande av skam och skuld, förklarar Åsa.

– I mötet mellan två människor och deras livsenergier skapas något som är större än delarna, ett plus ett blir tre, på samma sätt som när vi möts i balans och självrespekt.

Vägen dit går genom självacceptans, självrespekt och självkärlek. Det i sin tur leder till respekt för livet och andra människor och gör att vi kan mötas på alla plan. Men det handlar också om förståelsen för det feminina och det maskulina. Quodoushka representerar

"Att låta energin flöda är orgastisk energi."

den andliga och sexuella föreningen av manlig och kvinnlig energi.

– Det gäller att bejaka olikheterna, de är en del av skapelseprocessen. Balans är inte samma sak som att neutralisera, utan då båda polerna är i samarbete och i fred med varandra, säger Åsa.

En quodoushka-kurs är som en övergångsrit, säger hon och ställer ett antal frågor igen: "Hur fungerar en kvinna i sin sexualitet? Sin orgasm? Vad är det att vara kvinna?" Vi saknar en inledning när vi utvecklas i tonåren.

– Ingen talar om för oss att så här fungerar din kropp. Våra mödrar och gammelmödrar har inte den kunskapen själva, de kanske aldrig har upplevt en orgasm. Om jag hade fått veta det här när jag var tonåring så hade det förändrat hela mitt liv!

**QUODOUSHKA HANDLAR** inte om akrobatiska ställningar, utan det handlar om respekt för den sexuella energin och hur vi är naturligt, i själens kraft och närvaro. Att få kontakt med källan till flödet som finns i mig. Utan att kontrolleras av skuld, skam och synd och alla försvarsmekanismer vi har inombords, förklarar Åsa.

– Den sexuella energin är en katalysator för elementen. Den öppnar hjärtat, sinnet och expanderar själen.

Quodoushka-kurserna finns i fyra olika steg. Man arbetar med hjälp av olika övningar, symboler, ceremonier och sköldar som representerar livets alla aspekter.

## DELTAGARE PÅ QOUDOUSHKA



Irene Andersson

Irene Andersson är en av de tidigare deltagarna på quodoushka-kurserna. Hon har deltagit i alla fyra stegen och har gått dem för sin egen skull, även om hon haft med sig en partner på de flesta.

– Jag gick för att lära känna mig själv, bli tryggare i vem jag är i min sexualitet. Det första jag slogs av är att det här borde jag fått veta när jag var i tonåren. Jag kände att jag var som ett nyfikat barn, ett tag var jag väldigt utforskande, säger hon skrattande.

Irene kände att hon frigjorde sin sexualitet från sin personliga historia.  
– Det har gett mig så himla mycket! Jag är mycket friare i min relation till min sexualitet i dag och det har öppnat upp för nya upplevelser i livet.

” Jag är mycket friare i min relation till min sexualitet i dag och det har öppnat upp för nya upplevelser i livet.

” Vi fick grundläggande nycklar som skapar mycket större intimitet för oss som par.



Rosario Rojas och Christer Tillander

– För mig var det fint att gå den här kursen i början av en relation, säger Rosario. Vi fick grundläggande nycklar som skapar mycket större intimitet för oss som par, men kursen funkar jättebra för singlar också.

– Det var en väldig trygghet i gruppen, men det var samtidigt lite skrämmande att det kommer upp saker som man behöver jobba med, säger Christer. Man pushar gränserna lite och det är fantastiskt att komma ur läsningar. Det skapar en gemensam grund att få veta så mycket om varandra på så kort tid.

# LADDA OM!

Prelox® – Patenterat preparat för virilitet och lust

**STEGRA DIN EROTISKA  
UPPLEVELSE & NJUTNING  
...HELT NATURLIGT**

Prelox är ett högeffektivt kosttillskott, som kan hjälpa flertalet män att uppnå sexuell wellness. Preparatet är en patenterad kombination av de kliniskt studerade, potenta ingredienserna L-arginin aspartat och Pycnogenol.

Med Prelox kan du än en gång få uppleva den sexuella energi du förr i tiden hade för jämnan. Samtidigt är Prelox ett säkert och naturligt preparat utan allvarliga biverkningar.

Prelox är ett kosttillskott för ökad vitalitet och får inte förväxlas med receptbelagda mediciner mot nedsatt sexualfunktion.

En kvalitetsprodukt från  
**Pharma Nord**  
08-36 30 36 • [www.pharmanord.se](http://www.pharmanord.se)



## ”Det som är intressant är ju inte din kropp utan livet i dig.”

**JOHAN EKENBERG** har arbetat med människor och sexualitet i tjugo år och är författare till boken ”Sex - en motorväg till Gud”.

- De som deltar på våra kurser har fattat att vår sexualitet är helt jädra koko, säger han. Nästan allt i samhället har förändrats, förutom sex, det är samma sak som på stenåldern. Alla gör samma sak, det är pilla där och slicka här som gäller. Och kvinnor opererar till och med tutarna för att passa porrfilmsidealet!

Johan skrår inte orden när han beskriver dagens konsumtionsinriktade sexualitet och anser att det viktigaste glöms bort, kärleken.

- Det som är intressant är ju inte din kropp utan livet i dig. Det är väldigt få som har upplevt att bli ett med en annan människa.

På sina kurser hjälper han människor att komma i kontakt med värme, kärlek och djup vilket leder till andlig extas. Johan berättar att han själv fick en djup

andlig upplevelse då han hade sex. Han tycker att vägen till upplysning lika gärna kan gå genom sexualiteten.

- Alla tar sig inte upp på ett berg för att meditera, men alla har sex. Då kan man lika gärna lära ut ett bra sätt, säger han. Jag ser det som en politisk handling. Vakna upp inför vad livet är! Jag jobbar för att människor ska sluta vara slavar och istället leva det liv de vill leva.

När man får kontakt med sin existentiella del uppstår en känsla av mening och kärlek.

- När jag ser människor få kontakt med sin inre kraft genom sex, fungerar det som en hävstång till andlighet. Och till mannen säger jag: ”Fatta att kvinnan är en nyckel till himmelriket!”

Johan berättar att många går kurserna flera gånger för att förstå på ett djupare plan.

- Rent konkret betyder det att de får uppleva djup kärlek och det är inte helt lätt. Det är en omskakande upplevelse, säger han all-



varligt.

I Johan Ekenbergs workshop får deltagarna sedan göra en rad olika övningar för att få kontakt med varandra och sig själva.

- Den här workshopen handlar inte om sexknepp, utan om närhet och kärlek, säger Johan och genast reser sig några av deltagarna besviken och lämnar rummet.

Johan talar om vikten att tycka om sig själv, om hur självförakt gör att människor inte kan mötas. Självacceptans är en förutsättning för att man ska kunna möta någon annan.

- Det handlar om att få kontakt med sig själv och tycka att man är okej, säger han.

Intimitet och värme sprids i rummet. Johan vänder sig till oss kvinnor med en fråga.

- Kan ni se hur männen ser mer levande ut i ögonen? Då har ni gjort ett bra jobb! En del män är fast i tänkande hela tiden och har väldigt svårt att få kontakt med hjärtat.

Därefter vänder han sig till mannen.

- Det här är verkligen en chans att få vakna. Hur levande vill du vara? Kvinnans uppgift är att öppna mannen för kärlek, säger han.

**SEDAN ÄR DET** kvinnornas tur. Efter en stund, och många nära möten, kramar och minst sjuttio komplimanger senare, händer faktiskt något. Jag börjar tro att det kanske stämmer, att jag har vackra ögon, ett underbart leende, är härlig ... jag känner mig varm i hela kroppen och ganska så underbar som människa! Det är nästan likt en berusningskänsla av alla endorfiner som har frisatts i den här och andra övningar. Och jag förstår att självacceptans och kärleken till mig själv som kvinna är en förutsättning för att jag verkligen ska kunna ge mig hän och våga öppna upp för intimitet, kärlek och sex på djupet. 🍷

## DELTAGARE PÅ JOHANS KURSER



### Patrik Bredberg och Karolina Jansson

*Patrik Bredberg, deltagare på flera av Johans kurser:*

- Jag tycker om Johans fokus på att först få kontakt med sig själv, det var djupare, mer personlig utveckling än vad jag väntat mig, säger han. Jag har alltid bejakat fri sex och kände mig frigjord på ytan, men de här kurserna gav mig kontakt med de djupare lagren i mig.

- För mig blev det porten till andlighet kopplat till sex. Sex blev oerhört mycket starkare, vackrare och heligare.

*Karolina Jansson har gått Johans kurs Sex och intimitet, del 1:*

- Jag var ganska rädd innan jag gick kursen, den hade ett så skräckinjagande namn, säger Karolina. Men trots att det var läskigt var det väldigt fint att delta. Det viktigaste för mig är intimiteten. Jag hade inte upplevt så mycket av det innan på grund av skamkänslor. Men det behöver inte betyda bara sex, utan att våga bli omfamnad.

- Efter kursen har min självkänsla förstärkts, jag har lärt mig att tycka om mig själv och ta emot på ett helt annat sätt. Förut var jag stel som en pinne, skrattar Karolina.

**I EN AV ÖVNINGARNA** ställer sig alla män på led i en sida av rummet medan kvinnorna står på andra sidan. Kvinnorna uppmanas sedan att gå fram till en man, få ögonkontakt med honom och säga en komplimang, ärligt och uppriktigt, ge en kram och sedan välja en annan man att gå fram till. Männerna ska öva sig i att bara ta emot och säga tack.

- Det finns alltid något vackert hos alla människor, det är bara det att vi sällan eller aldrig får höra det, säger Johan.

## Plus mer

Not.: Samtliga kurser är både för par och singlar, men vid vissa steg i quodoushka och tantra bör tas med en nära vän eller partner, för att få ut det mesta av övningarna.

Läs mer om:

Shashi, tao och tantra: taospiral.com

Åsa Kullberg och quodoushka: regnbagsdraken.se

Johan Ekenberg och ”Sex - en motorväg till Gud”: johanekenberg.se