



Följ njutningens röda tråd

För att ge njutning måste du veta allt om njutning själv. Det säger Regena Thomashauer, relationsterapeut, som är aktuell med boken "Mama Gena och de kvinnliga konstarterna".



Regena Thomashauer hade nyss blivit mamma. Under sju års tid hade hon tillsammans med sin man hållit kurser om sensualitet, kommunikation och relationer, när hon fick en uppenbarelse och en serie sammanträffanden ledde henne in i en ny riktning.

- Jag hade länge känt att det fanns något som jag ville säga till kvinnor - enbart kvinnor. Jag hade också studerat de gamla gudinnerreligionerna som ett slags hobby. Jag insåg att den gyllene tråd som vävde samman all min forskning och erfarenhet var hur viktigt det var med njutning. Kvinnlig njutning. Hon hade funnit sitt kall. *Njutningsdrottningen*.

För att visa hur viktiga valen vi gör i vardagslivet ger Regena oss två exempel.

"Tänk dig att du är på väg någonstans med bil. Det är en lång resa, och du reser på egen hand. Du är lite hungrig och lättirriterad, men du är för angelägen om att komma fram för att kunna tänka dig att ta en paus. Så du kör på - ignorerar kroppens obehag så att du kan tillryggalägga avståndet snabbare."

Eller: "Tänk dig att du är på väg någonstans med bil. Det är en lång resa, och du reser tillsammans med några tjejkompisar. Var och en av er har packat en korg med läckerheter att äta på vägen, och just nu skickar du runt snittar med guacamole. Aretha Franklin hörs i högtalarna, och några av er sjunger med. Du har med en trave cd-skivor och böcker. Ni har förvisso ett mål, men det hindrar er inte från att ta pauser ofta och besöka intressanta ställen - shoppingcenter och ställen som heter



Regena Thomashauer är dramatiker och terapeut. Hon driver skolan "Mama Genas School of Womanly Arts" i New York.

saker som 'De okända flodgrottorna' och 'Världens enda ansjovismuseum'."

Vilken resa skulle du helst göra, A eller B?
- Valde du B? Ett bra val. Vet du varför? B kommer fram först. Vet du varför? Eftersom A struntade i hur hon själv mädde och för sisådär en tio mil sedan sållade hon bort även annan information, som till exempel lamporna på instrumentpanelen. Motorn gick varm, och nu sitter hon på vägaren och svär medan hon

När man inte prioriterar njutning slutar det med att man hamnar någonstans där man inte har lust att vara.

väntar på att bli hämtad.

De här exemplen illustrerar två möjligheter: ett liv utan njutning och ett liv som innefattar njutning. Varför är det viktigt att ägna sig åt allting som har med ett njutbart liv att göra?

- För att njutningen skänker oss klarsyn och vederkvickelse och dessutom gör oss förutseende. Njutningen skickar oss iväg på underbara resor, och vi kommer alltid fram till målet innan vi hade räknat med att vara där. När man inte prioriterar njutning slutar det med att man hamnar någonstans där man inte har lust att vara. Folk slutar att ha roligt. Att skapa tid för njutning framstår som fult, själviskt eller lite förbjudet.

Se hur barn njuter

Regena Thomashauer tycker att samhället lär oss att dyrka smärtan. "Vill man vara fin får man lida pin." Det finns överallt: Vem tar lunch i en timme nu för tiden? (Det brukade vi göra.) Vem går hem klockan fem? (Det blir ju bara en halv dag!) Till och med våra latinamerikanska vänner har lagt av med sin månghundraåriga tradition att ta siesta. Och förr skrattade vi åt japanerna för att de arbetade så mycket - men nu överträffar vi dem själva! Men njutningen finns fortfarande där - den är bara ingenting som folk prioriterar. Att hänge sig åt njutning är en bortglömd konstform, men allt vi behöver göra är att iaktta ett barn - då ser vi direkt hur stor förmåga till njutning människan har.

Ett barn går från den ena njutbara sysselsättningen till den andra, avbryts av lite tårar, blir distraherad, men återgår sedan till njutningen. Njutning är till och med viktigare än mat. Njutning upptar ett barns hela dag.

- Njutning är inte obetydligt - det vägleder, visar, utbildar och väcker kreativiteten. När vi

lär oss genom njutning blir kunskapen mycket mer integrerad än när vi lär oss genom repetition eller under press.

Idén till "Skolan för de kvinnliga konstarterna" fick Regena Thomashauer när hon hade sett filmen "Dangerous Beauty" med *Jacqueline Bisset*, som lär upp sin dotter till kurtisan: "För att kunna ge njutning måste du veta allt om njutning själv." Det var en mycket vacker scen från 1500-talets Venedig. Hon fängslades av tanken på en strålande, sensuell mamma som delade hemligheter om njutning och sensualitet med sin dotter.

- Tänk om det hade hänt mig - jag skulle ha kunnat få en flygande start efter puberteten i stället för att leva flera år med förvirring och missförstånd. Tänk om din mamma hade lärt dig hur man njuter av beröringen, smaken och doften när man kysser sin första pojkvän! Eller att det kan vara förföriskt att skala en apelsin eller äta en sparrisstjälk. Eller hur man kan använda ögonen, själens speglar, till att flörta. Föreställ dig att din mamma hade suttit i ett hörn och följt din sensuella blomning. Så fantastiskt - och så oerhört ovanligt.

Att dyrka gudinnan i oss

Det fanns en tid för femtusen år sedan och mellan trettio och femtio århundraden fram till dess då mänskligheten dyrkade en kvinnlig gudom. Gud var en gudinna. Och utifrån det lilla man vet i dag om denna gamla goda tid verkar det som om den religiösa utövningen såg ganska annorlunda ut då än den gör nu. Man dansade och firade årstiderna. Man uttryckte tacksamhet och dyrkan, extatiska känslor och sensualitet. Inte alls som det som pågår i dagens helgedomar. Nu handlar det bara om män - en rabbin här, en

påve där och munkar överallt.

På den gamla tiden handlade det inte om att vara tyst och sitta stilla och sona sina synder.

- Jag inspirerades av tanken på en tacksamhetsfestival för att hedra livets gåva. Och det var så gudinnan kom att bli ett så centralt tema i "Skolan för de kvinnliga konstarterna". Jag kallar kursdeltagarna för mina systergudinnor för att påminna oss om att alla kvinnor på hela jorden är systrar, och dessutom är vi ättlingar till de folk som dyrkade gudinnorna. Vi är faktiskt gudinnor allihop. Det är i och för sig bara min åsikt, men tänk på saken - om man behandlar en kvinna som en gudinna blir hon en. Det är ett tips som kan ta män en bra bit på väg in i kvinnornas värld. Dyrka henne, och hon ger dig det bästa hon har.

Njutning är ett val

Regena vill inspirera till att vi ska bestämma oss för att må bra. Njutning är ett val vi gör, enligt henne, precis som hat eller olycklighet också är något vi väljer.

- Njutningen ligger inte nödvändigtvis i resultatet - att bli befordrad eller att få ett bra jobb, till exempel. Njutning är inte bara en följd av att bra saker händer oss, att vi tjänar lika mycket som killen i rummet intill på jobbet. Det handlar om att göra det jobb man tycker om, det man föddes för att göra - eller att ha tillräcklig frihet för att kunna experimentera sig fram till vad det är.

Njutning handlar om att låta pengar komma som nummer två på prioriteringslistan, efter sitt eget välbefinnande som alltid ska komma på första plats, säger hon.

- Njutning har inget att göra med om man är gift eller singel - den finns där när man har ►

modet att förklara sig själv sensuellt fri. För en kvinna kanske det innebär att ha många älskare. För någon annan är det monogami. För ytterligare någon är det att leva i celibat. Det är du själv som bestämmer. Njutningen kommer när vi tillåter oss själva att utforska vår aptit i frihet, utan skuldkänslor.

Regena förespråkar ett livslångt utforskande av njutning, och den uppgiften tar alla fem sinnen i anspråk. För de flesta är det något nytt. Vi har fått lära oss att vända oss bort från njutningen, ignorera den - att överge den, faktiskt. Det krävs ofta en vattentät ursäkt för att vi ska kunna oss saker och ting - till exempel en födelsedag.

- Tänk om du gav dig själv lika mycket njutbar uppmärksamhet varje dag som du gör på din födelsedag. Du skulle kunna klä dig i dina bästa kläder, ta långa, sköna bad, äta precis den mat du ville, gå på en promenad, shoppa, träffa vänner. Vad skulle hända om vi skapade ett liv där den sortens dag var regeln, inte undantaget? Vad skulle hända om varje dag handlade om njutning, passion och tillfredsställelse?

- Visst låter det själviskt? Men det är det inte, säger Regena. Vi kan aldrig bli verkligt generösa om vi inte kan ge av vårt eget överflöd. Med andra ord - du kan inte ge andra något förrän du själv fått ditt.

En del människor upplever överflöd när de har en tia i fickan, och andra känner sig fattiga trots att de har en miljon. Utforskandet av de kvinnliga konstarnas handlar om vilka upplevelser och omständigheter som gör det möjligt att skapa ett liv i verklig tillfredsställelse.

Uppmärksamma önskningar

- Du märker snart att ett liv i njutning kräver ständig uppmärksamhet. Lyssna på din egen instinkt och var dig själv trogen. Det kanske innebär att du bara låter någon annan röra vid dig när du vill bli vidrörd, och att du själv bara rör vid andra när du vill. Eller att du vägrar gå i fällan att göra saker för andra bara för att du hoppas att de ska göra något fint för dig i gengäld.

Att välkomna njutning är att vända sig inåt, se vad som skulle kännas bra och sedan följa upp alla aktiviteter som ökar den egna tillfredsställelsen. Ibland kan din njutning komma av att du tackar nej till ett erbjudande från någon annan. Ibland kommer den genom att du gör något bara för den glädje det skänker dig att se någon annans glädje.

- När kvinnor verkligen börjar lägga märke till sina önskningar - det är då den verkliga njutningen börjar! Det är så roligt att vilja ha något! Det är roligt att röra sig i riktning mot det man vill ha. Det är till och med roligt att ändra sig. Och det så roligt när andra deltar på resan mot önskningarna.

- Det är en njutning att vara en kvinna som finner glädje i sina önskningar, och det är en njutning att vara tillsammans med en kvinna som finner glädje i sina önskningar. Och när en kvinna mår bra i det hon önskar sig - bra i själva önskan och tryck i förvisningen om att hon kommer att få det hon önskar - mår vi alla bra. 🍷



Övningar som förstärker feminin energi

PROGNOSEN

De flesta av oss lägger inte märke till hur många ogillande omdömen vi faller om oss själva. Det är som om vi upprepar en oavbruten ramsa av tvivel som säger: "Det här är fel", "Så där skulle du inte ha sagt", "Det här skulle kunna vara bättre", "Det där är för mycket mat", "Det kostar för mycket", "Det här är inget bra jobb" och så vidare.

Det är bra att lägga till lite gillande också, lite beröm och positiv förstärkning. Bestäm dig för att du alltid, på någon nivå, svarar an på varje situation på exakt rätt sätt. Lägg märke till hur genialisk du är, och börja uppskatta det. Kolla hur du mår regelbundet, kanske en gång i timmen under en hel dag. Lägg märke till exakt hur du känner dig just då - glad, ledsen, frustrerad, avundsjuk, utmattad, sur och så vidare.

Skriv ner det. Och varje gång du gör det, säg följande fras: "Jag är _____, och det är rätt känsla just nu." Fira vad som än händer, till och med omslag i vädret och ditt sätt att uppleva dem.

TACKLAPPAR

Tacksamhet är nyttigt på flera olika sätt. Först och främst får det en att känna sig fantastisk. För det andra börjar man lägga märke till allt som är bra i livet och öppnar sig för fler bra saker. Man skapar utrymme.

Och för det tredje: när vi riktar uppmärksamheten mot allt som vi är tacksamma för upptäcker vi hur många av våra önskningar som faktiskt redan har infriats.

Skriv en tacksamhetslista: vad är du tacksam för? Det hjälper dig att utveckla en positiv, medveten tacksamhet.

Vinn!

Vi lottar ut 10 ex av *Mama Gena och de kvinnliga konstarnas*. Sänd oss ditt bästa "njutningstips", så deltar du i utlottningen: red@energivagen.com.

Skriv "njutningstips" i ämnesraden. Kom ihåg att ange ditt namn och din adress i mejlet.



Text Monica Katarina Frisk

Bild ColourBox

Mer energi

"Mama Gena och de kvinnliga konstarnas", Regena Thomashauer, Energica förlag, 2008.
"Kom närmare", Chameli Gad Ardagh, Energica Förlag 2006.