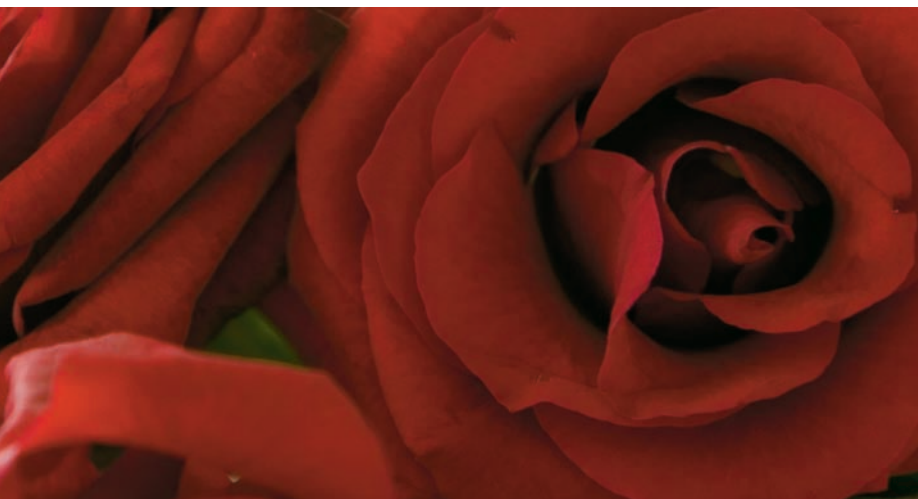




När intimiteten fördjupas mellan älskande möter man alltmer sina tidigare omedvetna känslor av rädsla, skam och självtvivel och känner hur det påverkar sexlivet. Boken "I kärlekens flöde" ger oss en karta över hur man kan föra samman sex och sårbarhet. Här bjuder vi på ett utdrag ur boken.

Kärleks möten

på olika
plan



Adrian och Lisa har varit tillsammans i sju år. De har problem med sexlivet för att Adrian upplever att Lisa inte tillåter honom att vara ohämmad, spontan och levande i deras kärleksliv. Lisa å andra sidan upplever att Adrian går för fort fram och att hans sexualitet skrämmer henne. I de stunder då hennes rädsla kommer upp till ytan och hon säger till honom att han måste vara mer lyhörd hör han inom sig sin mammas röst - en kvinna som alltid var mycket hämmad och skuldtyngd när det handlade om sex och som därför inte kunde bejaka hans sexualitet heller. För Lisa ser det helt annorlunda ut: Hon blev sexuellt utnyttjad som barn, vilket hon inte upptäckte förrän helt nyligen, och nu känner hon stark rädsla vid blotta tanken på sex. Det har krävts en hel del jobb för att de ska kunna vara lyhörda inför varandra och tillåta sitt sexliv att utvecklas med hänsyn till deras sår.

Här är ett utdrag från en ordväxling som de hade under en av sina sessioner med oss:

Adrian: "Jag avskyr när du håller mig tillbaka när vi har sex. Det gör att jag känner mig kontrollerad och kastrerad."

Lisa: "Jag menar inte att hålla dig tillbaka. Men när du närmar dig med all den där manliga energin spänner sig varenda muskel i hela kroppen."

Adrian: "Så här har det aldrig varit förut. Då älskade du när jag hetsade upp dig."

Lisa: "Jag vet, men det var i början. Nu är det skillnad. Jag tycker om din intensitet och din manlighet, men av någon anledning blir det för mycket när vi har sex. Och när du börjar röra dig så snabbt inuti mig blir jag rädd."

Adrian: "Du är bara rädd för energin för att du inte kan släppa kontrollen."

Lisa: "Och du är rädd för sårbarhet." Här hamnade de i en återvändsgränd, och kommunikationen bröts.

DET HÄR EXEMPLET tar upp flera viktiga saker som gäller par som varit tillsammans en tid. I början av en relation skapar nyhetens behag ofta ett samspel och en harmoni som kanske inte står sig i längden. I boken "Möt din rädsla" talade vi om att människan har tre lager i sin varelse. Det är en modell som vi presenterar även för deltagare på våra kurser för att hjälpa dem att förstå hur man lär sig att älska. Modellen presenteras som en teckning med tre cirklar som står för vår emotionella och andliga uppbyggnad - en stor cirkel med en mindre inuti och en ännu mindre inuti den. Den yttersta cirkeln representerar vårt lager av försvar - våra kontrollstrategier, hur vi drar oss undan, kamp, manipulationer, maktspel, förväntningar, resignation, analyserande, beroenden - alla de sätt på vilka vi tar avstånd från våra känslor.

Cirkeln i mitten representerar den skadade sårbarheten - vår rädsla och osäkerhet. Den innefattar vår rädsla för närhet, för att bli övergivna eller övermannade, för att uttrycka oss, för att konfrontera andra och för förödmjukelse, fördomanden, invasion och kränkningar och ensamhet. Det är i det här lagret som vi bär med oss våra sår och kroppssminnen av traumatiska upplevelser. Det är här vi finner vår sårade oskuld och skadade tillit, vår längtan efter kärlek, men också vår rädsla för att öppna oss och vara sårbara.

Den inre cirkeln representerar vår innersta essens - vår naturliga livfullhet, känslighet, glädje, fria sexualitet, styrka, klarhet, tystnad, kärlek och visdom. De flesta av oss har fått glimtar av den här inre rymden antingen genom meditation, sex, sport, i natu-

ren eller med hjälp av psykedeliska droger, men det förekommer sällan att människor lever i det här tillståndet den övervägande delen av tiden.

Dessa olika lager ger oss en bra referenspunkt från vilken vi sedan kan förstå vår sexualitet och hur och varför den förändras med tiden och med ökad närhet. När vi först går in i en relation - vilken som helst, men särskilt om relationen är sexuell - möter vi ofta varandra i det innersta lagret. Det är därför saker och ting kan flyta på så smidigt till att börja med. Energin är på topp, vi är glada att ha träffat någon som vi kan relatera till, och sexlivet kanske är mycket upphetsande och till och med extatiskt.

MEN DEN HÄR "smekmånadsfasen" håller sällan i sig. Med tiden kan besvikelser och frustration göra sig påminda, och våra sår från tidigt i livet blir upprivna igen. Nu upplever båda parterna lagret i mitten (det sårade lagret). Men i stället för att känna och arbeta sig igenom rädslan och smärtan går vi oftast direkt ut i det yttre (beskyddande) lagret. Smekmånaden är över.

"Vi beskriver tre nivåer av sex, men de utesluter inte varandra"

Dessa tre lager kan hjälpa oss att förstå hur sexualiteten förändras med fördjupad närhet. Vi beskriver tre nivåer av sex, men de utesluter inte varandra, de är inte linjära och inte heller betyder beskrivningen av nivåerna att någon är högre eller bättre än någon annan. Men det är vanligt att vi rör oss mellan dem när vi närmar oss varandra. ►

Amana och Krish om Learning Love Seminars

Att få erfara djup kärlek med en älskare eller vän i en långvarig relation är något av det finaste och betydelsefulla vi kan få uppleva. Människan föds inte med förmåga att älska, utan det är något vi behöver lära oss. När vi lär oss att förstå, acceptera och transformera våra inneboende själsliga sår och återupptäcker vårt innersta väsen, väcks vår naturliga livsglädje, kärleksfullhet och fridfullhet till liv. Då har vi en grund att bygga vår kärlek på. Det är fokus i vår utbildning Learning Love Seminars:

- Att acceptera sig själv med alla sina rädslor och osäkerhet.
- Att gå bortom föreställningen att vi är otillräckliga och att det är något fel på oss.

Kursen är ett utforskande som tar deltagarna direkt till kärnan av problemet. I en kärleksfull och avslappnad miljö, uppstår healing.



energivågen den ledstjärna



Energivågen är en ledstjärna inom personlig utveckling och egenvård.

Den är Sveriges största annonskanal för alternativterapeuter.

Hämta ditt eget gratis exemplar av tidningen hos någon av våra budbärare som finns över hela landet.

Budbärarna hittar du på hemsidan, eller ring oss om var du kan hämta din tidning!

www.energivagen.com

Tel: 0250-55 20 01

Vill du annonsera, ta kontakt med Mats Östholm
tel: 0247-225 20, e-post: mats@energivagen.com

www.energivagen.com



Läs också Energivågen på webben. Där får du senaste nytt om nyandligheten i landet. Vår kalender håller dig också uppdaterad om kurser, festivaler och andra spännande evenemang som du kan gå på.



Krishnananda och Amana Trobe bor i Sedona, USA. De leder kurser över hela världen och gästas regelbundet Sverige.

SEX PÅ FÖRSTA NIVÅN handlar i grunden om energi, passion och upphetsning. Det är en fantastisk upplevelse av upphetsning och utforskande. Vi fokuserar på njutning och orgasmer, på att fördjupa tillfredsställelsen och lära oss hur vi bäst ska tillfredsställa både oss själva och varandra. Sex på första nivån handlar också om att komma över hämningar och tillåta sexualiteten att frigöras från de undertryckanden som många av oss uppfostrades med. Det handlar om att lära sig njuta av sin egen kropp och den andras kropp, utan skuldängslor. Och det handlar om att lära sig utforska och njuta av olika sätt att älska, variationsrikt och äventyrligt. Ibland kan det till och med inkludera en period då vi älskar med flera olika kärlekspartners.

Många av oss har fostrats med en negativ bild av sex, och många av dessa bilder kommer från en religiös uppfostran. Här handlar det om uråldriga budskap, exempelvis:

- Sex är smutsigt, syndigt och bara till för fortplantning.
- Kvinnor ska inte vilja ha sex, vara sexuellt aktiva eller ta initiativ till sex.
- Man får bara ha sex inom äktenskapet.
- Oralsex är pervers.
- Det är fel att tända på andra när man är i en relation.
- Det är fel att ha sexuella fantasier.

Sådana budskap påverkar oss starkt och tynger oss med århundraden av undertryckanden och skuldängslor inför

sex. Om vi har uppfostrats i en miljö där sex var skuldbelagt och tagit till oss dessa negativa tankemönster fördömer vi vår egen sexuella energi och lider av ständiga skuldängslor. Vi kanske känner oss splittrade - det finns en del inom oss som försöker vara moralisk eller andlig och göra rätt, medan den andra delen vill att vi ska utforska vår sexuella lust utan hämningar. Den här ambivalensen kan lätt få osunda uttryck. I stället för att fira och glädjas åt vår sexualitet och utforska den försöker vi gömma den. I stället för att göra sex till ett lekfullt äventyr, någonting som gör att vi kommer närmare en annan människa, förvandlar vi varandra till sexobjekt. Vi skapar en klyfta mellan sexualiteten och hjärtat.

DE FLESTA AV OSS längtar efter och fantiserar om sex som är njutbart på djupet, passionerat och orgasmiskt. Enligt vår erfarenhet är det viktigt att leva ut denna längtan - om man aldrig har gjort det kan det hända att man ägnar större delen av livet åt att längta efter det. Och eftersom så många av oss har uppfostrats att känna skuld över sin sexualitet kan vår längtan efter sex vara som en vulkan inom oss som hotar att få ett utbrott när som helst. Det är inte ovanligt att människor som har slagit sig ner för att leva ett tryggt och bekvämt liv ihop senare upptäcker att de missar något - att de aldrig har utforskat sin sexualitet. Om båda parter är intresserade av det kan de med hjälp av kurser eller en terapeut utforska sin sexualitet tillsammans.

Men ofta slutar det med att paret skils åt på grund av att de inte är överens om behovet att läka de inlärda skuldkänslorna och undertryckandena angående sin sexualitet.

Det finns en baksida med vad vi kallar "sex på första nivån". När vi bara fokuserar på njutning och orgasm kan vi stöta på problem när sårbarheten börjar visa sig. Sårbarhet kan väcka rädsla, slutenhet och fysiska problem, och vi vill ju inte att någonting ska förstöra vår underbara upplevelse av sexualiteten. Så för att hålla sårbarheten stängd börjar vi kompensera. Vi pressar oss själva för att njuta mer, eller försöker tillfredsställa den andra ännu mer för att uppnå starkare orgasmer, hårdare erektioner eller kunna hålla på längre. Men då kan sexualiteten lätt bli automatisk och frånvarande.

"Vi pressar oss själva för att njuta mer"

Sex på första nivån innehåller komponenter från både essensen och försvarsstrategierna, men det tillåter inte vårt andra lager - sårbarheten - att finnas. Med tiden, och med fördjupad närhet mellan parterna, blir det mindre och mindre essens och mer och mer försvar, undvikanden och beroenden.

NÄR VI BÖRJAR BLI mer sårbara under sex träder vi in i vad vi kallar den andra nivån. Vi börjar känna behovet av något annat i kärleksstunderna, och en anledning till det kan vara att vi längtar efter en djupare kontakt med vår partner och känner oss otillfredsställda med det sätt vi hittills älskat på. Allt oftare gör sig känslor av osäkerhet och rädsla påmindra medan vi har sex, och det påverkar

naturligtvis sexlivet. Vi kanske börjar uppleva funktionsproblem, smärta, spänningar eller till och med otydliga minnen av traumatiska upplevelser. Förr eller senare kommer vi till en punkt där vi inte längre kan dölja eller fly från problemen, och det kan till och med påverka vår fysiska funktion. Och sedan, som vi nämnde tidigare, kanske vi i stället vill undvika sex eller försöker kompensera för att hålla rädslan eller osäkerheten på avstånd.

Vi kompenserar ofta, eller undviker sex helt, för att slippa träda in i den andra nivån - eller vad vi kallar "sårbarhetsnivån". Några av oss upptäcker att vi befinner oss på andra nivån redan från början i en sexuell relation. För andra utvecklas den här nivån allteftersom närheten ökar. När vi blir mer sårbara kan vi inte

längre försvara oss lika lätt mot tidigare smärtsamma upplevelser som fortfarande påverkar oss fysiskt, både sexuellt och neurologiskt. När sårbarheten ökar kan det därför hända att symptom på traumatiska upplevelser börjar visa sig mer tydligt. Många av våra klienter berättar att de började upptäcka hur rädda och osäkra de är i samband med sex först efter en tid tillsammans med sin partner. Andra är inte medvetna om rädslan och osäkerheten men lider ändå av rent funktionella problem. Rädsla, osäkerhet och funktionsbrister är alla en del av sex på den andra nivån.

Det finns utmaningar på den här nivån. För det första kanske vi saknar det okomplicerade sexet på första nivån. Vi kanske längtar tillbaka till



"den gamla goda tiden" då vi kunde ha sex utan att besväras av rädsla eller osäkerhet.

VI KANSKE TILL OCH MED försöker styra vår sexualitet så att vi inte behöver känna oss lika sårbara. Dessutom kan det hända att vi är tillsammans med en partner som blir otålig av osäkerheten och rädslan. Ofta är vi inte ens medvetna om att vi känner skam eller rädsla, men kroppen vet, och den svarar inte an som vi vill. För kvinnor kan det yttra sig som bristande upphetsning, oförmåga att få orgasm, vaginala problem med infektioner eller torra slemhinnor eller infektioner i bäcken eller blåsa. För män kan det yttra sig som smärta i könsorganen, för tidig utlösning eller oförmåga att få stånd. Både män och kvinnor kan dessutom utveckla överdrivna fantasier eller mental frånvaro under sex.

Vi kan inte slåss mot sårbarheten. Om rädsla eller osäkerhet uppstår i samband med sex måste vi ta itu med det. Känslorna försvinner inte av sig själva. Sex kanske har varit ett av våra favoritsätt att fly från vårt inre, men om kroppen reagerar genom att inte fungera som den ska finns den utvägen inte tillgänglig för oss längre.

Det kan bli problem om den ena parten befinner sig på andra nivån och börjar uppleva känslor av skam och rädsla ►

Sex på tredje nivån

Det vi kallar "sex på tredje nivån" är inte bara kärlekens blomstring utan också den djupare självkännedomens och förståelsens blomstring.

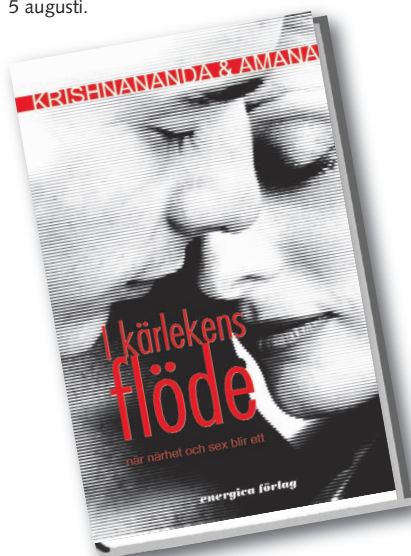
- Att lära sig älska kroppen och fira sin sexualitet.
- Att inse när vi använder sex som ett sätt att slippa känna vår sårbarhet.
- Att lära oss respektera våra sexuella behov och vårt eget tempo och att ta vår rädsla och osäkerhet på allvar.
- Att lära sig att arbeta igenom de känslomässiga konflikter som kan påverka vår sexlust och vår upplevelse av sex.
- Att lära sig att lyssna till vad vi behöver, från stund till stund.
- Att lära sig respektera och ta in den andras tempo, rädsla och osäkerhet.
- Att vara noga med att ta sig tid för att älska trots livets spänning och vardagens många praktiska detaljer, som annars riskerar att dränka oss och dra vår uppmärksamhet från sex.
- Att bli medveten om att sex faktiskt kan bli en andlig väg som kan släcka vår djupaste andliga törst genom att lära oss vad både kärlek och meditation är.





Utlottning

Vi lottar ut 10 ex av Krish och Amanas nya bok I kärlekens flöde. Skicka oss ett kortfattat mejl om ditt bästa råd för ett fördjupat samliv och större närhet: red@energivagen.com. Skriv "I kärlekens flöde" i ämnesraden. Vi vill ha ditt tips före den 5 augusti.



Mer energi

Kontakt med Krish och Amana:
www.learningloveseminars.com
Krish och Amana leder regelbundet kurser i Sverige på bl a Ångbacka kursgård, www.angbacka.se och Baravara kursgård, www.baravara.se
"Möt din rädsla", Krishnananda Trobe,
"Steget ut ur rädslan", Krishnananda Trobe,
"Sann tillit och tilltro", Krish och Amana Trobe,
"I kärlekens flöde", Krish och Amana Trobe,
utgivna på Energica Förlag, www.energica.com

medan den andra parten befinner sig på första nivån och vill ha passion, upphetsning och okomplicerat högenersigsex. Om det finns andra olösta problem i relationen kan obalansen i sexlivet lätt bli till en konflikt. En klient berättade att hennes pojkvän skyllde deras sexproblem på alla kurser hon gick och sa: "De har gjort allt så komplicerat. Innan du började med alla de där kurserna hade vi utmärkt sex. Nu kan du inte ens njuta längre." När vi befinner oss på andra nivån är nyckeln till läkning att börja förstå och erkänna vår rädsla och osäkerhet. Vi måste också lära oss att ge oss själva det vi behöver för att känna oss trygga och öppna. När rädslan eller osäkerheten visar sig i vår sexualitet behöver vi ett oerhört tålamod för att kunna acceptera de känslor av rädsla, skam och chock som dolts i kroppen och nervsystemet. Och både tålamodet och förståelsen börjar med att vi med största respekt för oss själva och vår partner börjar kommunicera. Verklig närhet kan bara växa och fördjupas när vi lär oss att acceptera varandras sårbarhet. Men då förbättras, underligt nog, även sexlivet.

SEX PÅ TREDJE NIVÅN kan vi ta emot och till och med fira vad som än dyker upp när vi älskar. Den tredje nivån är den sanna blomstringen hos kärlekens essentiella natur - både kärleken till oss själva och kärleken till vår partner. Vi accepterar sårbarheten och accepterandet gör att vi kan öppna oss sexuellt. När vi har sex på tredje nivån accepterar vi allt som händer, både för oss själva och för vår partner. På den här nivån förstår båda parter att det är kärleken som räknas, inte den sexuella kicken.

Kärleken är den behållare som innehåller vad som än är här just nu. När vi har sex på tredje nivån ligger fokus på

kärlek och kontakt snarare än sexuell tillfredsställelse. När vi kan börja acceptera och till och med dela med oss av vår sexuella rädsla och osäkerhet växer tilliten till både oss själva och vår partner.

NÄR SJÄLVTILLITEN VÄXER

och vi erkänner vår sårbarhet kan vi också lära oss att uttrycka vad det är vi behöver. Accepterandet och villigheten att dela med sig av sitt inre bygger upp en djup tillit mellan parterna. På den här nivån är kärleken vi känner för oss själva och varandra tillräckligt stark för att kunna innefatta både den andra nivåns sårbarhet och den ohämmade, lekfulla sexualiteten på första nivån. Och det paradoxala är att när tilliten och kärleken växer uppstår det ofta plats även för den passion och intensitet som kanske tidigare varit skrämmande. En kvinna berättade att när hon för-

göra det tryggt för vår partner. Med tillit blir det lättare, och till och med tilltalande, att dela med sig av sårbarhetens ömtåliga och känsliga frågor med varandra eftersom detta fördjupar närheten. När kärleken och närheten finns där börjar vi också märka att vi kan lära oss av varandras erfarenheter. Vi är inte så olika när allt kommer omkring - vi kan förstå vår älskades rädsla och osäkerhet för vi har samma känslor, även om de kommer till uttryck på ett annat sätt. Vi ser inte längre någon splittring. I själva verket är det ett av de främsta sätten för oss att växa: att känna och ta in någon annans sårbarhet. Ett par berättade för oss att deras perspektiv förändrades när de lärde sig hur sårbarhet påverkar sexualiteten. I stället för att fokusera på att "komma" blev de båda mer uppmärksamma på och mottagliga för varandras rädsla och upplevelse

"En andlig snarare än en fysisk upplevelse"

mått erkänna och berätta för sin man om den rädsla som kom upp för henne när de hade sex - och kände att han lyssnade på henne och tog in vad hon sa - kunde hon sedan njuta av passion och orgasm på ett sätt som aldrig tidigare.

På den här nivån kan upphetsning och orgasm hända eller inte hända, sexualiteten kan vara mer stillsam och icke-aktiv, kroppen kan ha problem eller inte - det spelar ingen roll. Det betyder att om rädsla och osäkerhet kommer upp för den ena parten har den andra inte bara tålamod med och förståelse för honom eller henne utan kan också tillåta sårbarheten att finnas där.

I sex på tredje nivån lägger vi oss naturligt vinn om att

att denna nya känslighet bara gjorde deras kärlek till varandra djupare och rikare.

På tredje nivån blir sex en andlig snarare än en fysisk upplevelse. Kärleksakten blir inte bara ett sätt att dela kärlek, utan också en upplevelse av meditation. När det finns en grund av kärlek kan två kroppar och energier börja smälta samman. I stället för att älska för att nå en njutningstopp älskar vi för att fördjupa vår kontakt, närvaro och inre stillhet. Upphetsningen kanske avtar med ökad närhet, men den ersätts av en djup, berikande kontakt, stillhet och frid. ☺

Text ur boken "I kärlekens flöde" av Krishnananda och Amana Trobe
Redigering Monica Katarina Frisk
Bild Colourbox