



“

*Jag visste att jag inte skulle ha tagit båten själv men det var sista gången jag skulle till stugan för att ta upp den. Lågtrycket låg som ett täcke över havet. Det var nästan svårt att andas. Det läskigaste var vågorna. De var inte höga men de var djupa, långa och suggestiva. Havet var i sitt esse, och jag kände en skräckblandad förtjusning. Det var som om det drog i båten och sög fast den i en lång, tung och djup rörelse.*

*Jag hörde hur det började mullra och att åskan var på väg in mot land. Jag hade väntat i flera dygn på att trycket i luften skulle försvinna och att åskan skulle komma. När jag väl förstod att jag kunde hantera båten började jag njuta av de suggestiva rörelserna, det blev som en djup meditation där havet hade mig helt i sin kraft. Jag började andas med vågorna och tog mig till en punkt där jag inte brydde mig längre om vad som skulle hända, jag var helt hänförd rörelserna som jag inte kunde kontrollera, det kändes som att bli ett med vågorna... jag ville inte i land, jag ville bara fortsätta och fortsätta.*

*Jag kom iland och förtöjde båten på det mest slarviga sätt man kan och det var i grevens tid för nu var himlen kolsvart. Jag kände mig som drogad av upplevelsen och kröp ihop på en klippa och försökte hålla ögonblicket en stund. Det gick inte för när första smällen brakade lös på himlen var det som om varje del av min kropp exploderade. Det fanns ingen skiljelinje mellan mig, havet och de sjungande blixtar som himlen bjöd på. Jag blev himlen, regnet, havet och åskan.”*

boken *Mamma Gena och de kvinnliga konstarterna* av Regena Thomashauer, som verkligen lär kvinnor att njuta, fira, flirta och älska.

En annan magisk sak man kan göra för dem, och även för sig själv eller någon väninna, är att fylla ett badkar med rosenblad. Jag fick rosor till ett värde av tusen kronor men betalade bara femtio kronor, för rosorna var för utblommade för att säljas. Det är magiskt att få bada i rosenblad. Blomsteraffären hade nog aldrig varit så till sig för att plocka ihop rosor som när de hörde vad jag skulle göra med blommorna. Jag önskar verkligen att jag hade något att föreslå för pojkar här, för även de ska firas in i vuxenlivet. Jag tror att kvinnor ska fira sina döttrar och män fira sina pojkar in i vuxenlivet.



Hur man gör sitt sexliv enkelt får ni fundera ut själva, men frågan om hållbarhet behöver lyftas. Är mitt sexliv hållbart? Är det hållbart och friskt att inte ha något sexliv alls på sikt? Är det hållbart för en relation att husfridsknulla, så att den andra personen blir tyst och nöjd? Är det hållbart för en relation att inte bidra alls? Här är en varningsklocka för i synnerhet kvinnor. Att undanhålla sin kropp för sin man i flera år holkar ur hans själ. Släpp honom då hellre fri. Kvinnor har under årtusenden ställt upp på att tillfredsställa män på sin egen bekostnad, men nutid är inte dåtid. Om vi inte har ett seriöst intresse för att tillgodose varandras behov, ska vi fundera över om vi ska stanna i relationen. Jag vet av erfarenhet att kvinnor kan stanna i det här läget i evigheter, istället för att försöka lösa problemen. Det här fenomenet skapar tomma relationer och dålig självkänsla för alla berörda parter, även för barn som bevittnar det hela. Alla barn vill se sina föräldrar ha roligt och njuta av livet.

Många långa relationer har innehållit otrohet och ur ett hållbart perspektiv är detta något att fundera kring. Håller mitt leverne på sikt? Kanske är det bättre att spela med öppna kort och be om att bli fri från löftet om sexuell trohet? Lögner, svek och otrohet är inte hållbara i längden. Ifall vi ständigt är otrogna behöver vi kanske omvärdera vår syn på sex, på vår relation och vad vi behöver. Vi kan inte utgå från att äktenskapsarketyper och att leva monogamt passar alla. Hur man än väljer att leva är det viktigt att man gör det med integritet, varsamhet, öppenhet och respekt mot de personer som berörs.

## *Erotik inspirerad av naturen*

Det finns säkert behov som kan bli tillfredsställda av pornografi, men att på djupet öppna sig för den erotik som naturen kan erbjuda är något helt annat. För många år sen hörde jag en kvinna berätta om sitt möte med naturen som erotiskt. Hon gav en fyllig skildring av en gränslös upplevelse, om hur hon

## *Tankar kring sex*

*Kom ihåg det som stod i början av boken att svaren på frågorna är inte lika viktiga som att lära sig att leva med frågorna.*

*Vad behöver jag för att känna min sexuella längtan?*

*Tycker jag att sex är kul? Om inte, vad beror det på?*

*Kan jag hjälpa min kropp rituellt? Skapa en reningsceremoni där jag bränner gamla relationer eller tänder ljus för min egen kraft?*

*När är min kropp öppen, avslappnad och mottaglig för njutning?*

*Vet jag var mina gränser går och vet jag vad jag längtar efter?*

*Vad behöver jag för att göra mitt liv skönare, sexigare och roligare?*

*Kan litteratur, poesi eller erotiska skildringar inspirera mig?*

*Vad vill jag föra vidare till kommande generationer om sex?*

kom i kontakt med naturens innersta väsen genom sin kropp. Hon älskade med himlen, havet, stjärnorna, träden och hennes berättelse var väldigt vacker och sinnlig. Tankarna hade aldrig gått därhän för mig, men även jag kan känna hur mycket erotisk laddning man kan hitta i naturen. Och hur sinnlig, varsam och skön naturen är att vila i. Jag la ut ett fotoalbum på Facebook som jag döpte till *Erotik inspirerad av naturen*, som bara innehöll naturbilder. Det visade verkligen hur läcker och eggande naturen kan vara om man bara ger sig tid att betrakta den och känna efter hur det känns i kroppen. Det blev en total framgång och albumet finns numera på School of Graceful livings Facebook-sida. Jag älskar att känna vinden i nacken, solen i ansiktet, fötterna mot jorden, magin från månen, för det väcker en skön hunger i mig. Det handlar om att leka med elementen, bjuda in och följa dem. Att öppna sig och ta in känslor och stämningar i naturen, vare sig du är ensam eller tillsammans med någon.

## *Att fira sin sexualitet*

Att fira vår sexualitet är något vi sällan gör men antagligen skulle behöva göra oftare. Historiskt sätt har människan firat fertiliteten, jorden och kvinnans kropp i tusentals år men vi behöver gå minst fem till åttatusen år tillbaka i tiden för att hitta spår efter det. Vi vet genom arkeologiska fynd att Modern dyrkades - hon var sinnebilden av jorden, hon var den som gav liv, hon stod för livets cykler. Nästan alla, nittio procent, av de religiösa arketyper som har återfunnits från förkristen tid föreställer en kvinnlig gudinna. Det är mycket påtagligt att hennes kropp dyrkades, och det fick en mångfald av olika uttryck. Den frodiga kvinnokroppen återkommer ofta symboliskt, hennes bröst och vulva var någonting som man högaktade, firade och vördade. Denna tid är förbi, men vi kan på ett anspråkslöst sätt fira den här delen i oss själva. Vet man sitt värde och hedrar sin egen kropp, då gör även andra det.

Ett vanligt återkommande fenomen man har sett vid hyllandet av den feminina kroppen är menstruationsblodet, vilket vi idag i mångt och mycket gjort till något jobbigt, skamfullt och ibland äckligt. Tänk om det kunde få bli något vackert och en signal till oss kvinnor att stanna upp och vila och vara varsamma med oss själva istället. Känslan av att vara stolt över din kropp och att dyrka din egen sexuella kraft kan bli en stor berikande del av ditt liv. Du kan låta den här kraften bli en port till himmelriket. Om du är kvinna kan du föreställa dig att se ditt sköte som en vacker blomma. Du kan öva dig i att se hur den blomman tar sig uttryck, vad den behöver och vilken typ av näring den vill ha.