

Ska man plötsligt börja om när man nått en mogen ålder? Ja, varför inte. Du behöver inte slänga dig i lampkronan. Sätt dig upp och träna på något nytt. Börja med att andas djupare. Och känn – något händer!



Slentrian i sängen?

PROVA DET HÄR!

Det är inte ställningarna det kommer an på. Inte heller åldern. Det är inställningen till din egen kropp som avgör hur mycket du njuter av sex.

Bokaktuella yogaexperten Karin Björkegren Jones ger oss här några övningar i erotisk yoga. För dig själv, som förspel eller för att få igång ett slumrat sexliv.

Av Catarina Baldo Zagadou Foto Anneli Hildonen

● Lär känna dina begär. Och låt det ta tid. Det går att koka ner budskapet i nya – och vackra – Yoga Erotica av **Karin Björkegren Jones** till två – till synes enkla – ”budord”. Det är Tomas, en av personerna som intervjuas i boken, som säger dem. Apropå hemligheten bakom ett levande och intensivt sexliv. Lär

känna dina begär. Och låt det ta tid. Själv ägnar sig Tomas och hans kvinna Malin åt så kallat tantrasex. Alltså sex – mycket förenklat – där kvinnan kontrollerar orgasmen och mannen håller tillbaka sin utlösning. Vilket anses göra det möjligt att hålla på i timmar. Och uppnå starkare och djupare njutning under tiden.

Överkurs, kanske, för många. Men grundinställningen i tantra (som är en metod där man verkligen bejaktar sexualiteten och använder sig av den i yogan) är värd att undersöka – särskilt för par som varit tillsammans länge och fastnat i ”gamla godingar” som fått sexlivet att mojna. Så hur gör man? Först och främst

”Få saker gör människan så glad som kärlek och sex”

handlar det om att öka ömheten för sig själv och sin egen kropp. För det vittnar ju många sexologer om: det allra största hindret för att uppnå extas – åtminstone för oss kvinnor – är ju att vi är så självkritiska. Vi ligger där och tänker på hur vi ser ut. Och vi tycker sällan om vad vår partner tittar på. Och så spänner vi oss och kan inte ge oss hän.

Det är här yogan kommer in. Som ett sätt att lära känna sig själv och öka sin självkänsla. Karin Björkegren Jones menar att yoga fungerar som viagra – för både kvinnor och män. Och utan biverkningar!

”När vi yogar, när vi vänder, vrider, sträcker och böjer våra kroppar, händer det saker i oss. Vi är inte friare i världen än vi är i våra kroppar. Mycket av vad vi har varit med om i livet från det vi föds lagras i kroppen, och kroppen minns sådant som vi mentalt trängt bort. Det kan vara trauman, övergrepp eller känslor av utsatthet som gör att vi inte kommer åt vårt sanna jag. Det tar vi så klart med oss in i vår sexualitet.”

Obs! Både glada och sorgsna känslor kan komma upp till ytan, förklarar hon. Men med yoga ”kan du få en spänningsfri kropp som är pigg, stark och smidig. Jag tror att det kvittar hur goda och fantastiska sexråd vi än får, om våra kroppar är stela och rädda för djupa känslor och vi inte ens bryr oss om att lyssna på hur kroppen mår”.

Erotisk yoga handlar alltså egentligen ganska lite om orgasm. Och väldigt mycket om att förbereda och träna sin kropp för att öka möjligheterna till njutning. Vare sig man har en partner eller inte. ●

Karin Björkegren Jones är yogalärare och författare till boken *Yoga Erotica*.

Steg 1 Hitta din naturliga andning

Träna på att andas djupa, lugna andetag, kanske experimentera med olika sorters andning, gärna tillsammans med din partner. Att hitta en gemensam andningsrytm stärker de erotiska banden mellan er, ja, det är i alla fall tanken.

Man kan till exempel göra så här:

Sätt er rygg mot rygg. Försök sträcka på er så att ingen lutar mot den andra. Andas och låt andetagen vara långsamma och djupa. Känn hur de flyter in i varandra, blir synkroniserade och går i takt. Att ni verkligen andas tillsammans. Den som andas snabbast får följa den andras rytm.

Svårare än så behöver det inte vara.



Rygg mot rygg kan ni känna hur era andetag flyter in i varandra. Andas din man för snabbt? Då får han träna sig i att anpassa sig till dig.

Steg 2 Träna din bäckenbotten

Det andra steget mot ett intensivare kärleksliv är mer tekniskt. Det handlar om regelrätta fysiska övningar för att träna sin bäckenbotten. Vi talar om dagliga övningar nu – och inte bara för kvinnor!

Också män kan hitta sin "kärleksmuskeln" genom att dra samman och försöka lyfta området runt penis och anus – det som yogamänniskorna kallar "rotlåset". Det är just den här träningen som gör att män kan hejda sin utlösning och därmed förlänga sexakten – och till och med få flera orgasmer.

Ända sedan Susanne Lanefelts vurm för dagliga knipövningar på 1980-talet vet de flesta kvinnor i dag redan hur viktigt det är att knipa för att slippa inkontinensproblem. På sikt kan slidan också blir tajtare, så att samlaget blir skönare både för kvinnan själv och för hennes partner.

Musculus pubococcygeus heter den egentligen, den där muskeln som sträcker sig från blygdbenet och ända bak till svanskotan. Bästa sättet att hitta den är att sitta på huk, med båda fotsulorna i golvet och tårna åt samma håll som knäna. Får du inte ner hela fotsulan kan du lägga en filt eller en ihoprullad handduk under hälarne. Så knäpper du händerna och sätter armbågarna på insidan av knäna. Pressa gärna armbågarna lite mot knäna. Försök att sitta kvar i upp till

fem minuter – samtidigt som du försöker slappna av. Andas hela tiden långa och djupa andetag genom näsan.

När du har hittat balansen kan du börja knipa med bäckenbottenmuskeln. Föreställ dig att du på en inandning drar ihop kärleksmuskeln och lyfter den från anus ända fram till klitoris. Dra uppåt så hårt du kan. Håll kvar så länge du orkar. Släpp långsamt och slappna av. Sen kan du upprepa tio till femton gånger.

Håll kvar så länge du orkar. Släpp långsamt och slappna av. Sen kan du upprepa tio till femton gånger.

En annan variant av knipövning är den här: Ligg på rygg. Dra knäna mot dig, samtidigt som dina händer pressar knäna bort från dig. När du samtidigt drar upp knäna och pressar bort dem med händerna hittar du lätt ett knip som känns i hela slidkanalen. Stanna i ställningen. Knip och andas. Upprepa fem gånger. Slappna av mellan knipningarna. När du har övat ett tag kommer du att kunna knipa runt din partners penis.

Att använda "kärleksmuskeln" och knipa växelvis runt penis är en teknik som kvinnan kan använda i vilken ställning som helst, påminner Karin Björkegren Jones. Men den fungerar extra fint när kvinnan sitter i mannens knä med ryggen mot honom, och han sitter mot sängkanten eller soffan. Då kan hon krama om penis precis på samma sätt som hon har gjort i sina övningar på egen hand.

Den här ställningen, par-kobran, gör att blod strömmar till bäckenbotten och väcker nytt liv i underlivet.

Steg 3 Hitta närheten

Man kan förstås också träna tillsammans med sin partner. Här en övning som hjälper till att skapa närhet och gemenskap:

En av er lägger sig på magen på golvet med benen lite isär. Den andra lägger sig ovanpå med benen innanför. Sedan reser ni er gemensamt upp i den så kallade Kobran – alltså med benen och magen kvar på golvet och överkroppen lyft på raka, sträckta armar.

Låt era andetag vara synkroniserade samtidigt som ni vilar i ställningen. Men det är inte ställningen – utan inställningen! – det kommer an på. Lusten att upptäcka den andra. Och lusten att ge av sig själv. Innerligheten.

Yabyum är en just en sådan innerlig kärleksposition. Det är den paret på den stora bilden älskar i. Det är mannens rygg som är närmast kameran. Han sitter med benen lätt isär. Kvinnan sitter gränslös över dem med sina egna ben runt hans midja och armarna om hans hals. Man kan börja lite stillsamt och sedan experimentera med att kvinnan lutar sig växelvis framåt och bakåt. Gungar – i den rytm som känns bäst. Och glöm inte avslutningen. Att stanna kvar i upplevelsen också efteråt.

I den klassiska kärleksboken *Kama Sutra*, som skrevs för omkring två tusen år sedan, står det faktiskt att början av akten är precis lika viktig som själva akten och att man lägger tid på stunden efteråt, berättar Karin Björkegren Jones.

Sexet slutar inte vid orgasmen. Låt efterspelet få ta den tid det tar.