



SARA
GUSTAFSSON

Intimterapeut
med fötterna
på jorden

Stress, spänningar och muskelknutor kan sätta sig lite varstans i din kropp, det tror jag de flesta håller med om. Men, om jag säger att du har muskelspänningar i ditt underliv som det dessutom vore bra att du fick bort, vad säger du då?

Det vi inte känner till, blir vi ofta rädda för. Och speciellt då sådant som har med nakenhet, kön och intimitet att göra. Med kunskap blir vi ofta klokare och det blev även jag, när jag lyssnade på Sara Gustafsson som föreläste om Intimterapi.

Jag vill påpeka att jag förstår att många kan tycka att ämnet är känsligt och kanske till och med lite skumt.

Var inte rädd, Sara Gustafsson är allt annat än flummig. Sara är en professionell och kunnig person som brinner för sitt arbete och för att hjälpa kvinnor som har problem.

Hennes företag heter Yoni Nature och där föreläser hon, ger kurser i bäckenbottenträning och behandlingar för både magen; Abdominal Release Massage och underlivet; Vaginal Releasing. Sara vill i framtiden utbilda Intimterapeuter – och det hoppas jag att hon gör – för det här är ett område som jag tror att fler och fler kommer att förstå vikten av.

Därför är jag också mycket glad över att få presentera intervjun med Sara. Ta dig tid att läsa igenom den, för här får du massor av information och tips. Om du vill komma i kontakt med Sara så hittar du henne här och Observera, Sara tar endast emot kvinnliga klienter:

<http://yoninature.com/>

Hej Sara! Du brinner för att främja kvinnors naturliga hälsa. Men, vad är naturlig hälsa för kvinnor, enligt dig?

För mig handlar det om kroppens optimala hälsotillstånd, där den med egen förmåga kan läka sig själv, genom medvetna val och naturliga hjälpmedel. Ekologisk, basisk mat, rent vatten och luft, mental och kroppslig avslappning, rörelse och medveten andning är sådana saker. Som ytterligare hjälp kan vi ta till sådant som finns i naturen och människorna omkring oss, i form av örtmedicin, massage, zonterapi och andra helande, icke-invasiva metoder.

För att kunna förlita sig på den egna självläkande förmågan, är det också viktigt att skala bort yttre negativa influenser, såsom toxiska och hormonstörande ämnen, kemiska substanser, artificiella hormoner, stress och fysisk anspänning i kroppen.

Ofta innebär det att jag vägleder kvinnor till en renare kost, kanske göra en detoxkur och att massera och lösgöra spänningar i sina egna kroppar. Ibland nämner jag även att rena vattnet, för att inte bli påverkad av läkemedelsrester och annat som stör hormonerna i vårt kranvatten.

Det händer också att jag tipsar om att "plastbanta", vilket innebär att du gör dig av med så mycket som möjligt av dina ägodelar som består av plast, speciellt sådant som värms vid matlagning, t.ex. stekspaden, vispen, sleven, teflonpannan och matlådorna.

När vi gjort oss av med så mycket som möjligt av det som påverkar oss negativt, kan vi börja optimera kroppen naturligt och den får chans att läka sig själv!

Intimterapi är ganska nytt i Sverige och kanske låter det flummigt för vissa. Jag misstänker att det är för att man synliggör och observerar könet. Kroppsuppfattningen för många, är att från naveln till låren – finns en "osynlig kroppsdel" – som bara används ibland, till sex och föda barn. Hur ser du på saken?

Ja, tyvärr så har vi en väldigt fattig kultur vad gäller kön, sexualitet och kroppsuppfattning. Vi blir dagligen exponerade för "sexuella" budskap i form av reklam och media. Ändå finns det inget utrymme för intimitet, sårbarhet och de viktiga frågorna som både vuxna och unga bär på. De budskap vi får är tudelade. Dels ska vi vara "sexiga", exponera våra kroppar och ställa upp för det andra könet. Speciellt har kvinnan det "kravet" på sig.

I motsats till det, finns det ingen kultur eller forum i vår vardag där vi kan ställa frågor som "varför har jag oregelbunden mens och menssmärtor?", "jag har svårt att känna lust", "jag upplever smärta i underlivet", "jag tycker inte om mitt underliv och min kropp"...

När vi går med sådana tankar utan att få, eller ta oss, möjligheten att prata om det, så blir det en ond spiral och leder till att vi stänger av den delen av kroppen som det handlar om.

Behandlingarna jag erbjuder består av en magmassage och en intimbehandling. Magmassagen är ganska djupgående och verkar för att få igång blodcirkulationen till organen och att slappna av bland annat psoasmuskeln (höftböjaren). Efter magmassagen är det många som upplever att smärta i ryggslutet släpper, vilket bland annat är kopplat till just höftböjarmuskeln.

Jag börjar även intimbehandlingen med en enklare magmassage, då det både är viktigt och gynnsamt att mjuka upp magen först. Mage och underliv är oerhört sammanlänkade och genom att mjukgöra magen, så kan det släppa på t.ex. spänningar kring urinblåsan, som kan orsaka trängningsinkontinens.

Från magen rör jag mig vidare mot ljumskarna och benen. Många har till vardags snävt sittande trosor, och jeans som stramar åt, vilket "klämmer ihop" ljumskar och bäcken, vilket kan skapa obalans och mindre flöde av blodcirkulation. Jag fokuserar då på att massera för att lösgöra dessa spänningar. Ibland är det mer muskulärt jag jobbar, och ibland mer kring bindväven.

På insida lår kan vi känna oss väldigt sårbara, och det kan finnas spänningar där med. De spänningarna kan komma från när vi var små och spjånade emot vi t.ex. blöjbyten och pottråning, men även senare i livet när vi känt att vi behöver "skydda" oss och vårt känsligaste område.

Vi kan också ha spänningar i underlivet, på bäckenets insida. Dessa spänningar lösgör jag genom akupressurliknande tryck, då jag försiktigt för in ett finger, med engångshandske och olja på. De oljor jag använder mig av är ekologisk och kallpressad kokosolja, sesamolja och mandelolja, då de bidrar till en bra miljö för underlivet, jämfört med många andra billigare oljor, som kan påverka pH-balansen. Glidmedel är heller inte något jag rekommenderar.

Under akupressuren kan du uppleva spänningarna när jag stannar upp på olika punkter. Du får där möjlighet att andas igenom dem, så att det släpper. När en punkt känns mjukare flyttar jag fingret och trycker mot en ny.

Det känns olika på olika punkter och en del kan upplevas mer intensiva. Blir det för intensivt så lättar jag på trycket, så att vi är på din nivå av bekvämlighet och så att du har möjlighet att andas igenom det som känns.

För en del kommer det under behandlingen upp känslor, eller minnen, som väckts av de punkter vi trycker på. De får du också möjlighet att bara vara med. För andra är det mer av en fysisk behandling, men så kanske det kommer upp känslor efteråt.

Det är flera av mina återkommande klienter som har sagt att de känner att de blir "mjukare", inte bara fysiskt, utan även som personer. De blir inte lika lätt arga, och de blir mer intresserade av de känslomässiga och mjuka värdena i livet. Det är inte konstigt, eftersom vi lätt går runt med ett hårt skal för att "döva" de delarna av oss, för att klara oss i

vår tuffa vardag på jobbet och i stan. När vi släpper på fysiska spänningar, så rämnar de skalen och vi kommer mer i kontakt med vår sårbarhet och äkta känslor.

Behandlingen avslutar jag ofta med att trycka på några akupressurpunkter på fötterna som hör ihop med underlivet, och sedan får du ligga och vila och integrera en stund innan vi är klara.

Varför är det bra att träna upp sina muskler i underlivet?

Över 800'000 svenskar lider av urininkontinens eller överaktiv blåsa. Statistiken pekar på att inkontinensen dessutom kryper ner i åldrarna. Jag tror detta åter har att göra med att vi tack vare vår uppväxt och de erfarenheter vi har plockat på oss genom åren, har vänt oss bort från underlivet. Vi fokuserar inte där, vi har ingen kontakt med vår subtila njutning där, vi tycker kanske att vi luktar illa där... Då blir inte det spontana infallet att "Ja! Jag kanske skulle ta och utforska mitt underliv mer och lära mig använda muskulaturen där, släppa spänningar och kanske få ökad lust och njutning på köpet!". Om fler skulle tänka så, eller åtminstone ta ett steg mot det, så skulle även de senare problemen med inkontinens kunna undvikas.

För när vi dels har spänningar, dels inte kontakt med bäckenmuskulaturen, så kan vi inte på samma sätt kontrollera "kissmuskeln", som om vi var avspända och hade muskelkontroll. Kanske stramar någon spänning åt kring urinblåsan också, vilket kan göra dig akut kissnödig när blåsan uppnår en viss volym, så därför är det viktigt att även mjuka upp mage och underliv, för kontinensens skull.

För dig som lätt glömmer att knipa, kan jag tipsa om att följa "Snippgympa" på Facebook eller Twitter. De påminner dig där på ett kul sätt flera gånger under dagen.

En bonus av att träna bäckenmusklerna, mer än bara knipet, är att du blir mer känslig för den subtila njutningen i underlivet, och du kan även börja bli mer våt, ifall du har haft problem med torra slemhinnor. Du kan komma på kurs i bäckenbottenträning hos mig enligt kalendern på hemsidan:

<http://yoninature.com/kalender>

Yoni ägg



Hur påverkas en kvinnas underliv efter det att man fött barn och vad kan man göra för att stärka sina muskler?

Jag skulle önska att fler uppmärksammade sitt underliv före de blev gravida och födde barn. De områden och punkter som känns ömma i underlivet under intimbehandlingen, är samma punkter som barnets huvud trycker på – fast alla på en gång – och i en takt vi inte

alltid kan kontrollera, under framfödandet. De är del i att en förlossning kan kännas så enormt smärtsam.

Skulle vi vara mer avslappnade och uppmjukade i underlivet innan, skulle förlossningen vara mer hanterbar, och för en del till och med njutbar.

Men så är ju inte fallet för de allra flesta, och när smärtan uppstår i förlossningen så är det många som vill "fly uppåt" i kroppen, för att komma så långt ifrån smärtan som möjligt. Det blir då att vi motarbetar vad som händer, och i och med det upplever vi tyvärr mer smärta. Inte konstigt eftersom vi gärna spänner hela kroppen, andas ytligt, skriker gällt och bedövar oss så att vi inte har samma kontakt med den framfödande muskulaturen.

Det kan göra att vi återigen, stänger av kontakten med underlivet efter förlossningen och inte vill ägna oss åt vare sig knipövningar eller sex.

Istället skulle vi kunna andas med i födandet, ha vårt sinne fokuserat, i en nedåtgående rörelse, och vara med i den riktning som barnet faktiskt är på väg. När jag jobbar som Doula (emotionellt förlossningsstöd), hjälper jag kvinnor att låta sinnet och kroppen sjunka mer neråt, få dem att slappna av och vara med mer i födandet. Det brukar ge en mer positiv förlossningsupplevelse.

Oavsett du har fött mer smärtsamt eller avslappnat, bedövat eller inte, traumatiskt eller positivt, så är det jätteviktigt att stärka upp och aktivera musklerna efter förlossningen. Detta för att inte få problem med inkontinens eller framfall, och för att få en bättre relation till ditt underliv.



YONI

Origin of life

Det verkar finnas ett uppdämt behov och intresse av intimerapi för kvinnor. Om jag vill lära mig mer, finns det några kurser eller utbildningar att gå?

Jag håller tillsammans med naturläkaren Lisa Kock en kurs för den som vill lära sig mer om naturlig underlivshälsa på Naturreservatet i Stockholm i maj. Du kan läsa mer på min hemsida <http://yoninature.com/>

Under året har jag också ungefär en kurs i månaden i bäckenbottenträning med Yoniägg www.yoninature.com/yoniaegg som du kan boka dig till via kalendern. Yoniäggen är äggformade stenar i rosenkvarts och jade, i olika storlekar, som används som ett verktyg (likt knipkulor) för att stärka – och slappna av – musklerna i underlivet.

Jag kommer även ha en längre utbildning för terapeuter, där jag lär ut massageteknikerna, samt mer om underlivshälsa, för den som vill börja jobba med samma ämne. Mer information kommer på hemsidan.



SARA TIPSAR

Kan du ge några tips som hjälper om man har spänningar i underlivet?

1. Massera dig själv på magen, höfterna, ljumskarna, benen och inuti underlivet. Mjukgör och utforska för att kunna släppa spänningar.
2. Dansa och rör på höfterna! Vi lever i en stel kultur, så vi får ge lite extra fokus till att aktivera höfterna och bäckenet, så att vi får en genomströmning av blodcirkulation där.
3. Gör bäckenbottenträning och använd Yoniäggen, minst 5 minuter varje dag.
4. Gå på en behandling både för magen och underlivet.

Något mer du vill berätta?

Jag brukar vara noga med att ge råd kring kosthållningen i mina behandlingar och konsultationer också, då det är många produkter i vårt skafferi och kylskåp som kan påverka både magen och underlivet specifikt och övriga kroppen. De största matbovarna jag brukar råda mina klienter till att minska, eller plocka bort helt, är vete, socker och mjölkprodukter, och att fokusera på att äta mer basiskt.

Sedan är det också viktigt att de produkter du för in i underlivet är bra. T.ex. så är det få som vet att vanliga tamponger och bindor innehåller blekmedel och plaster, och det är få som har ifrågasatt vad sexleksaker och glidmedel innehåller. Som tur är börjar det granskas nu, och jag kommer också ta in ett sortiment med helt naturliga produkter för underlivet. Hittills erbjuder jag Yoniäggen som kan köpas via min hemsida, men det kommer komma mer!

Tack Sara, jag hoppas vi kommer att få se mera av ditt Yoniarbete i framtiden! Lycka till!