



Upptäck glädjen i **mannens tao**

Många män skulle ge sin högra hand för att få reda på hur de kan bli bättre älskare. Mitt råd är att ta bort fixeringen vid könet och gå till hjärtat och varandet. Att vara en bättre älskare börjar långt före kärleksakten, det handlar om att gå från prestation till närvaro, säger Irene Andersson, författaren av "Mannens tao".

Text Monika Wilkens **Bild** Zai Aragon (Shutterstock) **Foto** Maja Wilkens **Illustrationer** Lisa Larsson

Ända sedan Irene Andersson skrev boken "Kvinnans tao", där läsaren fick lära känna nya sidor av kvinnans sexualitet, har hon fått frågan om hon inte ska skriva en bok om mannens tao. Nu är det så dags att även ge en ny syn på mannens sexualitet och essens. I boken "Mannens tao - vägen till lycka, potens och livskraft!" blandar Irene taoistisk filosofi och moderna teorier. Andra hälften av boken är fylld av taoistiska qigongövningar. Boken innehåller också användbara tips från kvinnan till mannen.

- Alla de här övningarna i boken handlar om att få kontakt med kroppen, med känslorna och med dig själv. Att helt enkelt bli tryggare i din egen kropp. Det handlar inte om ytterligare prestationskrav - utan om att göra ett aktivt val, säger hon.

IRENE MENAR ATT mycket av det som finns tillgängligt kring sexualitet idag ofta handlar om prestation för mannens del. Hon har intervjuat och samtalat med män om deras erfarenheter kring sexualitet, hälsa och vad det innebär att vara man idag. Höga prestationskrav är något som upplevs som betungande. Många män är så upptagna med att vara perfekta älskare att de missar njutningen på vägen, menar Irene, som ställde frågor till män om vad de skulle vilja att hon skrev om:

- Nummer ett är hur man blir en bättre älskare och nummer två hur man kan förstå kvinnan bättre. Ingen av de här frågorna handlar om mannen själv! Jag tror att det



IRENE ANDERSSON
"Det är dags för mannen att återerövra en positiv bild av sin sexualitet!"

är viktigt att vända blicken inåt och att bli medveten om sig själv, att lära sig om sig själv. En nyckel är att man tar kontakt med sin kropp och andas ända in i kroppen för att bli mer närvarande, det är vad övningarna i "Mannens tao" handlar om. Om man är närvarande och trygg i sig själv finns också utrymme att lyssna till partners behov. Lyhörddhet är attraktivt men något man måste lära sig, precis som allting annat.

- Kvinnan tycker att det är attraktivt med män som kan se henne i ögonen och vara närvarande. Kan han dessutom vara lyhörd för både hans egna och hennes behov... då herregud!

SJÄLVA PRINCIPERNA FÖR tao är lika för män och kvinnor, men rent fysiskt skiljer vi oss åt och därför är övningarna också annorlunda.

Taoism är en livsfilosofi från Kina som bland annat handlar om att återuppväcka, balansera och stärka livskraften - qi - genom qigong, där man lär sig cirkulera och rikta energin i kroppen. Qi är även detsamma som den sexuella, skapande energin. Yin, den kvinnliga principen, står för den receptiva, kreativa energin. Yang står för den aktiva befruktande principen. Män och kvinnor har både yin och yang i sig och för att uppnå inre harmoni är det nödvändigt med balans mellan det feminina och maskulina.

- Vi tror att vi vet en hel del om hur män och kvinnor fungerar, men det är otroligt mycket som vi inte har en aning om! För att attraktion ska uppstå behövs en viss polarisering och om vi blir mer medvetna kan vi förstå hur polerna av maskulint och feminint samspekar.

Det är viktigt att förstå att vi är olika. Mannen är negativt laddad i hjärtat och positivt i könet, medan det för kvinnan är tvärtom enligt taoismen. En kvinna ger från hjärtat och

tar emot med könet, medan mannen ger från könet och tar emot med hjärtat. Mannen har också två till tre gånger större center i hjärnan för sexualiteten och kvinnan har motsvarande för känslor. Irene menar att mannen behöver gå från görande i sitt sexuella liv, till varande, för att bli balanserad.

ALLT VI SÄGER, tänker eller gör ackumuleras och samlas inom oss. Antingen skapar man harmoni och avslappning eller inre motsättningar och spänningar. Kronisk bäckenbottensmärta är vanlig hos män och det tyder på att prestationskraven är enorma, menar Irene.

- Skippa fixeringen vid machomannen som alltid är redo! Att krampaktigt hålla kvar vid mansrollen, utan kontakt med sina behov och känslor och samtidigt vara hemmapappa och jämställd, skapar inre konflikt. Genom att släppa roller och prestation och istället lära känna sig själv på djupet blir man mer närvarande i kroppen och kan därmed både uttrycka känslor och vara närvarande i förhållandet.

"I ett fritt flöde utan värderingar öppnar man upp för den sexuella kraften."

MEN DET ÄR inte bara för kvinnans skull som mannen ska ha kontakt med sig själv. Mannen har också en förmåga att fördjupa sin sexualitet och sin egen njutning. Om han tar sig god tid öppnas möjligheten att få andra typer av erfarenheter och nya orgastiska upplevelser.

- Det handlar om att gå från att vara en maskin till att bli en människa - och det är dags att mannen återerövrar en positiv

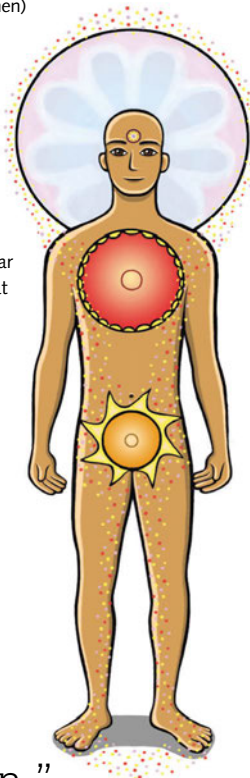
TRE DANTIAN

Dantian är centra i människans energisystem. Följande tre beskrivningar är vanliga:

NEDRE DANTIAN är kopplat till ett område en bit nedanför och innanför naveln. Detta center kallas även "den gyllene ugnen" när det genom rening transformerar vårt innersta väsen (jing) till livskraft (qi).

MELLERSTA DANTIAN är kopplat till ett område bakom hjärtat, där anden (shen) är centrerad. Den är förenad med andningen och de inre organens hälsa, särskilt thymuskörteln som spelar en viktig roll i utvecklandet av immunförsvaret. Kan ses som en kittel där livskraften (qi) förfinas till ande (shen).

ÖVRE DANTIAN motsvarar "tredje ögat" och är kopplat till ett område bakom pannan mellan ögonen. Den är förenad med talkottkörteln och kan ses som en kittel där anden (shen) förfinas till tomhet eller "icke-görande" (tomrummet ur vilket allt är skapat) som är den högsta andliga tillvaroformen (wu wei).



VINNI!

Free lottar ut 5 exemplar av "Mannens tao" i samarbete med ProCreative AB (bodycoach.nu). Skriv några rader om varför du vill vinna boken och vad du tycker är intressant med mannens tao. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning".

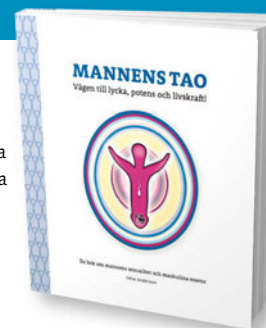




bild av sin sexualitet. Jag tänker på bilden av mannens sexualitet som okontrollerbar, djurisk, ibland med våldtäkter och övergrepp som följd. De flesta män känner ju inte igen sig i den bilden, men upplever sig ändå drabbade, bara för att de är män.

- Män säger också att de är trötta på att sexlivet är deras ansvar - det är bådas ansvar! Och både män och kvinnor borde skipa kraven och stiga in i närvaro i ett fritt flöde utan värderingar där man öppnar upp för den sexuella kraften och avslappning i kroppen. Då tror jag att vi skulle skapa helt andra relationer.

POÄNGEN MED övningarna i "Mannens tao" är att träna på att 1) vända uppmärksamheten inåt, 2) bli medveten om sin andning, 3) ta kontakt med sig själv inifrån.

- En annan sak som är jätteviktig är att träna sin förmåga till njutning och att separera orgasmen från utlösningen. Prova att vara helt stilla när

du älskar, ur den stillheten kommer det så småningom en rörelse.

Irene säger att avsikten med boken inte är att skapa en ny machoman som kan ha sex hur länge som helst och alltid vara redo. Inte heller att skapa en ny "mjukisman" som bara är inkännande och meditativ. Det är inte ett antingen-eller-tänkande utan ett både-och-tänkande det handlar om. Tao handlar om att lära både män och kvinnor ett praktiskt sätt att använda sin livsenergi på och samtidigt fördjupa upplevelsen av kärlek och frihet i själen.

DET ÄR BARA vägen inåt som leder till en djupare kontakt med dig själv och en acceptans för den du är. Det handlar om att hitta sitt ursprung, att komma tillbaka till naturligheten, till sig själv. Att bli mer autentisk.

Hur ser din egen idealman ut, Irene?

- En man som både kan vara kraftfull och veta vad han vill och samtidigt vara ly-

hörd. Det är väl en utopi men det handlar om att lära känna sig själv genom avslappning, andning och självkänedom.

KAN INTE BOKEN skapa ännu mer prestationsångest?

- Jo, det kan den göra, men då får man öva på att släppa sina tankar om rätt och fel och gå till hjärtat istället. Jag vill ge det här som en gåva för att öppna upp till något annat än prestation. Boken vänder sig till män som vill ta in en ny syn på sin sexualitet och till kvinnor som vill lära sig mer om männen. Det finns så mycket mer att upptäcka hos varandra! 🍷

Plus mer

"Mannens tao – vägen till lycka, potens och livskraft!", Irene Andersson (Procreative AB, 2014).

www.mannenstao.se
www.bodycoach.nu

Övning

DET KORTA INRE LEENDET

Det "inre leendet" hjälper dig att vända fokus inåt och skapar ett tillstånd av närvaro och en uppmärksam och lugn attityd.

Tid: 5 min

Förberedelse: sittande eller stående grundposition.

1. Föreställ dig en person som ler ett varmt och välkomnande leende mot dig. Ta emot leendet och absorbera in det igenom ditt 3:e öga.
2. Låt leendet genomsyra din hjärna.
3. Le ner mot ditt hjärta.
4. Le ner mot nedre dantian, vid nedre buken, ditt centrum. Inkludera även testiklar och ditt kön.
5. Guida sedan energin och leendet upp för ryggraden och via nervsystemet ut i hela kroppen.
6. Avsluta: Lägg händerna på nedre dantian och vila kort.

Nu är du i ett gynnsamt tillstånd för att gå vidare med andra övningar eller möta an livet i vardagen.

Övning

LILLA OMLOPPET

En övning där man cirkulerar, transformerar och distribuerar energi genom olika centra och meridianer ut i hela kroppen.

Tid: 15 min

Förberedelse: sittande grundposition, sittande uppvärmning och ett kort inre leende.

1. Fokusera i nedre dantian strax nedanför och innanför naveln.
2. Andas in och tänk att du drar energin ner till nästa punkt, sexuellt centrum ovanför blygdbenet. Andas ut i denna punkt.
3. Andas in och tänk att du drar energin ner till nästa punkt, perineum, mellan anus och pungen. Andas ut och stanna i denna punkt. Vila, utforska och andas in och ut i punkten.
4. Andas sedan in och guida energin upp till nästa punkt, mitt på korsbenet. Andas ut och stanna i denna punkt. Vila, utforska och andas in och ut i punkten.
5. Fortsätt att på samma sätt flytta energin upp för hela ryggraden och gå igenom punkterna, Ming Men (mitt emot naveln), T11 (mitt emot solarplexus), T5 (mellan skulderbladen), C7 (nacken), Jadekudden (skallbasen) och kronan (toppen av huvudet).
6. Sätt upp tungspetsen i gommen och guida energin snabbare ner på framsidan, ner mellan ögonbrynen, via tungan ner till halsen, hjärtpunkten, solarplexus, navel, sexuellt centrum och till sist perineum. Vila där ett litet slag.
7. Andas nu in och dra energin genom alla punkterna, upp längs ryggraden, håll andan och fokusera några sekunder i kronan. Låt energin sedan rinna ner genom punkterna på framsidan på utandningen. Ha tungspetsen i gommen hela tiden.
8. Cirkla energin 10 varv. En runda på ett andetag.
9. Avsluta. Lägg händerna på nedre dantian, flytta fokus dit och samla energin. Därefter följer vila och yin-fas.