

- Så lärde jag mig älska mitt underliv

2025-02-21

Optional[© Tara]

Alla artiklar är skyddade av upphovsrättslagen. Artiklar får ej distribueras utanför den egna organisationen utan godkännande från Retriever eller den enskilde utgivaren.

Klicka här för att läsa artikeln.



tara

Sex, gemenskap och glödande kol – vad händer på Ängsbacka?

Din väninna mitt i livet!

DISTRIBUERAS MED **EXPRESSEN**

8 mars-extra!
9 kvinnor
som ger oss hopp!

Charlotte, 54:
– Jag fajtades
30 år med
viktdjävulen

Lena Ph
i stor intervju:
– **Egentligen
är jag
introvert!**

NPF-föräldrarna Jonas
och Petra Björkman:
Från "värdelösa"
till bra nog!

22 FYND
för slät och
fräsch hy!
**När
budget
är bäst!**

SUGEN,
TRÖTT OCH
TRÖG?

**Stark genom
klimakteriet**

✓ 3 kvinnor om sin "menohjärna"
✓ Susanne: Ska vallningarna aldrig gå över?
✓ Yoga för IBS-mage

"Vår dotters
ilska gör vårt liv
till ett helvete"
– desperat mamma får råd

DISTRIBUERAS & RETURNERAS
MED EXPRESSEN
21 FEBRUARI–18 MARS
50221
7 1388 17312079011

Nr 3/2025 • 79 kr (inkl moms)
Finland 9,40 EURO

NJUTNINGSCOACHEN:

– Så lärde jag mig älska mitt underliv

Anna Wikfalk har lärt sig att självkärlek måste omfatta även underlivet, eller yonin som hon kallar henne. Idag hjälper hon andra kvinnor att komma i kontakt med sin yoni och omfamna sin sexualitet.

Som ung hade Anna Wikfalk ett komplicerat förhållande till sin kropp. Först när hon fick en relation till sin yoni kände hon genuin kärlek till hela kroppen.

– Sedan jag lärt mig att hedra och älska den delen av kroppen har så mycket i mig öppnat upp. Jag är modigare, mer kreativ och har tydligare gränser, inte bara sexuellt utan generellt i livet.

Som ung funderade Anna mycket på sitt utseende och sin vikt, kroppen dög bara om den var på ett visst sätt.

– Underlivet, yoni som jag kallar det, hade jag egentligen ingen relation till. Inte så att jag kände skam, det var mer som att den delen av min kropp inte fanns förutom i sexuella situationer.

Hon sökte sig till yoga och meditation, lärde sig om självmedkänsla och insåg hur läkande allt detta var.

– Med åren förstod jag att jag behövde grunda mig ännu djupare i min kropp och feminina energi.

Tidigare hade hon varit skeptisk till renodlade kvinnoanvändningar som kvinno retreat och kvinnocirklar, nu insåg hon att det handlade om rädsla för att gå in i så intima miljöer.

– Men jag utmanade mig själv och kände hur välgörande alltifrån autentiska samtal till sensuell dans var.

Den verkliga acceptansen och kärleken till hela kroppen kom när hon skapade en relation till sin yoni.

– Yoni är sanskrit och kan översättas

till helig plats. Ju djupare kontakten blev, desto mer kändes det sant.

Anna Wikfalk träffar nu i sitt jobb som njutningscoach många kvinnor som känner en avsaknad av lust.

– Det kan handla om olika saker som överkörda gränser, prestationsångest, och känslor som skam och rädsla som gör att vi omedvetet spänner vår yoni och bäckenbotten. Rent fysiologiskt behöver vi öka blodflödet ner dit igen, vilket man kan göra genom att djupandas, föra sin uppmärksamhet till sin yoni och medvetet bjuda in till avslappning.

Hon började ge sin kropp den beröring den längtade efter,

utan att ställa krav på orgasm eller liknande.

– Kroppen är så villig, det finns njutning där som har lättare att komma fram när vi har en vänlig och krävlös relation till kroppen. Och när vi lär oss lyssna till vår yoni.

Nu är allt detta en självklar del av vardagen för Anna, och hon jobbar med att hjälpa andra kvinnor att komma i kontakt med sin yoni.

– En viktig del är att vara närvarande i kroppen. Bara att lära sig hur ett ja och ett nej känns där är värdefullt. Annars är det lätt att samtycket kommer från huvudet, vilket inte alltid är en pålitlig plats. Därifrån kan vi säga ja för att inte göra någon besviken, fast kroppen säger nej. Men när vi kör över våra gränser får kroppen svårt att lita på oss, och det kan bli nedsläckning i form av stumhet och smärta i underlivet. ■



Anna Wikfalk hjälper andra kvinnor att möta sin sexualitet med nyfikenhet och värme.

FOTO LINDA BLARJAND

ANNA WIKFALK

Ålder: 49.

Familj: Maken Martin, barnen Saga, 19, och Simone, 15, samt hunden Wilma.

Bor: Mälarhöjden, Stockholm.

Gör: Är i grunden yogalärare och mindfulnessinstruktör. Hon är även utbildad sex- och njutningscoach.

Skapa en fin yoni-relation

Njutningscoachens fyra grundläggande tips för att få en fin relation till din yoni:

■ **Säg hej.** Börja med att dagligen föra din uppmärksamhet till din yoni. Kanske när du vaknar, eller är i badrummet. Lägg din hand där och säg hej, utan några krav.

■ **Lär känna din vulva.** Det är lätt att glömma bort att din partner troligtvis sett din vulva mer än du själv. Vill du skapa en relation är det bra att veta hur du ser ut, så ta en spegel och bekanta er. Var medveten om att du kan ha en programmering kring vad som är vackert och inte. Det har egentligen inget med verkligheten att göra.

■ **Djupandas i några minuter** och rikta uppmärksamheten till din vagina. Tänk att du ger den näring genom andetag. Slappna av med varje utandning.

■ **Bländ medveten.** Varje gång du fixar med något i köket undersök om du står och spänner dig. Om så, bjud in din yoni, bäckenbotten och rumpa till avslappning. Kan göras genom en lång utandning.

Ge din yoni uppmärksamhet varje dag.

ILLUSTRATION SHUTTERSTOCK