



Viva vagina

med Emma Öberg

Innehållsförteckning

Dag 1

s.1-3

Shoppinglista

s.4

*Så tar du hand
om ditt ägg*

s.5-6

*Plan för din väg
genom programmet
- tid för dig*

Dag 2

s.7

Sätt din intention

Dag 6

s.8-9

Taostisk bröstmassage

Dag 7

s.10-12

Vaginaägg-meditation

Dag 14

s.13

*Reflektionsfrågor
efter programmet*



Shoppinglista inför programmet

Under programmets gång kommer vi använda oss av ett antal redskap som vi listar nedan.

- Ett vaginaägg
- Kroppsvänlig olja som du tål t.ex. jojobaolja är väldigt vänligt mot kroppen
- Tråd att tråda ägget med – t.ex. tandtråd utan smak



Att tänka på när du köper ett vaginaägg

När du köper ett vaginaägg behöver du tänka på materialets hållbarhet, hur vaginaägget har tillverkats och dess storlek. Det är också viktigt att det finns ett litet hål borrat längst upp i ägget.

Material

Det finns vaginaägg i många olika material. Jag rekommenderar att använda ett i äkta Nefrit Jade, svart obsidian eller borosilikatglas.

Äkta Nefrit Jade och svart obsidian har en speciell kristallstruktur som gör det motståndskraftigt mot att gå sönder, både från den kraft som uppstår när du använder det och den smäll som kan uppstå om du skulle råka tappa det, vilket faktiskt ofta händer när man gör stående övningar.

Den icke-porösa kristallstrukturen gör det också svårare för bakterier att tränga in i stenen även utan sprickor. Detta gör att stenen är lätt att hålla ren.

Nefrit Jade och Obsidian har en tyngd som gör att det materialet passar för olika vaginaägg-övningar. Tyngden gör att ägget blir lättare att känna och det blir lättare att känna hur musklerna jobbar med ägget. Det är vanligt att man inte känner så mycket alls i början, och då kan tyngden göra det lite lättare.

Nefrit Jade och Obsidian leder också värme på ett bra sätt så att kroppen inte behöver lägga energi på att värma upp ägget.

Stenar vibrerar på olika sätt och Nefrit Jade är en kristall som kopplas samman med att transformera negativ energi och med att skapa beskydd. Obsidian är en sten som förknippas med att skapa lugn och balans. Det här tycker jag är vackert och en extra poetisk krydda att förhålla sig till även om man inte är inspirerad av kristaller och deras funktioner i sig.

Vanligt förekommande är vaginaägg i rosenkvarts, dessa stenar har en skörare kristallstruktur och kan lättare bilda sprickor och gå sönder. Därför rekommenderar jag undvika den typen av sten och om man ändå vill jobba med en sådan sten bör man vara mer noggrann med att inte tappa den och att inte ha den lika länge.

Det finns också vaginaägg som är tillverkade i borosilikatglas vilket är samma sorts glas som man använder till glasdildos. Det är också ett icke-poröst material vilket betyder att bakterier inte kan fastna, det är lätt att rengöra och det är anpassat för vara lämpligt att använda mot kroppens slemhinnor. Det här materialet påverkar också miljön mindre. Det tycker jag är fint och ett bra val att ta.

Att tänka på när du köper ett vaginaägg

Tillverkning

Vid viss tillverkning av kristaller använder man kemikalier för att bleka och färga stenen. Dessa kemikalier kan vara giftiga. Se till att du köper en sten som är anpassad för att användas inuti kroppen.

Storlek

Det finns olika storlekar på äggen. Vanligt är storlekarna large 35×50 mm, medium 30×43mm och small 25×35mm.

Den största stenen är en bra sten för nybörjare då det är lättare att känna den inuti och krama den. Samtidigt kan den vara svår att bära då den är lite tyngre än de andra vilket kan göra det svårare att hålla den inne när man står upp.

Jag brukar därför rekommendera mediumägget som första vaginalägg. Det har en tyngd och en storlek som passar de flesta.

Den minsta stenen är för vana användare eller om man har en starkt anspänd och kramande bäckenbottenplatta. Har du kramande bäckenbottenplatta bör du rådgöra med en bäckenbottenspecialist innan du börjar använda vaginaägg. Det finns speciella övningar som passar dig då.

Hål i vaginaägget

I många vaginaägg finns det ett hål längst upp. Genom det hålet drar man en tråd anpassad för att vara vänlig mot slemhinnor (t.ex. tandtråd utan smak) som gör att det är lättare att ta ut stenen efter användning.

Varje vagina är unikt formad och för vissa är det enkelt att få stenen att komma ut, medan stenen för andra kan lägga sig lite i en ficka ovanför pubisbenet. Tills dess att det känns helt tryggt för dig att få ut stenen är det bra att använda en tråd i ägget. Då kan du alltid dra ut den när du vill.

Vill du hålla på med vaginal tyngdlyftning, eller taoistiska vaginaägg-meditationer där du behöver kunna flytta ägget till olika områden i vaginan så behöver du också kunna sätta en tråd i ditt ägg.

För att sammanfatta, det du vill tänka på när du köper ett vaginaägg är:

Materialet och dess hållbarhet

Hur stenen har tillverkats

Stenen/äggets storlek

Kontrollera att det finns ett litet hål borrat högst upp i stenen

För äkta Nefrit Jade finns certifierade stenar enligt ett GIA system som är tillverkade av Nefrit Jade som lever upp till den standard du behöver.

Så här tar du hand om ditt vaginaägg

1. När du får ditt vaginaägg, börja med att sterilisera det genom att koka det i 10 minuter. Kokningen tar bort alla eventuella bakterier som kan ha kommit i kontakt med vaginaägget vid frakt och tillverkning. Lägg det nya vaginaägget i en gryta och koka mjukt i ca 10 minuter, det ska inte stormkoka så att vaginaägget hoppar i grytan. Även om vaginaägget är hårt så kan det påverka kristallstrukturen. Skölj därefter ägget med kallt vatten och låt det svalna helt innan du tar i det. Du behöver inte koka ägget 10 minuter mellan varje gång du använder det. Om du skulle råka tappa ägget däremot – exempelvis i toaletten eller på någon annan plats – så är det bra att koka det igen.

2. Mellan gångerna du använder vaginaägget är det viktigt att rengöra det.

Direkt efter användning

Ett bra sätt är att efter användning skölja av ägget och vara extra noga med att spola igenom det lilla hålet så det blir rengjort där. Om du har en tandpetare med borste på så fungerar den bra som hålbörste. Det går också bra att använda vatten med bra tryck direkt ur kranen.

Direkt i anslutning till att du ska använda vaginaägget

Lägg det rumsvarma vaginaägget i en kopp och håll kokande vatten på det. Om ägget är iskallt kan det påverkas av temperaturskillnaden. Vill man kan man även använda några droppar Iodine för att sterilisera det, det är speciellt användbart om du är någonstans där du inte har tillgång till kokande vatten. Har du kokande vatten steriliserar det ägget bra i sig själv. Var noga med att låta ägget svalna till behaglig kroppstemperatur innan du använder det.



Plan för din väg genom programmet – tid för dig

Grattis till ett fantastiskt beslut att gå det här programmet - bra gjort! Nu är det dags att planera så att det verkligen blir av. Det är ofta en stor skillnad mellan önskan att göra något och att faktiskt göra det. Man kan ha både yttre och inre motstånd som motverkar att det blir av. Den här planeringen syftar till att hjälpa dig att se vad på det yttre planet kan komma i vägen.

Analys av yttre faktorer som kan komma i vägen för ditt praktiserande.

Tid: Programmet innehåller 16 uppgifter som du gör en dag i taget. Du kan göra en uppgift om dagen eller sprida ut det på längre tid. Du kan också göra de 6 första stegen under en heldag. Stegen efter de 6 första bör göras max en gång om dagen för att kroppen ska hinna integrera.

För ett åtagande om att göra en uppgift om dagen så behöver du mellan 30 - 60 minuter varje dag. Passen varierar i längd och det kan vara skönt att ha en stund efteråt.

Fyll i rutan för varje dag vilket datum och vilken tid du tänker göra uppgiften. Välj en tid som gör att det är störst chans att du kan genomföra meditationen. Vad kan komma att störa dig under den tiden? Hur kan du förebygga det? Vad brukar du vanligtvis göra den tiden? Har du några åtaganden som du behöver delegera? Behöver du berätta för någon att du är upptagen så du inte blir störd? Skriv ner vilka åtgärder du kan ta redan nu. Utför dom.



Plats: Du behöver en plats där du får vara ifred, där du fritt kan göra ljud ifrån dig och där du kan ligga bekvämt. Fyll i rutan för varje dag var du tänker göra meditationen. Vad kan störa dig på den platsen? Hur kan du förebygga det? Vad behöver du för att vara bekväm där? Behöver du be någon att vara någon annanstans just den tiden så du får utrymme för dig? Skriv ner vilka åtgärder du kan ta redan nu. Utför dom.

Props

I det här programmet behöver du en hudvänlig olja t.ex. jojobaolja, ett vaginaägg och tråd till ägget - se shoppinglista för mer information.

Om du vill kan du skapa en dedikerad miljö för din meditation. Genom att göra något på samma tid och samma plats, och att platsen har en dedikerad kvalitet, så kan detta underlätta för att övningarna faktiskt ska bli av. Du kan exempelvis skapa din plats så att den påminner dig om din intention, en plats som ger dig fokus, frihet, kraft och trygghet. Du kan tända ett ljus, använda samma filter, kuddar, täcken eller matta. Röj platsen från onödiga saker och skapa en inspirerande miljö. Det hjälper ditt sinne att hitta in i fokus. Vad vill du ha mer av i den miljö där du praktiserar? En vacker blomma? Ett doftljus? Värme i rummet? Hur förbereder du det?

Plan för din väg genom programmet – tid för dig

Dag	Datum Vilket datum planerar du utföra dagens övningar?	Plats Var vill du utföra övningen?	Tid Vilken tid ska du utföra dagens övningar?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

Sätt din intention

Nu är det dags att sätta din intention för det här programmet. En intention är en tanke som leder det du gör. I yoga så kallas det för Sankalpa och är en kort önskan eller bön som placeras i ditt inre för att skapa riktning. En tydlig intention ger riktning för kroppen, sinnet och energisystemet och hjälper dig att röra dig dit du önskar.

Börja med att göra dagens meditationsövning. Där får du, i ett meditativt tillstånd, ställa frågor till dig själv:

- **Vad gjorde att du ville göra det här programmet?**
- **Vad vill du ha?**
- **Vad är det du behöver?**

Skriv ner svaret på frågorna. Fundera sedan på den här frågan.

Om du hade det som du behöver och vill ha, vad skulle du ha då? Hur skulle det vara då?

Från det du har förstått från svaren på frågorna, formulera ett eget mål för dig för det här programmet och sätt sedan en intention och måla upp en vision om hur det skulle vara om det blev så.

You can have it!!



Taoistisk bröstmassage

Dagens övning är en taoistisk bröstmassage-teknik för att undersöka och bjuda in njutning. Du får prova på hur du använder närvaro i det somatiska uttrycket, andning, ljud, rörelse och tid för att förstora känslan av njutning.

Sexuell energi, eller njutning, benämns i den taoistiska traditionen som Jing Chi. Den kraften tänker man att man kan använda för att ge kroppen vitalitet, alltså öka flödet av Chi i kroppen. Ett starkt öppet flöde av Chi kan sedan leda till en fördjupad närvaro och ett tillstånd av kraft i systemet, kraft som benämns Shen, spirituellt energi.

Sexuell energi är därför, enligt ett taoistiskt sätt att se det, en viktig kraft att stimulera och integrera i systemet för att kroppen ska vara i god hälsa och för att sinnet ska hitta koppling med sig själv. Ett vackert perspektiv på sexuell kraft som kan öppna nya dörrar till sätt att ta hand om sig själv.

Den här meditationen guidar dig igenom en bröstmassage som innehåller en sekvens där du visualiserar att du flyttar energi genom alla körtlar i det endokrina systemet. Du får också möjlighet att undersöka hur du kan öka upplevelsen av njutning i kroppen via fokus, andning, rörelse och ljud.

Meditationen kan du hitta på nästa sida!



Taoistisk bröstmassage

Meditationen innehåller 7 faser

1. Du ligger stilla och hittar närvaro i kroppen.
2. Du masserar med stora cirklar ner på utsidan och upp på insidan av bröstet.
3. Du byter håll.
4. Du masserar bröstvårtorna och väcker lust.
5. Du fokuserar på kroppens olika körtlar i det endokrina systemet samtidigt som du masserar bröstvårtorna och visualiserar att du fyller upp de delarna av kroppen med kraft. (här är det bra om ni kan lägga in en bild som ni har tillåtelse att använda på alla körtlar)
6. Du centrerar kraften genom att massera magen.
7. Du integrerar genom att slappna av och le till alla delar i kroppen med tacksamhet.

Det här kan hjälpa dig att utveckla en djupare relation med kraften och känslan i dina bröst. För många är bröstet väldigt känsliga och det kan ta några gånger innan det känns behagligt. För andra är det en snabb väg till lust och aktiverar hela kroppens njutning. Lyssna på kroppen och utforska vad som känns bra för dig, sakta ner tempot eller pausa inspelningen helt om det behövs. Kom ihåg att det är viktigare att vara i samspel och lyssna på kroppen än att följa instruktionerna exakt.

Massagen kan också frigöra starka känslor och kroppsminnen som kan finnas lagrade i bröstet. Ge tillstånd till de känslorna att få vara sedda, hållna och hörda. Kom ihåg att de är gamla känslor som nu kommer fram och processas, och inte något som är en respons på det som händer nu.

Om det uppstår starka känslor och kroppsminnen, stanna till med händerna och lyssna. Låt det ta tid. Använd den kunskap du har lärt dig i tidigare steg av programmet, att ha en accepterande attityd, att hitta en trygg plats i kroppen och att pendla in i den trygga platsen när det behövs.

Påminn dig själv om att du är i ett tryggt och familjärt rum, och hitta en trygg plats i kroppen som ankare som du kan återvända till och ta emot känslorna därifrån. Om känslorna blir för starka för att hålla själv rekommenderar vi dig att vända dig till professionell hjälp som kan hjälpa och hålla dig i en undersökande process.

Vaginaägg-meditation

Sekvensen steg för steg

Det här är en sekvens med vaginaägg som är bra för nybörjare. Meditationen fokuserar på att öppna kontakten mellan hjärtat och vaginan, g-punkten, livmodertappen, och klitoris och att dra den sexuella energin in i hjärtat för att ge stöd åt hjärtats empatiska kapacitet. Här kan du, om du inte riktigt hänger med i ljudinspelningens instruktioner, läsa steg för steg vad meditationen innehåller. Det kan också skapa trygghet att läsa instruktionerna innan du börjar sekvensen.

Förberedelser

- Var på en plats där du kan vara ostörd och där du känner dig trygg.
- Tänd gärna ett ljus eller helga platsen på något sätt.
- Ha din hudvänliga olja och ditt vaginaägg nära tillhands.
- Ha mjuka, löst sittande kläder på dig eller var naken.
- Värm ditt ägg i ett glas varmt vatten eller genom att låta det ligga i handen eller på kroppen en stund innan.
- Tänk på att lyssna på kroppens impuls och att du kan när som helst pausa inspelningen om du behöver mer tid i någon övning.

Meditationen kan du hitta på nästa sida!

Meditationen

Meditationen är uppbyggd i åtta delar: Introduktion, emotionell uppvärmning, energiuppvärmning, medgivande, insättning, vaginaäggövningar, fri lek och avslutande övningar. Här är en genomgång av de olika momenten som kan hjälpa dig att följa med i den audiobaserade guidningen.

Instruktionerna är inte gjorda för att följas helt fristående från inspelningen utan fungerar som ett klargörande komplement.

1. Introduktion

Sitt med ryggen rak, ankra och centrera dig och vänd sinnen inåt. Sätt din intention för den här stunden.

2. Emotionell uppvärmning

Rikta fokus till bröstkorgen och bli uppmärksam på vilka sensoriska uttryck som finns där. Lägg händerna på hjärtat och andas in genom näsan och ut genom munnen ca 30 ggr i 3 omgångar.

Mellan omgångarna, bli uppmärksam på hur det känns i bröstkorgen – är det varmt, stelt, kallt, pirrande, finns det tryck, stickande eller andra sensoriska upplevelser? Bli uppmärksam på vilka känslor som finns i bröstkorgen. Ha en tillåtande, förstående attityd till både det som känns behagligt och det som känns mindre behagligt.

3. Energiuppvärmning

Lägg dig ner. Värm lite olja i handen och låt handflatorna glida över varandra. Lägg händerna mot bröstet. Känn upplevelsen av hud mot hud och börja massera bröstet i stora mjuka inkännande cirklar ner på utsidan och upp längs insidan. Låt rörelsen dra energi inåt mot bröstkorgens mitt. Känn den kraft som finns i bröstkorgen. Ibland dyker obearbetade känslor upp. Stanna till och bli närvarande med det som känns, lyssna på känslorna och den sensoriska förnimmelsen. Låt kroppen bli närvarande med det som du upplever i bröstkorgen. Utgå från de sensoriska uttrycken och låt dem bli till rörelse och ljud i kroppen. När det känns förlöst, fortsätt med massagen. Byt sedan håll, massera upp på utsidan och ner på insidan och tänkt dig att du sprider hjärtats kraft ut i hela kroppen. Kom ihåg att du kan när som helst stanna upp och lyssna. Börja känna kopplingen mellan bröstet, livmodern, äggstockarna, klitoris och eventuellt värme och lust. Fokusera på lusten och rikta ditt andetag dit, ge det rörelse och ljud. Nyp lätt i bröstvårtorna samtidigt som du kniper med vagina. Aktivera kopplingen mellan bröstet och vaginan ännu mer. Låt händerna glida ner över magen och massera hela magen. Aktivera och öppna energiflödet i magen, massera linjen från höft till höft. Massera ljumskarna. Massera insidan av låren.

4. Medgivande

Lägg ena handen över vulvan, och ta ägget i den andra. Fråga vaginan om hon vill ha ägget nu. Får du ett nej, lägg undan ägget och var nyfiken på nej. Du kan göra alla övningarna utan ägg. Kom ihåg att det inte är viktigt att få ett ja för att det ska bli en bra övning, utan att det är lika viktigt att upptäcka ett nej och hedra det. Får du ett kanske så undersök vad det innehåller. Vad behöver du? Mer smek, mer trygghet, mer värme?

5. Insättande

Får du ett ja, lägg ägget nära vaginans öppning. Använd så mycket olja eller glidmedel som du behöver. Mycket olja är alltid bra. Andas in och slappna av runt öppningen, andas ut och knip. Håll ett finger ovanpå ägget så det inte glider ut men kramas in, fortsätt så en stund, du kan också mjukt skruva ägget inåt i vagina.

6. Vaginaäggövningar

Höftcirklar: Gör mjuka, honungslångsamma cirklar med höften. Byt håll efter ett några varv.

Höftlyft: Sätt fötterna nära sätet och lyft upp höfterna upp mot taket och knip runt ägget. Öppna energikanalen på framsidan av kroppen.

Klitorisknip: Lägg ett finger på klitoris och knip med musklerna runt klitoris. Du kan göra det utan fingret också, men det är lättare att känna om du har fingret där. Öppna energikanalen på baksidan av kroppen.

Anusknip: Andas in och knip med anus och dra energi upp på baksidan av kroppen.

Sidolyft med knip: Lyft höger höft, knip runt högra sidan av ägget och släpp ner och slappna av.

Alternera till andra sidan. Aktivera energikanalerna på höger och vänster sida.

Skaka på höfterna och känn ägget inuti.

Vinkla fötter: Låt fötterna falla ut åt sidan och vinkla sedan tillbaka benen och tårna in mot varandra igen. Stimulerar nervändar i ryggraden som kopplas med vaginan och livmodern.

Bröstmassage: Ta händerna till bröstet och massera i cirklar ner på utsidan och upp på insidan, andas och dra lusten från vaginan upp i bröstet. Fyll bröstet med sexuell energi och fantisera att energin blir ett bränsle för hjärtats empatiska förmåga.

G-punkts aktivering: Andas in i tre korta stötar samtidigt som du kniper runt ägget. Tänk dig att ägget knackar mot g-punkten. Upprepa tre gånger.

Höftcirklar: Gör mjuka, honungslångsamma cirklar med höften igen. Byt håll efter några varv.

Bröstmassage: Flytta händerna till bröstet och massera i cirklar, ner på utsidan och upp på insidan, andas och dra lusten från vaginan upp i bröstet. Fyll bröstet med sexuell energi igen.

Höftstuds: Låt ägget komma lite djupare in i vaginan och i kontakt med livmodertappen genom att hjälpa till med ett finger eller krama ägget uppåt. Studsa höften mjukt upp och ner.

7. Egen lek

Följ impulsen i kroppen in i egen lek.

8. Avslutning

Andas mellan hjärtat och vaginan. Låt sensuell, sexuell livsenergi sprida sig in i varje cell. Smek med händerna över armar, hårlinje och kinder och över halsen.

Vila händerna på magen. Gör sedan cirklar upp på vänster sida, ner på höger sida och lagra energi i det man kallar dantian.

Tänk dig ett skyddande ljus runt kroppen som håller din sårbarhet i beskydd.

"Du är gudinnan, du är jorden och naturen, du är helig du är fullt komplett och hel. Din kropp är helig, vaginan är helig, ditt hjärta heligt, dina känslor är heliga."

Reflektionsfrågor efter programmet

Vad har du lärt dig om dig själv av det här programmet?

Vad har du lärt dig om din kropp?

Vad har du förstått om ditt sinne?

Vad förstår du om sexuell kraft nu?

Vad tar du med dig från den här upplevelsen?

Har du något favoritögonblick?

Vad behöver du nu?

Vad vill du ha mer av?





Viva vagina

med Emma Öberg