

Intresset för vaginamassage, yonimassage, har ökat markant de senaste åren. Behandlingen går ut på att släppa på spänningar och blockeringar runt vaginan och inuti slidan.

– **Många upplever ökad livslust generellt efteråt**, säger behandlaren Annelie Hellström.



TEXT:
ANNE HAAVISTO
sondag@
expressen.se



FOTO: CORNELIA
NORDSTRÖM
cornelia.nordstrom
@expressen.se

NYA, TRENDIGA
INTIMMASSAGEN
– SÖNDAGS REPORTER
HAR TESTAT

”Jag föreställer
mig mitt underliv
som en vit
blomma”

Annelie Hellström

Ålder: 52.

Gör: Kroppsterapeut
och healer på Joy-
4life.

Utbildningar: Bland
annat dearmorering,
kvinnans anatomi,
shamansk healing,
reikihealing, trans-
healing, kommuniko-
log, mindfulness-
instruktör, shamansk
naturprästinna, yin-
yogalärare samt olika
ledarskapsutbild-
ningar. Hon har även
assisterat kvinno-
cirkel och håller
i retreats.

Behandling. Söndags
reporter Anne Haavisto
testar yonimassage.

Punkt för punkt. Intimmassagens första steg är att bygga tillit.



Som dans. Behandlingen följer Annes andning i böljande rörelser.



Spänningarna släpper. Enligt behandlingsfilosofin minns kroppen allt den varit med om.



Läser av. "Energierna är redan i gång", säger Annes behandlare Annelie Hellström.



Djupmassage. "Jag kommer på mig med att tänka att det känns som en förlossning", reflekterar Anne.

Annelie Hellström poängterar att hennes intimmassage inte har någonting med sexuell stimulans att göra. Däremot kan behandlingen ge möjlighet till bättre kontakt med sitt kön och sin sexualitet.

– Min avsikt är att stärka ditt egenvärde, din självrespekt och kärleken till dig själv, förklarar hon.

Lokalen är varm och inbjudande med många levande ljus. På golvet ligger en madrass med ett färgglatt överkast. Annelie, som utför behandlingen, hälsar mig välkommen och vi sätter oss i var sin fätölj. I några sekunder är vi helt tysta. Jag är förväntansfull och ivrig att komma i gång.

Annelie frågar varför jag är där och lite om min bakgrund, om det finns några medvetna trauman eller fysiska besvär.

Hon berättar att processen redan har börjat.

– Direkt när du stiger in i rummet börjar jag att bygga kontakt och tillit. Energierna är redan i gång och jag noterar subtila saker hos dig; kroppshållning, din ton när du pratar, spänningar i muskler. Kroppen minns allting som den varit med om i livet och ger många signaler till mig. Och självklart det du berättar, säger Annelie, som har arbetat som kropps-terapeut och med yonimassage i åtta år.

Jag berättar så gott jag kan, att jag ofta har ångest och spända muskler, att jag är nyfiken på tantra och drömmer om att uppleva mer i min sexualitet. Jag berättar också att jag är i en utforskande period i livet och jobbar mycket med mig själv. Annelie säger att jag kan klä av mig så mycket som jag känner mig bekväm med.

Jag känner mig trygg i att ta av alla kläderna och lägger mig sedan på madrassen på golvet.

Annelie bäddar in mig i täcken och jag slappnar av väldigt fort. Hon blundar, lägger en hand på mitt hjärta och behandlingen är i gång. Hon berättar att hon jobbar som en sökhund; följer mina energier som leder henne till den plats dit min kropp bjuder in. Hon masserar inte direkt utan gungar musklerna, ibland stannar hon till och trycker på en punkt, antingen mjukt eller lite hårdare, för att komma in i det emotionella och möta en energi, som hon förklarar det. Jag noterar förvånat att det bränner bakom ögonlocken av gråt som vill komma ut.

Massagen går ut på att frigöra spänningar, släppa det som inte längre tjänar, öka livsenergin och öppna för mer njutning,

både sexuellt och generellt i vardagen. Till Annelie kommer kvinnor i alla åldrar och yrkesgrupper. En del har varit utsatta för övergrepp, olika trauman, andra vill "städas" i sina energier efter en separation. Hennes yngsta klient var 18 år och den äldsta en kvinna på 77 år, som ville njuta mer de år hon har kvar.

När Annelie börjar massera min mage med ganska kraftiga tag rycker jag till och musklerna går i försvaret. Annelie noterar allt, följer min andning och min kroppsreaktioner.

– I magen samlas mycket känslor, som ångest, ilska, sorg och smärta. Du har

"I magen samlas mycket känslor, som ångest, ilska, sorg och smärta"

mycket i magen, det känns tydligt. Genom att massera magen lösgörs låsningar och spänningar, man får i gång blodcirkulationen och när punkter som påverkar höfter och bäcken, berättar hon. Där hon inte kommer åt på djupet, för att jag spänner mig, inväntar hon mig och provar efter en stund igen. Det känns som om Annelie och jag är en stor våg tillsammans.

Som en dans, där hon följer min andning i böljande rörelser. Det är andningen som är bron mellan oss. Jag kommer på mig med att tänka att det känns

som en förlossning och att Annelie är min peppande barnmorska. Hon jobbar på en smärtskala mellan ett och fem, smärtan får aldrig överstiga fyra, för då spänner sig kroppen.

När hon trycker längst ner på magen på min vänstra sida hoppar jag till av en smärta som nästan är på fem på skalan. Hon försöker flera gånger att trycka ner och möta energin, men min kropp går i försvar. Så småningom, med hjälp av ännu djupare andning, släpper smärtan och Annelie kommer längre in. Mina tårar börja rinna och det kommer pipande ljud från min mun.

Det känns pinsamt att gråta inför en främmande människa och hela min kropp försöker tysta ljuden.

► – Det är väldigt vanligt att man gråter under en sådan här djup behandling. Vissa gråter tyst, andra skriker, en del är helt tysta. Hos mig är alla känslor tillåtna, jag tar emot och jag håller, säger Annelie.

Plötsligt uppenbarar sig ett ord för mig: VARFÖR? Bara bokstäver i lysande versaler, som studsar från sida till sida. Bara frågan, utan någon fortsättning eller svar. Jag noterar ordet fascinerat och hoppas att jag kommer att få ett svar.

Annelie undrar om hon får sätta sig mellan mina ben, och jag orkar bara nicka för jag är så sömnig. Hon sätter sig på knä och placerar mina ben på sina lår.

– Är det okej om jag berör? frågar hon och jag nickar.

Först lägger hon en hand på mitt kön och en på hjärtat. Hon masserar sedan insidan på låren och det gör väldigt ont och jag mumlar ”mer än fyra”. Då trycker hon lättare. Jag har enormt mycket spänningar i låren och det är svårt att slappna av. Annelie frågar om tillåtelse att vidröra yoni och jag nickar igen. Jag hör ljudet av en plasthandske och glidmedel som trycks ut ur en tub. Hon håller hela handen över mitt underliv och det känns varmt och mjukt, som en tröst.

Medan jag föreställer mig mitt underliv som en vit blomma, som jag för varje andetag öppnar blad för blad, för Annelie in två fingrar. Jag förvånas över den naturliga känslan att en främmande kvinnas fingrar är inuti mig. Annelie trycker

på olika punkter längs slidväggarna. Det känns inte sexuellt skönt, men inte heller obehagligt som hos gynekologen.

Många kvinnor bär på undermedvetna trauman i vaginan, hävdar Annelie, till exempel om man släppt in en partner utan att man varit redo.

– Det finns vaginor som är igenvuxna av till exempel ärr, efter sjukdomar, operationer och övergrepp. Det är viktigt att verkligen lyssna till kroppen, jag gör hellre för lite än för mycket, det får aldrig bli en energivåldtäkt, berättar Annelie.

Jag rycker till på samma ställe inuti som utanpå och börjar gråta igen, men

nu känns gråten skön och befriande. Jag tänker att min mamma borde prova det här, varför jag tänker på henne har jag ingen aning om. Jag låter tankarna komma och gå, jag varken styr dem, följer dem eller förväntar mig svar. Behandlingen inuti tar ungefär en kvart.

Annelie sätter sig vid min sida och tar fram ett instrument som låter som mjukt regn. Hon rör den fram och

tillbaka över mig för att skölja bort det som har släppt.

– Att ligga i tystnad och integrera och landa i det man har varit med om är minst lika viktigt som behandlingen. Jag vill se att du är i balans och redo att gå ut på gatan, berättar Annelie.



Triggerpunkt. ”Jag har enormt mycket spänningar i låren och det är svårt att slappna av”, säger Anne Haavisto.

Medan jag ligger där kommer till sist fortsättningen på frågan ”varför?” Varför kan jag inte älska mig själv? Jag inser att allting handlar om det, om min oförmåga att älska mig själv fullt ut. Jag bestämmer mig för att ta med mig den viktiga frågan inom mig, för att söka verktyg till att hitta kärleken till mig själv.

Yonidearmoreringen har fungerat perfekt; jag är avslappnad och trött men ändå fokuserad på att jobba med mig själv ännu mer, på djupare plan.

Innan jag går kramar jag Annelie länge, tacksam för upplevelsen vi delat. Jag stapplar ut på gatan, som om jag vore berusad. Det tar några timmar innan jag vaknar till liv och på riktigt greppar vad jag har varit med om. Och jag vet att jag kommer att gå tillbaka, för att fortsätta min resa. ■

Vad säger lagen?

En behandling med yonidearmorering syftar inte till att ge en sexuell upplevelse, även om man berör könsorganet. Kammaråklagaren Zilla Hirsch hos City Åklagarkammare i Stockholm:

– Man köper en tjänst, som vilken massage som helst, som inte innehåller sexuella inslag, vilket gör att det inte är olagligt. Om utövaren skulle beröra en person sexuellt mot hans eller hennes vilja kan det till exempel bli tal om sexuellt ofredande, säger hon.

Det finns personer som vittnar om att de fått orgasm under en dearmorering, men inte heller då är det en olaglig handling.

– Om en person skulle bli upphetsad eller få orgasm av en dearmorering saknas fortfarande uppsåt till en sexuell handling. Det är alltså inte olagligt att bli sexuellt upphetsad, säger Zilla Hirsch.

”Många kvinnor bär på undermedvetna trauman i vaginan”

Dearmorering avväpnar spänningar

❖ En dearmorering är en intensiv triggerpunktbehandling och healingprocess, som sägs lösgöra spänningar och blockeringar, frigöra och expandera livsenergi samt stimulera vitalitet och lycka. Behandlingen kombinerar samtal, massage och olika läkande tekniker. Behandlingen kan inkludera yonidearmorering, inuti vaginan, om man känner sig redo. En dearmorering innebär att man tar bort det pansar (armor) och försvar, som kroppen lagrat på sig genom livet, ofta kring underlivet.

❖ Efter en dearmorering säger sig många uppleva en större kontakt med sin sexualitet och sitt kön, större njutning vid sex och en

återanknytning till sig själv och kroppen.

❖ Intresset för yonibehandling har ökat mycket de senaste åren. Några anledningar är ökad öppenhet i samhället med mer tillåtande värderingar och kvinnors ökade intresse för att hitta större njutning och känna sig mer fria och bekväma i sin kropp.

❖ Även män kan få en liknande behandling av lingam (ordet för det manliga könet), en så kallad lingamdearmorering. Det är en behandling där man trycker på punkter runt penis, på pubisbenet, ljumskarna, pungen och kring och i anus.

❖ Priset för tre timmars behandling inklusive avslappning efteråt är 2 000 kronor.



Efteråt. ”Det tar några timmar innan jag på riktigt greppar vad jag har varit med om.”