

HOLD LYSTEN VED LIGE GENNEM HELE PARFORHOLDET

I STARTEN AF PARFORHOLDET

Hvis I pludselig opdager, at I har mindre sex, end I havde i begyndelsen, er det helt naturligt og normalt. Det er typisk sådan, at den ene part har mere lyst til sex end den anden, og det skal der også være plads til. Så pas på med at se det som noget forkert eller tage det personligt, hvis I får et nej. Husk at skændes – eller i det mindste diskutere forholdet. Diskussioner og skænderier er afgørende for at have et passioneret forhold. Det renser luften og hæver adrenalin-niveauet. Men husk: Gå efter sagen, ikke personen.

I ER FLYTTET SAMMEN/DER ER GÅET ET PAR ÅR

Når man er flyttet sammen, flyder dagene pludselig sammen, og den ene dag ligner den anden. Husk at blive ved med at være kærestere! Hvis I har svært ved at komme ud af huset, så prøv at lave kærestedage, hvor I skiftes til at lave dates for den anden (og det er ikke tilladt at aflyse). Husk at få nogle gode sociale oplevelser sammen. Det er også nu, du skal huske det frække undertøj og ikke hver dag møde kæresten i dit gamle fritidssæt.

DER ER GÅET 5-7 ÅR

Nu skal der arbejdes lidt mere for at få gnisten frem. Hvis en af jer begynder at miste lysten til sex, så gør noget ved det med det samme. Spørg dig selv "Hvad er det, jeg i virkeligheden savner?" "Tænder jeg stadig på min mand/kvinde, tænder jeg på andre mænd/kvinder?". Tal om, hvad det er, I savner i jeres parforhold, og hvis I ikke kan det, så opsig en parterapeut eller sexolog for at hjælpe samtalen på vej. Det er aldrig for sent at tage sit parforhold til servicetjek.

DER ER GÅET 10-15 ÅR

Begynd at arbejde aktivt med at udvikle jeres seksualitet sammen. Prøv f.eks. at dyrke tantra sammen, eller lær at give hinanden en erotisk massage. Det giver jer mulighed for at lære at være sammen seksuelt på en hel ny måde og få mere intimitet ind i jeres forhold. Vær også opmærksom på at gøre noget ekstra ud af forspillet. I kan også prøve med verbale forspil og dirty talk, da det kan være ophidsende for jer begge at dele fantasier med hinanden. Husk også at holde kroppen ved lige – hvis du ikke har lavet knibeøvelser før, så gå målrettet i gang nu. Mænd får lettere ved at holde deres seksualitet ved lige, hvis de lærer at holde tilbage i stedet for bare at sprøjte (start/stop-metoden) og samtidig styrker deres bækkenbundsmuskler. Det er altså ikke kun kvinder, der skal lave knibeøvelser.

I HAR VÆRET SAMMEN "ALTID"

Hormonproduktionen falder med alderen, og det kan påvirke jer begge. I kan have sværere ved at blive ophidsede, og det kan nedsætte følsomheden i kønsorganerne. Samtidig kan kvinden også få problemer med at blive våd, også selv om hun er ophidsede. Da hendes slimhinder samtidig bliver tyndere med alderen, kan det komme til at gøre ondt at have sex. Som med så mange andre ting i livet, så holder man sig bedst i form ved at være aktiv. Al forskning tyder faktisk på, at den bedste måde at holde aldersbetingede forandringer fra døren, er ved at have et aktivt sexliv. Hvis du – f.eks. i forbindelse med overgangsalderen – ikke længere bliver våd nok, skal du bruge glidecreme – det gælder i øvrigt også andre kvinder, der ikke bliver våde nok af sig selv.

De lærte at være mindre målrettet mod orgasmen og trække nydelser ud.

– Der gik ikke så langt, før vi ikke kunne holde os i skindet længere – vi i "snød" og havde samleje. Det var sgu' sjovt. Vi opførte os som et par teenagere, der var på forbudte veje – det gjorde det vist ekstra frækt, siger Lars.

– Og jeg rødmede som en skolepige, da jeg tilstod "forbrydelsen" hos Vivi. Men vi var også som nyforelskede teenagere igen på det tidspunkt, griner Sus.

– Det er vi da stadig, indskyder Lars og kigger forelsket på sin kone, der igen får lidt ekstra farve i kinderne.

Årligt serviceeftersyn

Efterhånden som Sus og Lars genfandt deres fortrolighed, satte Vivi Hollænder dem til at arbejde med fantasier og opfordrede dem til at overraske hinanden.

– Det var en helt ny verden, der åbnede sig for os, og hvis nogen for et år siden havde sagt til mig, at jeg kunne være så fri og føle mig så sexet, som jeg gør i dag, ville jeg ikke have troet dem, siger Sus.

Der går nu ikke en dag, uden at de kysser og krammer, og stemningen derhjemme er blevet meget mere harmonisk. Det smitter også

af på børnene, der virker gladere og tryggere nu, hvor Sus og Lars ikke vrisser så meget ad hinanden.

– Selvfølgelig er der perioder, hvor der er

I mange parforhold går der hårdknude i sexlivet, fordi begge parter tror, at de ved, hvad den anden ønsker og mener. De har glemt at lytte til hinanden

lidt stilstand, men det gør os ikke længere usikre på hinanden – vi har lært, hvordan vi finder sammen igen. Vi har fået en uundværlig forståelse for hinandens måder at reagere på, så vi er blevet meget bedre til at bære over med og tilgive hinanden. Vi føler os sikre på vores fælles kærlighed – også når der falder finker af panden, siger Lars.

Vivi Hollænders input med berøringsøvelser og samlejeforbud har hjulpet Sus og Lars til at genfinde deres fortrolighed. Og den er de ikke bange for at miste igen. Alligevel har de aftalt, at det ikke er sidste gang, de har været til sexolog.

– Vi har besluttet, at vores forhold skal have et årligt serviceeftersyn. Vi vil ikke risikere at falde tilbage i de gamle mønstre. Og tanken om, at vi kommer til tjek en gang om året, er med til at holde os til ilden, siger Sus. ■