



FØRSTEHJÆLP:

NÅR HAN KOMMER FOR TIDLIGT

TEKST: Vivi Hollænder FOTO: All Over Press

De fleste kvinder har oplevet det på et eller andet tidspunkt: Man ligger tændt og fornøjet, og endelig, endelig trænger han ind... men netop som festen skal til at gå i gang, stopper den pludseligt: Han kommer efter få sekunder.

For tidlig sædafgang (*ejakulatio praecox*) er et problem for mange mænd (og dermed også for deres partnere). Når udløsningen kommer, inden han overhovedet er nået toppen af sin ophidselse, vil hans udløsning ikke være forbundet med oplevelsen af en berusende orgasme, men blot være det, den er – en fysisk udløsning uden den helt store tilfredsstillelse.

Heldigvis findes der forskellige teknikker og råd, som I kan gribe til, når forholdet kører trættende i "to ryk og en aflevering".

Start/stop-metoden

Start/stop-metoden er et kendt, effektivt og helt ufarligt middel til at gøre ham til en mere udholdende elsker.

Først og fremmest skal du kære ham at nyde dine kærtegn, uden at det fører til udløsning.

Lad ham ligge nøgen på sengen, og gå så i gang med at forkæle ham: Kærtegn og kys

ham, gerne over hele kroppen, men også på pikken og nosserne.

Fidusen er, at han skal sige til, lige før han kommer, hvorefter du stopper og venter til hans rejnsning har lagt sig.

Gentag proceduren fire gange, og lad ham få udløsning den femte.

Skulle han komme før tiden, mens I er ved at lære teknikken, skal I ikke give op – øvelse gør mester, og næste gang går det bedre.

Formålet med øvelsen er netop at gøre ham mere bevidst om sine fysiske reaktioner, og sam-

tidig skal han lære at slappe af og føle sig tryk.

Oftentimes spiller nervøsitet en betydelig rolle i forbindelse med for tidlig sædafgang. På samme måde som angst for impotens kan medføre rejsningsbesvær, kan angsten for at komme

for tidligt resultere i for tidlig sædafgang.

Under øvelserne skal han kun koncentrere sig om sin egen nydelse og ikke gengælde dine kærtegn eller gennemføre samleje. Det skal dog ikke afholde dig fra at onanere senere. Dine af-savn i denne periode vil til gengæld lønne sig i form af en mere udholdende elsker.

I skal forsætte øvelserne, indtil han kan holde i længere tid uden at få udløsning.

Skiftende stillinger

Næste step er samleje med brug af forskellige stillinger. Nu har din partner forhåbentlig lært at mærke, når udløsningen er på vej. Så i stedet for at arbejde målrettet mod finalen, skal han afbryde samlejet for at skifte stilling. Denne lille pause vil automatisk få ham til at holde længere.

Et lille klem

Et lille klem på rette tid og sted kan også gøre underværker. Når du eller din partner selv stimulerer pikken med hånden, kan et hårdt klem på undersiden af hovedet stoppe udløsningen. Der skal klemmes, lige før han kommer, så det kræver, at han siger til eller selv klemmer. Det gør ikke ondt, selv om det lyder barsk, og så virker det efter hensigten.

Dette er iverigt en øvelse, som din partner udmærket selv kan udføre, når han onanerer. Efter en tid vil det være længere, før han behøver at klemme.

Tantra-trick

Hvis du kan få din partner med på at holde små pauser i samlejet, kan der også være hjælp at hente i den gamle klassiske sexfilosofi. ▶

**KÆRTEGN OG KYS
HAM GERNE OVER
HELE KROPPEN,
MEN OGSÅ PÅ PIKKEN
OG NOSSENE**