

6 MÅDER AT GENFINDE LYSTEN PÅ

elle lyst svinger livet igennem. Den kommer og går som bølgetoppe og dale.

Perioderne kan være længere og kortere, og rigtig mange faktorer spiller ind: Helbred, par forhold, børn, stress, hormonel cyklus m.m. – ingen er seksuelt på toppen uafbrudt. Kronisk uspecifik liderlighed er faktisk en ikke-ønskværdig tilstand, der betragtes som sygelig!

Så længe du og din partner har det fint med jeres "beskedne og almindelige" sexliv,

En dag vender dit supersexede jeg tilbage og kræver nye oplevelser i kærlighedens og seksualitetens forlystelsespark

så længe I husker at bevare nærheden og intimiteten, husker at holde kærlighedshormonerne i live med daglige kys og kærlige tegn, husker at holde i hånd og se hinanden dybt øjnene i, så længe skal I bare tage det helt roligt og nyde en mindre hektisk og mere stille periode i

jeres sexliv. Du behøver absolut ikke at frygte den evige sengehvile.

En dag vender dit supersexede jeg tilbage og kræver nye og flere oplevelser i kærlighedens og seksualitetens store forlystelsespark. Hvornår, hvorfor og hvordan er individuelt, men hvis du er, som folk er flest, kommer lysten tilbage med fornyet kraft.

Men mærker du derimod, at I begynder at glide fra hinanden, og at harmonien i forholdet begynder smuldre af manglende nærhed eller mærker du en begyndende frustration over tingenes tilstand, så er det måske på tide at tage skridt til den anden hånd og gøre noget ved det.

Det allervigtigste i den forbindelse er, at du selv har lyst til at få lysten igen, og at du får vækket dine erotiske tanker og fantasier. Der er mange veje, du kan gå, men er du kørt helt fast, og alt synes håbløst, kan det være en rigtig god ide at søge professionel hjælp hos en sexolog - dit sexliv er nemlig for kostbart til at visne og dø.

1: Selv om du har det fint i de fornuftige Sloggi'er, så prøv en dag at forkæle dig selv med et sæt lækker undertøj, en fræk hofteholder eller et par tynde strømper med søm, som du føler dig lækker i. Tag det på inden under dit almindelige tøj. Du vil automatisk føle dig mere sexet igen - og hvis du har en partner, vil han med garanti sætte pris på overraskelsen, når du smider dine hverdagsjeans og uldsweateren.

2: Indhyl dig i en sensuel parfume - duften påvirker dine sanser og ikke mindst mændenes. Det vil sikkert få ham op af stolen, når du helt tilfældigt valser forbi ham - iført en skøn, erotisk duft - og intet andet. Få ny inspiration til dine parfumeønsker på side 62.

3: Kør en tur med din partner, og bed ham så - fuldstændig umotiveret - om at holde ind på en rastepads. Gå i gang med at kysse og kæle, som de gør det i de fjollede amerikanske teenagefilm. Enten fortsætter I i bilen (eller bag et træ, hvis vejret er til det), eller også er I begge varmet godt op til en kærlig aften derhjemme.

4: Overrask din partner: Læg en masse tæpper ind på stuegulvet, tænd levende lys og sæt noget lækker musik på. Bed ham tage et varmt bad, og bagefter kan I starte med blid massage og se, hvad det udvikler sig til (det er også okay bare at falde i søvn bagefter).

5: Læg et lille brev i hans lomme, madpakke, kalender el. lign med beskeden om, at aftenen er jeres (få ungerne passet), og at du har en overraskelse til ham, som han kan bruge, som han vil, når han kommer hjem. Overraskelsen er selvfølgelig dig. Krydret med listige sms'er, billedbeskeder (f.eks. af dig i dit nye, lækre undertøj) og hede mails i løbet af dagen, er vi næsten ude i tortur, men vi vil godt garantere, at han alligevel ikke klager til Menneskerettighedsdomstolen.

6: Shop sexlegetøj på nettet eller i en butik. Det sætter automatisk dine tanker i sex-gear både når du køber, og når du skal lege med din nyindkøbte gave til dig selv. Det behøver ikke være store avancerede maskiner - en lille fræk klitorisvibrator er ofte mere effektiv. Leg med dig selv alene (en glimrende måde at tage et frikvarter eller falde i søvn på) eller med ham, du deler seng med (han vil helt sikkert nyde at være enten tilskuer eller medspiller).

