

at det er en dejlig luksus at få lov at forkæle sig selv, og med tiden bliver du dygtigere til at give dig selv orgasme og kan gøre det på kortere tid. Det vil ikke længere kræve så megen planlægning, og du får automatisk lyst til at gøre det oftere. Ikke længere af pligt, men af rendyrket lyst!

Når først du kommer i gang, vil du opdage, at det er en dejlig luksus at få lov at forkæle sig selv

Vivi Hollænder anbefaler, at man øver sig på at give seksuelle fornemmelser og tanker plads i dagligdagen:

– Lad være med at skubbe dem til side, men giv dig selv lov til at mærke din lyst, når du har mulighed for det, og nyd, at du fungerer seksuelt. Selv i situationer, hvor du ikke kan dyrke sex, kan du dyrke din lyst. Dagdrøm, når du sidder i bussen, eller lav knibeøvelser med tilhørende frække fantasier, mens du sidder i et kedeligt møde. Det er ikke forbudt at lade en af de tilstedeværende mænd deltage i fantasien, men det er måske ikke hensigtsmæssigt at fortælle ham det!

Der er ingen grund til at blive bange for at blive smålidelig i dagens løb, selv om du måske ikke kan få udløsning her og nu:

– Det er kun sundt at lade lysten småsimre og pirre dig – det eneste, der røber dig, er et glimt i øjet, et gladere smil, en sundere kulør og mere energi og overskud – og det er jo ikke noget at skamme sig over! Når du har lært det, vil du opdage, at det ikke hindrer dig i at passe dine pligter. Du kan optræne din seksualitet, så du selv kan vække din lyst, når du har brug for den – og når du har lært at onanere, kan du også tilfredsstille den, når den selv trænger sig på. ■

VIVI HOLLÆNDER



er sexologisk rådgiver og uddannet jordemoder. Hun har konsultation i Ballerup og Nykøbing S. Læs mere om Vivi Hollænder på www.bedresexliv.dk

