



samleje tre gange om året, så er det sådan, det skal være for jer. At andre har brug for andet og mere, gør ikke jeres sexliv ringere.

– Hvis man ustandselig sammenligner sig selv med andre og fejlagtig tror, at alle andre har det bedre end en selv, risikerer man, at den negative selvopfattelse ødelægger noget, som i virkeligheden er godt. Se på dig

Se på dig selv og din eventuelle partner. Er I glade og tilfredse, og nyder I jeres samliv? Det er dét, der skal være målestokken for jeres lykke

selv og din eventuelle partner. Er I glade og tilfredse, og nyder I jeres samliv? Det er dét, der skal være målestokken for jeres lykke, siger Vivi Hollænder. ■

ÅBENHED OG KOMMUNIKATION – NØGLEN TIL DIT GODE SEXLIV

Problemerne opstår, når den ene eller begge parter keder sig eller mærker en begyndende utilfredshed. Så dur undskyldningen med: "Sådan har vi jo altid gjort, og hidtil har det været godt nok" ikke.

Vi udvikler os alle sammen seksuelt med tiden, og nogle gange sker det ikke i takt med vores partner. Nøgleordene i den situation er: Kommunikation, lydhørhed og kompromisser.

Det er afgørende for en god kommunikation, at I bevarer den indbyrdes respekt og tager hinandens lyster og behov alvorligt.

Det kan godt være, at det er et emne, der er svært at tale om, men det er vigtigt, at I forholder jer åbent og imødekommende. Lad være med at opfatte forslag om ændringer som personlig kritik.

Det værste, du kan gøre, hvis din partner kommer med en idé til fornyelse, er at afvise og lukke af for yderligere samtale.

Hvis forslaget umiddelbart frastøder dig, så spørg ind til det og find ud af, om du har forstået det rigtigt, og om der er noget, der kan gøres på en anden måde.

Ofte kan det være en god idé at tænke over forslaget, inden man afviser. Men man skal ikke tænke over det på ubestemt tid, så forfalder man nemt til det mest magelige, nemlig at lade det glide i glemmebogen.

Husk, at det betyder noget for din partner, og at han/hun spændt går og venter på svar. Sæt en tidsfrist på for eksempel en uge, og tag så selv emnet op igen. På den måde viser du omsorg og respekt for din partners behov og velbefindende.

Et eksempel kunne være, at din partner foreslår, at du tager frækt undertøj på i sengen. I hans drøm er du iført lange støvler og en fræk sort lak-corsage.

Din umiddelbare reaktion er måske, at han ikke længere tænder på dig, som du er skabt fra naturens hånd. At han er utilfreds og vil have dig til at gøre noget, som du finder frastødende. Du ved, at du vil føle dig både kunstig og vulgær, hvis du skulle optræde i det kostume.

I stedet for straks at lukke samtalen med et: "Aldrig i livet!" og blive stødt, så spørg ind til hans fantasi, og hvad den betyder for ham.

Du vil sikkert finde ud af, at det slet ikke handler om kritik af dig – tværtimod. Og når du har vænnet dig til tanken, ender det måske med, at I sammen kan finde frem til en helt anden type undertøj, som du befinder dig godt i, og som også tænder ham.

Måske handler forslaget dybest set slet ikke om frækt undertøj. Det kan også være et udtryk for et helt andet savn, som han først får sat ord på, når han føler sig imødekommet og taget alvorligt. Men uden den gode kommunikation vil det aldrig blive afklaret.

