



ELSE O

SYGEPLEJERSKE  
& SEXOLOG

## Intimøvelse ved nedsat lyst

Intimøvelse ved nedsat sexlyst kan være en brugbar løsning. De fleste af os oplever på et eller andet tidspunkt, at lysten til erotik og intimt samvær med partneren måske ikke er lige så stor som før, og måske er den helt forsvundet.

Lysten og de frække stunder er måske forsvundet i hverdagsrutiner, børnepasning, småskænderier og almindelig travlhed, eller den er forsvundet sammen med den første forelskelse – dengang hvor partneren stadig var ny og spændende.

Uanset hvad grunden er, kan den manglende lyst til sex fylde rigtig meget i et forhold.

I begynder måske at undgå de små kys og kærtegn i dagligdagen af frygt for, at det skal føre til mere. De små skænderier bliver større, og måske begynder I at drømme om det græs, der er meget grønnere alle andre steder. Måske bebrejder I i hemmelighed hinanden for den manglende lyst, og afstanden mellem jer bliver større og større. Og netop derfor kan en intimøvelse ved nedsat sexlyst være løsningen for jer til at komme videre.

## Det dur nemlig ikke, hvis sexlivet helt slutter!

Et godt sexliv er vigtigt for et godt parforhold. For når det erotiske og intime samvær fungerer, afspejler det sig i resten af forholdet og i dagligdagen. Derfor har jeg designet en intimøvelse, som kan hjælpe jer på rette vej igen. Intimøvelsen er ment som inspiration, og I kan sagtens tilpasse den efter jeres behov.

Intimøvelse kan også bruges, hvis sexlivet er blevet lidt for rutinepræget, og I trænger til ny inspiration.



# Få sexlysten tilbage med intimøvelsen

Intimøvelse hjælper jer med stille og roligt at genfinde lysten – både til sex og til hinanden. Intimøvelsen er en mulighed for at opdage hinanden på ny, og hvis I går helhjertet ind i den, kan I opleve at blive helt nyforelskede igen og opdage en dybde i jeres seksualitet, som I måske aldrig har oplevet før.

Intimøvelse giver jer ro og rum, så I kan mærke jeres lyst, og I lærer at fokusere på det positive i stedet for det negative.

Når I laver intimøvelsen sammen, kan I opleve, at der dukker en masse følelser op. Det kan være triste følelser, sorg og gråd, men det kan også være latter, glæde og lyst. Det er helt naturligt. Acceptér de følelser, der kommer, og giv dem lov til at være der.

Når I laver denne intimøvelse er det vigtigt, at den ikke ender med samleje. Når lysten har været forsvundet, eller man er kommet langt fra hinanden følelsesmæssigt, kan forventningen om at skulle have samleje være helt uoverskuelig og resultere i, at man ikke kan nyde intimiteten og de kærlige berøringer, fordi man er bange for, at man ender med at skulle "præstere". Med intimøvelsen giver I hinanden lov til at mærke og nyde hinanden uden forventninger eller pres.

Intimøvelsen er designet til at bringe jer tættere sammen og gøre jeres forhold stærkere, så I sammen kan genfinde nye måder at dyrke jeres seksualitet på. Første skridt er at blive fortrolige med hinanden igen – så skal resten nok komme.

## Forberedelse til intimøvelsen

Sæt et par timer af to gange om ugen, hvor I kan være uforstyrrede. Få børnene passet og sluk for telefonen. Sæt daten i kalenderen, så I ikke glemmer det, og sørg for at prioritere det som noget af det vigtigste – dvs. at I ikke aflyser eller udskyder daten, medmindre der er en virkelig god grund.

I skal skiftes til at tage initiativ til øvelsen. Den, som har initiativet, sørger for at gøre soveværelset eller et andet sted behageligt og rart at være i. Varm rummet op, tænd stearinlys, sæt noget dejligt, roligt musik på. Arrangér puder og dyner, så det er dejligt at ligge i dem.

Hvis I har lyst, kan I tage bad sammen, inden I går i gang med øvelsen. I kan sæbe hinanden ind og smøre hinanden ind i creme – men husk at undgå berøring de mere intime steder. Det handler ikke om sex, men om at give hinanden tryghed og kærlighed.

## Gode råd inden I går i gang

Brug massageolie. Varm olien op i hænderne eller f.eks. i en chokoladesmelter eller læg den på radiatoren, så I ikke får det kolde gys. I kan også finde inspiration til berøring i blade, bøger og film. Jeg kan varmt anbefale DVD'en "Erotisk Massage", der giver god inspiration til, hvordan I kan berøre hinanden på en intim og inspirerende måde. Køb og læs mere her.

Det kan måske føles ubehageligt eller grænseoverskridende at skulle være helt nøgen, hvis det er længe siden, I har været nøgne sammen. Det er helt naturligt. Hvis det er tilfældet, kan I dække jer lidt til f.eks. med et silketørklæde. Husk at lytte til jer selv og gør det, der gør jer trygge og føles rigtigt. Det kan være en løsning at i de første gange beholder undertøjet på.



# INTIMØVELSEN

---

1

Læg jer nøgne ved siden af hinanden i sengen. I må gerne holde hinanden i hånden. Læg mærke til jeres egen og partnerens vejrtrækning. Lig sådan et par minutter, mens I hver især indstiller jer på at skulle være sammen og nyde hinanden.

Sig til tankerne om tøjvask, børn, sygdom osv., at du nok skal vende tilbage til dem, men at lige nu handler det om dig og din partner. Kom til stede i rummet og i kroppen.

2

Nu vælger I, hvem der skal starte med at give, og hvem, der skal modtage. Senere bytter I. Modtageren lægger sig på maven, og giveren sætter sig ved siden af. Giveren starter med at massere hårbunden og nakken blidt, kærligt og opmærksomt. Glem ikke ørerne. Fortsæt ned over skuldrene.

3

Fortsæt med at kærtegne ryggen og armene. Husk, at det ikke er muskelmassage, I er ude efter, men intim berøring. Både giver og modtager er så vidt muligt nærværende og opmærksom. Fortsæt ned over ballerne og lårene. Giveren mærker efter i hænderne – hvad har de lyst til at gøre? Hvad føles rigtigt? Giv dig god tid. Undgå at berøre kønsorganerne, når du er ved ballerne. Fortsæt ned over knæhaserne, læggene, anklerne og fødderne. Giv hver enkelt tå opmærksomhed.

4

Når giveren er færdig med ryggen, vender modtageren sig om og lægger sig på ryggen. Giveren starter nu forfra ved hovedet. Massér og kærtegn hovedbunden og ansigtet. Panden, næsen, rundt om øjnene, ørerne, kæben, læberne, hagen, halsen. Det kan være en intens oplevelse at blive berørt i ansigtet, så hvis I oplever at blive meget følelsesmæssigt berørte, er det helt naturligt.

5

Fortsæt med at kærtegne ned over maven og brystet. Undgå at berøre bryster og brystvorter. Kærtegn skuldrene, armene, hænderne og fingrene.

6

Nu bytter I.

7

Når I begge to har givet og modtaget, kan I slutte intimøvelsen med at ligge og holde om hinanden, mens I snakker om, hvordan det var. Hvordan var det give? Hvordan var det at modtage? Hvad var særlig rart? Fortæl kun om de positive ting. Det kan være netop den lille snak, der giver jer modet til at være intime igen.

8

Til sidst kan I hygge lidt mad eller te, eller hvad I ellers har lyst til – bare det ikke er samleje.



# Under hele intimøvelsen

Undgå så vidt muligt at tale sammen. Sig dog til, hvis noget er meget ubehageligt – det er jo netop meningen, at det skal være behageligt. I kan også sige til, hvis noget er ekstra dejligt. Negative tilkendegivelser er forbudte. Hvis noget er ubehageligt, så fremhæv det positive, f.eks.: "det er bedre, når du trykker lidt hårdere" eller "vil du ikke gå videre til benene" e.l.

I kan også lege "tampen brænder". Modtageren kan så sige "det bliver koldere" eller "det bliver varmere" – det er sjovere på den måde, og giveren kan gå "på opdagelse" efter varme steder.

Når du er giveren, så sørg for at være opmærksom på modtagerens krop. Er der forskel på vejtrækningen? Bevæger kroppen sig væk fra eller hen mod dine hænder? Er der smil og afslapethed eller stivnet mimik og anspændthed? Kan du selv mærke, om det er behageligt for din partner?

Under øvelsen kan manden som både giver og modtager opleve at få rejsning. I vil måske se rejsningen komme og gå igen, det er helt naturligt. Og det er det også, hvis der ikke kommer en rejsning. Rejsning betyder ikke nødvendigvis, at manden forventer at skulle have sex. Rejsning er et symbol på at det er dejligt for ham at være i.

Hvis der er steder på modtageren, hvor det kilder, så fjern ikke hænderne, men tag i stedet hårdere fat. Så vil den kildende fornemmelse forsvinde.

## Intimøvelsen fortsat

Når I føler jer parate til det, kan I udvide øvelsen og begynde at berøre bryster, brystvorter og kønsorganer. Men først, når lysten til det er ægte og kommer helt indefra hos begge parter. I må ikke føle jer pressede til at gå for hurtigt frem. Respekter hinandens følelser og ønsker. Hvis I vil have mere inspiration, kan I gå videre med en lækker hjemme wellness aften.

For nogle kan det føles lidt unaturligt og akavet at skulle planlægge intimitet og sex. Men hvis lysten er forsvundet og/eller man er kommet langt væk fra hinanden, kommer lysten til sex og intimitet sjældent tilbage af sig selv. Hvis I derimod er konsekvente med at sætte tid af til øvelsen et par gange om ugen og dedikerer tiden til at genfinde hinanden, vil I opleve, at ikke bare lysten til sex kommer igen, men at også kærligheden, intimiteten og trygheden vokser imellem jer. Ikke bare i sengen, men i hele jeres forhold.

## Rigtig god fornøjelse