

# 7 TRIN TIL (ENDNU) MERE SEX

Har du en lækker kæreste, der forguder dig og vil ha' dig hele tiden? Lucky you! Men selv om jeres forhold er hot, kan det stadig være svært at holde gang i lysten til leg og lir 24-7. Bazar giver dig her syv trin til at få endnu mere lyst til det frække med din fyr.

**D**e første måneder er ingen bænke for kold til et hurtigt knald. Ingen træthed kan konkurrere med en fræk quickie. Og intet realityshow kan være mere spændende end sex med din skønne kæreste! Men en dag dukker hverdagen op, og den kan være en kedelig én, især i soveværelset. For pludselig skal du op hver morgen og være frisk på studie eller job, du skal nå at træne, se veninderne, handle ind, rydde op, gøre rent... og også lige være den frække chick i sengen, som din kæreste faldt for. Hvis du har taget et par kærestehyggekilo på, og der er gået lidt for meget missionærstilling i den, kan du virkelig godt have brug for et seriøst skud sexlyst. Heldigvis kan du selv gøre noget for at få endnu mere lyst til din dejlige kæreste, lover sexolog Tanja Glückstadt.

## 1 SLIP AF MED DIN STRESS

Hvis du føler, at din hverdag er pakket ind i studier, job, familie og pligter, er det på tide at kaste et seriøst blik på, hvordan din hverdag egentlig er strikket sammen. "Nogle gange kan du føle dig enormt presset, fordi du ikke når det, du har sat dig for. Hvis du får overblik over, hvad du presser ind i din dag, finder du sikkert ud af, at der ER meget at se til. Og så er det jo ikke så underligt, at du føler dig stresset og måske ikke har vildt meget lyst til sex," siger sexolog Tanja Glückstadt. "Sæt dig derfor ned og før dagbog over, hvad du laver til daglig. Hvad er vigtigst? Og hvad kan du skære fra? Det er en svær øvelse, for vi vil alle gerne nå 1000 ting på en dag, men hvis du skal have lyst til at hive kæresten med ind under dynerne, må du prioritere, hvad der er vigtigst for dig."

## 2 SKAB EN SEXET STEMNING

Føler du dig presset, er det en god idé at have fokus på alt det, som får din temperatur til at stige og kinderne til at blusse. "Gør noget, gerne hver dag, som kan bringe dig i stemning – og husk dig selv på det hver morgen. At få en positiv stemning ind i hverdagen er helt essentiel, når det handler om at få lyst til sex. Og nogle gange må du arbejde for at holde fast i lysten," siger Tanja Glückstadt. "Øv dig i at være fræk med din kæreste, også i hverdagsituationerne, som når I bare vasker op. Kig hinanden i øjnene. Lad være med at tænke på, at I skal have sex, tænk på at være tætte. Det kan få dig i gear til hot sex. Og hvis du har mod på det, så overrask ham med et blowjob under fodboldkampen."

## 3 FØL DIG SEXET

Føler du dig sexet, eller føler du dig for tyk, dum, kedelig eller noget helt fjerde? Jo bedre du har det med dig selv, og jo mere sexet du føler dig, jo mere lyst får du også til din kæreste – og til mænd generelt. Så kniber det med selvværdet, må du tage fat i det. "Stil dig foran spejlet og vær ærlig over for dig selv: Er du for tyk? Eller er det bare en følelse, du går rundt med? Hvis du virkelig har et problem, er der kun én, der kan gøre noget ved det, og det er dig," siger Tanja Glückstadt. "Du får det bedre med dig selv, hvis du træner. Du bliver mere kropsbevidst, på den gode måde, og du vil føle dig meget mere lækker. Tænk også over, hvordan du ser ud. Du bliver ikke sex-on-legs i en gammel cardigan, så frem med stiletterne – også på en tirsdag. Du kan ikke skjule, hvor meget eller hvor lidt du har, så vis dig selv, og vis din kæreste, at du stadig har 'street value', som han bare kan gå om bord i!"

## 4 NYD DET KINKY UDEN AT VÆRE FLOV

Synes du, at sex kan være lidt klamt og flovt? Skal lyset helst være slukket, og skal du lige være kommet ud af badet, før du er klar? Sådanne er der mange pæne piger, der har det, men nu skal du finde din indre bad girl frem. Det er nemlig meget svært at få mere lyst til sex, hvis du ikke tør stå ved det. "Skriv din nye seksuelle visdom ned: Jeg tør godt give mig hen til sex. Jeg tillader mig at se godt ud og være lækker, sexet og have lyst til sex. Læs det flere gange hver dag. Til sidst vil du bedre kunne udstråle, at du er den frække sexkilling, som du (måske?) gerne vil være. Vær lidt mere selvfed på den fede måde," siger Tanja Glückstadt. Tanker bliver til ord, ord bliver til handling, og handling bliver til personlighed. Hvis sex skal være en naturlig del af jeres forhold, skal du altså selv føle dig sexet! Det er dog en hårfin balance – du skal ikke presse dig selv til at være noget, du ikke har det godt med, men samtidig skal du turde udfordre dig selv til at være tryk og tilfreds indadtil, så du kan stråle mere som person og seksuelt udadtil. Nogle gange kræver det en større indsats end andre, og nogle gange er terapi nødvendig for at få dig til at løsne op – du kan ikke nødvendigvis altid klare det alene.

## 5 PRØV NOGET NYT

Hvis jeres sexliv er præget af rutine og de samme stillinger aften efter aften, er det vigtigt at få sat ord på, hvad I hver især tænder på. Det kan være rigtig svært at tale om, hvad der tænder dig, og hvilke fantasier du har – men det skal du! "Vi ændrer os hele tiden, også seksuelt, derfor skal du jævnligt

tage en sexsnak med din kæreste. Måske er du ikke den eneste, der keder dig lidt i dobbeltsengen. Måske har I ikke set nok til hinanden på det seneste. Nu skal der gøres en indsats for at rette op på det, og det kan du blandt andet gøre ved at kaste dig ud i nye stillinger, nye lege og nye steder," anbefaler Tanja Glückstadt. Før for eksempel hans hånd under sexlegene og vis ham, hvad du vil have – og hvordan du vil have det. Du kan blive hans læremester og vise ham, hvordan han bliver verdensmester i din seng. Tag med andre ord ansvar for din seksualitet.

## 6 KLIK DIG KÅD

Hvis det er svært at komme i gang med at tale om sex, stillinger og fantasier, kan I hoppe en tur på nettet for at få hjælp. "Sæt jer ved hver jeres computer og find en sexshop på nettet. Gå nysgerrigt på opdagelse og læg i kurven, hvis du ser noget, som du kunne tænke dig at prøve af. Det kan være en penisring med vibrator eller håndjern," anbefaler Tanja Glückstadt. "Det er ikke meningen, at I nødvendigvis skal købe tingene, de skal bare åbne op for jeres fantasier. Når I har fyldt kurvene, skal I sætte jer sammen og sammenligne jeres køb. Er der noget, som I begge har smidt i kurven og har lyst til at prøve? Det kan hjælpe dig til at sætte ord på, hvad du selv tænder på – og du finder også ud af, hvad din kæreste (i virkeligheden) tænder på. Til slut kan I købe nogle af de sager, som I begge er enige om, vil være frække".

## SEXET SELSKABSLEG

Når du har fået sat ord på dine og din kærestes seksuelle fantasier med hjælp fra lidt sexshopsurfing, kan du skrive dem alle ned på små sedler og bruge dem til en sexet selskabsleg – kun for jer to. Lav en 'nej-bunke', en 'måske-bunke' og en 'ja-bunke'. Skriv også nogle romantiske ting, som I har lyst til at lave med hinanden. Aftal så, at I én gang om ugen har en pardag. På denne dag skiftes I til at trække en seddel, hvor der står en ny leg. Den, der trækker en seddel, skal være tovholder. Og sørg så for, at du er klar til dagen. Når du vågner om morgenen, ved du, at det er i dag, at du skal prøve noget nyt med din kæreste. Tag et langt bad, vælg et outfit, du føler dig lækker i, og tag en dejlig parfume på. Og så er det ellers bare i gang med flirten og det frække! ♥

## FEM FRÆKKE

### SÆT ORD PÅ SEX

Tal med din kæreste om sex og spørg ham: 'Er der noget, du savner? Er der noget, du godt kunne tænke dig at prøve? Hvad kunne blive bedre?'

### SKRIV DINE FRÆKKE FANTASIER NED

Brug dine fantasier til at pitte sexlivet op. Dine frække tanker vil påvirke din (seksuelle) udstråling og bane vejen for et frækkere sexliv.

### ROS DIG SELV

Husk: Du er skøn, du er attraktiv, og din kæreste tænder på dig! Ellers ville han jo ikke være din kæreste. Tro på det og fortæl det til dig selv hver dag.

### DROP DEN DÅRLIGE SAMVITTIGHED

Du gør det så godt, du kan, så hold op med at prøve at være perfekt. Du skuffer bare dig selv, og det sætter en stopper for din sexlyst.

### GÅ PÅ OPDAGELSE

Er det ikke på tide, at du får kigget indenfor i sexbutikken på Istedgade? Om ikke andet kan det være en oplevelse, I altid kan grine af sammen.

