

40 Sex råd til mænd

1 Mere lyd på

Hun synes, det er fedt, du kommer med lyde under sex i stedet for de små grynt, du plejer. Sæt lyd på, snak frækt til hende - men lad være med at smalltalke.

Når vi trækker vejret i den øverste del af kroppen – i brystet – vil vores energi ofte være i overkroppen og i hovedet.

Vi løfter brystet på indåndingen og spænder ofte en lille smule omkring kæbe og strube. Flytter vi indåndingen længere ned i kroppen,

om i lungerne og ned i bunden af ryggen, mens vi slipper i maven – vil vi forbinde os til vores bækken og vores bund.

Et lille støn hjælper os ned i vores overkrop (hvis vi ikke allerede mærker den) – Det store eller dybe støn hjælper os ned i vores bund.

Det vil sige, at vi kan forbinde vores hovede og bund via vores lyd.

2 Tag det roligt

Sex handler ikke om at blive først færdig. Udover en quickie engang i mellem, så giv dig god tid undervejs. Hun vil synes, du er fantastisk, fordi du ikke er færdig på fem minutter som de andre fyre.

Hvis I har gået og bygget op til det helt store knald, ligger det måske lige for, at I bare flår tøjet af hinanden og går direkte til hovedretten. Men faktisk er det meget bedre at tage det stille og roligt første gang. Giv dig tid til at læse hendes signaler for, hvad der virker og ikke virker på hende. På den måde kan du nemmere tilfredsstille hende fra starten af.

3 Ikke som på film

Selvom pigerne i porno altid er med på den værste og frisk på en halsbrækkende stilling, er tøserne i virkeligheden ikke sådan. Så drop tandpastasmilet, at nyde synet i spejlene og at råbe ordrer undervejs.

4 Glem din ex

Det er helt og aldeles forbudt at nævne ex'ens præstationer på lagnet, når du er sammen med hende. Selv positive sammenligninger a la "du er et væsentlig bedre knald end Belinda" holder ikke, da de bringer eks'en med i sengen. Bare lad være.

5 Ikke køre på rutinen

Rutine er godt i fodbold, ikke i sengen. Det kan godt være, du har haft succes med "først 69-så missionær-så doggy"-kombinationen - men efter et år med den samme menu, vil din kæreste tørste efter en anden snack. Og hvis du er uheldig, spiser hun ude...

6 Øvelse gør mester

Sørg for at øve dig i klitoris-stimulering og i at finde G-punktet (for lidt geografi-undervisning i den forbindelse, se venligst vores punkt-atlas på mmm.dk/orgasmegaranti). Og giv dig bare god tid.

Hverken G-punktet eller klitoris fungerer som brugervenlige trykknapper, der giver øjeblikkelig orgasme. Men damn, hvor ville livet være nemmere, hvis de var...

7 Drop hundemaneerene

Jo jo, den holder max, men prøv at skifte doggy-style ud med en anden stilling, som giver hende nydelse. Prøv fx missionær med hendes ben mellem dine i stedet for dine ben mellem hendes.

40 Sex råd til mænd

8 Støt brysterne

Selvom du har fået sjoveren indenfor, skal du ikke glemme, hun stadig har bryster. De fantastiske opfindelser sidder forrest på tøserne (hvis du skulle have glemt det, red.) og er stadig pjattede med at blive slikket og suttet på, selvom I er godt i gang.

9 Rør mig, kys mig

Kommunikation undervejs er en fremragende ide. Spørg hvordan hun kan lide det. Alle tøser vil gerne give dig anvisninger i sengen, så du kan gøre det bedst muligt for dem. Nemt for dig, bedre for hende!

10 Spar på tungen

At blive slikket i øret står meget langt nede på listen hos de fleste piger. Faktisk får de fleste associationer til klamme tykke mænd i pornofilm. Lad være!

11 Den beskidte mund mv.

Selv pæne piger (jo, de findes) synes det er lidt frækt, hvis du snakker dirty til hende på offentlige steder, så prøv at hviske "Din røv ser fantastisk ud", når I er ude at handle.

Hvis du er en blid mand i hverdagen, så skal hun rives rundt i sengen! Er du den meget dominerende mand i hverdagen, så vis hende din følsomhed og dine menneskelige egenskaber og kompetencer i sengen.

12 Intet pres på hende

Du tror, hun nyder at få hovedet presset ned over din javertus, mens hun giver dig et blowjob? Nej, kan vi så afsløre. Din forestilling er Endnu et levn fra pornobranchen. Du kan eventuelt holde hendes hår uden at rive det, men det er også det.

13 Noget for noget

Hun giver dig et blowjob. Du tager opvasken... Nej, vent, det vi ville sige var: Oralsex fungerer begge veje, så husk at gengælde tjenesten. Gør du det ikke, er chancen for et blowjob det mindre.

14 Interaktivt lir

Send en sms-besked eller en e-mail i løbet af dagen, hvor du skriver, hvad du vil gøre ved hende. Hvis du lirer hende op tidligt, kan du arbejde mindre senere. Og får en klar pige at komme hjem til.

15 Tag dig god tid

En undersøgelse har vist, at 92 % af alle kvinder får orgasme, hvis partneren giver hende 21 minutters forspil. Tag dig tid til at kæle for hende, og vent med at lukke den enøjede hævner ud, før der er vådt føre.

16 Husk huden

Glem ikke, at huden er kroppens største erogene zone. Brug noget tid på at lade hænderne glide henover hendes krop i zigzag-bevægelser, så hun aldrig ved, hvor de er om lidt.

17 Kys efter blæs

Synes du, det er klamt at kysse hende, efter hun har givet dig et blowjob? Get over it! Kys hende. Det viser større engagement i hende og gør hende mere åben over for nye ideer.

18 Hold tungen lige i munden

Piger elsker at kysse og meget gerne med tungen - men lad være med at smage på hendes maveindhold. Vær i stedet langsom og blid. De lange gode kys giver langt bedre resultater.

40 Sex råd til mænd

19 Ro på hofterne

Det holder ingen steder at lave bollebevægelser, mens hun giver dig et blowjob. Igen har pornoen givet dig gode ideer, som de færreste piger synes om.

20 Ingen skærmstænk

Det er indbegrebet af dårlig stil, hvis du kommer i munden på hende uden advarsel. Heller ikke sprøjt i ansigtet er i orden - med mindre hun har stønnet "kom ud over mit ansigt", selvfølgelig. Så skulle man da være et skarn...

21 Brug hele lærredet

Kroppen har masser af erogene zoner. Hvorfor kun bruge de almindelige? Faktisk er knæhaserne et fantastisk sted af kæle for hende. Ellers prøv for at massere hende i hænderne, hovedbunden eller i nakken.

22 "Må jeg ikke nok..."

Tig aldrig om sex! Hverken om at få det i det hele taget eller om at prøve en ny stilling. Hvis du vil have din vilje, må du tænde hende ved at røre og nusse hende, måske endda give en gang massage, hvis hun har lyst.

23 Kropsberøring

Kvinder kan lide intimitet og nærhed. Med andre ord er det ikke kun din pik, der skal berøre hende, når I har sex. Sørg for, at hun mærker hele din krop.

24 Lyt og lær

Mens I ligger og hygger, så hold øje med hendes vejrtrækning. Du kan faktisk lytte dig frem til, om dine bevægelser gør noget godt for hende. Ligger hun helt død og er stille, så prøv noget andet. Ligger hun MEGET stille, så tjek hendes puls...

25 Ingen mekanik

De dér mekaniske bevægelser, hvor det kun går ind og ud, får hun intet ud af. Prøv i stedet at lave cirkel bevægelser med hoften, varier stødene og sæt tempoet op og ned.

26 Start blødt

Selvom du er klar, betyder det ikke, hun er det. I stedet for at gå direkte til de hårde stød, så start mere roligt og blidt. Du kan fx bruge den taoistiske teknik, hvor du starter med ni korte bløde stød, hvor kun hovedet kommer ind, efterfulgt af et hårdt. Næste rytme er otte bløde og to hårde - og nu skulle de kvikkeste læsere have fanget systemet. Husk: Jo langsommere du trænger ind, jo bedre kan hun mærke dig.

27 Drop dødvægten

Forestil dig 40 kilo oven på din brystkasse. Nej vel. Selv om kvinder vil have nærhed, må du huske at støtte med armene, så hun ikke får hele din vægt ned over hende. Hun skulle gerne stønne af fryd. Ikke fordi hun er ved at kvæles.

28 Krammebjørn

Ingen fyre gider kramme efter sex - og netop derfor skal du gøre det. Det giver uendeligt mange pluspoint, at du holder om hende og viser omsorg i stedet for at rulle om på ryggen og snorke.

40 Sex råd til mænd

29 Sikker bytur

Selv den mest jaloux kæreste giver dig lov at smutte i byen med gutterne, hvis du forkæler hende med oralsex inden. Faktisk er det måden at opnå en masse ting i forholdet. Dyk!

30 Bare bliv ved

Sex er for hende hele akten. Det vil sige, at hun nyder optakten og selve samlejet næsten lige så meget som orgasmen. Derfor behøver du ikke skynde dig, selvom du gerne ville. Hun synes, det er godt hele vejen.

31 Kom sammen

Tøserne elsker, når I får orgasme samtidigt. Se om, du kan holde dig cirka fem sekunder længere end hende. På den måde, så hun får mest ud af sin orgasme. Undgå for resten at medbringe stopur i scenen. Det kvæler romantikken en smule.

32 Glem bildækket

Når I har sex har I sex. Så det der med at skamme sig over sin krop, kan du lade hende om. Giv los... hun er gået i seng med dig, så helt slemt kan det ikke være. Glem tankerne, om du skulle have trænet mere til dagen efter i fitness-centret.

33 "Ikke i aften skat"

Hvis hun ikke gider have sex med dig, så kan der være tre grunde: A) Hun føler sig utiltrækkende, så bare kom i gang med komplimenterne og giv hende masser af berøringer og nussen. B) Hun føler sig ikke tæt nok på dig. Igen må du i gang med at røre og nusse hende, indtil hun indser, at du er pjattet med hende. C) Hun afpresser dig. Her hjælper ingen kære mor. Enten får hun det hun vil have, eller du må finde dig en ny kæreste. Husk, at hvis hun nægter dig sex, har du altid mulighed D): At sige nej tak til hende.

34 Dit soveværelse ligner et kontor

Der er faktisk noget om det, for jeg har hørt mange kvinder berette om, at sex bliver bedre, hvis deres soveværelse er pænt og ryddeligt. Det er simpelthen nemmere at give sig hen til legen, fortæller de, når de ikke hele tiden bliver konfronteret med vasketøjskurve, flyttekasser og en kondicykel, som de i øvrigt ikke får brugt. Et lækkert soveværelse sætter gode rammer og kan være med til at skabe en god stemning til at "Det er altså her vi hygger og har det rart"

35 Du går altid i løst og afslappet tøj derhjemme

Tag ikke fejl her! Man skal slet ikke undervurdere "lækkerheds-faktoren" i et parforhold, der har mere end et par år på bagen, og det går begge veje! At gøre sig lækker både for sig selv og sin partner har faktisk stor betydning for mange i hverdagen, rigtig mange mennesker, er var trætte af at se på deres partner i arbejdstøjet hele tiden eller trætte af, at den personlige hygiejne var meget nedprioriteret efter forelskelsen stoppede og det etablerede parforhold satte ind.

40 Sex råd til mænd

36 Prøv at suge/sutte klitoris i stedet for kun at slikke. Kvinderne elsker det.

Hvis du kan mærke, at du er ved at komme, men synes, at det lidt for tidligt, skal du trykke lige bag ved pungen, så stopper det udløsningen. Dermed er der større mulighed for at få pigen til at komme! Kvinder vil det ligeså meget som mænd. De vil bare ikke stemples som billige. Kan du score uden at få dem til at fremstå billige, så har du opskriften til succes!

Hvis du stræber efter at blive god i sengen, et godt tip. Det er ikke størrelsen, men gørelsen. Den sætning er korrekt, men tænk nærmere over, hvordan et lesbisk par tilfredsstiller hinanden.

Det vigtigste i sengen er forspil. Det kan ALDRIG vare for længe! Hvis du vil blive såkaldt 'god i sengen', så lær at blive god til forspil og tænk på kvindens behov frem for din egne.

Dette vil i sidste ende resultere i, at hun vil have sex meget oftere, og hun vil også få lyst til at forkæle dig.

Masser af vinkler, hastigheder og dybder.

Giv hende opmærksomhed, det elsker hun. Men det er mindst lige så vigtigt for hende at du nyder det, som det er at hun selv gør det.

37 Kommer du for hurtigt ? Brug Start-Stop teknikken

Husk, at der er tale om en øvelse og ikke en del af et seksuelt samvær. Ikke noget kysseri eller pilleri eller andet i forvejen. Heller ikke bagefter.

Du ligger nøgen og afslappet på ryggen. Din partner sidder eller ligger ved siden af dig. Eller sidder mellem dine adskilte ben. Også nøgen. Du er passiv, mens hun er aktiv.

Hun kærtegner dig – rører ved dig med sin hånd - så du får rejsning. Du koncentrerer dig alene om hendes kærtegn og de fornemmelser og den seksuelle spænding, det medfører. Hun gør det blidt og kærligt eller hårdere, hvis du foretrækker det. Men det er hende, der bestemmer farten.

Når du mærker, at den seksuelle spænding øges, og din udløsning nærmer sig, siger du stop, så du ikke får udløsning.

Hun holder straks op med at røre ved dig - giver slip - og den seksuelle spænding aftager igen. Rejsningen mindskes måske, du falder til ro og du kan mærke, at du ikke får udløsning lige med det samme.

Så begynder hun igen at røre ved dig, så du igen får rejsning og stigende spænding og er lige ved at komme, til du igen siger stop. På den måde stopper og starter I tre gange. Men fjerde gang er I denne sammenhæng lykkens gang. Hun fortsætter til du får udløsning.

Det er altså det, man kalder ”stop og start” teknik.

38 Hjælp til derhjemme

Par, der deler husarbejdet mere lige mellem sig, har sex 6,8 gange om måneden, mens de mere ulige par kun har sex fem gange om måneden.

Når man deler husarbejdet, er det også et tegn på et par, hvor begge har lyst til at skabe noget sammen. Et sådant par vil højst sandsynligt også have mere sex

40 Sex råd til mænd

39 Får I ingen sex ?

Jo mere man får, jo mere vil man ha'

Vi ved det jo godt. Jo mere sex man får, jo mere sex får man lyst til. Og er man inde i en lang periode uden sex, så kan man egentlig også godt vænne sig til det og lære at leve helt uden. Men hvorfor er det, at så mange parforhold med flere år på bagen, en stresset hverdag og måske også børn involveret kommer ind i denne onde cirkel, hvor man glemmer sex?

Vi lever ofte i en meget travl hverdag nu om dage, og ofte bliver sex bare ikke lige prioriteret højest. Og når man så endelig gør det, så oplever man, at man egentlig næsten har "glemt", hvordan det skal være, og at det er blevet akavet. Og det er jo ikke noget, der ligefrem er med til at give os lyst til at gøre det oftere.

Nogle gange skal man bare kaste sig ud i det og gøre det. Det er hårdt i starten, men som med så mange andre ting bliver man bedre, jo mere man øver sig.

Seksualitet kommer altså ikke af sig selv. Vi skal præge os selv og nogle gange også udfordre os selv for at kunne finde vores sexlyst, som har det med at forsvinde i perioder.

Planlæg noget fast sex. Om det så skal være hver dag, to dage om ugen eller hver fjortende dag, det er sådan set lidt ligegyldigt. Bare man er enige om det, er det ofte nok til, at man ikke glemmer sex med hinanden.

Sex er nemlig ligesom motion. Jo mere man dyrker det, jo mere kommer endorfinerne ud. Og de skal holdes ved lige. Hvis man i lange perioder ikke dyrker motion, glemmer man den fede fornemmelse, man får, når endorfinerne flyver rundt i kroppen, og det kan virke som en sur tjans at skulle i gang igen.

Det er præcis det samme med sex. At være intime sammen hver dag er hårdt. Det kræver udholdenhed, tålmodighed, personlig hygiejne og en arbejdsmoral.

40 Er du en lidt ældre mand ?

Udløsning er for mænd oppe i alderen en meget trættende ting. Derfor: Drop den.

Da man var ung, var sædproduktionen høj, og derfor kunne man sagtens levere mange udløsninger dagligt.

Men når man bliver ældre, tager det flere dage at producere nyt sæd.

Begynd at springe udløsningen over, og allerede efter en måned vil man have mere sexlyst.

Med tiden vil man lære at få orgasme uden udløsning. Derfor, lad være med at være så udløsningsorienteret og få mere energi og sexlyst.