

BOOST LIDERLIGHEDEN HOS KVINDEN

Du er nødt til at erkende og forstå, at den måde du behandler hende på, påvirker om hun har lyst til dig. Altså dig som menneske. Hun kan sagtens have en masse sexlyst, bare ikke til dig, og hvor frustrerende er det lige? Enten så har du en adfærd, der skubber hende væk eller også så har du en adfærd, der trækker hende tættere på! Det er et livsvilkår. Manden har lettere til sin seksualitet og er mere gearet til nydelse. For kvinden kan dobbeltarbejde og ansvar blokere for lysten og evnen til at nyde. Så hvis du vil tænde din kvinde - så tænd støvsugeren først, og tag din del af byrderne derhjemme.

Lysten bølger op og ned i takt med forskellige faser i livet, især hos kvinden. Manglende eller begrænset lyst efter en fødsel er klassisk, men også PMS kan dræbe lysten. Træthed, stress og livskriser kan i perioder mindske lysten hos begge køn.

Manden har lettere til sin seksualitet og er mere gearet til nydelse. For kvinden kan dobbeltarbejde og ansvar blokere for lysten og evnen til at nyde. Så hvis du vil tænde din kvinde - så tænd støvsugeren først, og tag din del af byrderne derhjemme.

Kvinden behøver en varm, afslappet stemning omkring sig for at mærke lyst. Hun skal ses på og lyttes til for at føle tillid. Tillid er nødvendig, hvis hun skal vove en ny variant, du drømmer om at teste. Kommunikation er (også) nøglen til herligere sex.

Et hedt og intensivt kys kan antænde en slumrende vulkan. I det hele taget er jeres kys en udmærket indikator for, hvordan jeres forhold har det. Glem det automatiske kindkys, og gå til hende: Koncentrer dig, og sørg for at kysse hende dybt og sensuelt. Det vækker garanteret både lysten til sex og til at prøve nye ting.

Kvinden har mange flere erogene punkter på huden end mænd, takket være sit høje niveau af det kvindelige kønshormon østrogen. Kæl for dem! Stryg hende blidt helt oppe fra nakkehulen, ned langs ryggraden og helt ud på fødderne. Men halver hastigheden - i forhold til det du havde tænkt dig. Mange mænd kæler alt, alt for hurtigt. En lydhør mand kan kæle sin kvinde til vild seksuel rus.

De hede, dybe blikke, smilet, den kærlige telefonsamtale - hvor forsvandt det alt sammen hen, da I lærte hinanden bedre at kende? De udgør tilsammen det skjulte forspil. Før I flyttede sammen, var der jo aldrig problemer med den slags - så genindfør alle tre dele, for navnlig for kvinden er de vidunderlige som optakt til sex.

Lad være at udpensle, hvor sexede andre kvinder er: Underforstået: Din egen kæreste er uattraktiv og trist i sengen. For sådan vil hun helt uvilkårligt tolke det. Følgen bliver, at hendes seksuelle selvtillid - og dermed lysten - styrtdykker. Det er o.k., at du fantaserer om andre. Men de bør forblive netop fantasier - i din hjerne, og ikke i hendes. For de fleste kvinder er det vigtigt at føle sig helt speciel og udvalgt af den elskede.

Vist kan vild og heftig elskov uden forspil være herligt indimellem. Men som regel har det ligesom ligget i luften og ulmet flere timer inden, og begge parter er forberedte. Men hvis du har siddet og gloet på fodbold hele aftenen, kan du ikke forvente, at din kvinde pludselig skal være opfyldt af begær efter dig, når tv-sporten er slut. Dårlig kommunikation og dovenskab er to af seksualitetens værste fjender.

BOOST LIDERLIGHEDEN HOS KVINDEN

Vis din interesse for hende - også bagefter

Vender du dig om på siden og falder i søvn umiddelbart efter sex? Den slags kan kvinder godt tolke som manglende interesse for dem. Efter sex er mange kvinder særlig åbne og talelystne, og de stunder kan I udnytte til at blive knyttet endnu tættere sammen - og til at træffe fælles beslutninger i den bedste stemning af alle.

Lad være med at håne hende

Har din kvinde svært ved at slappe af og give sig hen til dig, må du gøre hende tryk. Det gør du absolut ikke ved at håne hende. Hvordan skal hun nogen sinde få mod til at eksperimentere, hvis du udbreder dig om, til alle, der gider høre på det, at hun kun accepterer missionærstillingen og insisterer på, at lyset skal være slukket?

Selvfølgelig er det en generalisering, og det er ikke sikkert alt alle punkter passer på netop din kvinde, for der er også små nuanceforskelle kvinde og kvinde imellem, men som hovedpunkt, så holder alle 5 sandheder i byretten.

Du skal også vide, at hvis I stadig er forelsket og total dooget på naturens eget lyst-drug, så har I sikkert himmelsk sex og nok også samme ønske om, hvor ofte det skal være. For det er faktisk, dét, naturen kan og gør, når vi er forelsket! Pumper vores hjerner med det ene mere euforiserende stof efter det andet, så vi knalder og giver vores gener videre. Ja! Lidt kedeligt måske, men det er nu engang moder jords måde at få os til at forplante os og give vores gener videre på. Men, når forelskelsesparforholdet har lagt sig, og liderligheden og lysten er ved at finde sit "normale" leje, så kan det være godt med et par skinbarlige sandheder om, hvad der virker og hvad der ikke virker.

Hvad elsker hun, når først i ligger derinde under dynen? Hvad får hende helt ned i kroppen hurtigt? Mange kvinder har faktisk brug for 20-40 min. forspil - YES, den er god nok! De fleste af jer, mærker lige lidt efter, om hun er "klar" dernede! Mon ikke hun selv signalerer det, hvis hun er ready til sex? Det tror jeg! Er hun våd? Nå ikke - så er hun med garanti ikke tændt nok! Prøv en gang imellem at lege med hende så meget, at hun til sidst nærmest tigger dig om at knalde hende. Du vil elske det! Og hun vil elske dig for det.

Når i når soveværelset:

1. Bestem!

Ja, tøserne vil gerne have ligestilling - men ikke i soveværelset. En fast stemme og et par faste hænder gør selv den hårdeste feminist blød som smør. Vis hende, at du har kontrollen, og at du ved, hvad du laver. Hvis du er nødt til, at spørge hende om det er godt - er det det ikke.

2. Hårdt, blødt, hårdt, blødt...

Forandring fryder - og sender fryd gennem damer. Rør hende blidt på skulderen - og hiv hende så i håret. Bid hendes brystvorter og pust så blidt på dem. Den konstante variationen skærper hendes sanser og gør hende ellevild.

3. Overrask hende

"Se, skat. I aften har vi Herfølges andet hold med i seng!". Nej, ikke alle overraskelser er lige gode - men tanken bag dem er. Det tager ikke din dame mange lørdage at regne din "slik, missionær, doggy og så finalen"-rutine ud. Så ryst posen! Gør noget, du ikke plejer.

BOOST LIDERLIGHEDEN HOS KVINDEN

4. Bare vent til far kommer hjem...

Piger har en beskidt fantasi. Dit job er at fodre den. Hvis du begynder med beskidte sms'er ved frokosttid - og sender et par stykker i timen - vil du kunne finde et styk dryppende liderlig dame udenfor din dør omkring fyraften.

5. Spil kostbar

En pige ved godt, at du altid vil have hende. Ryk ved den opfattelse. Insister på, at i aften skal den kun stå på nus og massage. Efter mange timer vil hun overfalde dig af bar frustration (overfalde på den gode måde, altså - ikke på kneppel, rocker, "giv mig dit visakort-måden")

6. Hold dig fra fisseletten

De fleste mænd går alt for hurtigt efter guldet. Det virker at gå mellem benene, ja. Men det virker endnu bedre ikke at gøre det. Bid, slik, rør og kild hende alle andre steder på kroppen end i jackpotten. Til slut vil hun klynkende trygle dig om at fylde hende ud.

7. Ice, ice baby

Meget simpelt. Din mund er varm. Hendes krop er varm. Tilsæt iskolde dråber vand eller en langsomt smeltende isterning - og TADAAA!

8. Drop romantikken

Stearinlys på en kold aften kan fungere helt OK. Men at tage hende hårdt, beskidt og uden at spørge om lov fungerer ofte meget bedre. Husk bare at: A. Kun at gøre det ved din kæreste - ellers er det mere ulovligt end kinky. B. Sig til hende, at hun er lækker. Kvinder kan engang imellem lide at føle sig brugt, men kun af mænd der elsker dem.

9. Giv dig tid

En quickie har sin charme - men prøv at sætte en hel aften af til lagengymnastik. Sørg for vand og udstrækning - og opdag at kvinder er velsignede med evnen til multiorgasmer.

10. Spørg!

Damer har også fantasier. Din kæreste venter sikkert bare på, at du skal opfylde hendes inderste drøm om at blive taget hårdt på en cykel af en mystisk spanier i den gule føretrøje - eller noget andet... Du finder kun ud af, hvordan du virkelig får hende op at ringe, ved at spørge.

BOOST LIDERLIGHEDEN HOS KVINDEN

Vær en nærværende elsker

At gennembore en kvinde med sit nærvær er et sikkert tip til at bringe hende tættere på ekstase. Når en mand tør bruge sit nærvær til at åbne sin kvinde op med, vil hun føle tryghed og samhørighed. Hun åbner sit hjerte, og kærligheden kan strømme frit, fordi hun kan mærke, at han er helt og fuldt til stede og møder hende i den seksuelle akt. Nærværet skabes gennem øjenkontakt, intense berøringer, vejtrækning og gennem modet til at lytte til og smage nysgerrigt på hinanden.

Sæt tempoet ned og elsk med hende

Mød hende i nye dimensioner - elsk med hende, og drop alt det frække for en stund. Smelt sammen med hende i kærlighed og nærvær og drop den præstationsorienterede sex. Hvisk hende i øret, hvor højt du elsker hende. Se hende i øjnene. Åbn dit hjerte og træk vejret sammen med hende.

Lad det hele foregå langsomt, med indlevelse og tilstedeværelse. Hun vil elske dig for det.

Få hende til at føle sig smuk

Kvinden har ofte komplekser over sin krop og sit udseende, som kan hæmme hendes udfoldelse i sengen. Du kan gøre meget som mand for at hjælpe din kvinde til større selvaccept og tilfredshed ved at fortælle og vise hende, at hun er perfekt, som hun er. Lad hende vide, at du synes godt om hendes numse, bryster, lår og mave. Det er tit de steder, hun har det svært med.

Vis hende din nydelse ved hendes krop gennem ord, suk, støn og lyde. Rør ved hende – også de steder, hun helst vil skjule. Læg aldrig skjul på hvor dejligt hun dufter og smager. Påskøn hende og ros hende.

Bryd vanen

I piler rundt i hamsterhjulet, og sex klokken 22 er, hvad det kan blive til. Bryd vanen og prøv noget nyt. Invitér din elskede på en hotelovernatning og forkæl hende med roomservice og oliemassage. Eller overrask hende med en elskovsrede på gulvet i stuen med champagne, jordbær og chokolade. Tag medansvar for jeres sexliv og gør noget, I ikke plejer.

Det skærper sanserne at gøre nye ting, og I vil føle jer tættere knyttet bagefter. Hun vil være dig taknemmelig, fordi du overrasker - det kan vi kvinder godt lide.

BOOST LIDERLIGHEDEN HOS KVINDEN

Brug lyde og det beskidte sprog

Kvinder er auditive. Og det betyder, at kvinder tænder på det, som de hører. Det beskidte sprog, er derfor en god vej mod at gøre din kvinde ekstra tændt.

Hvis du vil godt fra start med ”Dirty-talk”, er der nogle nemme regler.

Find på ord og sætninger, der viser dine intentioner, kraft og handling – og meget gerne i bydeform. Det kan være ”Kom her”, ”Læg dig ned”, ”Tag din kjole af” og ”Jeg vil se dig i soveværelset om to minutter uden tøj” – på den måde bringer du hende ud af hendes komfortzone og samtidig hen i det uvisse og spændende.

Brug også ordene mere raffineret i løbet af dagen, hvor du komplimenterer tøjvalg og udstråling.

Hvis du skal have hjælp til at få ordene udover læberne, kan du øve dig på det beskidte sprog sammen med din partner via et frækt parspil som ”Fifty Nights of Naughtiness”.

Dette kan tvinge dig og også din partner til at tænke og snakke indenfor det frække sprog, og pludseligt, bliver det nemt og naturligt for jer.

Hvis du gerne vil have, at din kvinde gør mere for dig i sengen, må du starte med at gøre noget for hende.

Skal du gøre noget godt for din partner i sengen, skal du ikke begynde at presse på med en orgasme. Du skal i stedet fokusere på nydelse og god sex. Brug den kendte klitorisvibrator, Womanizer Pro 40, da det kan være et middel til mere nydelse.

Womanizeren kan ”Puste-suge” på samme tid på klitoris, og derfor kan du bruge den på din kvinde som en del af et langt forspil. Få hende til at nyde det, og gå derefter over til en hårdere sexstilling som Doggy-style.

Dette vil være en god kombination af den perfekte, pirrende nydelse, som efterfølgende bevæger sig over i dyrisk sex.

Brug parlegetøj, når din kvinde er tændt og liderlig

Nu skal det hele ikke udelukkende handle om din partners nydelse. Når din kvinde er liderlig, er det nemlig på tide at tænke i flere fælles muligheder for god sex.

Her kan den prisvindende We-Vibe 4 Plus parvibrator være helt eminent, da den både kan stimulere klitoris og G-punkt imens du som mand får vibrationer ved penetrering. Så når din kvinde er tændt, er det blot at bruge det på den rigtige måde, så I begge opnår maksimal nydelse.

BOOST LIDERLIGHEDEN HOS KVINDEN

Sæt kyssetid af

Ifølge hende skal kodeordene, når vi kysser være 'leg' og 'drilleri'. Som mand kan du nemlig drive din kvinde til vanvid ved at se, hvor længe du kan trække den, inden hun tigger dig om at blive penetreret. Det handler nemlig om at trykke på de knapper, der sætter skub i hendes underliv, ifølge parterapeuten.

- Beslut jer for, at i weekenden eller på næste fridag giver vi os tid til at kysse. Lidt er altid bedre end ingenting. Lav det som en overraskelse og se, hvad kysset gør ved os. Vi får pludselig oplevelsen af at være teenagere igen ind under huden, siger Maj Wismann.

Desuden er det vigtigt at have mundhygiejnen i orden, hvis du vil byde dine læber til din partner, ifølge hende. Det er nemlig ikke en selvfølge. Derfor er det vigtigt, at både mand og kvinde holder munden ren, går ofte til tandlæge, og at manden trimmer skægget inden læbe-møderne kan begynde.

Når det er på plads, kan I kysse løs, og sørge for, at I på den vis ikke bliver et par, der er fremmede over for hinanden, men to elskende, der slipper intimiteten løs.