

FÅ GANG I SEXLIVET (IGEN)

Forspil er nok den seksuelle ting, som danske kvinder over en bred kam sukker allermost efter. Forspillet står øverst på flest kvinders liste over uopfyldte længsler. Det er det behov, stort set alle kvinder oplever oftest bliver forbigået, når det gælder sex.

For mange kvinder er det manglende forspil selve grunden til, at de ikke gider sex. Det er ikke, fordi de vælger sex fra som en bevidst handling, men det manglende forspil betyder, at ulysten kommer dybt inde fra den kvindelige krop og psyke. Her er nøglen til kvindens seksualitet.

Forspil og mellemspil

De fleste mænd, og kvinder synes selv, at de er ret gode til forspil. For hvor svært kan det være? Er det ikke bare det der, vi gør med hænderne, mens der bliver kysset - og frem til hun er våd nok, så man kan trænge op i hende?

Svaret er naturligvis ikke så entydigt eller firkantet. Jeg plejer at sige, at forspillet begynder, lige efter du er kommet. Det er den kurtiseren, om du vil, der foregår efter sex og frem til, at I har sex igen.

Vi kan for nemheds skyld kalde den første del af forspillet for 'mellemspillet'. De fleste er rigtigt gode til det, når de er forelskede. Der har vi har jo hele tiden lyst til hinanden, og vi har ligefrem brug for at fortælle den anden om vores lyst.

Men nogle gange er de ikke i samme rum, så vi kan kysse og kæle med dem. Så er vi allesammen på arbejde og i skole, men så er det jo heldigt, at vi kan mailes ved og sende tekstbeskeder og billeder på mobilen.

Måske lægger vi en lille seddel i madkassen eller en 'jeg elsker dig'-note hovedpuden, når vi lister af, før hun vågner. Eller måske holder han om hende midt i tøj-sammenfoldningen og fortæller hende, at hun er den dejligste.

For kedeligt uden forspil

Alt dette tænder kvinder. Det ved vi jo godt. Det er disse ting, der holder gryden i kog. Nogle kalder det romantik, men jeg er lavpraktisk og er mere interesseret i, hvad det enkelte menneske bliver glad for end de store iscenesættelser.

For de fleste kvinder handler 'mellemspillet' ikke om de store gestusser, men om de nære og personlige. Som for eksempel at høre ens elskede hviske en kærlighedserklæring ind på telefonsvareren eller få et kys lige der i nakken, hvor man elsker det.

Uden mellemspil bliver det ganske simpelt for kedeligt for kvinden. Der skal hjertelighed og ægte intimitet på bordet for at holde kvindens opmærksomhed, vores følelsesliv og sexlysten i live.

Og så er der selve forspillet - altså der hvor man rører ved hinanden. Der hvor penis ikke bevæger sig ud og ind af vagina for nu at være helt teknisk. De fleste siger, at de dyrker forspil, at de rører lidt ved hinanden - og hvis det går hårdt for sig, så slikker man og bruger munden på kønsdelene også. Men i gennemsnit bruges der mindre end fem minutter på forspil ude i de danske hjem.

Gab! Kom nu! Det duer jo ikke det der. For en mand tager det mellem 15 og 45 sekunders fysisk stimuli, til hans penis er klar til brug. En kvinde er mellem 20-30 minutter om det samme.

FÅ GANG I SEXLIVET (IGEN)

Hvis vi så lægger de 7-9 minutter til som gennemsnitsnitsknaldet varer, så er kvinden først rigtig klar, når han er kommet.

Sådan kommer I i gang (igen)

Fyr op under hende hver dag med komplimenter og handlinger, der viser hende, hvor glad du er for hende, og hvor smuk og dejlig hun er. Rør ved hende, tag fat om hende, tal til hende. Jo mere hun smiler og ler til dig, desto tættere er hun på at få lyst til dig. Sure kvinder gider ikke sex.

Under forspillet, som ikke bare handler om at nulre hendes klitoris, indtil hun bliver våd, kan du sagtens fortsætte ad den sti, du er begyndt på tidligere. Fortæl hende, hvad hun sætter i gang i dig; din lyst, ja, men også om de følelser, du har - for eksempel lykke, ømhed eller ganske simpelt at du bliver varm indeni af at kigge på hende.

Kvinder elsker følelser. Følelser er selve nøglen til kvinders inderste, og at dele sine følelser og at sætte kvindens emotionelle system i sving er det, der åbner hende og får hende til at overgive sig til dig.

Kys hende i sænk

Hvis hun elsker dig og virkeligt føler, at du vil hende både med dine følelser og med din krop, og hvis hun oplever, at hun ikke bare kunne være hvem som helst, men at dine følelser og lyst er opstået på grund af hende, så vil hendes krop åbne sig.

Følelser og ord er den ene vigtige ingrediens i forspillet, det fysiske i form af berøring, kys og kærtegn er naturligvis den anden. Tømmefingerreglen er at kysse meget, så begynde at kæle på kroppen og når den er i brand - gå videre til området om, ved og måske endda i vagina.

Men du skal kysse hende i sænk først. Lad hende mærke, at du har lyst til hende, mens også at du har al mulig tid i verden. Der findes ikke nogen elskovseliksir, der virker bedre på en kvinde end en mand, der har al mulig tid i verden til hende.

Hold dig fra 'trekants-området'

Mens hun bliver blød og varm af jeres intense kys, så rør ved hende. Stryg hende blødt og let hen over kroppen. Undgå bevidst at søge mod 'trekants-området', altså brystvorte til brystvorte til skridt og røv.

Rør i stedet ved de resterende af to tredjedele af hendes krop. Den er super-sensitiv, og jo mere hun nyder dine kærtegn på ryg, arme, ben, fødder, nakke og i ansigtet, på ørerne og håret, desto mere får hun lyst til mere.

Så invester tid og kræfter i at lære at blive god til at røre ved hendes krop på de måder, som hun kan lide at blive rørt - frem for at røre ved hende, som du kan lide at gøre det. Din viden om hendes nydelse kan bruges både under forspil og på andre tidspunkter, for eksempel mellemspillet.

Hold hende - og vær forsigtig

Når hun er rigtigt tændt, og du kan mærke på hende, at hun vil have mere, så læg lidt tilbagelænet ud med en lukket hånd omkring hendes kønsben og lad fingrene ligge lukkede ned langs hendes kønslæber. Bare hold hende, mens du kysser hende.

FÅ GANG I SEXLIVET (IGEN)

Ikke noget med at stikke en finger ind og ud som det første. Det batter ikke noget for de fleste kvinder. For mange svarer det 'move' til, at man klapper en mand let på pikhovedet.

Kvindes mest følsomme sted er den lille tap, der begynder lige der, hvor kønslæberne samles. Det er kun den synlige del af en meget større klitoris, der ligger gemt under kønsbenet og ned langs kønslæberne.

Oftentimes er klitoris alt for følsom til at blive rørt ved, før hun er meget ophidset, så begynd forsigtigt i området rundt om den. Altid med masser af væde - enten hendes egen saft, dit spyt, glidecreme eller olie.

Mærk hvor hendes krop vil have dig

Du kan også slikke hende. Kys hende på lår, balder, mave - og arbejd dig så stille og roligt indad. Bløde, langsomme slik, hvis du ikke er sikker på, at hun er klar til noget kraftigere og ikke for meget forskelligt for hurtigt efter hinanden. Prøv dig lidt frem.

Lyt efter hendes vejrtrækning for at få en indikation på, om hun er et godt sted. Mærk, hvor hendes krop vil have dig, din tunge og dine fingre hen - og nyder hun det, så rør dig ikke.

Flyt ikke for hurtigt videre til noget nyt, og lad være med at øge tempoet i al hast. Lad hende hellere længes efter mere - træk pinen ud. Hun skal nok blive klar til indtrængning.

Men lad hendes skød drive af hendes egne safter og vent til hele hendes køn er svulmet helt op og er blødt og åbent. Kun for dig.