

BLIV BEDRE TIL FORSPIL



Hvem elsker ikke sex? Okay, der findes ting, der nogle gange er lidt bedre end sex, men hallo, vi vender vel altid tilbage til sex på et eller andet tidspunkt? Anyways, så kan det godt være, at sex er fantastisk, men overvej så lige, hvor godt forspil kan være. Lige her får du fem virkelig gode ideer til forspil. Det kan godt være, du plejer at have lidt sjove tanker under forspillet, men bare giv dig hen. Det kræver ikke meget, kun tid og lidt fantasi.

Vi bruger ikke tid nok på forspillet, måske fordi vi ikke har tiden, så derfor bliver forspillet en dårlig eller ligegyldig oplevelse, og man vil hellere gå direkte til den seksuelle akt og nyde hinanden

Vi er dårlige til forspil, vi kender ikke hinandens behov godt nok, og kan ikke finde ud af at vejlede hinanden, og ingen forspil er bedre end et dårligt forspil

Det er sex, vi vil have. Nogle gange har vi bare brug for rå, dejlig sex, og går derfor direkte efter at få det, vi gerne vil have, at mærke den andens krop og køn og hengive os til dejlig sex.

Hvem dyrker vi sex med er også vigtigt: har man mange løse forhold, har man måske tendens til at skære ned på forspillet - på den anden side er der nok også i mange faste forhold tendens til, at forspil ses som noget, der skal overstås, og derfor springer man forspillet over.

Man kan tænde sig selv ved at have positive, seksuelle tanker om sig selv og sin partner. Mere skal der ikke til. Det handler altså om at være til stede i det, der sker, mærke og føle så meget, man kan, og acceptere det, som er - derved kan tænde meget hurtigt. Så det starter i dit hoved!

Mænd tænder også på forspil

Det er en udbredt kliché, at kvinder er til forspil, mens mænd gerne vil hoppe direkte til hovedretten. Det er en misforståelse. Mænd tænder seksuelt mindst lige så meget på forspil, som kvinder gør, men det er bare en helt anden type forspil, der skal til. Og det er mange kvinder slet ikke klar over. Mænd vil se, hvad det er, man har gang i, og det er også derfor, at der nok er mange diskussioner rundt omkring i soveværelserne, om lyset skal være tændt eller slukket.

I det hele taget handler det om at bryde mønstrene, for ellers dør seksualiteten ud for begge parter, og sex må aldrig blive en rutine, der kører efter faste skemaer.

BLIV BEDRE TIL FORSPIL

Ha' tålmodighed: Modsat hvad mange tror, så er et forspil ikke bare noget, der skal overstås. Tænk på det som en fantastisk forret, der kun gør din hovedret bedre. Kys, kærtegn, frække berøringer og hvisken i øret kan være ligeså ophidsende som selve sexen, så nyd det lige indtil, I ikke længere kan vente med at mærke hinanden.

Noget af det frækkeste, I kan gøre, er at slippe alle hæmninger, og med hæmninger hører altså også sanserne. Sanser er så vigtig og stor en del af os, at vi bliver fuldstændig forsvarsløse uden dem. Derfor skal I prøve at give en af jer bind for øjnene eller hænderne og så give helt slip. Det er udelukkende den ene part, der har kontrollen og faktisk kan gøre præcis, det han eller hun vil.

Send frække sms'er: Jeres forspil behøver langt fra at starte i soveværelset, da det som sådan kan strække sig over en hel dag. Du kan nemlig lade op til jeres leg på lagnerne ved at kickstarte eventyret med en fræk besked. Og er din partner med på legen, kan I gå en hel dag og sende hede sms'er til hinanden og på den måde have et digitalt forspil kørende. Det skal nok resultere i en fræk aften, når først I begge har fri og lyst til hinanden efter en hel dags pirrende beskeder.

Kender du ikke begrebet? Det er meget enkelt. I SMS'er sexede beskeder til hinanden. Og du kan rigtig let blive en haj til det. Det er super at bruge som forspil, fordi det kan foregå over en hel dag, og på den måde bliver I jo opsat på, hvad der skal ske senere. Det kan blive et meget, meget, meget langt forspil, men det kan også sagtens fungere på kortere tid. Send ham for eksempel en meget pirrende sms, lige inden du eller han kommer hjem, så han ved, hvad der venter ham.
Striptease

Ligesom når I knalder i virkeligheden, skal det starte blødt op. Det er way too much, hvis du skriver 'Gid jeg havde din pik i munden lige nu' i første SMS. Det går decideret hen og bliver usexet. Men hvis du skriver noget a la 'Jeg har så meget lyst til dig lige nu', så sætter det en stemning, der er langt mere fræk. Når han har reageret på det, kan I komme rigtigt i gang.
Hold igen med smileys

Det er meningen, at sexting skal være frækt. Men det er ikke særlig frækt, hvis du bruger smileys som ':D', når du skriver om at give ham et blowjob. Derimod holder smiley'en ';' stadig, når du skal flirte. Men hold igen med brugen af dem. Du skal trods alt virke seriøs, når du sexter. Det vil ikke tænde ham, hvis han bliver i tvivl om, om du joker med din frække SMS. Han skal være sikker på, at du mener dine frække ord.

Slå 'læst'-funktionen fra

Hvis du føler dig lidt på udebane, når du sexter, er det vigtigt, at du ikke gør det sværere for dig selv. Derfor er det en god idé, hvis I begge slår 'læst'-funktionen fra på jeres iPhone. Hvis du kan se, at han har modtaget din frække SMS, men ikke har svaret endnu, vil det gøre dig meganervøs. Du vil begynde at analysere, hvorfor han ikke har svaret endnu og blive usikker på, om din sext var for freaky.

BLIV BEDRE TIL FORSPIL

Lad være med at blande sexting med alkohol

Det virker altid som den bedste idé ever at sexte, når du har en god brandert kørende. Men det kan hurtigt virke meget creepy og desperat, hvis modtageren er ædru. Hvis I begge er stive derimod, så er det en helt anden sag. Jo mærkeligere, jo bedre!

Vær direkte

Hvis det skal fungere, er det vigtigt, at du ikke er genert. Du vil gerne tænde ham, vil du ikke? Find din indre sexgudinde frem, og sig tingene direkte. Lad være med at pakke tingene ind. Du skal selvfølgelig heller ikke være FOR meget, så prøv at finde den gyldne middelvej, hvor du ikke er for vulgær, men heller ikke kedelig.

Kys som var det første gang: Har man været sammen i et stykke tid, kan jeres kys hurtigt blive rutine – selv de våde af slagsen. Derfor kan jeres forspil også hurtigt peppes gevaldigt op, hvis I tænker over, hvordan I kysser. Lad jeres læber og tunger mødes, som var det første gang og gør noget ud af, at jeres kys bliver ekstra frække, bløde, længselsfulde og pirrende.

Oralsex er oplagt: Det er ikke et krav – slet ikke hvis man ikke er tilhænger – men hvis I som par er til oralsex, så er det en vanvittig fræk måde at lægge op til sex på. I kommer lige et skridt nærmere hinanden end ved blot at kysse og nusse, og hvis I ikke går hele vejen (se næste punkt) så giver det jer kun endnu mere lyst til sex.

Start med en orgasme: Modsat hvad mange tror, så er orgasmer ikke kun forbeholdt sex. Og da en ud af tre kvinder faktisk har svært ved at nå klimaks kun ved hjælp af sex, er dette alene én grund til at være gavmild med orgasmerne før samleje. For mandens vedkommende er det selvfølgelig forståeligt, hvis en forspilsudløsning sætter selve sex-akten på stand by, men hvorfor skynde sig? Del ud til højre og venstre, tag jer tid og nyd hinanden!

Snak med hinanden: Mens nogle føler, at deres tid i sengen skal bruges på at elske i stedet for at snakke, så kan de to ting sagtens forenes, og nogle gange gør det faktisk bare jeres intime stund endnu frækkere. For ved at fortælle din partner, hvad der er ophidsende ved ham, eller hvad du godt kunne tænke dig at gøre ved hende, kan I snakke jer gennem et forspil, som hurtigt kan eksplodere i hed og eksperimenterende sex.

Striptease: Okay, nu bliver det måske lidt grænseoverskridende for dig. Men en striptease kan altså være en virkelig god måde at sætte gang i sagerne på. Du kan komme til at føle dig enormt sexet, og han vil blive så tændt af at se på dig og mærke dig. Du kan eventuelt sørge for at have sexet lingeri på under dit tøj hele dagen, så du allerede føler dig sexet, inden du skal begynde at strippe lidt for ham. Du behøver jo heller ikke at ende med at være helt nøgen, men måske i stedet vise dig frem i dit sexede undertøj.

Sex skal ikke altid foregå i soveværelset. Start forspillet inde i sofaen. Og skulle I få lyst til at fortsætte der...så gør det ind imellem.

Husk at forspillet starter lang tid før du har samleje. Det handler om at bygge op. Primært dog i hovedet.