

# GIV HENDE EN ORGASME PÅ 20 MIN

Af : Jan Engelbrecht Pedersen

## Kropsligt selvværd

Især kvinder der ikke kan få orgasmer har en tendens til et lavt kropsselvværd. De er bange for de ser for tykke ud i bestemte stillinger. De fokuserer på hvordan 'man' gør, frem for hvad de selv kan lide. Du skal få hende til at slappe af. Vær dyrisk begejstret for enhver detalje på hendes nøgne krop. Vis, at du begærer hende helt vildt.

## Lugt

Mange kvinder er hysterisk angste for, at de lugter dårligt i skridtet. Det kan helt fjerne fornøjelsen ved sex og især oralsex for dem. Stik hånden ind i hendes skedeåbning og tag den ud med safterne drivende af den. Smag på det mens hun ser det. Duft til det som parfume, og brug endelig høje lyde, så hun kan se, du mener det. Hun dufter og smager som det bedste måltid, du nogensinde har fået.

## Den sikre

Oralsex er den sikreste måde, at give en kvinde orgasme på. Slik hende kontinuerligt på klitoris. Gerne lidt hårdere end du tror – for tungen er jo blød. Eventuelt kan du supplere med et par fingre ind i skeden – frem og tilbage.

## Missionærstillingen

Den kan kvinder godt lide. Mærke din vægt oven på sig, og se dig i øjnene. Men prøv at løfte dig op i den ene arm, mens du frigør den anden og rækker ned, så du under samlejet også kan stimulere klitoris.

## Cowgirl

Lad hende være øverst - men ikke lodret eller tilbagelænet. Hun skal fremover, så hendes klitoris masseres på din krop. Vær opmærksom på, hvordan hendes rytme er, og tag så godt fat om hofterne på hende, og forstærk hendes rytme. Det vil give hende en fornemmelse af, at det er dig, der styrer, mens du i virkeligheden bare følger hendes eget behov og sørger for, at hendes klitoris stimuleres. Den virker!

**Med dette sagt vil vi nu finde opskriften på at give en kvinde orgasme på kun 20 minutter.**

# GIV HENDE EN ORGASME PÅ 20 MIN

Af : Jan Engelbrecht Pedersen

## MUND TIL MUND

Investér mindst 5 minutter i at kysse....mund til mund .  
Studier ved Lafayette College i USA fandt at det at kysse reducerer stresshormon niveauet (cortisol) og fremmer dermed det at tænde jer begge seksuelt. Når du viser hendes læber din interesse ,  
tilt hendes hoved til højre da det vil fylde hende med forbindelses hormonet Oxytocin. Dermed opbygges tillid.



Oxytocin er et hormon som findes naturligt i kroppen. Det kaldes populært for 'kærlighedshormonet'. Det har fået dette navn fordi det blandt andet udskilles ved kram, kys og sex. Det virker som **et hormon og som en cerebral neurotransmitter**. Det er takket være dette lille peptid, at vi er i stand til at træffe beslutninger relateret til vores sociale interaktioner. Derefter handler vi på sociale måder ved at demonstrere egenskaber som generøsitet, [empati](#) eller altruisme.

Oxytocin giver en følelse af lykke og velvære, og derfor menes det at have betydning for, når mennesker knytter tætte bånd til hinanden.

Kvinder har højere koncentrationer af oxytocin i kroppen end mænd, og hos kvinder spiller oxytocin en vigtig rolle ved amning og fødsel. Oxytocin udskilles fra en lille kirtel i hjernen kaldet hypofysen.

Lav Oxytocin giver altså egoisme, selviskhed, lav moral, ligegyldighed med andre menneskers følelser. Når hormonet udløses fremkaldes de modsatte følelser..undtagen ved de 5% hvor det ingen virkning har: sociopater/psykopater.

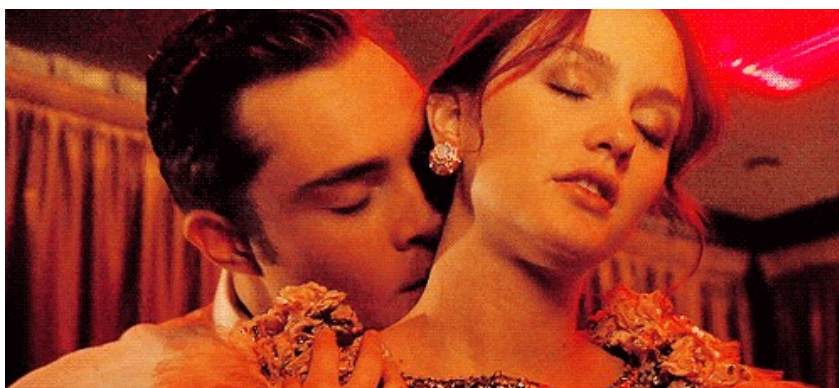
Kilder: <https://videnskab.dk/krop-sundhed/kaerligheds-hormon-sikrer-forholdet> , <https://illvid.dk/mennesket/sex/oxytocin-kaerlighedsspray-goer-maend-mere-attractive> ,

# GIV HENDE EN ORGASME PÅ 20 MIN

Af : Jan Engelbrecht Pedersen

## KYS IKKE KUN HENDES MUND

William Cane, forfatter til *The Art of Kissing* (St Martin's Griffin), undersøgte 50 000 kvinder og fandt at 96% valgte kys på halsen som den perfekte opvarmning. Men overdriv det ikke. Skift mellem mund og hals.

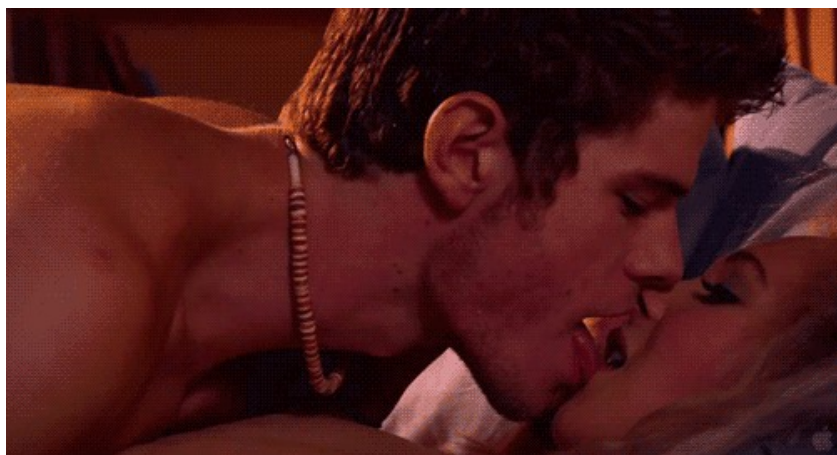


Hver gang du kysser hendes hals så fjern et stykke tøj fra hende. Giv hende komplimenter for hvert stykke tøj du fjerner fra hende. Et studie ved University of Cincinnati i USA fandt ud af at hvis en pige føler sig godt tilpas når hun er nøgen vil hun få orgasme hurtigere.

På kun 180 sekunder, gjort rigtigt, har du et sexdyr imellem dine hænder. Men 5 minutter er optimalt.

## CLANDESTINE KYSET

En variation der er god er at variere mund til mund kysset er at skifte til Clandestine læbe lås. Hvordan ? Start med alm mund til mund / French kiss og langsomt før dine hænder igennem hendes hår og hold hendes talje. Brug din tunge imod hendes tunge. Varier som før omtalt med at kysse hendes hals.



## Gå en afstikker til halsen

Kys blidt nedover din partners ansigt, og lad så din mund vandre, til du når halsgruben. Åben munden og pres læberne mod gruben. Sug forsigtigt lidt hud ind imellem tænderne. Bid blidt og slip. Når man er ophidset, frigives der endorfiner i blodet, som ikke bare skaber intens nydelse, men også blokerer smertesignaler.

# GIV HENDE EN ORGASME PÅ 20 MIN

Af : Jan Engelbrecht Pedersen

## Tilbage til munden for at nippe

Tag din elskers underlæbe mellem dine tænder. Drej den forsigtigt og bid og sug blidt. Gør det samme med overlæben. Nip til mundvigende til siden og lige i midten. Overlæben er sværere at nå, så du bliver nød til at skifte stilling.

Prøv at kysse omvendt. Stå bag din kæreste når han eller hun sidder i sofaen. Din kæreste lægger hovedet tilbage for at kysse, så jeres ansigter "står på hovedet" i forhold til den anden. I følge Tantra og Tao er overlæben det mest sexede ved en kvinde. Hinduistiske sexhåndbøger hævder, at der løber en nerve direkte fra overlæben til klitoris.

## Åben munden, lad jeres læber mødes og kys på gammeldags facon

Denne grundlæggende teknik betyder, at I presser jeres læber mod hinanden og bevæger jeres munde. Tænk på, hvordan en fisk bevæger munden og efterlign bevægelsen. Den nemmeste måde at variere på er ved at variere trykket.

Gå fra blide, forsigtige kys til hårdere og mere lidenskabelige, efterhånden som I bliver mere ophidsede.

Et alternativ til den raffinerede tungen-langt-nede-i-halsen teknik er at presse jeres munde sammen med let adskilte læber og så skiftes til at lade tungen spille henover læberne. Prøv at bevæge tungen frem og tilbage og gå videre til at lave ottetaller. Har du nogensinde tænkt på, hvordan englænderne kalder tungekys for "french kissing"? Det siges at være på grund af Maraichinerne fra Bretagne i Frankrig. De opfandt maraichinage, en kysseteknik hvor de elskendes tunger leger sammen.

## Støn

Udstød små støn/suk/grynt af nydelse, mens din kærestes mund er presset mod din. Det skaber vibrationer og leder opmærksomheden hen på en anden sans: høresansen.

Høresansen bliver desværre forsømt i soveværeslet og til dagligt fordi de fleste danskere larmer alt for lidt.

## Kysse delen hvor du samtidig starter afklædningen af kvinden skal have en varighed på mindst 5 minutter!

**Efter 3 min:** Hun er næsten nøgen nu men behold hendes trusser på et par minutter endnu. Fokusér på forventningen i stedet for at gå direkte til vaginal stimulation lige nu. Hvis en kvinde føler at der kun er kort tid nedsætter det hendes evne til at få orgasme. Opfør dig som om I har uendelig med tid til rådighed. Og efter 2 minutter med kysen og kærtegn træk da langsomt hendes trusser af.

# GIV HENDE EN ORGASME PÅ 20 MIN

Af : Jan Engelbrecht Pedersen

## Smør hende i Vagina med Durex Play Jordbær Glidecreme.

Forskning ved US Association for Chemical Reception Sciences fandt at duften af jordbær gør sanserne mere åbne. Bevæg dine fingre i små cirkel bevægelser inde i hendes vagina med Durex Play glidecremen på dem. Mange kvinder har behov for opmærksomhed i den ydre trediedel af vagina kanalen , hvor klitoris, G punkt og PS punkt kan nås.



Lad os lige løbe igennem hendes basis anatomi forneden:

- **Ydre Labia:** er de to læber der er dækket med pubes hår. Dette er basis stedet for stimulation gennem tøjet. Der er IKKE tonsvis af nerveender i ydre Labia. Men du kan nuldre dem med fingerspidserne , rulle dem imellem din tommel og pegefinger.
- **Indre Labia:** er et sæt læber der ikke har pubes hår. Huden er her tyndere og våd så du skal være mere delikat og forsigtig end med ydre Labia. Stryg indre labia forsigtigt med dine fingerspidser.
- **Vagina åbningen:** denne er længere tilbage ned imod anus. Det er her penetrering foregår hvis du har samleje. Det er også her at skede safterne kommer fra. Hovedparten af nerveenderne er lokaliseret i ydre trediedel af vagina kanalen, så en finger der kører rundt i åbningen eller flere fingre vil føles dejligt.
- **Klitoris:** Klitoris er den mest følsomme del af hendes anatomi. Den lille knop er stoppet med nerveender. De fleste kvinder skal have direkte klitoris stimulation for at få orgasme. Vær meget forsigtig med klitoris indtil du ved hvor meget stimulation hun skal have.

# GIV HENDE EN ORGASME PÅ 20 MIN

Af : Jan Engelbrecht Pedersen

## Samtidig med dette : Slik og pust

Prøv at slikke hende på et mindre område (f.eks. hals, balder, brystvorte eller navle) og puste på det bagefter. Slik, pust, slik, pust. Kontrasten mellem de to følelser på huden kan være meget ophidsende. Og igen: Overraskelse er noget, damerne kan li'. Også nemt at finde ud af, når du først er i gang med selve akten, selv om det kan være svært at multitask lige dér. Jo flere måder, du stimulerer hende på samtidigt, desto mere 'forvirret' bliver hendes krop, og det kan gøre det nemmere for hende at give sig hen i sine sansers vold - og så nærmer hun sig en virkelig intens orgasme med ekspresfart.

## Nu er tiden kommet til at slikke fisse.

De fleste kvinder har nemmest ved at få orgasme, når de bliver stimuleret direkte på klitoris. Men det er ikke ensbetydende med, at du bare skal starte dér og køre både dig selv (og klitten) træt lynhurtigt. Start med at slikke hendes inderlår, de ydre kønslæber, området over klitoris og mellemkødet mellem skeden og numsehullet. Du kan også nape i og suge hende blidt på kønslæberne, men vær altid forsigtig og pas på med at bruge tænder.

Prøv også at stikke din tunge op i hendes skede. Den kan selvfølgelig ikke nå så langt op, men det kan føles ganske pirrende at blive tungekneppet og er også med til at trække hendes sekreter ud af skeden. Hør, hvordan hun reagerer undervejs, og følg hendes anvisninger. Og vær aldrig nærig med dit spyt. Det er med til at væde hende og gør oplevelsen mere glat og sensuel.

For de fleste kvinders vedkommende, er det alfa og omega at blive slikket kontinuerligt på klitoris gennem længere tid for at opnå klimaks. Og det kan variere fra alt mellem få minutter til f.eks. en halv time. Det kan være hårdt for din nakke og tunge, så find en stilling, hvor du også kan slappe af, mens du gør det. Det er vigtigt for kvinden at føle, at du også nyder at slikke hende. Kom gerne med søde kommentarer og støn ned i vores fisser. Det er med til at højne oplevelsen. Du kan også prøve at puste blidt på den, når den er våd, eller brumme lidt, mens du slikker. Så er det næsten som en vibrator.

## Find klitoris

Når du har pirret hende længe nok ved at bevæge dig i randområderne på hende, er det nu på tide at stimulere hende det mest følsomme sted, nemlig på klitoris. Den sidder i den øverste del af fissen og vil som regel være dækket af mere eller mindre forhud. Den kan være svært at se, så prøv at sprede kønslæberne og find det punkt, der ligner en knop.

# GIV HENDE EN ORGASME PÅ 20 MIN

Af : Jan Engelbrecht Pedersen

Der er stor forskel på størrelsen af klitorisser, så hvis du er i tvivl, kan du bede hende hjælpe dig. Det er ikke pinligt – tværtimod: Hun vil med glæde guide dig det rigtige sted hen, så du rammer helt rigtigt – til hendes store fornøjelse, i stedet for at du ikke rammer helt rigtigt. Når du har fundet klitoris, kan du starte med at slikke den blidt og langsomt for at pirre hende og få en fornemmelse af, hvor langsomt – eller hurtigt – hun kan lide det. Du kan både køre tungen rundt på den eller op og ned og gøre det både hårdt (ved at trykke tungen mod klitten) eller blidt (ved blot at lade tungen spille hen over klitten).

## Ekstra krydderi

Mens du er i gang med at slikke fisse på hende, kan du supplere med at stikke en finger eller to op i hende. Det er i de fleste tilfælde et rigtigt godt trick til at få hende endnu mere op på dupperne på grund af friktionen i skeden, samtidig med stimuleringen udenpå. Du behøver ikke nødvendigvis køre dine fingre ind og ud hele tiden – du kan variere med at bevæge dem lidt rundt og op og ned. Og du kan lade din tommeltot afløse din tunge på klitorissen og stimulere den samtidig, hvis du har brug for en lille pause med tungen. Tungen kan også tage en ekstra rundfart på kønslæberne og i mellemkødet, mens din tommelfinger stimulerer klitten.

## Find G-punktet

Når du har fingrene oppe i hende, kan du prøve at finde hendes G-punkt. Det sidder som regel ca. 3-4 cm. oppe i skeden på den side af skedevæggen, der vender op mod maven. Området kan føles lidt ru som en valnød og bule lidt ud. Når du har fundet punktet, så prøv at lave “kom her”-tegnet med din finger mod det, så det bliver yderligere stimuleret. Denne bevægelse kombineret med stimulering på klitoris kan sende næsten enhver kvinde op i de højere luftlag.

## Endnu et twist

Hvis du er den fingerfærdige type, kan du overveje at supplere med endnu et par fingre og stimulere området omkring hendes anus. Nogle kvinder tænder meget på det, og hvis I allerede har slået fast, det er noget, hun kan lide, er det oplagt at inddrage numsen også. Du har stadig to ledige fingre (*lille- og ringfingren*) at gøre godt med.

Sørg for, at der er rigeligt med fugt omkring anus, inden du stikker din finger (*eller begge fingre*) op, så det ikke bliver en “tør og uventet i spor to”. Brug enten dit eget spyt og hendes sekret eller suppler med en god glidecreme. Nu kan du stille og roligt bevæge hele hånden frem og tilbage, så hun både bliver stimuleret i skeden og anus, samtidig med at du lader din tunge spille hen over hendes klitoris.

# GIV HENDE EN ORGASME PÅ 20 MIN

Af : Jan Engelbrecht Pedersen

## Tålmodighed er en dyd

Når du er nået så langt, er det tid til at sætte ind med et mere målrettet slikkeri mod orgasmen. Mange kvinder går igennem flere forskellige faser, mens de bliver slikket, alt fra de ikke stønner særlig meget til, at de hviner og hulker af fryd. Nogle kan f.eks. også klø sig på næsen undervejs eller rømme sig, kærtegne sig selv, æ dig på hovedet og skuldrene eller rotere med underlivet. Find et bevægelsesmønster, du kan mærke, hun kan lide, og fortsæt så med det. I lang tid. Ensformighed er i denne sammenhæng ofte det bedste til at opnå orgasme.



## Efter orgasmen

Lige efter hun er kommet, kan du fortsætte med at stimulere hende på klitten, men **langt de fleste kvinder er meget, meget følsomme lige efter klimaks**, så du skal gøre det ultra blidt. Det kan i nogle tilfælde forlænge orgasmen og endda føre hende videre til en ny ophidselses-fase, så hun kan komme igen. For mange kræver det lidt øvelse, men multiorgasmer kan læres – og hvem vil ikke gerne se sol, stjerne og måne flere gange?



# GIV HENDE EN ORGASME PÅ 20 MIN

Af : Jan Engelbrecht Pedersen

Variationer kan være at hun anvender en Magic Wand vibrator på clitoris samtidig med at du penetrerer hende fra siden i enten vagina eller anus. Du kan også anvende den samtidig med at du penetrerer hende:

