

Övningarna, kopplade till boken "Knyt An!" är förslag och kommer inte i någon speciell ordning. Välj en som ni/du känner är viktig att arbeta med. Eller lägg till ett eget område ni vill utforska tillsammans.

## Kapitel 6 Sex och andra njutningar

Övning 1 Effektivt!

Övning 2 Bestäm dag då ni ska älska

Övning 3 Syn. Hörsel. Smak. Lukt. Hud.

Övning 4 Börja enkelt

Övning 5 Blev du mätt?

Övning 6 Fyra nycklar

Övning 7 Stressa mindre

Övning 8 Använd Kärlekens Språk

Övning 9 Kontakt med underlivet

Övning 10 Reglera skärmanvändningen

Mina goda råd

"Jag vill att han drar in mig, väcker min lust." säger hon engagerat.  
Och han ser förvirrad ut, vi läser hans tankar: "Men hur gör jag det?"

**Gift vid första ögonkastet USA**

## Övning 1 Effektivt!

Varje dag kysser ni varandra i fem sekunder. Inget småsnällt pussande utan ett läpparnas möte som förmedlar och väcker känslor. Börja och avsluta med att se varandra i ögonen.

Och varje kväll gör ni om det i fem sekunder igen. Var närvarande!

## Övning 2 Bestäm dag då ni ska älska

Fördelen med detta är att den som vill ha sex oftare, inte behöver tjata och känna sig avisad. Den här tiden får hen det hen vill ha. Den som är stressad får tid att försätta sig i stämning. Responsiv lust faller inte ner från himlen, den behöver väckas. Kvinnor verkar vara bättre på fantasier, nu kan hon ladda dem med sig själv i huvudrollen.

## Övning 3 Syn. Hörsel. Smak. Lukt. Hud.

Använder du bara ett sinne, tex synen? Utforska de andra, vad går du igång på? En del använder gärna sin syn, de gillar att se på den nakna kroppen. Andra lyssnar gärna på erotiska noveller, andetag och stön. Det största känslorganet i kroppen är huden, känns den likadan överallt tex? Lukt kan vara mycket eggande. Precis som fjärilar dras till vissa blommor kan vi dras till en partner med rätt feromoner. Vilken doft har din partner?

## Övning 4 Börja enkelt

Har ni en period med tjafs och bråk, pröva att ligga sked, trots allt. (Du kan alltid tycka om en människa men inte dennes beteenden.) Det är enkelt men på så sätt tryggar ni varandra. Det säger också att ni är ett team, trots allt. Turas om att vara den ”stora skeden”, den som håller om den andre. Den blir ”den lilla skeden” och får känna sig omsluten. Intimitet läker.

”Kvinnor är dåliga på att veta, och uttrycka, vad de gillar och behöver i sängen.

Män tror felaktigt att det är det långa penetrerande samlaget som gäller.”

**Sexolog Ulrika Sjöberg**

## Övning 5 Blev du mätt?

Känner du dig mätt efter sexet, precis som du känner dig mätt efter att ha ätit? I så fall var det bra. **Då kommer du bli hungrig igen. Och igen.** Var det jobbigt, prestationsinriktat och på alla möjliga sätt svårt att ge sig hän? Då drar du dig för att göra om det.

Tänk igenom de tre senaste samlagen, vilken känsla har de efterlämnat? Hur kan du berätta det för din partner på ett konstruktivt sätt?

## Övning 6 Fyra nycklar

Fyra saker du behöver våga för att möta en partner som i första hand söker närhet via känslomässig kommunikation:

**Lyssna och be hen berätta!** Läs Kommunikationskapitlet igen.

**Öppna upp!** Dela dina tankar och känslor. Kom ihåg att vi förändras, mognar, under livets gång så håll inte fast vid en gammal bild av din partner eller dig själv.

**Var sårbar!** Då finns inga masker eller spel. Du vågar blotta dig, vara ärlig och genuin, och visa det du känner. Många är oerhört rädda för att bli svikna om de visar sig så nakna. Men sanningen är att din älskade vill finnas där för dig när du behöver det. Det är nämligen omsorgsgenen som slår till, se första kapitlet om anknytning.

**Få din partner att känna sig älskad!** Visa att du på riktigt, bryr dig om hen. Hur du ska göra? Fråga!

## Övning 7 Stressa mindre

Ett av de största hindren för sex är - stress. Förvånad?

Kvinnor behöver vara avkopplade **för att ens vilja få kontakt med sin lust.** Tillit, connection och flirtig lekfullhet är de ingredienser som starkt bidrar till det. Hur kan du bidra? Testa!

## Övning 8 Använd Kärlekens Språk

Varför längtar en del av oss efter att då och då få blommor av vår partner? Varför inte ost?

Att överbringa en bukett röda rosor tolkar nog de flesta som ett sätt att uttrycka kärlek på: "Jag älskar dig". Medan en bunt tulpaner kanske mer står för vardaglig uppskattning: "Du är fin." Olika handlingar är alltså laddade för de flesta av oss. Och det är vad

## Kärlekens Språk handlar om. **Vilket är ditt förstaspråk? Och vilket är din partners?**

Gissa och ge! Resultatet låter inte vänta på sig...

- **Fysisk beröring** är en förutsättning för att vi ska överleva. Huden är vårt största sinnesorgan (det täcker xx antal fotbollsplaner). Någon som smeker vår kind, lägger en hand på ryggen eller att älska får oss att känna samhörighet. Ja, i alla fall om hudkontakten varar mer än 20 sekunder, då först utlöses må-gott hormonet
- **Gåvor** kan handla om allt från blommor till en urriven tidningsartikel. Det som avgör gåvans betydelse är vilken känsla presenten laddas med. Att ge med omtanke, där mottagaren känner att givaren menar något, förmedlar också varma känslor. Att ge den andre egen tid är också det en gåva. När gav du din partner något senast?
- **Tid tillsammans.** Oftast är det upplevelsen av *mycket obruten tid* tillsammans som vi uppskattar, tex en semester. Då behöver vi inte jaga en stund att ses på, den andre finns där precis som en vuxen fanns i närheten när vi var barn. Och ju mer vi känner bekräftelsen av att vara vald, desto bättre mår vi.
- **Tillgänglighet** är snarlikt. Det behöver inte nödvändigtvis betyda att göra saker ihop. Var och en kan sitta i sin egen fåtölj och läsa. På mottagningen har jag hört personer uttrycka närhet när de själva sitter i ett rum medan deras partner är i ett annat.
- **Att göra saker tillsammans.** Jag vet ett par som räddade sin relation genom att sätta upp ett staket tillsammans. Det tog halva semestern men blev en investering i relationen. Ha ett intresse (kanske inte stora villarenoveringar, det har varit orsak till parterapi) som båda är lika engagerade i och som är ert egna parprojekt.
- **Tjänster.** Att göra något för den andre är ett språk som vi nog är ganska bra på alla. Varje dag lagas det tex mat, tvättas kläder eller fixas datorer. Det vore fint om vi, i alla fall ibland, kunde se det som kärlekshandlingar och tacka varandra.  
Ett rart exempel är annars mannen som i smyg åkte ut till sommarstugan då och då för att fixa köket efter en vattenskada. Han sa inget eftersom det skulle bli en överraskning för sambon som inte alls såg fram emot ”en hel sommar av renoveringsprojekt.” Tänk er hennes glädje när hon såg vad han gjort!

- **Bekräftande ord.** Kvinnor pratar ofta om sin längtan efter verbal bekräftelse, tex i form av komplimanger och att få höra ”söta saker” som ett bevis på att partnerns kärlek. Bland mina, främst medelålders, par längtar kvinnor (som inte får det) oerhört mycket efter den här känslomässiga bekräftelsen. Det är vad hon får hos väninnorna, men helst vill få av sin man förstås. Män längtar givetvis också efter att uppleva sig sedda och uppskattade, ofta för vad de gör. Flera gånger har jag köpt en enkel bukett tulpaner och gett bort till tex en kollega med några vänliga rader. Övriga effekter hos de män som fått blommorna har varit obetalbar!  
Här finns stora vinster att göra för den partner som vet med sig om att hen inte är så bra på det här!
- **Leka**, får vuxna göra det? Vi gör det i alla fall genom att skoja och skratta tillsammans. Kanske ni kan göra något helt oväntat? Bygga en fågelholk i form av ett höghus tex. Eller.... Våga vara tramsiga och barnsliga, ingen annan behöver ju veta vad ni hittar på.
- **Att göra saker tillsammans.** För många är det en stor tillfredsställelse att inte vara ensam om storsädningen eller deklarationen. Men det kan också handla om att vara emotionellt nära i form av det goda samtalet där båda parter får plats.  
Att fungera som ett team, som vi parterapeuter ofta pratar om, ger också härliga sidoeffekter. Tacksamhet, glädje, lust, samhörighet – allt som leder till den innerliga känslan av att connecta.

”Jag tror att män bara kallar allt för sex.”

**Anneli Ahlmér**

## Övning 9 Kontakt med underlivet

Uppgiften är att sitta eller ligga 20 minuter varje kväll och med hjärnan känna efter i sitt underliv. Inte pilla utan bara ligga och få tillbaka kontakten med känslan i underlivet. Många har stängt av och har ingen kontakt med det området. Men , ge inte upp!

” Avtändande? När mannen börjar prata om sex.

Det är ju alltid mer raffinerande att inte avslöja vad man tänker – en av uppvakningens bästa ögonblick är ju när tanken syns i bådars blickar.”

**Britt i tidningen M**

## Övning 10 Reglera skärmanvändningen

Skapa några enkla regler, tex inga skärmar vid matbordet eller i sängen. Och för Guds skull, byt ut skärmtid mot samtal.

Känns det läskigt? Samtidigt är det ju precis vad ni måste, nämligen våga. Det goda är att om du blottar dig och talar från hjärtat, då är chansen stor att den andres hjärta öppnas.

Testa också dig själv, hur länge visar du genuint intresse för din partners prat? Den genomsnittliga tiden innan smarttelefonerna kom, var nämligen 30 sekunder. Idag orkar vi bara fokusera i 7 sekunder, sen tröttnar vi. Forskare har konstaterat att en guldfisk kan vara uppmärksam i 8 sekunder.

”Många tror de ska jobba mer, ta i mer, kämpa och svettas när de har sex. Istället ska de ju göra tvärtom, vara närvarande i nuet, vara i sina kroppar. Njuta. Att jaga orgasmen är det sämsta vi kan göra.”

**Ulrika Sjöberg**, sexolog

"Sex är vad som skapade den här relationen. Vi gjorde slut otaliga gånger, men det var sex som väckte en känsla av djup, oförstörbar connection, som skulle föra oss tillbaka till varandra. Sex är det som fördjupade kärleken, och gjorde mig villig att engagera mig, på sätt jag aldrig trodde att jag skulle göra."

**Anonym amerikan**

## Övning 11 Reglera bromsen och gasen

Emily Nagoskin är en amerikansk sexutbildare, författare mm. Jag hörde henne på en konferens prata om hur vi kan tänka kring motstånd mot sex. Så här sa hon:

”Tänk dig att vi har en gas och broms till sexlivet. Du kan reglera vilken du använder dig av. Om bromsen är hårt åtdragen beror det på negativa känslor, främst skam. Du kan tex vara rädd att inte vara som du tror den andre vill ha dig. Eller du har varit med om ett

trauma. Har någon använt sex mot dig någon gång så blir sex ett hot osv.

Gasen, det är våra sinnen som när vi connectar och känner kärlek, vill vidare. När du är trygg vill 90 procent av hjärnan utforska. Du känner förväntan och nyfikenhet, härligt. Vill gasa.

Men om du trycker på bromsen och gasen samtidigt så bränner motorn. Det handlar om att träna systemet. **Att göra det du gillar, inte vad du borde göra.** Och kom ihåg, all kroppslig respons har inget att göra med vad vi vill”, sa Nagoskin.

## Case: Antikens sex

Ett intressant exempel på människans sexliv dök upp vid en utgrävning i Pompeji år 1822. Ur arkeolog Raffael Amicones dagbok:

”Då vi grävde i ett litet rum i bebyggelsen till vänster om vägen mittemot Forum mot öster, avslöjades på en sidovägg en grupp med två personer av motsatt kön, inbegripna i en synnerligen skandalös akt över vilken finns skrivet: Lente Impelle.”

Orden är latin och betyder ”För in den långsamt”.  
Bilderna föreställer en kvinna som penetreras i anus av en man.

## Mina goda råd

- ✓ Intimitet är detsamma som känslomässig OCH fysisk kommunikation.
- ✓ Män behöver **vilja** utveckla sig själva och engagera sig i känslomässig kommunikation. Medan Kvinnor behöver **vilja** känna lust till sex och att engagera sig mer i den fysiska delen av relationen.
- ✓ ”Lusten driver verket”, är mitt eget motto på alla plan.