



24



Sex



31

Sæt sex på planen

Lyder planlagt sex kedeligt? Det er det langt fra. Tværtimod skubber det dig og din partner i forgrunden i stedet for forældreskab, praktiske gøremål og andre lystdræbere. Coach og forfatter Daisy Løvendahl fortæller her hvorfor og hvordan.

AF DAISY LØVENDAHL FOTO PANTHERMEDIA

→ rundt regnet frem til det her om mit ægteskab: Vi elsker hinanden, og vi vil hinanden. Der er ikke nogen af os, der er forkerte eller gør noget forkert. Vi er i samme situation og savner begge hinanden og mere lidenskab ...

Så langt, så godt. Det var en lettelse at være fælles om udfordringen, men det gav selvsagt ikke nogen gylden løsning. Derfor kom jeg frem til denne idé:

Hvad ville der ske, hvis jeg planlagde mit sexliv med samme intensitet, som jeg planlægger alt muligt andet?

Siden jeg blev gift med en travl mand, fik børn og selv startede en virksomhed, har

vil de ikke planlægge deres sexliv. De er bange for, at det bliver kikset, og at deres partner ikke vil. De synes, det er en falliterklæring, at man ikke bare har lyst til hinanden og knalder.

Alt det kan jeg godt forstå, og derfor synes jeg også, at det er vigtigt, at man forstår, at når lysten daler i det faste parforhold, er det ikke, fordi man ikke elsker hinanden. Det er blot, fordi vi er mennesker, og vi er indstillet til at have lyst til at prøve noget nyt, og det er nemt at underprioritere seksualiteten i en hverdag, hvor alt muligt andet fylder. Men vi kan stadigvæk vælge at gøre noget spændende sammen frem for at acceptere, at den

ved at skabe rum til hinanden. Og nej, det er ikke spontan lyst, men vilje, man viser her. Det betyder også, at man måske ikke er særligt tændt i situationen eller mærker lysten, men så må man stole på, at lysten ofte kommer, når man går i gang. En del af mine kvindelige klienter beskriver at have planlagt sex og føle sig helt usexede, men så opdage, at da de var der og kom over det lidt akavede i situationen, kom lysten væltende, fordi de pludselig følte sig frie til at give slip på sig selv. Sådan er lyst også. Nogle gange skal man vide, at børnene ikke er der, se den smukke, redte seng, drikke et glas vin og kysses i 20 minutter, før man opdager, at man har lyst. Det er ligesom en klog mand, jeg kender, siger om mad: Appetitten kommer, mens man spiser.

Så brug din erotiske bevidsthed til at sætte nogle tidspunkter af til sex eller ved selv at beslutte dig for, at du skal have sex, og ganske enkelt forføre den anden. Ligesom du ville gøre ved en date med en ny partner.

Drop turen til Paris eller den fede koncert. Bliv i sengen eller lej et hotelværelse i stedet. Giv jer selv og jeres parforhold et rum til at gå ind i det seksuelle, som ikke ligger, efter at børnene sover, opvasken er taget, og indbakken er i bund. Den sex, som gives et rum, kan være kimen, der får hverdagens sex til at blomstre mere. Det gør, at de korte, hverdagsagtige møder dels oftere sker, og dels at de får en anden karakter. Det er nemlig meget mere okay at spise helt almindelig hverdagsmad, når man ved, at der også nogle gange serveres en fremretters gastronomisk oplevelse. ●

”Der er jo ingen, der siger, at planlagt sex skal være noget, begge partner ved er planlagt”

spontanitet været en by i Rusland. Derfor inviterer jeg mine venner til middage, og jeg laver kaffeaftaler til ugen efter. Jeg booker ugentligt min træning ind i den kommende uge, og jeg ved, hvornår hvem henter børn, og hvornår jeg arbejder sent. I det hele taget er min bevidsthed omkring min ugepraksis en af årsagerne til, at jeg langt hen ad vejen gør det, jeg gerne vil. Måske ikke hver dag, men i langt de fleste uger. På baggrund af det blev idéen langsomt forfinet til følgende:

Et sexliv drevet af erotisk bevidsthed kan være lige så – eller måske mere – lidenskabeligt, intimt og levende som et, der er drevet af spontan lyst.

Og det kan det. Mit intime liv er ikke drevet af spontanitet og forelskelse. Det er drevet af erotisk bevidsthed og et klart tilvalg af det livsområde. Jeg er nemlig hverken teenager eller et menneske, som føler, at livet er det, der sker for mig. Jeg har truffet nogle valg om, hvem jeg er, og hvad jeg ønsker i mit liv.

PLANLAGT SEX ER ET STORT JA!

Når jeg dermed foreslår andre at planlægge sex, er det vigtigt for mig, at de hede kryds i kalenderen ikke er aftaler, som skal overholdes, men en konkret handling, der understøtter en erotisk bevidsthed. Den bevidsthed kan også udledes på mange andre måder end ved at planlægge sex, så det er én vej blandt andre til et intimt liv, der er drevet af andet end spontanitet og forelskelse.

Nogle af mine klienter stjeler fuldstændigt over det her. De synes, det er så forkert, at man skal planlægge sex. De er bange for, at det på den måde bliver en pligt, og deres liv er i forvejen fyldt med pligter. De er mennesker, som har frihed som en central værdi, og derfor

del af vores liv glider i baggrunden, blive skilt og finde en ny partner.

Desuden har de fleste, jeg taler med, allerede haft planlagt sex. De har bare ikke tænkt på, at da de datede ham den lækre og gik i bad, barberede sig, ordnede negle, tog blondetrusser på og smed et ekstra par og tandbørste og makeup og fugtighedscreme ned i tasken, fordi de skulle mødes med ham på en bar til en drink, var det planlagt sex. Der er jo ingen, der siger, at planlagt sex skal være noget, begge parter ved er planlagt ...

LYSTEN KOMMER, NÅR DU GIVER DEN PLADS

Planlagt sex kan være lige så vild og eksperimenterende eller tæt og kærlig, som man selv er til den dag. Det centrale er nemlig, at man har sat sin erotiske intelligens i spil og vækket den del af sig selv. Det er et stærkt ”ja” at vise din partner, at man virkelig vil ham eller hende

