



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

— | vor blev lysten, de heftige møder og lidenskaben af? Hvis alt det mangler i dit liv, kan planlagt sex være et fantastisk værktøj til at få det tilbage. Par, der kan planlægge sex, er nemlig ofte dem, som bliver ved med at nyde hinanden, og som får mere lyst til hinanden, fordi de dyrker deres lidenskab og skaber et rum til at være sammen i stedet for at sidde i hver sit hjørne og være skuffede over parforholdet. De former livets eventyr.

Hvorfor planlægge sex? Det spørgsmål har jeg fået utallige gange. Det korte svar på, hvorfor jeg opfordrer til, at man planlægger sex, er, at sex er vigtigt i de fleste parforhold. Som alle andre vigtige ting i livet skal det derfor gives tid og rum frem for at blive parkeret som noget, der måske/måske ikke sker spontant en dag. Derudover kan planlagt sex øge den erotiske bevidsthed og give et frirum i en ellers travl hverdag. Og så er det en vildt god måde at vise din partner på, at du vil ham eller hende. Min mand siger altid, at hvis alle mænd behandlede deres kone som deres elskerinde, ville der være flere lykkelige par. Det tror jeg, han har ret i, for hvis alle tog den tid, energi og romantik med hjem, som de ville tilføre en ny forelskelse, ville parforholdet blive en del sjovere.

Rigtig mange elsker deres partner og vil gerne deres parforhold. De vil gerne være monogame, trofaste og kærlige partnere med et lidenskabeligt og levende sexliv. Det er bare ikke det samme, som at deres liv er sådan. Mange mennesker længes efter en mere intens erotisk forbindelse til deres partner. De savner tæthed, intimitet og følelsen af eventyr. Sex er bestemt ikke alt i et parforhold, og det er heller ikke barometeret på, hvor lykkelig man er, men det er en væsentlig del af et voksenliv og et parforhold. Det er også den ting, der mest markant adskiller ens parforhold fra andre vigtige relationer, da man sagtens kan have andre, man deler sine drømme og bekymringer med, eller andre, man diskuterer børn og familie med, men det er ikke så tit, jeg oplever par åbent have andre, de har sex med.

## SEX SKAL HAVE ET RUM

Når jeg sidder med mine klienter, dukker seksualiteten ofte op i samtalerne. Nogle gange med få ord, der udtrykker glæden ved, at det fungerer, andre gange med mange ord, der beskriver frustrationen, længslen og savnet efter det. Sex er vigtigt. Det er et fundamentalt menneskeligt behov, og det er en

essentiell del af vores sundhed. Vi er i forvejen utroligt meget oppe i hovedet, og seksualiteten er en stærk drivkraft til at komme tilbage til kroppen og nuet. Seksualiteten er endvidere en central del af vores livsglæde, og den er intimt forbundet med vores forhold til os selv, ligesom den kan være en kilde til glæde, livskraft og forbindelse mellem to, som elsker hinanden og vil være sammen.

Det tror jeg egentlig, de fleste er enige med mig i. Problemet er bare, at ikke alle oplever at have dette med deres partner som det mest selvfølgelige. Mange beskriver, hvordan de engang ikke kunne holde hænderne fra hinanden, og hvordan de red på en bølge af lyst og lidenskab. For nogle er denne bølge forbundet med dengang, de ikke havde børn, og de tænker, at det er en del af forældreskabet at miste den lidenskabelige forbindelse. Mange lever derfor skilt fra den, de har børn med, men oplever så til gengæld ofte en ny forelskelse i en ny partner. Midt i

gjorde mig også vred på ham, og det gav mig en følelse af at være utilstrækkelig, fordi jeg som mange andre kvinder har haft en idé om, at hvis jeg bare var smuk, lækker og sexet nok, ville mænd begære og elske mig. Jeg trækker nogle meget komplicerede følelser ret skarpt op her, men du får en idé om, hvad jeg taler om, ikke? Måske kender du også selv det sted i din egen version, for det er et sted, jeg fra mange hundrede samtaler ved, at mange mennesker besøger i deres faste parforhold. I dag ved jeg bare, at spontan lyst bliver mindre, når man er sammen i længere tid. Medmindre man gør noget andet!

## SÅ GØR NOGET SELV

Og da jeg er meget stor tilhænger af at gå nogle andre veje, begyndte jeg at eksperimentere med mig selv som udgangspunkt. Så i stedet for at være lidt vred på min mand og føle mig mindre attraktiv, trak jeg i det mentale arbejdstøj og tænkte mig godt om. Jeg nåede →

***”Jeg plejer at sige, at spontan lyst er for teenagere. Mere præcist: Det er for forelskede”***

delebørn og to familier, der skal finde sammen med to ekser i kulissen, formår de stadig at have deres livs bedste sex. Så min inderlige overbevisning er, at den vilde lyst til en anden og muligheden for at skabe rum til at dykke ned i den er mulig for de fleste.

## SPONTAN LYST ER EN LUKSUS

Jeg siger ofte, at spontan lyst er for teenagere. Det ville nok være mere præcist at sige, at det er for forelskede, for jeg har også oplevet 40-, 50-, 60- og 70-årige fortælle om denne drivkraft. Og heldigvis for det. Det er en stor lettelse for mig, når jeg hører de historier, fordi det bekræfter mig i, at lysten kan være levende og til stede gennem hele livet. Jeg har nemlig altid hadet tanken om at komme forbi det sted i livet, hvor det ikke var væsentligt. Derfor syntes jeg også, det var svært, da jeg oplevede mit eget sexliv blive mindre intenst med den mand, jeg havde giftet mig med, fået børn med og gerne ville være sammen med. Jeg oplevede mig selv længes efter noget andet end det, vi havde. Jeg blev usikker på, om vores kærlighed var stærk nok, og om jeg var elsket nok, når han nu ikke gjorde mere for at forføre mig. Hans manglende initiativ



**DAISY LØVENDAHL** er personlig rådgiver og forfatter og aktuell med bogen "Elsk", som handler om, hvordan man holder liv i sit ægteskab og kommer styrket igennem de kriser, som alle parforhold løber ind i. En af hendes pointer er, at planlagt sex ikke er en pligt, men en vej til at bevare erotikken og kalde på lysten, når den første forelskelse har lagt sig.

→ 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

