



SEKSUELL SPENNING: Det er viktig å lære hva som fungerer for partneren. Men sexologene Dagbladet har snakket med hjelper deg godt på vei, med sine beste varianter. FOTO: Scanpix [Vis mer](#)

Trikket som skal gjøre deg «sex-gal»: Sexologene deler sine forspill-favoritter

For å ha best mulig sex er oppvarmingen helt essensiell. Her er sexologenes beste varianter, med detaljerte kysseteknikker, konkrete rollespill og trikket som skal gjøre en «sexgal i øyeblikket».

14. DESEMBER 2018 KL. 21.57

Av [Kaja Storrøsten](#)

Hopper dere over oppvarmingen før sex? For å ha best mulig sex er forspill helt nødvendig.

- Jo lengre tid man bruker på å tenne hverandre, jo bedre blir sexen, sier sexolog Beate Alstad.

For kvinners del er dette ofte det aller viktigste, mener sexologen.

- Vi kvinner trenger forspill for å bli oppvarmet, kåte og klare.

Thomas J. Winther, sexolog ved Curasenteret, mener forspill også er viktig for menn.

- Mange og spesielt menn tenker kanskje på forspill som noen man bare må lide seg gjennom før selve finalen, men bruker man tid og gjør et godt «grunnarbeid» vil sexen kunne bli mye bedre for begge, sier Thomas Winther.

Her er sexologenes beste tips til oppvarmingen før sex:

Begynn tidlig

- Et godt råd og det er å bruke tid på forspillet. Da mener jeg ikke at man skal ligge i senga i flere timer og kline, men allerede varme opp til sex fra morgenen, sier sexolog Siv Gamnes.

De fleste har sex om kvelden og det å svitsje over til å ha lyst til å ha sex etter en travel dag, sliter mange med, forteller hun. Derfor er det viktig å legge til rette, flørte litt, vise oppmerksomhet, hjelpe hverandre fra morgenen av.

- Det vil hjelpe de fleste og føle seg verdsatt og begjært. Da blir det lettere å legge til siden det som var av trivialiteter på dagen, sier sexologen.



SEXOLOG: Siv Gamnes. FOTO: Privat [Vis mer](#)

Ta en dusj sammen

Vis at du setter pris på partner og foreslå gjerne at dere kan dusje eller ta et bad sammen. Bruk gjerne tid på å såpe hverandre inn og sørg for at dere føler dere rene og delikate for hverandre, foreslår sexolog Thomas Winther.

Berør hele kroppen

Winther mener også at man skal tenke på hele kroppen som en erogen sone.

- Vi er altfor raske til å fokusere på kjønnsorganet. Huden er den største erogene sonen så utforsk den.

Bruk gjerne oljer og forskjellig type berøring, mener han.



SEXOLOG: Thomas J. Winther. [Vis mer](#)

- Lytt til partnerens ønsker og preferanser. Ikke vær redd for å leke, og bruk tid. Opplevelsen blir som regel sterkere dersom man klarer å holde på spenningen lenger. Bruk fingre, leker, munnen. Det er bare fantasien som setter grenser, sier Winther.

Erte og pirre kvinnen

- Det er stor forskjell på hva kvinner og menn tenker om forspill, her har ikke verden endret seg mye. Menn har ofte forspill i hodet lenge før, han har allerede sett for seg henne i forskjellige sexposisjoner. Når kvinnen først blir klar for intimitet, så er han nesten ferdig, sier Eva Mohn, sexolog og familierapeut ved barn og voksensenteret.

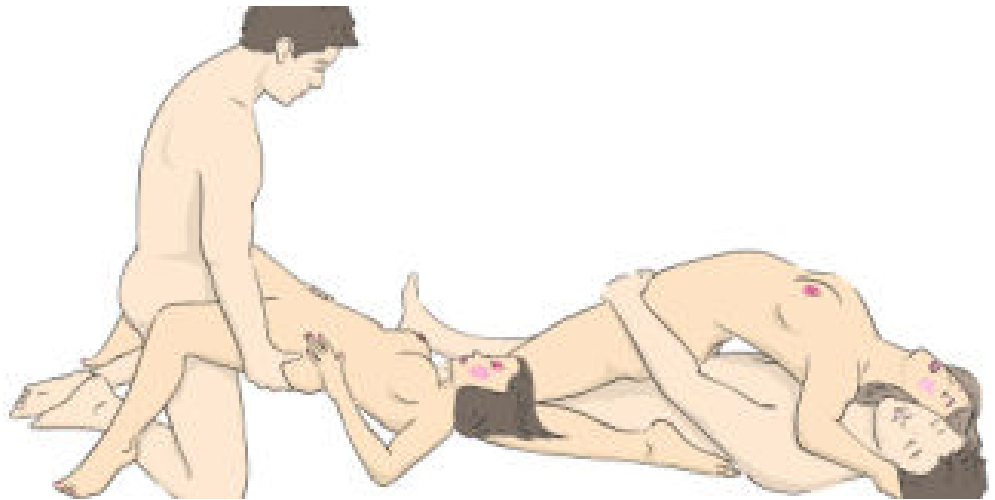
Hun mener det er viktig at mannen tar initiativ i starten av oppvarmingen.

- Vi har ikke kommet særlig langt i rollene i senga heller. Et forspill som innebærer at en dame tar initiativ som en mann, er med på å avseksualisere mannen. Det er viktig å kunne være sin rolle i senga: Mannen får være mann og kvinnen får være kvinne. Når man først er tent kan man bytte roller og kvinnen kan ta initiativ, sier Mohn.

Slik mener hun mannen kan gå fram:

- Det er mannen som skal berøre kvinnen, men han skal ikke ta hånda rett på brystvorta og klitoris.

Mohn mener at når mannen stryker kvinnen over håret så føler kvinnen varme, omsorg og det kribler i hele kroppen.



Sexologene deler sine favorittstillinger

DAGBLADET PLUSS

- Han kan stryke henne på kinnet, halsen og skulder, overarm, underarm, hoftene og på utsida av lårene. Han kan holde oppe hendene hennes og kysse oppover. Han kan til og med stryke lett på tærne.

Et triks er å pirre kvinnen ved at hun ikke helt vet hva du vil: vil du eller vil du ikke ha sex?

- Da har han gjort noe som virkelig får kvinnen til å eksplodere. Å være den som ikke får, man må erte opp kvinnen slik at hun blir sexgal i øyeblikket. Og da kan mannen og kvinnen få like lyst, sier Mohn.

Kysse med lukket munn

Kysning er veldig viktig og det er den beste forspillet for ham og henne, med klær på, mener Mohn.

- En mann vil kanskje gjerne presse munnen sin mot hennes med tunge. Men for å få opp stemningen skal man begynne med å kysse med lukket munn og kysse i ring rundt munnen for eksempel, sier Mohn.

Fortell om seksuelle fantasier

Beate Alstad forteller at noe av det mest spennende forspillet for mange par er å fortelle hverandre om egne seksuelle fantasier.

- Det er gjerne en barriere for mange å dele seksuelle fantasier, men det gir en spesiell type nærhet



Når kvinnen får like lyst til sex som mannen får han bekreftelse på sin manndom og det trenger mannen i det intime møtet, mener Eva Mohn. FOTO: Scanpix [Vis mer](#)

til hverandre. Ord og fortellinger kan være veldig opphissende, så forsøk derfor å holde på en stund slik at lysten bygger seg opp.

Rollespill

En forspill som kan variere til de grader, og akkurat slik du ønsker selv, er rollespill. Det fungerer godt både med og uten utkledding, forteller Alstad.

- Klassiske rollespill er for eksempel tema fra filmen «Fifty Shades of Grey» hvor man må utføre oppgaver, og adlyde partnerens minste vink. Gjør klare avtaler på forhånd. Utkledding her kan være et grått slips, som gjør «susen», da det kan brukes til så mangt, sier hun.

Et annet rollespill er sykepleier/lege i en sexy sykepleierdrakt/legefrakk med en pasient. Her går spillet ut på å ta vare på hverandre, hvor pasienten blir avkledd langsomt, forsiktig for å bli undersøkt og gjerne massert.

Et spennende rollespill for par som har vært sammen over tid, kan være at man later som man ikke kjenner hverandre, mener sexologen.

- Gå ut av hjemmet og treff hverandre «tilfeldig» ute på en bar, restaurant eller på tur. Opptre som dere nettopp har møtt hverandre og kom i snakk, og deretter begynne å dreie samtalen inn på sex og hva en ønsker seg. Spenningen, samtalen i et offentlig rom kan hisse hverandre opp seksuelt og det er bare fantasien som setter grensene.



SEXOLOG: Beate Alstad er sexolog ved sykehuset i Telemark. FOTO: Privat [Vis mer](#)
