

## Tekst til Hverdagslivspalten i TA lørdag 26.01.19

Av Beate Alstad

### SEKSUELLE FORSPILL

Sex handler om å nyte og ikke om å yte. Et godt tips er å senke skuldrene, flørte med kjæresten, og ikke mist sørge for å lage en avslappende og romantisk stemning.

Forspillet er et glidemiddel for nærhet, intensitet og intimitet. Det å slurve med forspillet er ikke det smarteste man gjør, for jo lengre tid man faktisk bruker på å tenne hverandre vil gi kun bedre sex!

Et lekent og fantasifullt forspill forbereder kroppen både fysisk og psykisk på sex, og lysten vekkes til liv. For kvinners del er dette ofte det aller viktigste. Vi kvinner trenger forspill for å bli oppvarmet, kåte og klare. De fleste kvinner setter pris på at forspillet varer lenge nok til at hun blir tilstrekkelig opphisset.

Hos de fleste kvinner oppstår seksuell lyst som en respons på en seksuell handling. Derfor er seksuell aktivitet den sikreste veien til seksuell lyst for kvinner.

Forspillet kan starte lenge før soverommet. For eksempel det å sende en pirrende og lett opphissende SMS før man møtes. Ja, for det å flørte litt på melding kan gi en ekstra «boost» og mange kan bli kåte av sexy SMS-er. Mobiltelefonen kan brukes til så mangt, og telefonsex er en del av det. Gå til hvert deres rom i huset, send hverandre sexy SMS-er og ikke minst fortell hverandre hva dere vil gjøre med hverandre når dere sees. Beveg dere nærmere og nærmere hverandre i huset mens SMS-ene sendes, hvor dere til slutt ender opp i samme rom.

Med tanke på mobiltelefon så er god kommunikasjon alfa og omega for å oppnå god sex. Ønsker du et lengere forspill bør du altså bare si det som det er, og hvis er du kvinne bør du forklare litt rundt klitoris hvis partneren din er en mann.

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

Et spennende rollespill for par som har vært sammen over tid, kan være at man later som man ikke kjenner hverandre. 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 kun fantasien som setter grensene.

Klassisk forspill er å dusje eller bade sammen, og ekstra forførende kan et felles bad bli med levende lys og dempet musikk. Vann er et erotisk element og det å vaske hverandre, eller til og med barbære hverandres underliv kan være et deilig, sensuelt og intimt forspill.

Det er kun fantasien som stopper når det gjelder å finne forspill som gjør at dere sammen kan nå nye høyder seksuelt.

