



BEDRE SEX

**6 SEXOPGAVER - FÅ ET
BEDRE SEXLIV NU**



Missgrey
Copyright©

Indhold

- 1 Sådan bliver du i nuet under sex
- 2 Genskab STOR seksuel tiltrækning til din partner
- 3 Forspil med sanseleg og blindfold
- 4 Handjob og Blindfold
- 5 Tag på sexmesse
- 6 Fiksering





Sådan bliver du i nuet under sex



Missgrey
Copyright©



Introduktion



*Skrevet og forfattet af sexolog Emilie Odfeldt.

Et nydelsesfuldt og tilfredsstillende sexliv handler både om det fysiske aspekt og det psykiske aspekt – faktisk er disse to meget tæt forbundne med hinanden. Dvs. for at få mest mulig fysisk nydelse ud af sex, kræver det også en vis grad af psykisk tilstedeværelse.

Når du mentalt ikke er til stede under sex, kan det spænde ben for dig – mand som kvinde. Det kan medvirke, at du ikke føler en forbindelse til din partner, at du ikke opnår så meget nydelse, at du ikke opnår en ønsket orgasme og/eller at du får en "flad" sexoplevelse. Fysiologisk kan det også komme til udtryk, hvor det på manden ses tydeligt, idet hans rejsning falder eller udebliver. For kvindens vedkommende er det derimod nemmere at overse og ignorere; hun bliver nemlig tør og er stram.

Det er rigtig vigtigt altid at lytte til din krop og hvad den prøver at fortælle dig. Er du tør og stram, eller er din penis slap, så handler det med stor sandsynlighed om en psykisk blokering, og derfor skal du stoppe op mærke efter i dig selv, hvad det er, du har brug for nu og her. Mit vigtigste råd til dig er, aldrig at have sex, hvis du ikke har lyst. Punktum!

(Der kan også være fysiske årsager til manglende rejsning eller tørhed, men dette dykker denne artikel ikke ned i. Denne tekst undersøger det psykiske aspekt og hjælper dig med at komme fra hovedet og ned i kroppen).

Oplever du, at du har svært ved at være til stede under sex, kan det handle om flere ting. Det kan være, at du er stresset og dine tanker kører rundt i hovedet på dig om alle de ting, du skal nå.



Missgrey
Copyright©



Måske er du bare rigtig træt og vil egentlig hellere sove. Det kan også handle om, at du har dårlig selvtillid eller dårligt selvværd, og spekulerer på, om din sexpartner nu synes du er lækker nok eller synes du er fræk nok. Eller måske har du af en eller anden årsag ikke tilstrækkelig tillid til din partner og tør derfor ikke give dig hen. Det kan også være, du har meget tillid til dig selv og din partner, men at du er så fokuseret på at opnå en orgasme, at du er i fremtiden og glemmer at være i nuet.

Der kan altså være mange årsager til, at det psykiske kan blokere og gøre det svært for os at være til stede under sex og ovenstående er blot nogen af dem.

Når du er meget i dit hovede under sex og er optaget af dine tanker, så mister du forbindelse til nuet, til din partner – og ikke mindst til din krop. Det gør det med andre ord rigtig svært – hvis ikke umuligt – for dig at opnå seksuel nydelse og tilfredsstillelse.

Så det denne opgave handler om, er, at du skal lære at fokusere på sansning i nuet.

Det vil give dig mere seksuel nydelse og tilfredsstillelse, mere sexlyst og mere intimitet og nærhed mellem dig og din partner. Og som en bonus får du også mere indsigt i dine egne lyster, nydelser og behov.

Der er rigtig mange måder, hvorpå man kan komme væk fra hovedet og ned i kroppen under sex og der er ikke én endegyldig opskrift, der virker for alle. Det der virker for nogen, virker altså ikke for andre – og omvendt. Denne her opgave vil præsentere nogle redskaber, som du og din partner kan afprøve.

Hvis du vil have yderligere information og hjælp til, hvordan du kan komme ned i kroppen under sex og opnå større nydelse, kontakt da Emilie Odfeldt på emilieodfeldt@hotmail.com.



Materialeliste

Eksempler på materialer og idéer, der kan være med til at stimulere de forskellige sanser kommer herunder.

Synsansen:

- Et spejl, så I kan se hinanden under sex.
- Et videokamera, så I kan optage jer have sex.
- Frækt undertøj eller kostume.
- Øjenkontakt, da dette kan øge forbindelsen mellem jer.
- Ørepropper (når I har ørepropper i og har sex som i plejer, vil I sikkert opleve det helt anderledes)

Høresansen:

- Musik, der vækker gode lystfyldte følelser eller minder i dig.
- Stønne højt.
- Dirty talk.

Følesansen:

- Når du ikke kan se, bliver din følesans forstærket.
- Blide berøringer kan pirre enormt meget og skærpe følesansen.
- Massageolie
- Isterninger

Lugtesansen:

- Hans/hendes favoritparfume.
- Duftlyst eller røgelse.
- Dufte til de forskellige kropsdele – fra top til tå. Uden berøring.

Smagssansen:

- Brug jeres favorit fødevarer
- Smag/slik på de forskellige kropsdele – fra top til tå.



Forberedelser

Refleksion:

Spørg dig selv, hvilke sanser, der er de største lystvækkere i dig. Er det synssansen, høresansen, smagssansen, følesansen eller lugtesansen? Når du har fundet ud af det, så tænk over, hvordan du kan dyrke denne sans mere under sex. F.eks.: Hvis høresansen er en lystvækker for dig, kan du evt. spørge din partner, om han/hun vil stønne højere under sex og evt. snakke frækt til dig?

Spørg derefter dig selv, hvilke sanser er lystslukkere for dig? Når du har fundet ud af det, så fjern fokus væk fra denne sans under sex og flyt den hen på de sanser, der er lystvækkere for dig. Det kan f.eks. være, at din udfordring er, at du er bange for, at din partner ikke synes du er pæn nok under sex. Derved kan det være en idé at blokere synssansen ved at slukke for lyset eller bruge bind for øjnene.

Kommunikation:

Når du har reflekteret over, hvilke sanser der er lystvækkere og lystslukkere for dig, så snak med din partner om det. Fortæl din partner, hvilke sanser der særligt tænder dig, og hvad du og hun/han kan gøre, for at stimulere de sanser. Vær ligeledes lyttende og åben over for din partners refleksioner.

Husk:

Det er vigtigt at lytte til dine grænser og hvis din partner ønsker noget, der er meget grænseoverskridende for dig, er det vigtigt du siger fra. Denne opgave er beregnet til at skulle være sjov, legende, eksperimenterende og nydelsesfuld.



Sexopgave 1



Afsæt en times tid til øvelsen. Sluk smartphone, computer og andet, der kan fjerne fokus fra øvelsen. Det er vigtigt, at der er ro og fred omkring jer. Rummet skal være et rart og trygt for jer begge og der skal være en behagelig temperatur og duft. Det kan også være, du har lyst til at forberede dig ved at tage et bad, skifte sengetøj eller andet.

Øvelsen går ud på, at I i jeres sexliv integrerer de sanser, som er lystvækkere for jer. Som inspiration kan I bruge redskaber fra materialelisten. Samtidig med øget fokus på det I tænder på, skal I fjerne fokus fra det, der sænker jeres lyst. Det kan I gøre ved at blokere sanserne f.eks. hvis I ikke kan lide at se jer selv under sex, så sluk lyset eller tag bind for øjnene.

TIP:

Når I rører hinanden eller har sex, så undgå at lave hårde og hurtige mekanismebevægelser. Sørg derimod for at veksle i hastighed. Følsomheden stiger ved langsomme og blide berøringer og bevægelser.

Husk:

Altid mærk efter hvad du har lyst til, og ikke lyst til, og sig det højt. Aldrig gør noget, du ikke har lyst til. Hvis koncentrationen og lysten forsvinder under akten, så tag en pause frem for at køre på for at få det overstået.



Sexopgave 2



Denne øvelse er mere omfattende og tidskrævende, men resultatet er som udgangspunkt også endnu bedre. Den hjælper dig ned i kroppen under sex, øger din nydelse, giver dig mere sexlyst, og skaber mere intimitet og tillid mellem dig og din partner.

#1

Afsæt en times tid til øvelsen. Sluk mobil, computer og andet, der kan fjerne fokus fra øvelsen. Det er vigtigt, at der er ro og fred omkring jer. Rummet skal være et rart og trygt for jer begge, og der skal være en behagelig temperatur og duft. Det kan også være, du har lyst til at forberede dig ved at tage et bad, skifte sengetøj eller andet.

#2

Start med at ligge tæt sammen og mærk varmen fra din partners krop og hinandens vejrtrækning. Prøv at mærke din partners vejrtrækning og se, om du kan følge den, således I trækker vejret i takt. Når vores vejrtrækning synkroniseres, oplever vi en følelse af samhørighed og nogle beskriver det, som at de smelter sammen.

#3

Derefter lægger den ene af jer sig på maven og gerne med lukkede øjne. Den anden begynder at kærtegne den af jer, der ligger på maven med langsomme, kærlige og undersøgende berøringer fra top til tå. Det er vigtigt at tage sig god tid. Begynd ved håret og hovedbunden og arbejd dig langsomt ned over øre, nakke og så skuldre.

Den der bliver berørt skal lægge mærke til, hvad du mærker, tænker og føler undervejs. Her handler det for jer om særligt at dyrke de sanser, som er lystvækkere for jer.



Eksempler til dig som bliver masseret:

- Hvis du tænder på synssansen, så sørg f.eks. for at du kan kigge ind i et spejl, imens din partner masserer dig.
- Hvis du tænder meget på følesansen, så luk f.eks. øjnene, eller tag bind for øjnene eller lad din partner bruge en fjer på din krop.
- Hvis du tænder på lugtesansen, så kan du f.eks. bede din partner om at tage din yndlingsparfume på eller sprøjte den ud i rummet.
- Hvis du tænder på høresansen, bed din partner om at værdsætte din krop undervejs med ord og stønne lyde.

Eksempler til dig som masserer:

- Hvis du tænder på smagssansen, så gå evt. på opdagelse i din partners krop med dine læber og tunge imens du med massagen bevæger dig fra top til tå.
- Hvis du tænder på lugtesansen, kan du dufte til din partners kropsdele imens du masserer dem.
- Hvis du tænder særligt på synssansen, kan du med øjnene undersøge hvordan din partners krop, som om den er et landkort. Du vil højst sandsynligt opdage en masse fine detaljer, du aldrig har lagt mærke til før.

#4

Hold pause og lig sammen nøgne. I kan evt. ligge i ske. Prøv at mærke din partners vejtrækning og se endnu engang, om du kan følge den, så I trækker vejret i takt.



#5

Byt roller, så det nu er den andens tur til at blive berørt – først på bagsiden af kroppen, efterfulgt af en pause, og derefter på forsiden af kroppen. Til sidst sætter I igen ord på jeres oplevelser

#6

Bagefter – lig sammen og fortæl hinanden om oplevelserne. Hvordan føltes det og hvad var rart. Var der noget, der var mindre rart, skal man på en god og venlig måde også give udtryk for det.

Husk:

Altid mærk efter hvad du har lyst til og ikke lyst til, og sig det højt. Aldrig gør noget, du ikke har lyst til. Hvis koncentrationen og lysten forsvinder under akten, så tag en pause frem for at køre på for at få det overstået.

Øvelsen her er delt op i en tidsplan på 5 uger. For at få det bedst mulige resultat, følg da tidsplanen.

Ca. 45-60 minutter 2 gange om ugen.

Uge 1

Den ene masserer den andens krop fra top til tå i 20-30 min. Derefter pause, hvor man ligger i ske i 5 min. Bagefter rollebyt; den anden skal nu have masseret sin krop i 20-30 min. Ingen berøring af bryst og kønsorganer (ingen samleje).

Uge 2

Den ene masserer den andens krop fra top til tå i 20-30 min. herefter pause, hvor man ligger i ske i 5 min. Berøring af bryst. Ingen berøring af kønsorganer (ingen samleje).



Missgrey
Copyright©



Uge 3

Den ene masserer den andens krop fra top til tå i 20-30 min. Derefter pause, hvor man ligger i ske i 5 min. Bagefter rollebyt; den anden skal nu massere kroppen i 20-30 min. Berøring af bryst og kønsdelene under massage – uden formål om orgasme (ingen samleje).

Uge 4

Den ene masserer den andens krop fra top til tå i 20-30 min. Derefter pause, hvor man ligger i ske i 5 min. Bagefter rollebyt; den anden skal nu massere kroppen i 20-30. Berøring af bryst og kønsdelene under massage – med formål om orgasme (ingen samleje).

Uge 5

Den ene masserer den andens krop fra top til tå i 20-30 min. Derefter pause hvor man ligger i ske i 5 min. Bagefter rollebyt; den anden skal nu massere kroppen i 20-30 min. Berøring af bryst og kønsdelene under massage. Efter massagen har man samleje – hvis man har lyst.





2

Genskab STOR seksuel tiltrækning til din partner



Missgrey
Copyright©



Introduktion

(Skrevet af sexolog Kristina Ølund)

Når vi som sexologer støder på par, som synes at sexlivet driller, handler det ofte om, at vores roller som mænd og kvinder er blevet utydelige. Når vi forelsker os er det ofte i den smukke, dansende kvinde i sommerkjolen med håret slået ud eller i den store stærke mand, som går målrettet efter, hvad han drømmer om.

Efter den første tid og når forelskelseshormonerne har lagt sig, begynder den fase i forholdet, som kaldes magtkampen. Her begynder vi bevidst eller ubevidst at forme hinanden på godt og ondt. Der går hverdag i den og de sider vi forelskede os i, bliver nu pludselig et irritationsmoment. Pludselig kigger vi på hinanden og tænker "hvad skete der lige her?". Dette kender du måske?

Derfor er denne øvelse helt utrolig vigtig og relevant. Læs med.



Missgrey
Copyright©



Forberedelse

Her handler det om at blive bevidst om sin maskuline og feminine energi og hvordan man dyrker det. Er der noget du tidligere gjorde, som du går og savner? Hvornår føler du dig som en rigtig kvinde? Hvornår føler du dig som en rigtig mand? Tag snakken med hinanden om, hvad I faldt for ved hinanden – her kommer der ofte noget frem, som kan hjælpe jer med at finde tilbage på sporet.

Som kvinde kan det fx være:

- Begynd at gå til dans
- Køb en ny, feminin kjole
- Få ordnet dit hår – besøg frisøren
- Giv dig selv tid til at lægge makeup (som fx i starten / før børn)
- Dyrk de feminine fællesskaber
- Få lavet flotte billeder hvor du er stylet

Som mand kan det være:

- Dyr et maskulin fællesskab med andre mænd
- Prioriter at se dén fodboldkamp
- Gå i værkstedet
- Smut ud på mountainbike
- Find ind i din styrke hvor du står fast selvom kvinden hvirvler



Sexopgaven



Denne udfordring handler faktisk ofte om, at vi skal gøre noget hver for sig for derefter at komme tættere på hinanden. Tidligere var det maskuline og feminine meget mere tydeligt og vores kønsroller var skåret knivskarpt op. I dag kommer vi ofte til at træde rundt i en stor pærevælling af det maskuline og det feminine. Når vi som kvinder pludselig tager alt for meget kontrol, kan klare det hele selv, tjener egne penge osv. bevæger vi os ind i det maskuline univers. På den anden side står det, vi med et moderne ord kaldet "den bløde mand", som hjælper til med børnene, laver mad, vasker tøj osv. Jeg er en stor fortaler for, at vi støtter og hjælper hinanden som par, men uden en bevidsthed på at dyrke de maskuline og feminine værdier risikerer vi at stå som to bedste venner uden nogen form for seksuel energi tilbage. Denne øvelse kræver, at I er villige til at give hinanden plads til at finde ind til og at dyrke, de gode energier igen. Samtidig er det vigtigt, at I ser og anerkender hinanden samt kommunikerer åbent om ønsker og behov. Jeg lover jer, at I bliver lykkelige for at have opdaget denne fantastiske øvelse og for at have fået bevidsthed på, hvor stor en betydning dette har for vores parforhold



Ekstra Ord fra Sexologen

Her har jeg et konkret eksempel fra mit eget forhold. Jeg er selv en stærk kvinde, som kan klare det meste selv. I et parterapiforløb blev jeg bedt om at finde ind til min egen sårbarhed og at bede om hjælp, når jeg havde brug for det. Jeg begyndte at give udtryk for, når noget var svært eller hårdt og det gjorde en kæmpe forskel i mit forhold.

Jeg har haft meget fokus på at dyrke de feminine energier og har blandt anden fået lavet fine billeder, hvor jeg er blevet stylet. Mine fine kjoler hænger ikke længere i skabet og venter på en særlig lejlighed, men kommer på – også på en helt normal mandag.



Missgrey
Copyright©





3

Forspil med sanseleg og blindfold



Missgrey
Copyright©



Introduktion

Et af de frækkeste tricks i forførelsens verden er at lege lidt med hinandens sanser. Denne udfordring går ud på, at din partner eller du, skal have et bind for øjnene og forføres. For når du ikke kan se, hvad der foregår omkring dig, vil dine andre sanser blive skærpet yderligere. På den måde, vil du blive mere modtagelig og sensitiv ved berøringer, lyde, smage og dufte. Det åbner altså op for en masse spændende, nydelsesfulde og frække muligheder.

Det er spændende for modtageren ikke at vide, hvad der skal foregå, samtidig med at det er virkelig frækt at være giveren, der styrer slagets gang. Det kræver en portion tillid at lade sig forføre uden at kunne se, hvad der foregår. Så denne oplevelse vil helt sikkert gøre dig og din partner endnu tættere.

Hvem der er modtager og giver er helt op til jer – I kan også skiftes! Denne leg kommer i mange variationer og kan udføres på en mild eller mere ekstrem måde. Det er helt op til jer, hvor langt I vil tage forførelsen og hvordan I vil gøre det. Vi vil præsentere jer for nogle extra valgfrie "kinks" undervejs. God arbejdslyst.



Missgrey
Copyright©



Materialeliste

- Blindfold: Et klassisk blindfold eller et lille tørklæde.
- Pirrende genstande: Isterninger, varm te, vand med brus, vibrator, fjer, flogger, Pinwheel, glidecreme, massageolie, chokoladesauce, flødeskum eller hvad I nu kan komme på af lækkerier.
- Valgfrit: Håndjern eller reb og eventuelt høretelefoner



Forberedelse

Fortæl din partner, at du godt kunne tænke dig at prøve at eksperimentere med et blindfold. Tal om, hvem der skal være modtager og hvem der skal være giver og snak om jeres forventninger til oplevelsen. Det er vigtigt at snakke om, hvor ekstremt det bliver, når blindfoldet er på. Er det blide berøringer og massage – eller er det med hensigt på at pirre, have sex og bygge en orgasme op?

Når blindfoldet er kommet på, så sørg for, at der er helt lukket af for udsyn og omverden. For jer begge, vil det være et tillidsbrud pludselig at kigge ud – det forstyrrer både den part, som skal modtage nydelsen, men også den part, som skal give nydelsen og er koncentreret omkring dette. Tilmed kan udsyn gøre, at en meget intim, udfordrende og sensuel oplevelse ødelægges pludseligt.

TIP:

De første gange, er det godt at snakke om denne leg. Men når I er blevet konforme med legen, kan et blindfold også sættes på mere pludseligt under et forspil. Det vil være et forfriskende og pirrende, pludseligt element.



Sexopgaven



#1

Giveren påfører modtageren blindfoldet og forførelsen begynder herefter langsomt. For mange kan det godt være grænseoverskridende at være skærmet for udsyn. Derfor er det en god idé at starte blidt ud med en masse kys og kælen. Husk at holde øje med din partners reaktion, så det bliver en behagelig oplevelse for jer begge.

TIP:

Dæmpet musik kan hjælpe jer begge til at slappe af.

Extra:

Sæt musik via høretelefoner i din partners ører for også at frarøve hans eller hendes høresans – det vil gøre det super intenst.

#2

Hvis I ikke allerede er nøgne, kan du begynde at pille tøjet af dig selv og herefter din partner. En anden grænseoverskridende ting for mange er at ligge nøgen og føle sig blottet. For at imødekomme dette, kan du eventuelt lade din partner beholde undertøjet på (se også sexopgaven omkring fiksering).

Extra:

Gør det endnu frækkere for jer begge ved at spænde modtageren fast med håndjern eller binde ham/hende med reb. Det gør det endnu mere pirrende at være modtager og giver også giveren endnu mere magt. Det er vigtigt, at I stoler på hinanden for at gøre denne del af legen sjov. I kan eventuelt aftale et stopord, som modtageren kan bruge, hvis det bliver for meget – (det internationale stopord er cirkus).



#3

En god regel er at starte oppefra og ned. Start med at kysse din partners læber og hals, nip i din partners øreflipper og brug dine hænder til blide kærtegn.

#4

Nus, kys eller slik din partners brystområde og kærtegn kroppen yderligere. Du kan eventuelt give din partner en sensuel massage på kroppen. Du kan også bruge nogle af dine valgte pirrende genstande og lege med modtagerens sanser:

- Skift mellem at gøre din mund kold (vand/isterning) og varm (te) og pir din partners brystvorter. Kør en isterning langsomt på din partners krop.
- Kild din partners brystområde blidt med en fjer eller med vibrationer.
- Pir din partners krop med et Pinwheel, en flogger eller lignende.
- Lav et spor med chokoladesauce eller put flødeskum på din partners følsomme dele, for herefter at slikke det af. Følg sporet rundt på kroppen.

Vær kreativ og brug alle tricks til at pirre og drive din partner til vanvid!

#5

Stimulér din partners kønsorgan med dine hænder eller mund. Det er også muligt at sænke dit eget køn nedover din partners mund eller lave en 69'er. Kun fantasien sætter grænser. Dog skal dette aftales på forhånd.

#6

Lad din partner røre/stimulere dig eller hvis du er blevet lige så liderlig, som din partner med garanti er, kan I også bare gå direkte til at knalde. Med eller uden blindfoldet – det er selvfølgelig helt op til jer.



4

Handjob og Blindfold



Missgrey
Copyright©



Introduktion

Denne sexopgave kan du som kvinde udføre på din partner. Det er en du kan overraske din mand med på en helt almindelig hverdag eller weekendaften, hvor tingene skal piftes lidt op. Er du mand og læser denne sexopgave kan du vise den til din partner.



Missgrey
Copyright©



Materialeliste

- Blindfold
- Glidecreme – det må gerne være en silikonebaseret glidecreme, da den er lidt lækrere i brug. En silikonebaseret glidecreme er silkeblød og har en fantastisk glideevne
- Massageolie
- Den modige: En vibrerende Anal Plug (small)
- Husk du kan finde rabatkoder under medlemsfordele



Missgrey
Copyright©



Forberedelse

Denne sexopgave er sjovest, hvis du formår at overraske din mand med den. Du skal derfor ikke fortælle din partner, at du har tænkt dig at forkæle ham ekstra meget inden. Det eneste du skal tænke på, er at hjemmet er frit til kun jer to, og at I har en aften for jer selv.

Hvis du dog har tænkt dig at bruge sexlegetøj, som I ikke har eksperimenteret med før, er det en god idé at fortælle ham om din forstående forkælelse af ham. Har I ikke brugt en Anal Plug før, så er du derfor nødt til at forberede ham på det – også sådan han evt. kan gå i bad inden og være helt klar.



Sexopgaven



#1

Sørg for at have en aften eller et tidspunkt helt for jer selv. Det kan være efter en god middag eller lige når han kommer hjem fra job. Det vigtigste er, at du formår at overraske ham.

#2

Du kan enten tage blindfold på ham med det samme og føre ham ind i soveværelset til sengen. Du kan også føre ham ind i soveværelset uden blindfold og sørge for at få ham lagt godt ned på ryggen, hvorefter blindfold kommer på. Han tager tøjet af inden han lægger sig ned. Eventuelt kan han beholde boxershorts på til en start. I behøver ikke snakke så meget inden, men kys ham og nus om ham. Soveværelset kan du gøre klar inden ved at sørge for nyt og lækkert sengebetræk, at rummet er mørkelagt samt opryddet og at der står stearinlys klar eller en anden svag belysning. Det er svært at skabe den rette stemning i et fuldt oplyst rum, hvor der er ugegammelt sengebetræk på dynerne og tøjbunker over det hele. Din mand ligger nu på ryggen i sengen med blindfold på. Som det allersidste kan du sætte noget loungemusik på eller være ekstra frisk og blot sætte headset på ham.

#3

Nu begynder forkælelsen af din mand. Du sætter dig op i sengen på hug ved siden af ham. Sæt dig på den side, hvor du føler du "arbejder bedst" fra. Din mand kan ikke se noget, så du kan være helt rolig ift. hvordan du ser ud fra din position. Du behøver (igen) ikke snakke med ham undervejs. Det er vigtigt, at han slapper totalt af. Undervejs kan du stadig sørge for at kysse og nusse ham. Det du gør nu, er at kæle for ham på hele kroppen. Du hælder noget massageolie på dine hænder, som du varmer, og så masserer du hans lår, arme og brystkasse. Når du masserer arme, så masser op mod skuldrene (mod hjertet).



Missgrey
Copyright©



Ved benene masserer du op mod hofterne (mod hjertet). Få fat i de områder på kroppen, som er nemme at massere. Maven nusser du bare. Tryk ikke for hårdt, men tænk på massagen som nydelse.

#4

Pikken: Nu kommer du til et af mandens allerkæreste eje. Nemlig pikken. Dine hænder er smurt godt ind i massageolie, så du hiver forsigtigt hans boxershorts af. Herefter bruger du glidecremen og smører godt på. Mænd elsker en masse smørelse (de fleste gør) så spar ikke på det. Nu begynder du så småt at give ham et handjob med rolige bevægelser. Du kan skiftevis bruge enkelte fingre og hele håndfladen. Brug også munden til engang i mellem at suge på det yderste af pikken. Det handler om at pirre ham. Når du føler, han er ved at nå klimaks, kan du skifte tilbage til massage af arme og ben. Sådan kan du fortsætte i lang tid til du beslutter, at nu er det tid til udløsning.

TIP:

Som en ekstra overraskelse kan du lege med varme og kolde elementer på ham. Og endelig kan du sætte dig op på ham som det allersidste og ride ham til udløsning, hvis I har gode erfaringer med den stilling.

#5

Til de modige: Hvis du har forberedt din mand på, at der kommer en Anal Plug i spil, så er det noget, du kan gøre i slutningen af et handjob. Du leger forsigtigt med anus med din finger først og fører så Anal Plug op. Der er ofte en "fod" for enden, så du skal ikke være bange for, at den forsvinder nogen steder hen. Mens du styrer pluggen med den ene hånd, kan du færdiggøre handjob med den anden. Her kommer du til at ramme to vilde punkter i din mand – så hvis alt går vel, får han en orgasme ud over det sædvanlige.



#6

Slut godt af: Når din mand er blevet forkælet færdig og kommer ud af sin trance igen, lægger du dig godt ind til ham og tager blindfold roligt af ham. Herefter kan I ligge og nusse en stund, da din mand helt sikkert har været væk i en anden verden under sexopgaven. Måske skal I slutte det hele af med en god film og nogle snacks samt et glas vin eller en kold øl?



Missgrey
Copyright©





5

Tag på sexmesse



Missgrey
Copyright©



Introduktion

Det kan være enormt pirrende at tage på sexmesse med sin partner. Stemningen på en sexmesse er sensuel, intim og ja, du gættede rigtigt, fyldt med sex. Det er en fræk og interessant verden – og at tage derind sammen med en partner, er den perfekte måde at få sommerfugle i maven på igen. På en sexmesse får I en oplevelse for livet samt en masse fræk inspiration til sexlivet på. De fleste sexmesser har noget til alle seksuelle præferencer lige fra de uerfarne til de mere ekstreme. Alle uanset køn, præferencer og alder kan derfor være med. Dog skal du/I være over 18 år.

Du kan også tage på messe med en ven eller veninde. Forskellen er bare at oplevelsen ikke vil være intim og forførende på samme måde. Til gengæld vil I stadig få en fantastisk og underholdende oplevelse.

Vi anbefaler at klare denne udfordring ved at tage på Erotic World, som afholdes forskellige steder i landet fra år til år. Ofte vil messen være at finde i Valby, men har også været i Odense og i Fredericia (2020). Denne messe har et kæmpe udvalg af fræk underholdning og en MASSE at opleve. Der er blandt andet boder med forskelligt slags sexlegetøj og frækt lingeri. Det giver jer mulighed for at gøre noget fræk shopping sammen og se det nyste inden for erotikkens verden. I kan også deltage i spændende og lærerige foredrag om diverse emner såsom orgasmer, nye seksuelle universer, teknikker til sprøjteorgasmer mv., mens I nyder kolde drinks fra baren. Derudover kan I også være tilskuere til underholdende shows, se strip eller undersøge sexbiografen.



Missgrey
Copyright©



Forventninger

- 2 billetter til Erotic World.
- Køb dem enten online eller ved ankomst.
- Der er mulighed for at købe dags og weekendbillet.



Missgrey
Copyright©



Forberedelse

#1

Denne udfordring starter med at invitere din partner (eller ven/veninde) med på sexmesse. Invitér gerne i god tid, så din date har god tid til at overveje det.

#2

I kan også tage et kig på hjemmesiden sammen inden. Her kan I læse nærmere om mulighederne på messen og tjekke programmet. Det er en god idé at tale om, hvad I hver især syntes kunne være sjovt at se.

#3

For at få en god oplevelse med denne udfordring, er det også vigtigt, at I får talt om grænser. Hvad er GO? Og hvad er NO-GO? På denne måde undgår I, at den ene part bliver jaloux. Bare fordi der er en swinger-lounge, behøver I jo ikke at være en del af den. (Men det kan I, så længe I er enige).

#4

Overvej også hvilket tøj I vil have på. De fleste I vil møde på messen har helt normalt hverdagstøj på. Men nogle er lidt extra dressed-up og andre er mere åbne og har deres fetish uden på tøjet (læs: BDSM inspireret). Især kvinderne vil tænke over, hvilket tøj der er passende og til dem vil vi sige: Tag noget behageligt tøj på, som du også føler dig pæn i.



Sexopgaven



#1

Denne udfordring er simpel at udføre: I køber billetterne og tager afsted. Hvad I gerne vil lave på messen, og hvad I gerne vil have ud af det, har I snakket om inden. Som nævnt er mulighederne mange og måske nye lyster også dukker op på selve messen.

#2

Gør noget ud af denne anderledes date-night: Tag pænt tøj på og start eventuelt med en lækker middag inden. I kan også spise på messens cafeteria (dog er det ikke gourmet) eller køre og komme tilbage igen.

#3

Det vil måske kilde i maven det første stykke tid, I er i denne nye erotiske verden. Så tag hinanden i hånden og støt jer til hinanden. I kan eventuelt starte ovre i baren med en enkelt drink for lige at fjerne den værste nervøsitet. I vil langtfra være de eneste nybegyndere på messen og vi kan næsten garantere, at der ikke er nogen, der vil bide jer (men man ved jo aldrig). Lad fordommene blive derhjemme, hav et åbent sind og lad jer inspirere af den pirrende oplevelse.

#4

Giv det som minimum nogle timer. Der er meget at lave på messen og meget læring og inspiration at hente. Hvis I kigger på programmet inden, så hold øje med tidspunkter, så I når at se de udvalgte aktiviteter og shows. Mellem foredragene og shows kan I tage en tur gennem boderne og tjekke, hvad det frække marked har at byde på. I kan eventuelt vælge en ting hver, som I skal have med hjem fra de mange boder. På den måde får I et frækt minde fra turen plus I får noget nyt til natbordskuffen.



#5

Nyd den spændende og lærerige underholdning, som messen byder på, sug alle indtrykkene til jer og tag det som en oplevelse. Det skal være en hyggelig og intim oplevelse for jer. Føler en af jer, at det bliver utrygt, så kan man hurtigt forlade messen eller holde sig ekstra tætte på messen. Gå "hånd-i-hånd" for at støtte jer til hinanden og støt hinanden undervejs, hvis det er første gang. God messe fra MissgreyClub.

OBS

Messerne ligger typisk i starten af foråret omkring marts/april og september/oktober/november igen.



Missgrey
Copyright©



6

Fiksering



Missgrey
Copyright©



Introduktion

Fikseringsudfordringen er ganske enkel. Den går ud på, at du eller din partner spændes fast og forføres. Om I vil binde armene med et tørklæde eller bruge håndjern, manchetter eller reb, er helt op til jer. Du kan enten binde din partner eller selv blive bundet som en del af forspillet under hele akten. Det er også muligt at kombinere med andre "sanser-frarøvere" såsom blindfold og musik i ørene. På den måde bliver følesansen skærpet max og kroppen derfor mere sensitiv. Fiksering stammer fra psykiatrien, hvor det blev brugt som et middel til at berolige patienter, så de ikke gjorde skade på sig selv eller andre. Begrebet er sidenhen blevet "kinkyfied," og er efterhånden blevet en almindelig seksuel fantasi for mange. Der er bare et eller andet frækt over at være overladt i en anden persons varetægt og magt. Det handler om kontrol og at afgive kontrol.

Det lukker op for en masse frække muligheder. Lige præcis derfor giver det mening, at fiksering og bindelege er nogle af de mest udbredte fantasier.



Missgrey
Copyright©



Forventninger

- Tørklæde, håndjern, manchetter, reb eller bondage
- Valgfrit: Massageolie, glidecreme, vibrator, fjer, flogger eller pinwheel.

PSST... find dine rabatkoder til indkøb under medlemsfordele.



Missgrey
Copyright©



Forberedelse

For nogle kan det at blive bundet være en markant grænse. Derfor er det en god idé at spørge din partner om han/hun er med på legen. Aftal om det kun er under forspillet, at en af jer skal bindes, eller om fikseringen skal vare under hele sexakten. Snak om jeres forventninger til det hele, eller kast jer ud i det og se, hvad der sker.



Missgrey
Copyright©



Sexopgaven



#1

Brug tørklæde, håndjern eller andet fra overstående liste til jeres bindeleg. TIP: Forstærk din partners følesans ved at lukke ned fra de andre. Brug eventuelt blindfold og høretelefoner med musik.

#2

Opvarmning: Den der ikke er bundet, har magten og kontrollen over, hvad der skal ske. Det er en god idé at starte blidt ud og være opmærksom på den bundens tilstand. For at han/hun skal kunne give sig hen, skal der oprettes en tillid, så vedkommende føler sig tryk. Et godt tip for at blødgøre din partner er at have fokus på velvære og blidhed i starten. Kys og nus din partner over hele kroppen. Rør ved lår, maveskind, brystområde og kraveben. Giv eventuelt en blid massage.

TIP:

For mange kan det godt være grænseoverskridende at ligge nøgen, sårbar og fuldstændig flashet foran sin partner. Derfor er det en god idé, at lade den bundne beholde undertøj/lingeri på (snak om dette inden). Hvis der er grønt lys til det, kan undertøj/lingeri fjernes under akten.

Extra

Sørg for at der er en behagelig temperatur i rummet.

#3

Legen: Prøv at holde dig fra din partners køn så længe som muligt. Det er frækt at drive vedkommende til vanvid med dine pirrelige berøringer og drillerier. Du kan bruge nogle af de forskellige forslag til at tænde godt og grundigt op for din partner. Et alternativ er at bruge dine fingre, hænder, mund og resten af din krop.



Missgrey
Copyright©



#4

Klimaks: Når du endelig er begyndt at røre din partners køn, så prøv at trække orgasmen så langt ud som muligt. Om han/hun skal komme, eller om I skal have sex i mens han/hun er fikseret, er helt op til jer og måske aftalt på forhånd. Et lækkert alternativ er at spænde den bundne op og give ham/hende forløsning. Det er pirrende for din partner, ikke at vide, hvad dit næste move er. Gør noget ud af det, og prøv forskellige ting. Du vil kunne mærke og høre på din partner, hvad han/hun kan lide. Forsøg jer frem og prøv at skiftes til at være den bundne, og den der styre showet.

God fornøjelse.



Missgrey
Copyright©



Hvordan var din oplevelse?



Vi stræber efter at forbedre brugernes oplevelse med Missgrey universet. Derfor vil vi gerne høre om din oplevelse med denne e-bog.

Anmeld e-bogen via <https://missgrey.dk/butik/e-bøger/bedre sex> og fortæl andre, hvad de kan forvente sig af Missgrey's eksklusive e-bøger.

Tak for dit køb hos Missgrey.dk



Missgrey
Copyright©

