

### **Kære Helle**

*Min kone og jeg har været sammen i mange år og har egentligt et dejligt ægteskab. Jeg elsker min kone og jeg ved også at hun elsker mig. Men det er som om vi efterhånden er blevet lidt for kedelige sammen, syntes jeg. Vi er ikke særlig tit sammen seksuelt, og når det sker er det nærmest en rutinesag. Vi kender hinanden så godt, at vi ved hvad hinanden ønsker.*

*Så, på en måde er der egentlig ikke noget galt, men jeg savner alligevel noget. Jeg har svært ved selv at definere det selv.*

*Har du nogen ideer til hvordan jeg finder rigtigt sammen med min kone igen?*

### **Kærlig hilsen**

**Ole**

### **Kære Ole**

Tak for dit hjertelige og ærlige brev. Når du skriver at du gerne vil finde rigtigt sammen med din kone igen, tror jeg du er ude efter "kærlighed". Jeg har ideer til hvordan i kan opfinde eller fremelske den igen, og jeg ved du kan finde masser af inspiration og viden om at forbedre jeres seksuelle samliv, via bøger eller sexologisk rådgiver.

Første trin i alt her i livet, er at ville det! Sådan er det også med kærlighed og fornyelse.

Det virker som om at du gerne vil og jeg tænker at din kone, som du har været sammen med længe, kan lokkes til at opnå endnu større samhørighed og kærlighed.

Når mennesker har været sammen som jer længe, kan det blive hverdagsagtigt og uinteressant. Man tager hinanden og ting for givet, og glemmer at påskønne hinanden. Undersøg om i begge ønsker jer noget mere i jeres forhold.

Næste trin er at skabe rum og tid til at være sammen. Nogle mennesker har så stram en kalender, at der ikke er mulighed for at mødes reelt! De har et ønske om at være sammen, men det bliver ikke prioriteret i kalenderen. Planlæg derfor møder med hinanden hvor det er jer og ikke andet det drejer sig om. Der skal være god tid!

Hvis man ønsker at opleve kærlighed skal den plejes ligesom så meget andet man sætter pris på. Det kræver en beslutning om at føre det ud i livet. Jeg vil anbefale, at i øver jer i at åbne jer for hinanden igen. Det kan man eksempelvis gøre med følgende øvelse:

### **Øvelse til forening af hjerterne.**

- Stå ansigt til ansigt med din partner.
- Kik ind i hinandens øjne.
- Placer venstre hånd på din partners hjerte som tilsvarende rører ved dit. Placer begge jeres højre hånd ovenpå partnerens venstre hånd.
- Fortæl på skift hinanden: mit hjerte føler,.... mit hjerte har brug for,.... mit hjerte ønsker,... mit hjerte ved...
- Tag hinandens ansigt blidt mellem hænderne.
- Hold igen på hinandens hjerter og mærk efter om der er noget der adskiller jer? Hvor opleves det i kroppen og hvordan? Sæt ord på det og undersøg sammen hvad meningen er med denne adskillelse. Hvordan kan det blive en gave for jer?
- Mærk også efter hvad der forbinder jer, hvor i kroppen fornemmes denne forbindelse og hvad ønsker du denne fornemmelse skal blive til?

- Se nu dybt ind i din partners øjne og sig blidt: Velkommen hjem, - og hvisk noget personligt i din partners øre.

Øvelsen kræver mod – men det er værd at vove sig ud, især når det gælder kampen for kærlighed!

Med ønsket om at jeres kærlighed må blomstre.

**Kærlig hilsen**  
**Helle Skjerk**

**Boks:**

”Genopliv” din partner og hjerteenergien.

Forestil dig at dine hænder pulserer med liv, energi og kærlighed, hver gang du rører ved din partner, og at de vækker hendes/hans krop til live fra dens tornerosesøvn.

Forestil dig ligeledes, at din egen krop bliver vækket til live af din partner. Mærk hvordan dit eget hjerte er en kæmpe energicentral. Styg din partners bryst – hjerteområde. Brug faste strygninger vekslende med blide kærtegn. Strygningerne aktiverer hjerteenergien og får hele kroppen til at være som et sensitivt kønsorgan.