



VI ELSKER HINANDEN MEN ER FOR KEDELIGE



Brevkasse

■ Brevkassen om livet og hverdagen er fast element i RandersWeekend

■ Har du spørgsmål til din aktuelle situation eller et emne, du ønsker berørt, kan du sende en mail til Helle Skjerk på helle@favnta.dk

Kære Helle

Min kone og jeg har været sammen i mange år og har egentlig 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, synes 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.

Har du nogle 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 rådgivning.

Første trin i alt her i livet er at gøre 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 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.

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 skal finde man skal se på de ting og fæle, at igen følge

Stik ind i hinandens hjerte
• Placer venstre hånd på partners hjerte som tilsvarende ved dit. Placer begge jeres hånd ovenpå partners 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.

men det er værd at gælder kam-

ærlighed må



Tips

HJERTEENERGI

»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.