

Sensitivitetstrening II

Oppfølging

- Samleieforbudet opprettholdes også mens denne treningen pågår.
- Den som blir kjælt med har hele tiden mulighet til å stoppe aktiviteter som føles for intime eller ikke kjennes godt.
- Målet med sensitivitetstreningen er ikke at noen av dere skal oppnå orgasme. Det viktigste er å bli godt kjent med egne og partnerens erogene soner, få til å kommunisere om hvordan kjærtegnene kjennes og å bruke god tid på å nyte. I neste omgang er meningen å bruke erfaringene fra sensitivitetstreningen når dere har sex
- Sett av god tid, det vil si bruk minst én time, med minimum en halv times kjæling for hver, minst en gang i uka, gjerne oftere.

Dersom berøringen kjennes helt feil for den som blir massert, kan dere eventuelt gå tilbake til forrige treningsprogram til hun/han kjenner seg mer trygg i situasjonen.

For å få et godt resultat er det viktig og ha en avslappet atmosfære. Sørg for at dere er alene, og at ingen kan avbryte dere. Trekk ut kontakten til telefonen og slå av mobilen. Start gjerne med å ta en dusj i fellesskap eller hver for dere. Finn så behagelige stillinger for begge. Den ene legger seg deretter ned og mottar først kjærtegn som dere har gjort i følge tidligere instruksjon. Bruk gjerne en massasjeolje eller en lotion på den som ligger. Begynn med baksiden av kroppen og kjærtegn suksessivt nedover som tidligere, ikke glem nakke, hals, armer og hender. Når dere kommer til ekstra følsomme områder kan dere nå dvele med dem, for eksempel rumpa og bak på lårene.

Utforsk nye erogene områder. Stryk og trykk med fingrene og handflate om hverandre, og konsentrer deg etter hvert om de områder som mottakeren gir uttrykk for er spesielt følsomme. Du kan også bruke inner- og yttersiden av hånda, fingertuppene og neglene eller ulike materialer til å kjærtegne partneren med. Stryk opp, ned og rundt i sirkelbevegelser. Bruk gjerne alle bevegelser som kjennes gode for mottakeren.

Fortsett fra rumpa og videre nedover baksiden på vanlig måte. Mange setter stor pris på kjæling på øvre del av lårene og rundt den del av kjønnsorganene som er tilgjengelig fra baksiden av kroppen. Noen setter også stor pris på kjæling rundt anus.

Fortell hverandre om hva som gjør godt, og hva som ikke gjør det.

Når dere kommer til framsiden av kroppen setter mottakeren grenser for hvor lenge for eksempel brystene skal kjærtegnes. Prøv også forsiktige strykende bevegelser, og lett klyping, bruk av håndflata rundt brystet, kjæl med fingrene eller et mykt materiale. Men ikke dvel ved brystene om mottakeren ikke har dette som en erogen sone. Dette gjelder for både kvinner og menn.

Kjæl forsiktig nedover magen og lårene. Kjennes kjærtegnene riktig gode for mottakeren, hender det at *han* får ereksjon, mens *hun* kan bli fuktig i skjeden.

Er han den mottakende part, kjærtegn pungen med lette bevegelser. Hold forsiktig rundt testiklene og stryk over huden her. Så går du videre til hans penis og stryker på den, både med sirkelbevegelser og forsiktige opp-ned-bevegelser. Legg merke til hans reaksjoner. Dra gjerne forhuden over hodet, og kjenn hvor glatt huden kjennes her. Kjærtegn spesielt undersiden av penishodet. Penishodet, strengen og området rundt er spesielt følsomt hos de fleste menn. Kjenn etter hvordan penis fortsetter inn i kroppen hans ved roten. Vær forsiktig slik at du ikke bruker neglene for kraftig mot den tynne huden.

Når det blir hennes tur til å kjærtegnes på forsiden, rundt kjønnet, må du gi henne god tid før du begynner å kjærtegne for direkte. Husk på at hun hele tiden kan avbryte om kjælingen ikke kjennes riktig eller hun synes det blir for intimt. Stryk først forsiktig med en finger over hele kjønnet. Kjenn deretter forsiktig på de indre kjønnsleppene. Gjør deg godt kjent med hvordan de ser ut, men konsentrer deg etter hvert om hennes klitoris. Spør henne hvor og hvordan kjælingen kjennes best. Det kan være på venstre- eller høyre side, eller midt oppå klitoris.

Fortsett deretter med sensitivitetstrening ned mot føttene og avslutt med en lett fotmassasje.

Når dere har fulgt treningsprogrammet noen ganger kan dere eventuelt variere med å ikke bruke hender til berøring/massering, men heller bruke munnen på deler av kroppen. Mange synes også det er godt å bruke dette treningsprogrammet som forspill, etter at paret har begynt å ha sex igjen.

Lykke til!

Med vennlig hilsen

Sexolog Gro Isachsen
gro@sexologen.no
Klinikk Sexologen