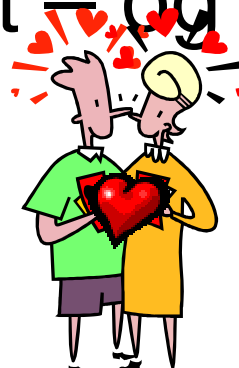


# Seksualitet i ægteskabet

At elske med den samme hele livet – og stadig elske det



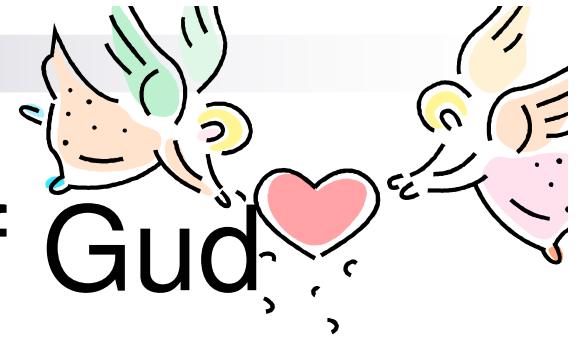


# Piet Hein

- Da Gud ville skabe noget, der ikke var spil eller sport eller mad eller drikke; men dog var en verden af legende hvile, hvori vor sind kunne smelte og smile.

Da delte han mennesket i kvinden og manden og skabte den leg de kan ha' med hinanden.

# Seksualiteten – skabt af Gud



- Seksualitet var en realitet inden syndefaldet - og Gud så hvor godt det var
  - 1. Mos. 1, 28. Og Gud velsignede dem og sagde til dem: »Bliv frugtbare og talrige, opfyld jorden, og underlæg jer den;
  - Guds gode gave til sit menneske
    - Hele skaberværker blev til for at glæde os – også seksualiteten.





# Styrkefaktorer i seksualiteten

- Tag ansvar for din egen seksualitet
  - Og accepter den andens seksualitet
- Du er selv ansvarlig for, hvad du får ud af sit seksualliv med ægtefællen
- Formuler dine egen ønsker direkte, i stedet for spørgeform
  - Det er især vanskeligt for kvinden
- Du har lov til både at sige ja og nej til ægtefællens ønsker og behov
- Det er generelt nødvendigt at vejlede hinanden, men gør det konstruktivt og ikke-sårrende
- Brug i, udgangspunktet, de kærtten du selv har lyst til

# Styrkefaktorer i seksualiteten

- Skift til at være den ydende og modtagende
- Vær ikke genitalt centreret og orgasmefikseret
- Seksuel nydelse og orgasme er ikke det samme
  - Vi kan elske med hinanden hele dagen
- Seksuel samvær har et formål i sig selv og behøver ingen undskyldning
- Vær din egen autoritet
- Planlæg jeres seksualitet
  - Tag på kæresteweekend.
- Plej jeres kroppe, så den holder sig i form.



# Seksuelle hindringer



- At elske betyder at have seksuel samkvem
  - Seksualitet er kun når vi går i seng sammen.
- Formålet med at elske er at få orgasme
  - Det er en fiasko, hvis begge ikke får orgasme
- Hvis min ægtefælle elsker mig, vil han vide præcis hvad han skal gøre, for at sex bliver en vidunderlig oplevelse for mig.
- Fornyelse er nøglen til at ophidsende sexliv.
  - Så hvis vi gør som vi plejer, så dør sex ud.
- Sex bør ikke være planlagt – det skal bare opstå af sig selv.



# Grundlaget for seksualiteten

- At jeg vælger dig til som det vigtigste i mit liv
- At jeg ser dig, hører dig og anerkender dig
- At jeg ser, hører og anerkender mig selv og min seksualitet
- At jeg er bevidst om hvor forskellige vi er



## ■ Kvinden:

- Lidt mindre behov
- Via ord og berøring
- Emotionel
  
- Orgasme ikke ultimativt
- Påvirkes meget af stemninger
  
- Langsom
- Megen eftervarme

## ■ Manden:

- Lidt større behov
- Via synet
- Fysisk/kroppen
  - ændres med alderen
- Orgasme - ultimativt
- Påvirkes lidt af stemninger – ændres med alderen
  
- Hurtig
- Lidt eftervarme