



Dags för sexmester?

Sol, semester och s... Vad var nu det där andra s-ordet du och din partner brukade ägna er åt? Här är sexologen Kalle Norwalds bästa tips på hur ni får en lite mysigare och sexigare sommar tillsammans.

AV JOHANNA SCHREIBER FOTO: SHUTTERSTOCK, PRIVATA

● Handdukar packas upp och packas ner i strandväskan, barnen tjarar om att få dagens tredje glass och håret stinker grillkorv. För att inte tala om sommarstugan som delas med svärföräldrarna, eller husvagnen där familjen bokstavligt talat sover på varandra.

Att höja temperaturen med sin partner under sommarsemesteren kan vara

minst sagt en utmaning. Men sexologen **Kalle Norwald** tipsar om att omvandla utmaningen till ett spänningsmoment.

– Plötsligt finns ett tillfälle eller en tidslucka, försök att ta vara på den! Se tidspressen som ett sätt att verkligen fokusera på varandra och vad den andra tycker om, säger han.

Samtidigt påminner han om att det också kan vara precis tvärtom: att planeringen av sexet kan vara en fördel eftersom väntan skapar ett slags spänning mellan er.

– Det är inte så stor skillnad på planerat sex och spontant sex. Det blir något annat än vad vi har lärt oss om hur lust funkcar, men det behöver inte vara dåligt, säger Kalle och fortsätter:

– Skippa att vara nakna från topp till tå, skratta gärna åt att det ska gå lite fort och fokusera på de erogena zoner ni vet att den andra tycker om för att behålla lustfokus. Det behöver inte vara precis som vi lärt om hur sex går till i en romantisk komedi med levande ljus, musik och simultan orgasm. ●

Det här är sexmester

En helande njutningsretreat med fokus på parrelationen, som sägs boosta immunförsvaret, förbättra sömnen, bygga tillit och minska på stressen. Sexual wellness-trenden frontas av stjärnor som **Gwyneth Paltrow** och hotell världen över erbjuder love kits vid incheckningen, sexolog-receptionister för rådfrågning och tantra-mantra på beställning.

Gwyneth Paltrow var tidig ute med sexual wellness.

Dela fantasier & skicka sms!

Här är sexologen Kalle Norwalds bästa tips:

✓ Synka förväntningarna

Kalle Norwald påminner om att det – precis som så mycket annat under semestern – är viktigt att synka förväntningarna så ingen blir besviken. Lösningen är, inte helt oväntat, att prata med varandra.

– Oftast blir det bättre när båda är medvetna om att det kan sluta i allt från ett dåligt ligg till fantastiskt sex.

Och när det dåliga ligget – för såna har alla – äger rum är det också bra att vara förberedd så att man inte övermanas av total besvikelse.

– Försök att skratta åt det! Förr eller senare kommer ni ha det där underbara sexet ni båda längtar efter.

✓ Dela fantasierna med din partner

Även de oväntade platserna kan vara något som håller i gång lusten. Bara att fantasera och fundera över vilka ställen det skulle fungera att ha sex kan få dig att tänka i nya banor: Friggeboden? Bilen? Kanske vill barnen testa att tälta i trädgården så att ni får sommarstugan för er själva i ett par timmar tills barnen kommer insmygande för att "det var läskigt att sova i tält"?

Kalle Norwald tipsar även om att dela de där fantasierna med sin partner. Erbjud dig att hjälpa din partner att fixa disken eller meka med cyklarna medan barnen är upptagna med annat. Att visa lite om vad du vill göra sen när ni får tid kommer garanterat att påminna honom eller henne om att det finns en vilande attraktion mellan er som kan väckas till liv lite när som helst.

✓ Skicka ett sms

– På samma sätt kan man använda tekniken för att dela med er av önsningar om vad ni vill göra senare, när alla sover eller era gäster har rest vidare, säger Kalle och fortsätter:

– Att skicka ett sms om vad du fantiserade om när du såg honom eller henne

på stranden, eller vad du längtar efter i stunden när din partner sitter bredvid dig i soffan eller påtar i trädgården, visar inte bara att du tänker på honom eller henne, utan kan också fungera som ett slags förspel inför den där stunden ni får för er själva.

– Se tjusningen i de små intimitetsyttringarna, som ju blir ett slags utdraget förspel, tipsar Kalle.

Något man heller inte ska underskatta är vad nästan alla föräldrar kämpar mot 365 dagar om året: skärmtiden.

Ärligt talat: Sommarlovsmorgon är kanske inte bara till för barnen...

✓ Du är inte ensam!

När frustrationen blir som störst över att de där spontana liggen under semestern aldrig infinner sig kan du i alla fall tänka på att du och din partner inte är ensamma om att ha svårt att få till det. De senaste 100 (!) åren har visserligen våren och försommaren varit den tid på året då det föds flest barn. Ungefär nio månader efter semestern, alltså. Men hur det sedan blir med barn två och tre – det är en annan sak, visar statistiken...

Hitta ett mysigt gömställe utomhus med din älskling...



3 vardagsprylar som får er att behålla glöden i sommar

BILEN

Semestrar ni tillsammans med släktingar eller vänner? Då blir det garanterat en hel del skräp som behöver slängas. På tippen. Och eftersom det är tunga grejer behöver ni åka i väg båda två. Eller så behöver ni handla ny grillkol. Massor av ny grillkol! Det tar ju en stund att handla grillkol... Det

finns massor av viktiga ärenden att göra, och när man ändå gör dem kan man ju faktiskt svänga förbi en avskild plats och ha lite härligt Grease-sex i baksätet!

SOLKRÄMEN

På stranden måste man ju faktiskt vara insmord med solkräm på ryggen och i nacken. Passa på att dröja kvar lite extra vid dessa områden för att du och din partner ska känna varandras beröring.

BABY WATCHERN

Många av oss har en baby watcher som ligger hemma och samlar damm när barnen blivit äldre. Släng ner den i packningen oavsett hur gamla barnen är, så kan det kännas tryggare att smyga undan till exempelvis friggeboden eller förtältet.



SÅ GÖR VI! >>>

– Vi behöver tid med varandra

Sabina och Joakim Krook har varit tillsammans i tio år, har två barn och en vardag som pockar på. Och som för många blev sexlivet lidande. Det började helt enkelt bli alltför tråkigt – och paret gick med i en relationsgrupp.

– Ett bra sexliv och en bra vardag hör ihop!

AV MADELEINE JOSTEDT ULRICI



Sabina och Joakim på semester...

● Att nyförälskelsens rosa skimmer maxar lust och samhörighet är ingen någon nyhet. Inte heller att barn, jobb och vardag efter några år brukar tvinga ner parrelationen i prioriteringsordningen till förmån för fotbollsträningar, läsläsning och trötta fredagskvällar.

Ett par som vägrat låta slentrianen ta över är **Sabina** och **Joakim Krook** från Gustavsberg. För dem är egentligen ett måste – både för kropp och själ:

– Efter några år kom vi till en punkt när tråkigheten i vårt sexliv hade blivit ett problem. "Nu går det här inte längre", berättar Sabina.

– Vi har jobbat mycket på det och allt har blivit så mycket bättre igen. I dag behöver vi mycket tid med varandra, det mår vi bra av.

Eftersom deras familjer nosat på retreatkultur och personlig utveckling redan när Joakim och Sabina växte upp var ingen av dem helt främmande för tanken. Dessutom var det på en andlig retreat som de själva träffades:

– Jag skulle dit med några vänner men de andra bokade av. Så det blev bara Joakim och jag en hel vecka tillsammans med schemalagda grejer att utforska, från chakran till rädslor och blockeringar. Det blev en fantastisk start på relationen!



... och på ett relationsretreat.

”Det handlar om att se sina egna mönster och våga fråga den andra.”

Men vardagen infann sig snart även för dem, och Sabinas och Joakims parrelation fick allt mindre rum bland alla måsten. Sabina hade ett tvåårigt barn när de träffades och snart utökades familjen med ännu ett barn. Jobbet som fysioterapeut krävde sitt av Sabina och Joakim blev hemmapappa. Snart var glöden svår att locka fram. Då tog de kontakt med en lokal relationsgrupp som jobbade i olika format, bland annat tantra:

– Jag tror att människor i allmänhet behöver vara mer öppna. Tantra, mindfulness och medveten närvaro handlar om att fördjupa verbal och fysisk kommunikation som helhet – inte om att man ska gå runt ha sex med alla – det är en helt annan typ av intimitet, förklarar Sabina.

I dag är Sabina och Joakim med i ett större community av likasinnade som gärna reser bort över långhelger tillsammans för event med workshops och samtal kring samlevnad och andlig intimitet:

Sabinas och Joakims tips för sexmestern

1. Ta tiden ni behöver!

Barnen kan vara hos vänner eller mor- och farföräldrar.

2. Sätt ord på dina behov.

Förvänta dig inte att den andra ska förstå dig automatiskt.

3. Trygghet i grupp.

Vill du, gå med i ett community, börja med en fika eller ett mindre event, så det känns tryggt.

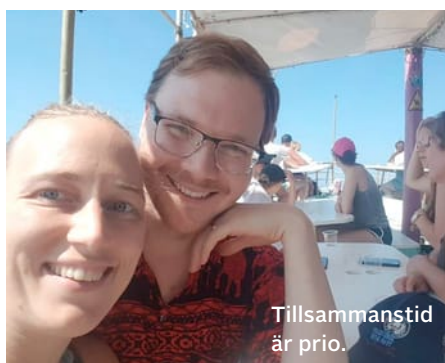
– Förutom samtal jobbar vi mycket med sexuell utveckling, närhet, massage och samtyckesövningar. Såklart boostar det sexlivet, men det spiller över på allt annat också. Det är en helhet som handlar om att se sina egna mönster och våga fråga den andra i stället för att ta något för givet. Jag tror inte vi hade klarat att vara tillsammans så här länge utan det här arbetet.

Senaste träffen med communityt var i fjällen och i mars var Sabina med och organiserade en konferens i Sörmland.

– Vi hyrde ett slott och har fullt program! Barnen bor över hos mor- eller farföräldrarna och tycker att det är jättemysigt. Vi berättar vart vi ska åka, att vi har vänner där och att fokus är på relationer, men de är ärligt talat inte så intresserade! skrattar Sabina.

Sabina och Joakim utforskar sig själva, varandra och sin relation. Inte minst har de övat på att verbalisera sina tankar och behov:

– Vi har väldigt olika sätt att kommunicera och hade säkert fastnat i gräl om vardagen om vi inte hade gjort de här resorna och den här utvecklingen ihop. ●



Tillsammanstid är prio.