



Tänd din man – och få det du vill ha!

Det är inte ofta vi läser om hur vi ska locka fram lusten i mannen, den lust vi längtar efter att få njuta frukterna av. Snarare handlar det om hur vi ska tillfredsställas genom ”teknik-sex” som bara blir tjatigt.

Det har vi tröttnat på!

Vi vänder på steken. Tänder oss själva, sedan mannen och ser till att få de lustupplevelser vi själva vill ha.

- Skönt, sensuellt sex handlar om att börja hos sig själv. Att som kvinna fråga sig; Vad tänder mig? Vad får igång mitt lustsystem? Hur vill jag ha det?

Det säger Gertrud Aigner, en av våra mest kända sex – och samlevnadsterapeuter, som hjälpt många kvinnor och män att hitta sitt sensuella och sexuella mod.

Att medvetet njuta lustens sköna vågor är en konst. Både för kvinnor och män.

Gertrud menar med bestämdhet att det handlar ytterst lite om ”teknik-sex”

- **Grundförutsättningarna är närvaro, avspändhet och tillit. Finns det kommer lekfullheten, spontaniteten och modet att utforska varandra helt naturligt.**

Detta är en gudomligt sinnlig gåva som de allra flesta av oss har inombords.

Idag vet många kvinnor hur kroppen fungerar, det har varit ett rejält uppsving i kunskap kring kvinnans kropp och njutning.

- Alltfler kvinnor bejakar sin lust till lust och sexualitet, därmed bejakar de också lusten till själva livet som helhet.

De har skaffat sig en självständig bild kring lust upplevelser. De hänger inte upp sig på de motstridiga bilderna av madonnan och horan. De bilder som under århundraden hållit kvinnor kort i sex- och lustlivet.

Men vad hjälper det, om inte mannen kan sin kropp och vi kvinnor inte förstår hans lustsystem.

Den erotiska, lustfyllda mannen och du hittar fram till varandra om du låter dig inspireras av vårt Sex-punktsprogram.

Du får garanterat det du vill ha!

Lena G

Söder Mälarstrand 29 ● SE-118 25 Stockholm ● www.lenag.se

Tel +46 70 766 69 16 ● Fax + 46 8 692 65 01



Tända sig själv

Sex börjar med att kunna tända sig själv. Att använda sinnliga och erotiska bilder som triggar egna fantasier. Att blunda och njuta av det du vill göra; smeka och kyssa honom över hela kroppen, använda din kropp över hela honom.

Oralsex handlar inte bara om könet. Det innefattar tår, fötter, händer, knäveck, svanken, örsnibbar, nacken, området runt naveln, ljumskar, bröstorg och halsen, inte att förglömma.

Tillåt dig i fantasin allt du vill ge mannen i dina fantasier –vänd sen på det och låt drömbilderna handla om det du vill ha.

Blunda, njut och smek dig själv, känn hur din kropp fylls av lust och ge dig hän.

En regel: Förstår inte du dig själv, så kan du inte få det du vill ha!!

Miljö

Beroende på vad du önskar för typ av upplevelse, kan miljön se olika ut.

Det kan vara en romantisk miljö med kuddar, tyger, rökelse och härliga fruktfat för len och långsam njutning.

Det kan vara en natt på ett hotellrum – att ni leker ”träffas i hotellbaren”. Det triggar mångas önskan och längtan.

Det kan vara att du laddar en vardags situation erotiskt , så att ni kan ha ett snabbt sex i badrummet.

Smek

Under alltför lång tid har på sex med samlag haft en alldeles för framträdande roll. Det har fokuserats på tekniker till förbannelse.

Det handlar inte om teknik – det handlar om sensualism.

Långsamhet, att låta plagg för plagg falla, att smeka din partner så länge du bara kan – och sedan lite till. Bekräfta din man och hans fantastiska kropp. Att du njuter och längtar.

Låt den sensuella lusten stegras, öka och sjunka ett antal gånger, innan själva samlaget.

En man tänker på din lustfylldhet. Att se att du njuter, att du öppnar din kropp för njutning och beröring.



Hans känsliga triggers

Var hittar vi mannens känsliga triggers? Erotikpedagog Ylva Franzén bidrar med sin erfarenhet.

Många kvinnor vill få slut på det utdragna samlaget och uppleva mer sensuell njutning, med smeksamt och slickande över hela kroppen. "Nötningen" som inte ger någon vidare lustupplevelse kan hos vissa par få för stor plats.

- Det finns en väldigt bra grej kvinnan kan göra. Hon kan styra hans utlösning. När mannen är inne i slidan, masserar hon från bäckenbotten upp mot pungen och lite på pungen. I bäckenbotten ganska kraftigt, lättare upp mot pungen. Hon ska vid bäckenbotten känna penisroten, smeka vid sidorna av penisroten. Det ger honom så mycket stimulering att han får utlösning inom en halv till en minut.
- Det är indirekt prostatamassage. Mannens utlösning blir mycket skön

Efter det kan man fortsätta, om det inte har gått för henne.

- Mannen ska ligga kvar i slidan, kvinnan kan hon fortfarande massera honom med sin inre muskulatur.

Hon får också en mycket skön orgasm.

- Att jobba mer med sin inre muskulatur, ger en skön kraftfull massage och på så vis utnyttjar man efterståndet, säger Ylva..

Männens mest sensuella zoner;

- Fem cm upp från skinkorna – jätteskönt att bli masserad där, både för kvinnor och män. Enligt kineserna är det bra för erektionen.
- Längs ryggraden och två cm ut från den – fullsmockat med lustpunkter. Gäller både kvinnor och män.
- Solarplexus området, mellan midjan och hjärtat, finns en linje från människans blygdben och till navlen. Extremt lustkänslig och smekvänligt

Massage

Att vara följsamma i varandras rytm och att kunna följa i dans är en skön lustupplevelse som triggas båda parter. Att använda hela sin, kropp alla sinnen och vara närvarande bäddar väl för er båda.

Koppla till din kropp – guida honom

När du nu smekt, lekt och sensuellt hetsat upp din partner – är det dags att njuta alla goda frukter. Låt honom leta sig över din kropp, att se den som ett smörgåsbord, med gott om tillgångar så kommer han garanterat att ge dig vad du vill ha.

Lena G

Söder Mälarstrand 29 ● SE-118 25 Stockholm ● www.lenag.se

Tel +46 70 766 69 16 ● Fax + 46 8 692 65 01



Vilken man har du?

De sensuella männen

En förutsättning för den nära, sensuella sexleken är en välgrundad, är en öppen man som tänder på hela sin kvinna. På henne som person, på skönheten och doften av henne. Han känner dina önskningar. Han förstår att du ger det du vill ha.

Har du en man som är ovan vid detta, men gärna vill, så blir guidning och samtal för ökad njutning ytterligare en gemensam sensuell övning.

Gör så här för att ladda honom med din egen sensuella lust, långt innan ni ses:.

- telefonsamtal där du använder din sensuella röst
 - berätta om dina drömmar fantasier
 - tändande sms
 - fråga efter hans drömmar
 - var nära när ni träffas
 - smek honom över handen när ni ses
 - visa din längtan, din lust

När ni väl ses, är du som en lustfylld, öppen blomma och han kommer att följa dig!

Män med fokus på sex

Den här mannen är ute efter just sex, samlag, tekniker och det är ofta över ganska snabbt. Det lämnar ofta en känsla av "jaha, det var likadant igen med samma grepp, som om han gick efter boken" eller känsla av att vara utnyttjad för enbart den andras syfte att "göra nåt åt kåtheten".

En avstängd man, en man som bara "gör och ger sex" blir svår att rå på och ruska om. Vi föreslår ni söker upp en sex- och samlevnadsterapeut. Bra att få hjälp med att få lusten på plats i en lite tilltufsad relation. .

Kanske har han inga referenser kring sensuellt sex, du behöver lära honom. Använd ovanstående råd "Gör så här...", men försök också att locka honom att berätta om vad han längtar efter.

Avbryt honom smekamt och bestämt – säg att du vill ge honom
Försök att få honom att backa... låta dig ta kommandot

TIPS:

Ha tålmod. Detta kan vara en dörröppnare för att sensuellt sexliv du aldrig trott att du skulle få med din man

Lena G

Söder Mälarderstrand 29 ● SE-118 25 Stockholm ● www.lenag.se

Tel +46 70 766 69 16 ● Fax + 46 8 692 65 01