

ØVELSER TIL PARFORHOLDET

JULI

2024



SEXOLOG & PARTERAPEUT -
HOLGER ABILDGAARD

Øvelser til parforholdet

22 dage, hvor parforholdet er i fokus.

Øvelser til par, der ønsker en dybere og tættere relation.

Få en dybere og tættere relation ved blot at bruge få minutter om dagen.

Øvelserne får gang i det intime og nærheden.

Efter hver øvelse er det en god idé at reflektere over, hvad du lærte om dig selv, hvad der skete inde i dig under øvelsen og andre ting, der kunne være relevant.

Del herefter Jeres oplevelser med hinanden og stil gerne uddybende spørgsmål hertil. Gør brug af de åbne **HV**-spørgsmål som: ***Hvad, hvordan, hvornår osv.***

Skulle der i forbindelse med øvelserne opstå spørgsmål eller andet, er I mere end velkommen til at sende mig en mail: kontakt@habildgaard.dk

Uge 1 – Dag 1.
"Øjenkontakten 1."

Det at have øjenkontakt er virkelig intimt. Det kræver, at vi som mennesker ikke bare er tilstede, men også at vi er nærværende.

Når øvelsen er slut, så husk at reflektere over, om der skete noget indeni dig, og hvad der skete. Del derefter med din partner 😊

Øvelsen:

Sæt Jer overfor hinanden, og hold hinanden i hænderne. Sæt en timer eller alarmen på Jeres telefon til de minutter I vil bruge på denne øvelse.

Et godt sted at starte kan være 3 minutter. Det er ikke sikkert, at I vil sidde igennem hele opgaven i 3 minutter. Det kan være, at I begynder at grine og kommer ud af øvelsen. Måske er det ubehageligt at have øjenkontakt så længe for nogen.

Prøv Jer frem.

Når I kan sidde i de aftalte minutter, kan minutterne altid øges senere til f.eks. 5 og 10 minutter.

Dag 2.
"Øjenkontakten 2."

A tager plads i sofaen og sørger for at sidde godt og have benene placeret på gulvet.

B sidder sig nu oven på A, så I kigger på hinanden. Hold Jeres pander mod hinanden. I må gerne holde om hinanden.

Lige som med ovenstående opgave kan I f.eks. starte med 3 minutter.

Kig så hinanden i øjnene og læg mærke til, hvad der sker inden i Jer.

Når timeren/alarmen ringer snakker I om, hvad der skete inden i Jer.

Når I kan sidde de aftalte minutter, kan I altid aftale at øge minutterne til henholdsvis 5 og 10 minutter.

Har I lyst til at gøre øvelsen mere intens og intim, så kan dette gøres ved følgende:

Luk alt lys ude ved at rulle for vinduerne. Tænd en masse stearinlys og find så et roligt musiknummer, det må gerne være noget roligt og beroligende meditationsmusik.

Så gør I ligesom ovenstående indtil det valgte nummer er slut. Derefter kan I snakke om, hvad der skete indeni Jer.

I kan også aftale, at det under øvelsen er tilladt at give hinanden et kys eller to, ikke noget snaver her, almindelige tante kys ;)

Dag 3.
"Et behov."

Denne øvelse handler om, at italesætte sit behov. For at italesætte sit behov, kræver det naturligvis, at man kan mærke hvad man har behov for.

Inden I starter aftaler I om der skal bruges 5 eller 10 minutter på øvelsen.
Når tiden er gået så bytter I.

A lægger sig på ryggen og lukker øjnene, har I et blindfold må I gerne bruge dette.

Nu har A så 5 eller 10 minutter til at ytre et behov.

Det kan f.eks. være:

"Jeg kunne godt tænke mig, at du nusser mit øre."

"Jeg kunne godt bruge en krammer."

" Du må gerne blidt massere mine hænder."

Ændre behovene sig undervejs italesættes dette, så at man f.eks. ikke kun får nusset sit øre i de aftalte 5 eller 10 minutter. Det kan måske være, at der opstår flere behov undervejs i øvelsen.

Når tiden er gået, så byttes der roller.

Husk at snakke om, hvordan det var, hvad der skete indeni Jer og andet, der kunne være relevant.

Dag 4.
" Det seksuelle behov."

Denne øvelse er lidt mere intim, end den ovenstående.

Her gælder det om at italesætte sine seksuelle behov.

Prøv at opfylde en masse behov uden at det ender I samleje. Der er nogen, der bruger denne øvelse til f.eks. et langt forspil til noget, der skal ske senere 😊

Lav kun øvelsen, hvis I har det godt med dette.

A lægger sig på ryggen nøgen og gerne med lukkede øjne eller noget for øjnene.

Aftal hvor længe I skal bruge på øvelsen. Når tiden er gået, så byttes der roller.

Italesæt gerne hvor dejligt det er, det din partner gør, og om det skal være blidere og hårdere m.m.

Dag 5.
"Seksuelle hemmeligheder."

Del 3 seksuelle hemmeligheder med din partner, hemmeligheder som du tænker på, men af den ene eller anden grund ikke har fortalt din partner om.

Når du har delt, så bytter I roller.

Dag 6.
"Hvad vil du dele med mig?"

Del en eller flere hemmeligheder med din partner.

Når du har delt nogle hemmeligheder med din partner, kan din partner stille spørgsmål til dine hemmeligheder.

Stil de åbne **HV**-spørgsmål. Afbryd ikke, når din partner svarer da samtalen lukkes.

Giv respons på det din partner har sagt, så vedkommende føler sig hørt og undlad at dømme.

Derefter bytter I...

Dag 7.
"Jeg elsker dig..."

Opgaven her er delt i to.

Først starter I med at sætte Jer overfor hinanden, kig hinanden i øjnene og hold i hænder.

A starter med at sige "Jeg elsker dig." Når det er sagt, får B lige nogle sekunder til at mærke efter, hvad der sker indeni. Derefter siger A igen "Jeg elsker dig." B får igen nogle sekunder til at mærke efter. Når det er sket 10 gange så bytter I.

Når opgaven er slut og inden I gør videre til del 2, så snakker I om, hvordan det var at lave øvelsen, samt hvad der skete indeni Jer.

I del 2 af opgaven tilføjes der en årsag til, hvorfor du elsker din partner.

"Jeg elsker dig fordi du bringer det bedste frem i mig." Du behøver ikke gentage den samme sætning 10 gange i træk. Find gerne på 10 grunde til, hvorfor du elsker din partner, og efter hver årsag får din partner lige mulighed for at mærke efter, hvad der sker indeni.

Derefter byttes der og I kender rutinen 😊

Uge 2 – Dag 8.
"Seksuelle fantasier"

Har du lyst til at dele en seksuel fantasi med din partner?

Har du en seksuel fantasi, du ikke har, en godt kunne tænke dig at føre ud i livet?

Fortæl om 1-2 seksuelle fantasier du har, som du godt kunne tænke dig, at afprøve sammen med din partner. Gør dem gerne så detaljeret som muligt.

Når du har fortalt om fantasien eller fantasierne til din partner, har din partner mulighed for at stille uddybende spørgsmål. Husk, de åbne spørgsmål og ikke at dømme. Derefter bytter I.

Hvem ved, måske ender en af fantasierne med at blive ført ud i livet ;)

Dag 9.
"Sådan tænder du mig."

Ved du, hvordan du bliver tændt? Måske er din partner ikke helt klar over det.

Øvelsen her giver Jer mulighed for at blive klogere på dette.

I mange forhold bliver der ikke rigtig snakket om det, selvom det er et meget vigtigt emne.

Brug 5 minutter på at fortælle, hvordan din partner kan tænde dig.

Fortæl hvad vedkommende helt præcist kan gøre for at tænde dig.

Hvor skal der røres og hvordan. Skal der være en bestemt stemning m.m.

Fortæl også gerne hvad din partner ikke skal gøre, ting som kan være et decideret turn-off.

Dag 10.
"Jeg elsker din krop."

Denne her øvelse er ikke for alle og en hver, da der er mange, der har det svært med deres kroppe.

Men tør du vise dig for din partner, nøgen, ligesom du er?

Prøv evt. at aftale, at I starter med et lille minut og mærker efter, om I skal udvide til 2 min. Det kan virke ret skræmmende at stå nøgen foran sin partner.

Stil dig nøgen foran din partner. Mærk efter hvordan det er, at stå nøgen foran din partner og læg mærke til, hvad der sker inden i dig, når din partner fortæller hvad ved din krop, vedkommende godt kan lide.

Din partner fortæller nu, hvad det er ved din krop, ved kommende godt kan lide.

I bytter roller. Derefter snakker I om, hvordan det var, at stå nøgen foran hinanden, men også hvad der skete, da I blev fortalt hvad Jeres partner elsker ved Jeres kroppe.

Det er vigtigt, at I ikke affejer det partneren siger, da dette er en afvisning af det vedkommende siger.

Dag 11.

" Den barnlige side."

Hvordan har du det med folk, der optræder barnlige?

Hvordan har du det med dig selv, når du er barnlig?

Hvordan har du det, med din partners barnlige side?

Der findes mange mennesker, der ikke bryder sig om at optræde barnlige, da det i deres opvækst ikke var velset. Nogle mennesker bliver tossede, føler sig generte, akavede eller skamfulde, hvis de kommer til at gøre noget, der er barnligt.

Tør du være barnlig? Prøv at find din barnlige side frem.

De næste to minutter skal du prøve at opføre dig så barnligt som muligt. Det kan være, at du har lyst til at lave mærkelige lyde, grimasser eller andet. Vær gerne kreativ.

Når tiden er gået, så bytter I.

Hvordan var det at lave øvelsen?

Hvad skete der i mig, da jeg var barnlig?

Hvad skete der i mig, da du var barnlig?

Dag 12.

" Jeg er tiltrukket af..."

Hvad er du tiltrukket af, hos din partner?

Hvor tit fortæller du din partner, hvad du er tiltrukket af ved vedkommende?

Sæt Jer over for hinanden, kig hinanden i øjnene og fortæl din partner 10-ting, som du er tiltrukket af. Sig en ting, lad din partner lige mærke efter, hvad der sker indeni. Sådan gør du indtil du har fortalt 10 ting. Så bytter I.

Dag 13.
"At tage imod."

Denne øvelse handler om at tage imod. Her skal du bruge hænderne til at tilfredsstille din partner. Her skal I tilfredsstille hinanden, uden at det ender med en udløsning.

I aftaler, hvor mange minutter, der skal bruges op opgaven inden I bytter.
A starter med at lægge sig nøgen på ryggen. B begynder her at berøre sin partners kønsdele. A må kun via lyde give udtryk for om det er godt eller skidt.
Derefter skifter I.

En anden variation af øvelsen er, at din partner fortæller om det er godt, skal det være hurtigere, blidere m.m.

Når I har prøvet det, kan I så lave øvelsen endnu engang, hvor der gerne må slutte med udløsning/orgasme.

Dag 14.
"Øjenkontakt med penetration."

Denne øvelse er stærk og meget intim, og I vil helt sikkert komme i kontakt med en masse følelser. Den skaber en helt vild sammenhørighed.
Hvad sker der indeni?

A sætter sig nøgen i sofaen, ryggen ret og benen placeret på gulvet. B sætter sig ned på A således, at A er oppe i B.
I holderne panderne mod hinanden og kigger hinanden dyt i øjnene. I må gerne berøre hinanden, men husk, at øvelsen ikke skal ende i samleje 😊

Søg gerne for, at miljøet omkring Jer er dejligt og behageligt. Skal der være musik, lys eller andet?
Start med 3 minutter og så kan I altid øge til 5 minutter senere eller længere, hvis I kan holde til det ;)

Når øvelsen er slut, er det tid til at snakke om, hvad skete der, hvilke følelser m.m. dukkede der op?

Uge 3 – Dag 15.
"Nøgen ske."

Hvor mange kender ikke stillingen at ligge i ske?

At ligge i ske er en øm og lidenskabelig stilling, der giver Jer mulighed for at komme tættere på hinanden.

Den der bliver holdt om i øvelsen er den lille ske, mens den der holder om er den store ske. For at gøre øvelsen lidt mere intim laves den nøgen.

I starter med 5 min.

A starter med at holde om B. Når tiden er gået, er det B's tur til at holde om A.

Derefter taler I om det der skete indeni Jer under udførelse af opgaven.

En anden variation af denne øvelse er, at mens I ligger og holder om hinanden, deler I hvad der sker indeni Jer. Så det er den, der bliver holdt om, der starter med at dele hvad der sker.

Dag 16.
"En lille massage."

I denne øvelse skal der gives en lille massage.

Der skal masseres og ytres behov. Det er vigtigt, at vi lærer, at det er trygt at ytre vores behov til vores partner.

Det er nemmere for vores partner at imødekomme behovene, hvis de bliver italesat.

Desværre er der mange, der ikke helt tør at italesætte sine behov overfor sin partner.

Det kan denne øvelse være med til at lave om på, hvis du er en af dem, der har svært ved at mærke og italesætte dine behov.

Start med 5 minutter og derefter bytter I.

A ligger sig på sengen, uden trøje på, på maven. Her skal B så massere sin partners ryg.

Dag 17.
"Kærestebreve."

Hvor lang tid siden er det, at du sidst har skrevet et kærestebrev?

I denne øvelse skal I skrive et kærestebrev til hinanden.

Afsæt 5-10 minutter på at skrive et brev til hinanden.

Skriv gerne lidt om, hvad du faldt for, da du mødte din partner. Alt hvad du elsker ved din partner m.m.

Når I har skrevet Jeres breve færdige, sætter I Jer overfor hinanden og skiftes til at læse Jeres breve op for hinanden.

Hvordan var det at skrive et kærestebrev?

Hvordan var det at få læst et op, og hvad skete der i dig, da du fik det læst op?

Dag 18. ***"Bucketlist."***

Har du en bucketlist? En bucketlist er en liste over de ting, mål eller drømme, du gerne vil opnå inden du dør.

At have en bucketlist er god til at hjælpe dig med at finde ud af, hvad du gerne vil have ud af dit liv. Hvis I ikke allerede har en bucketlist, så kan I bruge denne øvelse til hver at lave Jer en bucketlist.

Skriv en bucketlist med 3-5 ting, du gerne vil inden du dør.

Når listen er færdig, skiftes I til at oplæse den for hinanden.

Stil gerne uddybende og nysgerrige spørgsmål til din partner.

Når I har lavet denne øvelse, kunne I evt. kigge på, om I har eller skal have lavet en parforholds-bucketlist, med ting i sammen gerne vil opnå inden en af Jer dør.

Dag 19. ***"Kropsmassage."***

Det er tid til at give din partner en kropsmassage fra top til tå.

Sørg for at gøre miljøet omkring Jer behageligt. Tænd en masse stearinlys, sæt noget roligt musik på, noget musik der er egnet til en blid omgang massage.

A lægger sig nøgen på sengen med lukkede øjne eller noget for øjnene og B begynder nu at massere A fra top til tå.

Der må ikke tales undervejs bare masseres med blide, men alligevel faste berøringer, sørg for at bruge godt med olie undervejs.

A må kun sige "vend" når B skal vendes sig fra ryg til mave.

B's fornemmeste opgave er at trække vejret dybt og mærke efter om der sker noget indeni og hvad der sker.

Når den aftalte massagetid er gået, så bytter I.

Dag 20.
" Kys – med åbne øjne."

Hvem elsker ikke et godt kys?

Denne øvelse giver Jer mulighed for at kysse og kysse længe.

Inden i begynder at kysse, sættes der en timer til 5 min.

Mange mennesker kysser med deres øjne lukkede, her i øvelsen skal i prøve at kysse i 5 min med åbne øjne. Det er faktisk intimt og dejligt at se på sin elskede.

Mens i kysser med åbne øjne, så gælder det som med de mange andre opgaver om at mærke efter hvad, der sker indeni.

Dag 21.
" Interviewet."

En god mulighed for at lære hinanden bedre at kende er, at I prøver at interviewe hinanden.

I kan afsætte et sted mellem 30 – 60 minutter.

Når I interviewer hinanden så vær nysgerrige og ikke mindst interesserede i det, den anden fortæller. Det er en god øvelse til at give din partner en masse opmærksomhed og det er også med til at give en god portion nærhed.

I kan evt. inden i starter med at interviewe hinanden afsætte noget tid, hvor i skriver de spørgsmål ned, som i godt kunne tænke jer at stille til jeres partner.

Er I i tvivl om, hvad I skal spørge hinanden om, har jeg lavet et lidt anderledes samtale spil, der kan købes via min hjemmeside www.habildgaard.dk

Dag 22.
" Mad leg."

De fleste af os, har nok på et eller andet tidspunkt prøvet at made et lille barn, Men har du prøvet at made din partner?

Denne lille øvelse er en sjov lille en, der nok skal få gang i nogle gode grin.

Din partner får bind for øjnene og forinden, har du forberedt en lille bakke med nogle ting, som du gerne vil "fodre" din partner med. Det kunne være frugt, grøntsager, chokolade, kage, is m.m. lad dig guide af din fantasi.

Dog skal du nok holde dig fra at lave en blind-fold-chili-Klaus på din partner ☺

Giv jer tid til at udføre denne øvelse. Lad din partner få tid til at fordøje det, der bliver indtaget og mærke konsistens m.m. Spørg din partner om, hvad det er vedkommende får.

Her kan man også drille lidt ved f.eks. inden man mader sin partner at pirre ved. f.eks. at lade et

stykke jordbær strejfe læberne m.m.
Igen lad din fantasi guide dig ☺

Bagefter kan I bytte roller.

Efter øvelsen kan I snakke om, hvordan det var at have de forskellige roller, hvad der rørte sig i dig m.m.

Jeg håber, at I har haft nogle gode stunder og at disse har givet masser af smil og gode grin, ved udførelsen af disse øvelser. Jeg håber, at det har bragt Jer tættere sammen og sat gang i det intime og nærheden.

For mig har det i hvert fald været en fornøjelse at sidde og arbejde på disse øvelser.

*Hvis I har ris og eller ros til øvelserne, er I meget velkommen til at sende mig en mail på:
kontakt@habildgaard.dk*

På min hjemmeside www.habildgaard.dk kan man læse mere om mig, samt hvad jeg tilbyder.