

Av: Johanna Persson, Cosmopolitan
Artikel i tidningen Cosmopolitan nr 6 2009

Intervju med Charlotte Makboul, Sexolog

Vad killar fattat när det gäller sex

Vad kvinnor kan lära sig av mäns sexualitet

- Tänk på sex på ett positivt, konstruktivt, fantasifullt och kravlöst sätt 400 ggr/dag
- Var subjekt i sin sexualitet: "Jag vill ha sex idag"
- Ha en positiv approach till sex: "Aj, jag har ont i huvudet idag, sex vore skönt och skulle kanske hjälpa."
- Ta ansvar för vad du vill ha i sexakten. Visa hur din klitoris fungerar, ta hans hand och vägled. Skippa tankeläsningen.
- Var målinriktad: "Jag vill ha orgasm/utlösning"
- Tänk positiva tankar om dig själv: "Jag är kåt och jag vill ha sex och det är helt naturligt. Inget är pinsamt"
- Var i nuet vid sex, inga tankar på annat än era kroppar och era upplevelser. Om det dyker upp distraherande tankar, BORT med dem och tillbaka in i upplevelsen i nuet.
- Distraherande tankar på prov, stress, tvätt etc är bara till för att fördröja orgasmen om du har tendenser att komma för fort.
- Onanera så fort tillfälle bjuds, minst varje dag.
- Lär känna din kropp och din sexualitet, använd spegel så du ser hur du ser ut, lägg märke till hur du förändras när du blir upphetsad. Färg, svullnad, lubrikation.
- Fantisera under sexakten, man är inte otrogen för att man lägger till en liten fantasi.
- Tänk om dig själv som en Foxy Lady, Amazon, erövrare, heartbreaker etc
- Slappna av även om du stinker svett, är blek, långa blygdläppar etc, han vill ju ligga med mig!
- Gilla att visa upp din kropp och ditt kön. Var fascinerad av hur fantastisk den är och dela med dig av den med glädje.
- Döp ditt kön till ett coolt namn som känns bekvämt och använd dig av det i sexsnacket.
- Sök upp pornografiska filmer, bilder och texter som attraherar dig och använd dem för att stimulera fantasin och njuta.
- Säg till om något gör ont eller känns obekvämt.
- Rör vid ditt kön, som av en tillfällighet, många gånger varje dag och njuuuut!

Sluta se sex som jobbigt!

Charlotte Makboul, Sexolog och kognitiv terapeut