Sexlívið yvirlivir í hugnaliga hjúnakamarinum

Hjúnakamarið skal vera eitt hugnaligt, persónligt og privat rúm, har parlagið og sexlívið fáa bestu karmar at blóma í. Tí skulu børn, sjónvarp og skititoy út úr kamarinum. Hetta sigur kendi danski sexologurin Joan Ørting við Rákið

Teppir, pútur og gardinur í heitum litum. Blómur í fínum vasa, livandi ljós, róligur tónleikur, lekkur seingjarklæðir og dempað ljós.

Nakað soleiðis kunnu vit ímynda okkum ástarreiðrið hjá danska sexologinum Joan Ørting, sum heldur, at nógv hjúnakømur eru ein lítið eggjandi sjón. Og hon vísir til hetta turrgelda rúmið, við obligatorisku dupultsongini, tveimum seingjarborðum, skápsveggi, og gólv, borð og stólar díkt undir í bókum, bløðum og stakkum av klæðum. Snøgt sagt ein prumpislig blanding, sum ikki er serliga stimbrandi fyri erotiskar himmalferðir og nývaknað morgunknall.

– Kamarið skal ikki vera ein klædnagoymsla ella hoppirúm hjá børnunum. Tað skal vera besta og hugnaligasta vaksnarúmið í húsinum, har sexlívið veruliga kann spretta, sigur Joan Ørting, sum sjálvandi hevur gjørt sær nakrar tankar um, hvønn týdning hjúnakamarið hevur fyri parlagið. Tí tað skal vera ein sonn oasa, har vit kunnu njóta hvønn annan til síðsta dropa.

Frírúm í gerandisdegnum

Boðskapurin hjá sexologinum er greiður: Stressaði gerandisdagurin drepur sexlívið. Tí eiga vit at skapa nakrar karmar, har vit kunnu hugna okkum og slappa fullkomiliga av, umframt, at tað kann vera frírúmið, har vit, uttan at verða órógvað, kunnu hjúkla um parlagið og sexlívið. Vit hava brúk fyri at kunna fara til viks viðhvørt. Ikki minst í modernaða samfelagnum, har manglandi sexhugur, hjúnaskilnaður, strongd og tunglyndi gerast alsamt vanligari.

Sjálv hevur Joan Ørting ofta verið samrøðuevni í heimlandinum, tí hon og maðurin hava hvør sítt kamar og eina stóra felagssong inni í stovuni.

Eftir hennara sannføring eiga øll vaksin fólk at hava eitt kamar, sum er eitt persónligt og privat frístað, har einsemi, parlag og sexlív kunnu spretta. Eins og tá man var ungur. Men hon veit væl, at henda loysnin ikki hóskar til øll. Tí heldur hon í minsta lagi, at báðir partar eiga at vera við til at innrætta kamarið, so tað avspeglar bæði.

– Vit kunnu ikki forlanga, at mannfólk skulu trívast við ljósareyðum blómum, parfumuroyki og nipstingum. Tí skal kamarið eisini innrættast eftir hansara høvdi, sigur Joan Ørting, sum hevur ein sexbrævkassa í danska Ekstra-blaðnum.

Heitt og pent

Kamarið skal vera pent, heitt og hugnaligt. Eitt nú við stillum tónleiki, góðum anga, vøkrum litum, pútum, teppum, tapeti og gardinum í heitum litum.

Hugskotini til, hvussu kamarið verður hugnaligari og meira romantiskt, eru óteljandi, men fyrst og fremst skal ljósið vera heitt.

– Alt gott um spariperur og halogenspot. Men tær tendra ikki hugin til sex, sigur Joan Ørting, sum skjýtur upp, at brúka lágthangandi lampur, ljósdemparar, ljósketur, littar perur og stearinljós at hugna við.

– Longu tá eru tit komin rættiliga langt, sigur Joan Ørting og heldur fram við at tosa um hitan í kamarinum.

– Kamarið skal vera heitt. Her er ein brenniovnur perfektur. Eldur og sex hoyra saman. Kanska við einum skinnteppi frammanfyri, har tit sita og njóta eitt glas av onkrum góðum, áðrenn farið verður víðari, hugleiðir hon. Og tankaflogið heldur fram: Vakrar og erotiskar myndir á veggjunum, stór spegl, hondvask, skrivaraborð og stólur, toiletborð, fótabað, altan, plantur og skálir við góðgæti og frukt.

– Kanska er tað neyðugt við einum lítlum lási á hurðini, so gestir og børn ikki koma dettandi inn í tíð og ótíð, sigur Joan Ørting. Hon skjýtur eisini upp at seta eitt lítið læst kuffert ella skrín tætt við songina, til massaguolju, leikur, undirklæðir, bløð, bøkur ella annað, sum fólk brúka til at krydda sexlívið við.

Vilja gleða kvinnuna

Sambært sexologinum skulu kvinnur kenna seg lekrar fyri at hava hug til sex. Tí er rúmið, stemningurin, útsjóndin, klæðini og seingjarklæðini eisini umráðandi fyri at vekja girndina. Her má maðurin gjarna gera tað romantiskt.

– Ein maður, sum leggur reint á