

EROTISK ARBEJDSBOG FOR PAR

Styrk intimitet, forstå lyst og skab tryk udforskning sammen

🌟 Introduktion: Hvorfor arbejde med erotiske typer?

Vi tænder forskelligt. Nogle på sanselighed, andre på intensitet, kontroltab eller åndelig samhørighed. Ved at forstå din egen og din partners erotiske motivation kan I styrke jeres seksuelle kontakt og følelsesmæssige bånd.

Denne arbejdsbog bygger på anerkendte modeller fra sexologi og psykoterapi og kan bruges som hjemmeopgave eller i parterapi.

🐞 De 5 erotiske motivationstyper

Type	Tænder på...	Udfordring
Sensualisten	Berøring, duft, blødhed, langsomhed	Mister lyst ved stress og jag
Energetikeren	Spænding, distance, blikke	Overstimuleres, undgår nærhed
Den Seksuelle	Direkte sex, penetration, orgasme	Mister kontakt, jagter klimaks
Den Kinky	Tabu, rollespil, dominans/ underkastelse	Skam og frygt for forkæthed
Den Transcendente	Spirituel samhørighed, øjenkontakt, ekstase	Undviger krop, afhængig af intensitet

Bemærk: De fleste har en primær og en sekundær type, og typerne kan ændre sig over tid.

🐉 Refleksionsark

A) Min egen erotiske profil 1. Hvornår føler jeg mig mest tændt og levende? - _____ **2. Hvilke typer resonnerer mest med mig?** - _____ 3. Er der typer jeg har modstand på? Hvorfor? - _____ **4. Er min lyst spontan eller responsiv (jeg skal "varmes op")?** - _____ 5. Hvornår føler jeg mig fri i min seksualitet? - _____

B) Min partners profil (set udefra) 1. Hvornår virker det som om min partner nyder sex mest? - _____ **2. Hvilken type tror jeg, de er?** - _____ 3. Er der noget de savner, men ikke udtrykker? - _____ **4. Hvordan adskiller deres lyst sig fra min?** - _____

C) Vores dynamik som par 1. Hvad fungerer godt seksuelt imellem os? - _____ **2. Hvornår går vi skævt af hinanden?** - _____ 3. Hvad kunne vi eksperimentere med sammen? - _____

☀️ **Handlingsark: Øvelser pr. lysttype**

Sensualistens øvelser - Planlæg en stund med fokus på duft, lyd, stof og massage – uden sex som mål.
- 10 minutters berøring uden ord. Vær kun til stede i kontakt.

Energetikerens øvelser - Tease-leg: Se hinanden i øjnene i 5 min uden berøring. - Bevæg hænder 10-20 cm fra hinandens kroppe og føl energi.

Den Seksuelles øvelser - Sig højt og detaljeret, hvad du har lyst til. Lyt til hinanden. - Lav en time dedikeret til nøgen, fysisk kontakt uden mål.

Den Kinkys øvelser - Del en fantasi med hinanden – uden at handle på den. - Lav et simpelt rollespil med aftalte rammer og stopord.

Den Transcendentes øvelser - Tantra-øvelse: Sid i stilhed og kig i hinandens øjne i 5 min. - Synkroniser åndedræt mens I berører hinanden langsomt.

✨ **Fælles praksis: Lystkalender**

Lav en ugentlig lystkalender med: - 2-3 intime møder uden krav om sex - Evaluering: Hvad virkede? Hvad overraskede? - Ærlig kommunikation: Hvad savnede du?

Målet er ikke perfekt sex, men tryghed, nærvær og sjov opdagelse.