

## Sluk hovedet og tænd lysten

En af livets største glæder har det med at drukne i vasketøj, broccolisuppe, madpakker til ungerne og planlagt onsdagssex. Men den spontane lyst er værd at forfølge, mener forfatter Lotte Garbers, der har skrevet ti erotiske fantasier til at hjælpe os lidt på vej

Af Bine Madsen  
Dagbladenes Bureau

Er din krop afslappet, dit undertøj sexet og dine tænder børstet? Har du styr på dit åndedræt, dine fantasier og har du husket at tænde for den blide musik og den bløde belysning? Har du tjekket de seneste selvhjælpsbøger for gode genveje til at tilfredsstille din partner optimalt?

Og har du overhovedet lyst til sex?

Nå, ikke?

Så prøv her i stedet:

”Han rømmede sig.

– Jeg tænker på dine bryster, og jeg ville meget, meget gerne røre ved dem.

- Med hvad vil du røre dem?

- Nete, for fanden, det har være en lang dag. Mange fantasier. Det ved du godt

- Sig det, hviskeråbte hun....”

Vi efterlader Nete og hendes internet-elsker her, men kan godt afsløre, at historien fortsætter et par sider endnu og i øvrigt bliver afløst af en anden fantasi om en mand, hvis kone pirres voldsomt af, at en fremmed kvinde vil have sex med ham. Og det lyder måske lidt lummert, men mest af alt er det lystfuldt og tænkt som et effektivt supplement til den endeløse række af selvhjælpsbøger om sex, der næsten ender med at slå enhver spirende lyst ihjel, fordi vi så går analytisk og systematisk til værks.

- Jeg tror, det værste sted, man kan lægge sex, er i hovedet. Det handler i langt højere grad om at aktivere lysten, for det er jo noget, vi allesammen har, noget vi som udgangspunkt er gode til, men bare får gravet langt væk, fordi vi lever det meste af vores liv oppe i hovedet, siger Lotte Garbers om afsættet for bogen ”Prøverummet – erotiske fantasier for kvinder”.

## Det skemalagte liv

Der er absolut ingen løftede pegefingre eller opgivende suk fra forfatterens side i jagten på mulige forklaringer på, hvorfor det dejlige sexliv har det med at slå knuder. Nærmest bare en omsorg og en opfordring til ikke at være så hårde ved os selv. Vi behøver ikke have fuld kontrol over det hele.

- Sex handler om at give sig hen, give slip og give efter. Men fra vi vågner om morgenen, til vi går i seng, modarbejder vi det, fordi vi skal passe arbejde, familie, pligter og det sociale liv. Så vi holder igen og holder fast og styrer og kontrollerer og synes, at dagen i morgen er bedre, hvis jeg har pakket min taske, inden jeg går i seng. Og det er slet ikke fordi, jeg fordømmer det. Men det er godt nok meget meget svært at gå lige fra at planlægge i morgen til så at sige ”okay babe, nu slukker jeg for min hjerne. Gør noget dejligt ved mig”, siger Lotte Garbers, der samtidig oplever, at vi har fået en meget

intellektuel tilgang til sex. Ja, selvfølgelig er sex vigtigt og ja, det er fint at have en god kropsbevidsthed og for pokker da, hvor er det også helt i orden at købe en dildo på nettet. Sex er blevet noget, vi ”gør”, fordi det ”gør man”.

- I går ”gjorde” vi venner, i forgårs ”gjorde” vi sport og i dag ”gør” vi sex. Men sex er noget, der skal have lov til at ske. Man skal holde fast i, at når man går ned til bussen, så kan det være, jeg møder en mand, der ser ud på en særlig måde, der taler til mit køn og hvis og hvis og hvis, så kunne det være dejligt at være sammen med ham. Men sekundet efter er vi i gang med at tænke på broccolisuppe eller om man nu når toget, for sådan er vores liv blevet. Min pointe er bare, at man måske skulle holde fast i den lyst engang imellem, fordi det er noget helt naturligt og sundt.

I krig og kærlighed...

Så hvad gør vi for at få sparket hul i det panser af ”skal” og ”bør”, der har det med at spænde ben for den spontane lyst? Er tricket at gribe fat i den første og bedste, der står tæt nok på en i køen i Netto til, at man kan snige en hånd hen på de fremmede baller? Ikke nødvendigvis, mener Lotte Garbers, men man kunne måske give sig selv lov til at dvæle lidt ved tanken om, hvad nu hvis. Og man kunne satse på, at broccolien også kunne blive til suppe næste dag og i stedet hive fat i sin elskede og lade onsdagssex blive til tirsdagssex.

- Og det kan da være en udfordring især for børnefamilier. Sådan er det. Men engang imellem skal man slippe det hoved og gøre det, uanset hvor længe og hvordan. For lyst er ligesom at holde sig i form. Når man er ude af form, kan man ikke overskue nogensinde at gå ned i fitnesscentret igen, fordi det er pinligt, og man ikke orker. Men hvis man er i god form, så kan man ikke forestille sig at lade være, fordi man har brug for det kick. Sådan er det også med sex. Og man får det bedre, og det er gratis, og det er sundt. Hvad mere vil man have? spørger Lotte Garbers grinende. Velvidende, at gu’ er det ikke nemt. Men man kan træffe et valg – og øve sig. Og til lejligheden gælder alle kneb.

- Selvfølgelig kan det svært, hvis man har været sammen længe og jo også er gode venner og klapper hinanden på ryggen. Så kan der engang imellem være langt til at sige ”hov, du er osse en mand”, men der gælder alle kneb. Hvad enten det er at læse historier eller slukke lyset og fantasere videre på en af dagens sanseindtryk.

Forførende forløsning

For der er alt at vinde ved at vende tilbage til lysten. Også i forhold til den, man måske har valgt at dele sit liv med.

- Det GÅR ud over parforholdet, hvis man ikke går i seng med hinanden. Sådan er det bare. Det tåler man ikke så godt, fordi der er en overgivelse og en hengivelse i det møde, som er svært at undvære, hvis man skal bygge en stærk relation, lyder det fra forfatteren, der håber, at de erotiske fantasier vækker genkendelse hos de fleste. Fordi de snor sig om møder, vi alle sammen kender eller næsten har oplevet eller måske gerne ville have oplevet. De er eksempler på, hvad der sker, når man giver efter, og de er tænkt som hjælp til, at vi selv giver efter.

- Vi ved jo godt, hvordan vi har det, når vi har efter en følelsesmæssig eller kropsmæssig forløsning. Det er jo ligesom at stå på ski eller danse hele natten eller spise et helt

fantastisk måltid mad, Den følelse i kroppen er så vidunderlig, og det er der ingen broccolisupper, der kan give os. For det handler om bare at være og gribe øjeblikket. Og man må jo faktisk godt komme for sent på arbejde engang imellem...