



Therese & Hunter antog en sexutmaning:

– Vi hade sex i 1000 dagar!

Det började med att de låg sjuka och hostade, och slutade med en sexutmaning – att ligga 1000 dagar i sträck. Bonusen: Sexet blev ännu bättre och roligare.

– Nu är det lättare att våga prova nya saker, säger Therese och Hunter.

Och ja, sex varje dag kan funka även om man har ont om tid, är toktrött och egentligen måste laga middag. Therese och Hunter har tipsen!

AV LISA NÅS FOTO: THERESIA KÖHLIN

● De hade egentligen ingen plan om att försöka ha sex varje dag i 1 000 dagar. Men när **Therese** och **Hunter** insåg att de redan hade legat i sisådär 250 dagar i sträck bestämde de sig för att satsa på ett helt år. Sedan fortsatte de av bara farten. Efter två år riktade de in sig på att nå 1 000 dagar. De är trots allt tävlingsmänniskor båda två och gillar utmaningar.

Men det började med att de blev sängliggande av helt andra anledningar.

Hela familjen fick en mykoplasma-infektion i lungorna och Hunter hade 40 graders feber. Therese drogs med en eländig hosta.

– Det var så djupa hostningar så jag kände kontakten med botten hur många gånger som helst om dagen. Om

jag nu har haft en massa spänningar där – de säger ju att trauman sätter sig i psöas (höftböjaren, reds anm.) – så hostade jag nog loss alla dem, för jag blev väldigt sugen på sex, berättar Therese.

Och trots att Hunter fortfarande hade hög feber var det "bara att hänga på tåget". Även om de inte räknade till en början så visste de i efterhand vilket datum de hämtade ut penicillin och hela tusendagarsresan påbörjades: den 9 oktober 2017.

När jag möter Therese och Hunter i ett videosamtal hemifrån lägenheten i Stockholm är de på dag 1592. Det visar en app i Thereses mobil, som också talar om att det var 8 608 dagar sedan de gifte sig (år 1998).

– Det var inte så att vi hade dåligt

eller lite sex innan, men det var inte på den här skalan. Men de senaste 300–400 dagarna har vi slarvat lite. Kanske haft sex varannan dag, sedan varje dag i några veckor, och sedan varannan dag igen. Vi är inte lika noggranna med att inte missa nu, säger Therese.

– På slutet av de 1 000 dagarna kom tävlingsdjävulen i oss fram, men vi missade 42 dagar på totalen. Av dem var det 15 dagar då vi var på resande fot och inte på samma fysiska plats, och 15 dagar när vi var arga på varandra. Utöver det var det några dagar där vi inte orkade eller där det inte gick av någon anledning, berättar Hunter.

Även om sex i 958 dagar av 1 000 kan låta imponerande – av ett par som hållit ihop i 30 år, dessutom – hade Tess och Hunter satt ganska strikta regler från början. För att kunna checka av en sexdag krävdes att åtminstone en person fick orgasm och att det förekom någon typ av penetrering.

Thereses och Hunters utmaning fick flera positiva effekter som ingen av dem hade räknat med. Till exempel har de en bättre kommunikation kring sex och en bredare repertoar idag.

– Det var lättare att ta ut svängarna lite och våga prova nya saker. Det kunde till och med vara sådant vi inte trodde att vi skulle gilla, men vi tänkte "Okej, vi provar. Vi har haft sex i 25–30 år, hur konstigt kan det bli?" säger Hunter.

Ett exempel är fontänorgasmer, som paret läste på om och sedan övade sig till. Efter att Therese hade "hostat loss botten" började hon också få "energiorgasmer", som hon inte hade upplevt tidigare.

– Jag behöver inte göra någonting, bara andningen kan leda till orgasm nu. Det hjälper om Hunter är närvarande, »



**THERESE & HUNTER
MABON**

Ålder: 52 och 53.

Bor: I Stockholm.

Familj: Två söner på
20 och 23, samt
hunden Snowy, 10.

Gör: Är relations-
coacher, gör podden
Snippets – The lovers
podcast, håller i kurser
och ledarutbildningar.

"Vad säger
du älskling,
är du redo
för omgång
958?"

forts men det kan lika gärna ske på hundpromenad i skogen.

Tess jobbar också med sin egen sexlust varje dag. Hon beskriver en särskild andningsteknik där hon tänker att inandningen når ända ner till botten och på så vis håller kontakten med könet.

I 1 000-dagarsutmaningen fick också paret att anstränga sig mer för varandra i vardagen. För att sexet skulle hända krävdes att båda prioriterade det – och vägen dit.

– Vi gillar att ha sex – det gör nog de flesta – men man kan behöva fundera över "Vad gör jag under dagen eller kvällen? Sitter jag helt ovårdad och ointresserad i soffan eller försöker jag odla intresset hela tiden?" säger Therese.

Hon menar att om sexlusten hålls puttrande på 5–6 så är vägen upp till 10 inte så lång och krävande.

– Det är lättare att gå från sjudande till puttrande till kokande om man inte börjar från noll. En del i det är ju ansträngningen – vad klär jag mig i? Vad gör jag för att hjälpa min egen vilja?

Att inte bli slentrianmässig eller ta den andra för givet är också viktiga delar för att hålla lågan vid liv, tror Hunter.

– Den vardagliga attityden är viktig. Och att ta ansvar. Det kan vara allt från att snegla på eller röra varandra när man lagar mat till att skicka ett sextigt sms.

Sneglandet är något jag till och med tycker mig se under vårt videosamtal, för när Hunter pratar tittar Therese på honom med en blick som uttrycker både attraktion och beundran.

För att skicka heta sms till varandra, "sexting", har paret använt en egen hemlig konversation i Messenger. På så vis har de kunnat hålla igång en spänning och åtrå även när de inte varit på samma plats.

Men såklart har det funnits dagar då en eller båda varit så trötta att ligget känts långt borta.

– Det har hänt att vi legat i sängen klockan 23 och en av oss har varit helt slutkörd, då har den

andra fått ta mer ansvar och vara den som drar. Ofta har vi fått till det i alla fall, säger Hunter.

Han tycker att det aktiva, medvetna arbetet som ibland har krävts för att nå fram till sexet har varit lärorikt.

– För oss har det varit nyttigt att inse att det går att komma dit. Säg inte bara



att du inte orkar eller inte vill. Vad har du gjort för att försöka komma dit?

Therese fyller i:

– Om jag har låg energi men ser att du gärna vill, då kan jag be om hjälp och säga: "Jag har bara 20 procents energi

kvar och orkar inte just nu, men jag vill. Om jag slipper laga middag och kan lägga mig i badkaret och lyssna på vår spellista istället, då kanske jag kan orka senare."

Paret poängterar också att det inte måste finnas något slutmål om fulländat samlag. Att bara ligga i sängen och ha det bra eller visa sexfantasier till varandra kan vara nog så mysigt. Och ibland leder det till mer ändå.

Både Therese och Hunter är medvetna om att deras 1 000-dagarsresa är långt

ifrån något som passar alla par. Förutom att ha lusten, eller åtminstone viljan att hitta den, måste ju även tiden frigöras. Tess och Hunter är båda egenföretagare och har "förmånligt med tid".

– Men på 15 minuter hinner man med ganska bra sex. Hur många minuter per dag plöjer du på tv, internet eller appar?

– Vi har också fått frågan om det inte blir mycket dåligt sex när man har det hela tiden. Men jag tänker att det kanske var 20 dagar när vi hade sex för sakens skull, för att inte tappa en dag. Och då var det ändå minst en av oss som fick orgasm, säger Hunter.

Paret tycker att sexutmaningen har gett dem en starkare vi-känsla och tror att det, för de flesta, finns gott om utrymme för att utvecklas inom relationen. Istället för att söka *cheap thrills* (snabba kickar) genom exempelvis otro-

"På 15 minuter hinner man med ganska bra sex"

En bänk i duschen är ett hett tips för de som ändå ska renovera badrummet, hälsar Therese och Hunter.



het så vill Therese och Hunter uppmana fler att jobba på sitt eget Vi.

– Jag tror att många kanske inte tror att man kan hitta det där i sin fasta partner som man också delar vardagen med, utan att man måste ha någon "KK" som man hittar på dumheter med. Men det är mycket viktigare, och framför allt mer utvecklande, att göra det tillsammans med sin långvariga partner, säger Hunter.

Avslutningsvis kan jag inte låta bli att fråga Hunter om Thereses kärleksfulla blick som jag lagt märke till.

– Ja, du har nog tolkat den rätt... Men det är inte bara "Wow, vad snygg han är. Jag vill ligga med honom nu", utan det är mer än så. Det är nog också trygghet, glädje och tacksamhet där. Om man kan ge någon den där blicken även efter 30 år, då är det stort, säger Hunter. ●

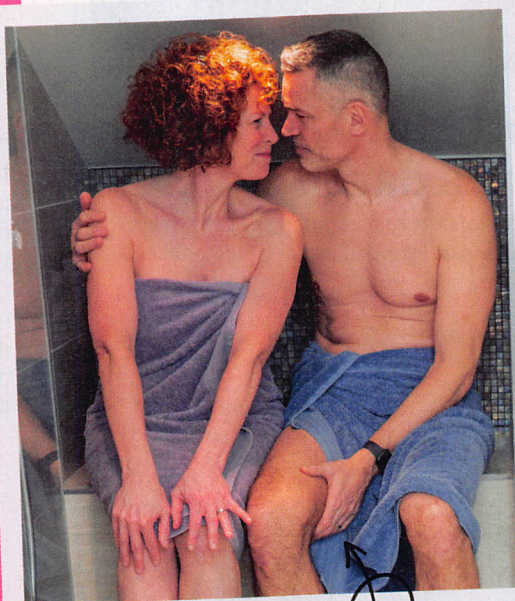
Så får ni sexet att bli av

När energin är låg...

Skippa höga förväntningar och börja med att väcka varandras tankar på sex. Skicka sexiga meddelanden eller bilder till varandra, eller ligga i sängen och visa sexfantasier till varandra. Den ena kan börja berätta ett scenario och sedan tar den andra vid och fortsätter berättelsen. Antingen kan fantasin styras åt det ni behöver för att komma igång, eller så kan du testa en idé, som du är nyfiken på, på din partner och se hur den tas emot. Kanske går ni igång och vill göra mer eller så håller ni bara "grytan kokande" till nästa gång.

När ni vill testa något extra...

En pilatesboll är bra rekvisita för den som till exempel har svårt att sitta på knä eller huk i sängen, men kan också ge inspiration till nya positioner. Bara fantasin sätter gränserna här! En idé är att den ena ligger på rygg på bollen och den andra sitter ovanpå.



När det bara finns tid för en snabbis...

Ta en dusch ihop. Om "grytan" inte är på kan det vara svårt att gå från noll till en snabbis, men om båda är med på tåget kan det bli en het stund tillsammans. Therese och Hunter har en bänk i duschen (hett tips inför eventuell badrumsrenovering!) som underlättar för olika positioner. Duschen är också praktisk för fontänorgasmer, eller åtminstone övningen för att nå dem...

När ni av någon anledning inte kan ha sex hemma...

Ta bilen och "åk och köp glass". Stanna någonstans där ingen behöver se er och ha oralsex. Viktigt! Kom ihåg att köpa glass efteråt, så att alla i familjen blir nöjda.

**SEXOLOGENS
VARNING** ➤



Bygg upp stämningen med ögonkontakt – börja direkt på morgonen!

När kroppen är trött/slutkörd/redan har jobbat fysiskt hela dagen...

Efter att ha rensat ogräs i trädgården eller kört ett rejält träningspass är det kanske snarare mys- än cirkussex som gäller. Låt kroppen vila och lägg er sked i sängen. Härligt både för kramar och för sex!

När ni har extra mycket tid och energi...

Tänk djuriskt och gå in i din egen sexualitet och njutning. Ta för dig av din partner och våga styra och ställa (utan att gå över några gränser förstås). Enligt Therese och Hunter är det skillnad på knulla och sex. Satsa på det förstnämnda och låt primitiva känslor och lusten styra. Våga gå ifrån det omhändertagande och försiktiga och se vad som händer!



När lusten faller på utomhus...

På promenad i skogen exempelvis. Kör stående bakifrån, kanske med stöd mot en stor sten. Obs! Se till att ingen utomstående, som inte hade skogssex i åtanke idag, behöver se er.



SEXOLOGEN:

– Det måste vara lustfyllt för båda. Pliktligg i 1 000 dagar är inte bra



Att sträva efter att ha sex varje dag i 1 000 dagar är inte en passande utmaning för vilket par som helst. Men om man tycker

att Tess och Hunters sätt verkar spännande är det bara att testa, tycker sexologen och terapeuten Kalle Norwald.

– En sådan här utmaning kan vara positiv om den är ömsesidig och lustfylld. Jag har träffat personer som skriver in i Excel exakt vad de gjort och vem som fått orgasm, och som tycker att det är kul. Men om man tvingar sig själv bara för att göra sin partner nöjd, då är det inte lustfyllt. Pliktligg i 1 000 dagar är inte bra.

En gemensam hobby, som alla i relationen är med på, kan däremot öka sexlusten.

– För andra kanske det är att renovera ett torp eller att man skaffar barn. Nu är barn inte ett projekt på det sättet, men att man skaffar något gemensamt, det är ett effektivt sätt att kitta ihop relationen.

Att ligga varje dag, eller till och med flera gånger om dagen, finns det egentligen inget fysiologiskt hinder för, säger Kalle Norwald. Så länge tiden och viljan finns.

– Det beror ju på vilken sexualpraktik man har också. Har man omslutande sex varje gång finns risk för genitala skavsår. Har man ömsesidig onani varje dag, då finns det inga större skaderisker.