

Therese og Hunters elleville sexliv

Serieorgasmer. Sprutorgasmer. Energiorgasmer. Therese og Hunter hadde sex 1000 dager i strekk. Nå inviterer de Dagbladets lesere med inn på soverommet. Særlig én ting var overveldende.

**ØKER
MEST**

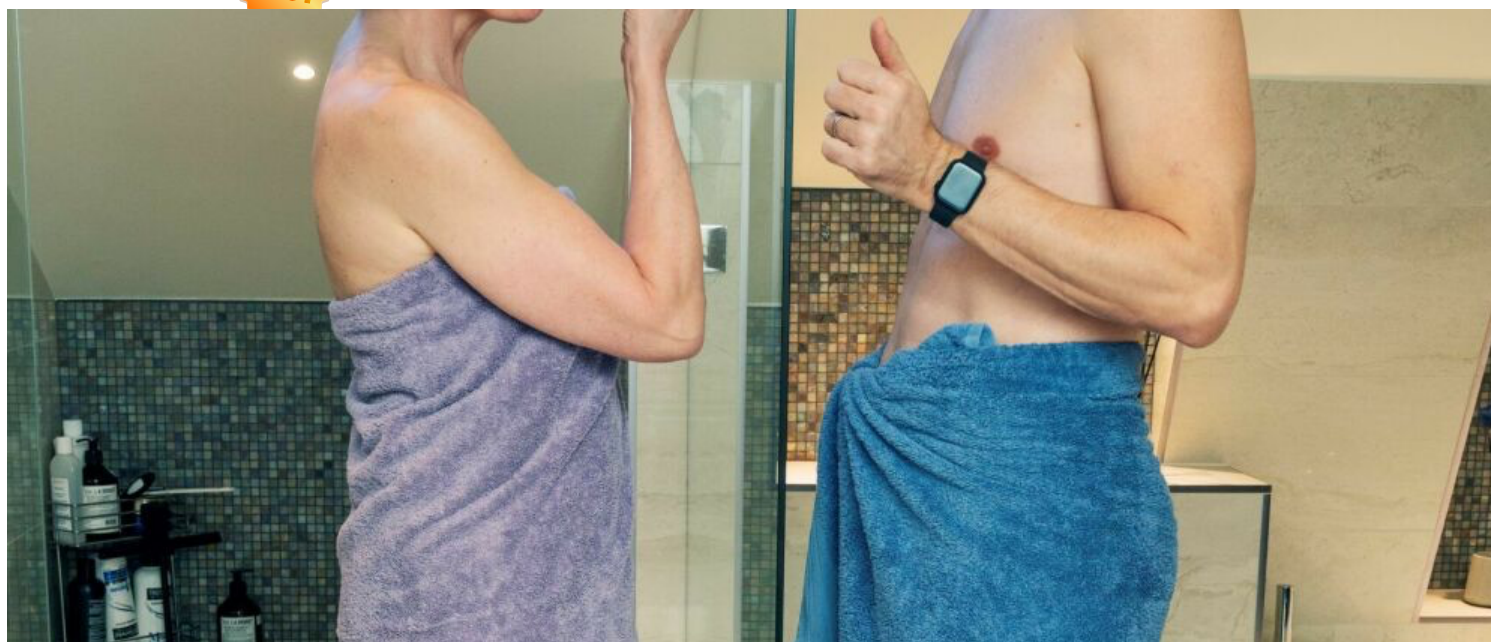
PLUSS E-AVIS

TIPS OSS

KJØP PLUSS!

LOGG INN

MENY



ET GODT SEXLIV: - Kommunikasjon er veldig viktig for å ha lyst på hverandre, sier Hunter (53). Foto: Teresia J Kölin

Jenny Mina Rødahl

Publisert lørdag 24. september 2022 - 00:01

Sist oppdatert mandag 26. september 2022 - 11:05



- Hvordan var det å ha sex i 1000 dager i strekk?

- Nydelig, hva tror du? Hadde vi ikke hatt bra sex, ville vi jo ikke hatt det i 1000 dager.

Det sier Therese (52) fra Stockholm. Hun og Hunter (53) har vært et par i snart 30 år. De vil fortelle om sex-prosjektet

deres, som har ført dem nærmere enn noensinne, og gjort at Therese har fått orgasmer hun ikke har opplevd tidligere.

Det begynte med at de lå sjuke og hostet sammen, og endte med at de ble enige om en skikkelig utfordring så snart de var på beina: Å ha sex hver dag 1000 dager i strekk.

- Fordi vi prioriterte det begge to, nøt vi det også. Hver dag begynte med en innstilling om at vi skulle ha sex, så med en gang vi våknet, satte vi i gang både med oss selv og hverandre. Det gjorde at vi ble sugne, forteller Therese.

Foto: Teresia J Kölin

- Mange har godt av det

Og Therese er klar i sin tale: Å anstrenge seg når det kommer til sex kan mange par ha godt av, mener hun.

- Utfordringen gjorde at vi måtte være til stede hele tida, og se på den andre som den beste vi noensinne hadde møtt. Vi

ville virkelig ha hverandre og var tydelige på det. Å få lystige blikk fra partneren sin er en gave som vi ønsker at flere får oppleve.



Foto: Teresia J Kölin

Ifølge sexolog Tone Haldorsen kan flere par oppleve å få i gang sexlivet igjen ved å ha en rutine.

- Samtidig er ikke utfordringer som dette for alle, og kan være vanskelig å få til. Det krever mye dedikasjon, god kommunikasjon og en hel del selvoppdagelse.



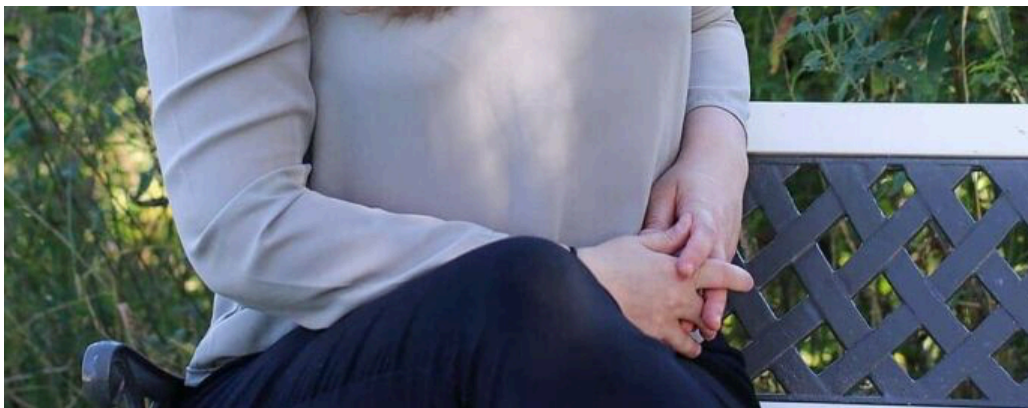


Foto: Privat

- Det fine er uansett at man får muligheten til å prøve nye ting, i tillegg til å bli trigget til å være mer spontan og kreativ. Man kan også få et nytt syn på sex. God og deilig sex avler jo lysten til mer sex, og det er helt klart en fordel, sier hun.



LES OGSÅ

Avhopper: Frimurernes hemmelige tegn



Nye typer orgasme

At mye sex fører til mer lyst på hverandre, kjenner paret seg igjen i.

- Vi har alltid hatt lyst på hverandre, og i løpet av utfordringen vår har vi innsett at det er de små tingene som betyr noe, sier Hunter, før Therese utdyper:

- Jeg kan få lyst på sex av å kjenne regnet dryppe på den bare huden min for eksempel. Eller av å danse burlesk, som jeg nylig begynte med. Trening er også veldig viktig for oss.





Foto: Teresia J Kölin

Tunge dager, høye strømgjeldninger eller hverdagsstress lærte paret seg å ignorere når det kom til sengekosen. Selv om de begge var påvirket av livets urettferdigheter, stoppet det dem som regel ikke fra å gjennomføre dagens akt.

- Plutselig lå vi der klokka 23 på kvelden, da. Uten noe særlig lyst. Men fordi vi begge er så bevisste på hva den andre liker, var det ofte bare å sette i gang. Den som hadde mest energi ble den som dro i gang akten, som endte med god og deilig sex.

Hunter (53)

Therese på sin side har opplevd helt nye typer orgasmer.



ANNONSE

- Det begynte med energiorgasmer, før jeg til slutt lærte meg å sprute. Jeg har aldri hatt vanskeligheter med å få orgasme, og tidligere var jeg fornøyd med én. Nå får jeg ofte flere når vi har sex.

Sexolog Haldorsen forklarer at en energiorgasme er en orgasme som oppstår uten seksuell berøring av kjønnsorgan, og kan fås enten alene eller sammen med partner. Det er stort fokus på pust og energiflyt, og orgasmen kan oppnås våken, under meditasjon, yogiske pusteteknikker og tantriske teknikker.

Så mye sex er normalt

- I samarbeid med Norstat og Brand Cognition har Kondomeriet utført en stor undersøkelse for å kartlegge nordmenns sexvaner.

- Fire prosent av det norske folk oppgir å ha samleie én eller flere ganger om dagen, mens åtte prosent har sex 4-6 ganger i uka.
- Men det vanligste, som 21 prosent oppgir, er faktisk å ha samleie med partner mellom 2 og 3 ganger i uka.
- 15 prosent av oss har sex én gang i uka, mens 12 prosent hopper i høyet hver 14. dag.
- På den andre siden av skalaen oppgir 24 prosent at de har samleie én gang i måneden eller sjeldere, mens 4 prosent aldri, eller så godt som aldri, har sex.

- Det finnes ingen fasit på hvor ofte man bør ha sex, fordi seksuelle behov er veldig individuelt og varierer i løpet av livet. For kvinner varierer den også i løpet av syklusen, under svangerskap og i barseltid, sier sexolog Tone Haldorsen.

- Alltid bra sex

Ved veis ende - 1000 dager og tusenvis av ligg seinere - har paret fortsatt ofte sex. Skjønt det ikke er samme prioritering som under utfordringsperioden.

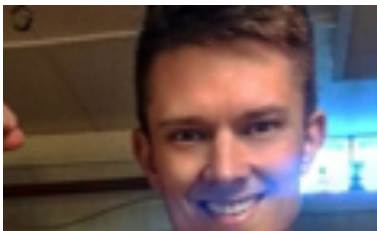
- Men nå er repertoaret vårt større enn før, og vi har enda flere muligheter i senga, som vi lærte oss i løpet av perioden, forteller Therese.



Paret står enda nærmere etter deres sex-utfordring. Foto: Alden Lake Production

Er Hunter og Therese trøtte en kveld, kan de fint sovne sammen uten å ha sex. Det gjorde de ikke mens utfordringen pågikk. Når det er sagt, påpeker Therese at trøtthet har vært det minste problemet.

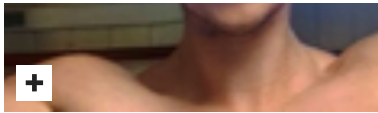
- Bare det fantes litt energi hos én av oss, var det som regel det som måtte til, fordi vi så gjerne ville fullføre utfordringen vår. Sexen var alltid bra, selv om det bare var «en kjapp en». De gangene vi ikke fikk til å ha sex, var enten når var bortreist, eller om vi var sinte på hverandre. Til gjengjeld hadde vi ofte også sex flere ganger i løpet av en dag.



LES OGSÅ

Simon lynmetode til





sixpack

- Endret sexlivet seg underveis og etterpå?

- Både og, fordi vi la inn små utfordringer i den store, blant annet ved å lære meg og få en sprutorgasme. Eller andre seksuelle ferdigheter. Vi ble også friere når det gjaldt sexstillinger og fant nye vi likte.

- Unngå «pliktsex»

Tone Haldorsen trekker fram den mulige negative sida ved et prosjekt som dette - som noen kan komme til å føle på dersom de hopper på.

- Mange vil måtte presse seg til sex for å kunne ha det 1000 dager i strekk, og der god sex avler mer sex, vil pliktsex og det å tvinge seg til å ha sex føre til avsmak mot sex, og kan ødelegge sexlysten på sikt, sier hun.

- Det kan også lett gå over fra å være et moro eksperiment til å føles som en jobb, så her er det viktig å kjenne etter selv hva man ønsker, hvilke behov man har og hva kroppen forteller deg.

Hunter mener at sex ikke bør være et mål i seg selv for et lykkelig og nært parforhold.

- Ofte er bare det å ligge og holde rundt hverandre nok. Kommunikasjon er helt avgjørende for god sex, noe jeg og Therese er veldig gode på, sier han.





Foto: Teresia J Kölin

For å unngå å gå lei av sexen i parforholdet, er sexolog Tone Haldorsens kliniske erfaring at mange setter pris på nærheten sexen skaper - at man føles mer som kjærester igjen.

- Sex er et viktig element i mange forhold, og mange kan kjenne på sorg og lengsel om det reduseres kraftig. Ved å sette opp et sånt eksperiment, kan man finne tilbake til hverandre på en ny måte, og de fleste har jo seksuelle behov på et individuelt nivå, og da er det viktig å finne ut hvilket nivå partneren er på. Jeg synes det er flott at man tør å prøve nye ting, og kanskje teste litt grenser for hva man anser som normalt, sier hun.

Therese og Hunters beste tips

Slik kan dere tilpasse sexen etter livets utfordringer, råder paret:

Når energien er lav: - Hopp over høye forventninger og begynn med å vekke hverandres tanker på sex. Send sexy meldinger eller bilder til hverandre, eller ligg i senga og visk sexfantasier til hverandre. Den ene kan begynne med å fortelle et scenario, før den andre fortsetter fantasien.



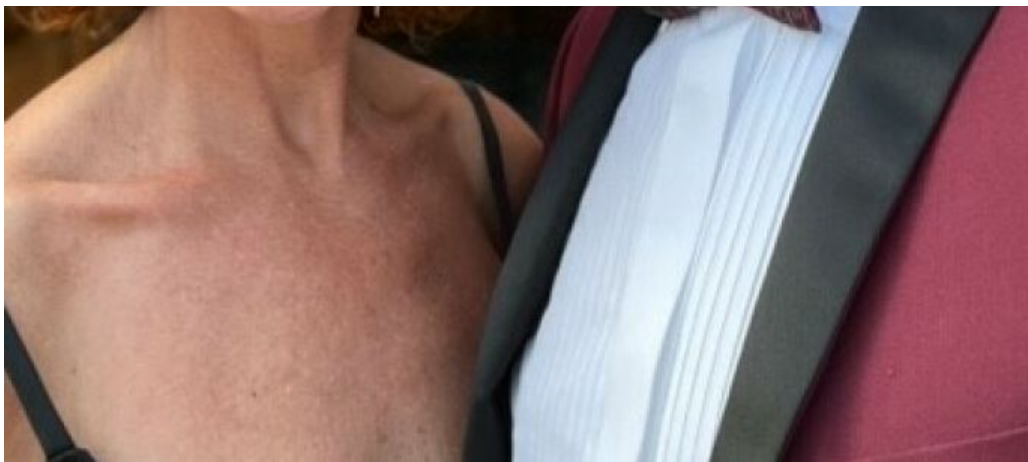


Foto: Privat

Når dere vil teste noe ekstra: - Ta en pilatesball er en bra rekvisitt for den som for eksempel har vanskeligheter med å sitte på kne eller på huk i senga, men kan også gi inspirasjon til nye posisjoner. Bare fantasien kan sette grenser her. En idé er at den ene ligger på rygg på ballen og den andre sitter ovenpå.

Når det bare er tid til en kjapp en: - Ta en dusj sammen. Therese og Hunter har en benk i dusjen som tilrettelegger for ulike posisjoner. Dusjen er også praktisk for sprutorgasmer, eller i det minste å prøve på det.





Foto: Teresia J Kölin

Når dere ikke kan ha sex hjemme: - Ta bilen og «dra og kjøp is». Stopp et sted der ingen behøver å se og ha oralsex. Husk å kjøp is etterpå, så alle i familien blir fornøyde.

Når dere har ekstra mye tid og energi: - Tenk dyrisk og gå inn i din egen seksualitet og nytelse. Begjær partneren din og ta for deg - uten å gå over noen grenser så klart. Therese og Hunter mener det er forskjell på å «knulle» og å ha sex. Sats på det førstnevnte og la følelser og lyst styre. Våg å gå ifra det forsiktige og se hva som skjer!

Har du et tips til meg?

Hei, jeg heter Jenny Mina Rødahl og er journalist i Dagbladet Pluss og Magasinet. Har du et tips, en historie du vil fortelle, eller et saksfelt du mener vi bør dekke?

[SEND MEG EN MAIL](#)

[KRYPTERT TIPS](#)



Ny studie: Urovekkende om nattmat



Ny studie: Urovekkende om nattmat

[DEL ARTIKKEL](#)

Mer om

[SAMLIV](#)

[XAVIERX](#)

[PLUSS](#)

[SEX](#)

[TEMA](#)

+

**Skorgans eks (70):
- Jeg er hjemløs**

+

**Swingers-fest: - Vår
lille hemmelighet**

+

**Ninas metode:
Rik i superfart**

+

Sjokkfunn

om ADHD

+

**Bitter arvestrid i
kongefamilien avslørt**

+

Josephines ville sexliv som swingers

ANNONSE

+

Ellinor
våkner aldri

+

**Influenta-symptomer
- så kom sjokket**

+

**Konjakk-test
overrasker:
To seksere!**

+

**Slapp penis -
superenkel løsning**

+

**- Jeg hjalp
mamma å dø**

+

**Bildene som kan ha
avgjort Baneheia**

+

Ingebrigtsen-brorens sjokkendring: Ned 25 kilo

+

Oppsiktsvekkende studie om gravide

**Postadresse:**

Boks 1184 Sentrum, 0107 Oslo

Besøksadresse:

Karvesvingen 1, 0579 Oslo

Sentralbord:

24 00 10 00

Kundeservice Dagbladet Pluss:

24 00 10 00 - tast 2

Tilsynsorgan video:

Medietilsynet

TIPS OSS 24 00 00 00

Dagbladets rettelser

Kundeservice Pluss

Jobb i Dagbladet

Vær Varsom-plakaten

Abonnementsvilkår Dagbladet Pluss

Personvernerklæring

Om informasjonskapsler

Annonseinfo

Rabattkoder

Arkiv

Vaktsjef:

Amanda Walnum

Ansvarlig redaktør:

Alexandra Beverfjord

Nyhetsredaktør:

Frode Hansen

Utviklingsredaktør:

Martine Lunder Brenne

Redaktør Pluss:

Bjørn Carlsen

Direktør TV:

Mads A. Andersen

Politisk Redaktør:

Geir Ramnefjell

Kulturredaktør:

Sigrid Hvidsten

