

Bedre sex med hypnose

Fralæg dig de tanker, der holder dig tilbage fra erotisk nydelse, og bliv omprogrammeret til et bedre seksuelt selvværd. Tidens Kvinders journalist afprøver hypnose

Kan hypnose forbedre dit sexliv? Tanken er da besnærende: Tænk bare at lægge sig ned og lade en professionel om-møblere ens hjerne, så man fremover får mere ud af sex... Eller hvordan det nu foregår...? Da hypnoterapeut Charlotte Bang henvendte sig til Tidens Kvinder og tilbød at demonstrere sine teknikker på en freelancejournalist, og jeg blev spurgt, besluttede jeg mig for at sige ja tak til en prøvebehandling.

Ryd op i hovedet

Charlottes speciale er at hjælpe mennesker med at befri sig for gamle tankemønstre, der ikke tjener dem godt, så der kan blive plads til en ny adfærd og nye oplevelser. Det kan for eksempel handle om fobier, angst, stress, kost, livsstilændringer – eller sex.

– Det er virkelig vigtigt med godt selvværd i forhold til erotik og sex. Ja, faktisk i forhold til alt i vores liv, fordi vi så står ved os selv og er mere modige til at kaste os ud i noget. Vi bliver også bedre til at sætte vores grænser og kan derfor være mere frie, forklarer hypnoterapeuten for vi ses. Hun beder mig være specifik omkring, hvad det er, jeg gerne vil arbejde med, så hun kan forberede sig. Så er spørgsmålet bare, hvad vi skal slå ned på: De gode, gamle kropskomplekser? Eller er det bedre givet ud at arbejde med det, jeg tænker på som en form for seksuel præstationsangst? Jeg ender med at beslutte mig for det sidste og fortæller hende dette i en mail.

Begrænsende tanker

Jeg møder Charlotte Bang på Hypnose-skolen i Vanløse. Her bliver jeg ledt ind i et

lille hvidt og ret anonymt lokale. Der står en ordentlig flyder af en sort læderlænestol med tilhørende skammel, men vi starter på hver vores almindelige stol og bruger den første lille time på at snakke os ind på, hvad det er, jeg gerne vil af med, og hvad det er, jeg gerne vil have i stedet.

– Jeg har skrevet om sex i årevis, og der er ikke grænser for, hvor mange slags orgasmer og deslige jeg kender til – på papiret, fortæller jeg hende.

Jeg kender også en del kvinder, der har arbejdet meget med deres seksualitet, og som er hyperorgastiske og i stand til at opnå diverse former for klimaks. Nogle af dem er endda så folsomme, at de kan komme spontant uden berøring af konsorganerne.

Deterjodejligtfordem.Mit problemerbare, at jeg kommer til at sammenligne mig med dem. Nogle gange kan jeg føle mig seksuelt uformående. Jeg er selv en mere langsom starter. Jeg tænker om mig selv, at jeg nok ikke er ligeså folsom forneden som andre.

Egne ord virker bedst

– Når jeg har sex kan jeg blive ret så utålmodig med mig selv og har svært ved at nyde det, der foregår, betror jeg hende.

Jeg vil gerne arbejde med at fjerne de her tanker om, at min krop ikke reagerer nok og at jeg ikke er særlig sofistikeret seksuelt. Jeg forestiller mig, at jeg uden de tanker ville kunne slappe mere af og rent faktisk blive mere modtagelig.

Charlotte Dahl nikker og ser ikke spor forskrækket ud:

– Det emne er meget relevant, også for andre kvinder, fordi vi tror, vi skal være som andre og ikke bare som os selv. Så det

er et supergodt emne, og hypnose er effektiv til det.

Mens vi taler, tager hun noter så hun kan bruge mine egne formuleringer, når hun senere taler til mig i trance, for det reagerer jeg stærkest på, forklarer hun.

– Hjernen er sådan indrettet, at vi oplever det, vi forventer at opleve. Derfor skal vi give dit sind nogle nye veje at køre efter – og du vil opleve noget andet, fordi du forventer at opleve noget andet.

Dybt ned

Så er det tid at rykke over i den sorte stol og hold da op, hvor er den blød og behagelig. Møblet kan lægges lidt tilbage som en tandlægestol – uden sammenligning i øvrigt – og jeg lukker øjnene i tillid til Charlotte Bang og det, der skal ske. Hun starter med at guide min vejrtrækning og leder min opmærksomhed ind i mig selv ved at bede mig tænke på en situation, jeg har oplevet, hvor jeg var behageligt afslappet. Dette er starten på tran-
cen. Jeg finder et minde frem, fra da jeg ▶



Jeg lægger mærke til, at jeg har meget nemt ved at mærke forskel på, hvad der føles godt for mig, og hvad der ikke gør

et par uger inden lå og solbadede alene ved en smuk sø med lyden af høje træer og vandet klukkede omkring mig. Jeg er meget afslappet. Inden længe følger hun mig ned af en "afslapningstrappe", hvor jeg bliver mere og mere rolig – og til sidst en rulletrappe, der tager mig dybere, dybere ned i mit underbevidste.

Spiser bær

Charlotte Bang fodrer mit sind med billeder:

– Du er nu i en smuk park. Forestil dig, at der er træer med bær, frugter og nødder. De frugter indeholder forskellige egenskaber, lige netop de egenskaber du har brug for for at lave den forandring, der skal til nu. Forestil dig, at du finder netop de træer, du har brug for – og når du spiser frugten, omsætter din krop dem, og du bliver fuld af åbenhed, mod eller hvad det nu er, du gerne vil have mere af. Sjovt nok havde jeg allerede før, hun nåede dertil, fundet ud af, at bærrerne indeholdt netop mod og åbenhed.

Det næste sted hun guider mig hen, får tårerne til at trille ned ad mine kinder. Hun beder mig få øje på en række pavillioner og bemærke den, jeg synes er smukkeste, som jeg skal nærme mig og gå ind i.

Tårerne triller

– Her møder du læger og healere, der vil hjælpe dig. Du kan bede dem om lige netop, hvad du har brug for for at komme videre. Når du ved det, kan du sige det højt, siger Charlotte Bang.

Mine indre billeder er meget tydelige, og jeg synes, jeg mærker nærværet af de her lysende, helende væsner omkring mig. Da jeg hører min egen stemme, lyder det som om, den kommer flere kilometer væk fra, den er fremmed, tungen er stor og klumpet i munden.

– De skal lade deres lyd strømme gennem mig.

En klump presser voldsomt i min hals. Jeg bliver overrasket over min egen reaktion – også over at jeg i den her tilstand, samtidig med at jeg oplever det, som hun beskriver meget stærkt, er i stand til undre mig over, hvorfor jeg græder.

– Hvadsker der?, spørger hypno-terapeuten.

Min stemme kommer med forsinkelse:

– Jeg er bare rørt.

Taler til underbevidstheden

I det næste tidsrum "poder" hypnoterapeuten min bevidsthed med nye informationer. Hun fortæller mig en række fakta om, hvordan den naturlige kvindekrop virker, og at jeg kan forvente at opleve, sanser og mærke meget mere i mit køn, ja i hele kroppen, fra nu af.

– Du er fri af forventninger, du er autentisk tilstede i din krop og bare nyder, siger terapeuten. Jeg har mistet tidsfølelsen, tiden føles elastisk.

Jeg er meget langt væk, men føler mig samtidig utroligt tilstede.

– Du er helt rigtig, lige præcis som dig. Alt er som det skal være, og du kan vælge frit, agere frit og hele tiden gøre præcis det, der er godt for dig i enhver seksuel situation.

Jeg er som i en anden verden. På et tidspunkt beder hun mig svare på noget, men jeg ved ikke hvad – har jeg sovet? Jeg ved det ikke, men jeg har ikke meget lyst til at vende tilbage til rummet, da hun siger, at jeg snart skal vågne og være frisk og veloplagt.

Tilbage igen

Da jeg først har glippet lidt med øjnene, er jeg dog helt nærværende igen. Og jeg føler, jeg kan huske alt, der er sket – at være i trance er slet ikke som et "black out". Her stopper sessionen. Der er, som hun siger, ingen grund til at tale om forløbet, for ændringen er allerede sket, og den vil manifestere sig fremeft.

– Folk bliver forundrede over, hvor hurtigt ændringer kan indtræffe. Men sådan er det, når man først får ændret tankemønstre – så følger ændringerne trop. På den måde er hypnose og NLP meget effektive redskaber. Men oplever du, at der stadig er noget, du gerne vil have justeret, så kommer du bare tilbage, siger hun. Jeg takker og går let og meget fokuseret ud i min dag – spændt på, hvordan mit sexliv nu vil forme sig.

Efter hypnosen

Allerede samme aften får jeg chancen for at afprøve min nye "forfatning". Jeg er til *Melting Monday*, der er en slags "legestue for voksne", hvor mænd og kvinder laver kontaktøvelser,

Om behandleren



Charlotte Bang er Master Hypnoterapeut og NLP-coach med speciale i selvværd. Hun hjælper mennesker med fysiske og psykiske ubalancer som f.eks. selvværd og seksualitet, præstationsangst, afhængighed, uvaner, smerter, overaktivt "pleasergen", kriser og sorg, manglende glæde og overspisning. Læs mere på: www.charlottebang.dk



massage med mere med henblik på at lære sig selv bedre at kende. Jeg lægger mærke til, at jeg har meget nemt ved at mærke forskel på, hvad der føles godt for mig, og hvad der ikke gør. Og jeg har nemmere ved både at mærke mine grænser og markere dem uden at lade mig påvirke af bekymring omkring, hvad andre måtte tænke om mine reaktioner.

Og senere, da jeg ligger hjemme i dobbeltsengen, mærker jeg også forskel. Min krop er meget vågen, men min hjerne slapper i højere grad af, end den plejer, og byder ikke på modstand, da min mand gerne vil elske, selv



om jeg egentlig er for træt, og der ikke har været decideret forspil. Og da han er dybt inde i mig, og vi elsker, glemmer jeg helt at tænke over, hvad jeg egentlig mærker undervejs – jeg mærker bare, og det føles som om mit underliv folder sig ud dybt inde og opfatter en masse gennem sensorer, jeg ikke vidste virkede. Jeg bliver rørt og græder, føler mig åben og meget tæt på ham.

Jeg mærker ikke en jordskredsforandring de kommende uger, men der er forandringer at spore. Selv om jeg stadig falder ind i mine gamle tankemønstre omkring forventningssex nu

og da, er jeg nu ekstra bevidst om, når det sker – og utilbøjelig til at lade mig styre af det.

Under sex oplever jeg generelt mere gennem kussen, end jeg plejer. Det er som om jeg er blevet nogle grader mere følsom dernede. Jeg oplever både mere nuanceret fysisk nydelse og føler mig mere berørt følelsesmæssigt. Jeg har overordnet hverken mere eller mindre sexlyst end ellers, det svinger, som det har for vane, og mine orgasmer er også som tidligere varierende, nogle små og andre dybe. Men dejligt nok bruger jeg ikke energi på, at de skal være noget bestemt eller på en bestemt måde, og måske

når jeg faktisk også hurtigere til orgasme, end jeg plejer.

Og bedst af alt: Helt generelt har jeg en følelse af høj fysisk selvtillid og seksuelt selvværd efter hypnosen. Jeg mærker meget tydeligt, hvem jeg har lyst til at være tæt på og hvem ikke. Det er simpelthen klarere end nogensinde, hvad jeg vil, og jeg er god til at følge min intuition, fordi den er så tydelig. Så alt i alt oplever jeg, at hypnosen har styrket mig ved at hjælpe mig til at være meget hjemme i mig selv – og det er bestemt også et godt sted at være, når man dyrker sex. ■