

Din sommerkrop har brug for ...

Sundhed, mentalt velvære og sex. Vi har spurgt tre eksperter på hver deres felt, hvordan du får det bedste ud af sommeren, der er her lige om lidt.

... FRISK FRUGT

Snart myldrer det frem med frugt, der er i sæson. Og det er den perfekte anledning til at skifte hyggekalorierne fra chokolade og varm kakao ud med sundere alternativer, fortæller klinisk diætist Anne Louise Knudsen. Og nu findes der jo sundhedstyper derude, der advarer om frugtsukker, men her måner hun til besindelse.

– 100 gram frugt er altså meget bedre end 100 gram Ritter Sport. Når du spiser frugt, får du en masse væske, så det både lækker og giver mæthed, og så indeholder det jo også vitaminer og mineraler, siger hun, som, hvis du bekymrer dig for din vægt, anbefaler dig at spise melon – særligt honningmelon.

– Honningmelon indeholder kun 23 kcal pr. 100 gram, og vandmelon 38 kcal, så det kan du altså spise ret meget af, siger hun. Og hvis det skal være ekstra lækende og lækkert, fore- →



VANDEMELONS-GRANITÅ

(150 kcal)

Ingredienser:

250 g vandmelon
2 spsk. citron- eller limesaft
1 spsk. sukker
evt. mynte

Sådan gør du:

Fjern kernerne fra vandmelon, og skær den i mindre stykker. Smid stykkerne i fryseren. Når vandmelon er helt frossen, hæld du citron- eller limesaft over og kom den i en foodprocessor eller blender sammen med sukkeret. Tilsæt evt. lidt frisk mynte. Lad vandmelon blende, indtil den er hakket til næsten flydende. Spis med det samme.



→ slår hun, du laver en vandmelons-granitá, hvor du blender frossen vandmelon med bl.a. lidt sukker, og så har du et alternativ til slushice.

... SEX

Er din seksualitet godt gemt væk, er det tid at tage sig af den.

– Seksualitet er ren livsenergi. Det er leg og sanselighed og med til at gøre, at vi føler os i live. Der er så meget livsglæde, healing og forløsning i det seksuelle, siger sexolog Julie Jeune.

– Og vi har brug for at blive berørt. Vi er fysisk sansende mennesker, og når vi bliver berørt,

komme både dig selv og dine omgivelser til gode. Så kan du nemlig bedre være positivt til stede for f.eks. dine børn, mand eller andre relationer, siger hun.

... ET GLAS VIN (ELLER EN IS)

Måske har du allerede opdaget det, ellers løfter klinisk diætist Anne Louise Knudsen sløret for det her: Det nytter ikke at være for regelret og fanatisk, når det kommer til din mad. Din krop vil nyde, og hvis du siger til den, den ikke må, så kan det godt være, den lytter efter i et stykke tid, men så tager den også revanche. Og det sker som bekendt ofte på

– Du får en helt anden kontakt til din krop, når du har gået og mærket solens stråler. Jeg synes også, det er tid at være topløse på stranden igen, så smid bh'en. Det er alt sammen med til at vække din erotiske kvindekrop.

... AT SÆTTE BEGYNDELSEN PÅ PAUSE

Vi kan bekymre os om alt mellem himmel og jord. Nogle gange gør vi det med god grund, men som psykoterapeut Maria Holkenfeldt Behrendt siger, så er der også rigtig mange af os, der bekymrer os alt for meget over ting, som vi ikke kan gøre noget ved.

– Det kan være tanker som: Hvad nu hvis...? Er jeg en god nok svigerdatter? Overlever vores børn, at vi ikke kommer ud at rejse i år?, osv. Tanker, som kan brede sig ud over hele dagen og derfor give os en næsten kronisk klangbund af uro og ubehag, forklarer hun og pointerer, at rigtig mange af vores bekymringer ikke fører til noget konstruktivt. Men hvordan får vi så sat en stopper for dem, så vi kan få lov til at nyde sommeren?

– Jeg kan rigtig godt lide tricket med at indføre bekymringstid. Altså et bestemt og på forhånd planlagt tidspunkt på dagen, som man afsætter til bekymringer. Det betyder, at man, hver gang man uden for det tidsrum begynder at bekymre sig, må sige til sig selv: Det skal jeg ikke tænke på nu. Det skal jeg først tænke på kl. 17.15 i eftermiddag! På den måde giver man på én gang sig selv en pause fra de tanker, der virker drænende på én, samtidig med at man giver sig selv tilladelse til at have det godt, siger hun og fortæller, at bekymringstidspunktet kan variere fra dag til dag, alt efter hvad der passer, og at et passende tidsrum vil være omkring 15-30 minutter. Husk: Bekymringstiden har kun virkning, hvis man respekterer den og har lovet sig selv at overholde den. Hun understreger dog, at det kræver øvelse og tilvænning at lære.

... BEVÆGELSE PÅ DEN BEHAGELIGE MÅDE

Hører du til dem, som nærmest får klaustrofobi ved tanken om at stå sammen med 20 andre på et stramme op-hold i fitnesscentret eller løbe på løbebånd, mens musikken pumper, og mænd med store biceps brøler lige ved siden af dig, mens de kigger sig i spejlet? Så fortvivl ej. Snart kommer sommeren og rækker dig en hjælpende hånd.

Udnyt det dejlige vejr (som det selvfølgelig bliver), drop bilen, bussen og cyklen og gå til alt, hvor du kan gå, råder klinisk diætist Anne Louise Knudsen. →

”Sæt dig på den dér bænk eller trappesten, som solen rammer kl. 16, og som du tit farer lige forbi. Sid dér i et kvarters tid og mærk solens stråler, lyset og varmen – vov endda at lukke øjnene lidt”

stimulerer det vores hormoner og styrker vores immunforsvar, siger hun og fortæller, at kønsorganer ligesom biceps og mavemuskler har brug for at blive aktiveret.

– Det er *use it or loose it*. De muskler har også brug for at blive brugt, og huden har brug for at blive stimuleret.

Og hvad gør man så, hvis man er single og ikke lige i humør til at støve en partner op på Tinder eller på gaden? Julie Jeune har et forslag: – Så synes jeg, man skal købe en dildo eller en vibrator og have en stund, hvor man elsker med sig selv.

... AT SIDDE PÅ EN BÆNK I SOLEN

Tag en pause! Når du er på vej hjem fra arbejde, så stop lige op, inden du haster videre for at få overstået indkøbene eller hentet børnene. Det gode vejr skal nydes.

– Sæt dig på den dér bænk eller trappesten, som solen rammer kl. 16, og som du tit farer lige forbi. Sid dér i et kvarters tid og mærk solens stråler, lyset og varmen – vov endda at lukke øjnene lidt, råder psykoterapeut Maria Holkenfeldt Behrendt.

– Det handler om en lille pause, lidt egenomsorg og egen-tid og om at sanse og mærke, hvad der er rart, og så gøre det uden dårlig samvittighed. At du bruger det lille kvarter på dig selv og lidt ro og velbehag, vil

en lidt voldsom vis, hvor man ender med at guffe en hel plade Marabou på 10 minutter.

– Hvis du er meget restriktiv, når det kommer til de ting, du godt kan lide, så ender du med at gå *all-in* på et tidspunkt. Og så er det altså bedre, du gør plads til de ting i din hverdag, du virkelig nyder. Så hvis det er vin, du kan lide, kan du sagtens drikke et glas af det, og er der is, skal der også være plads til det, siger hun og foreslår, at du tænker over, hvilke ting der betyder mest for dig, og så får dem tilpasset til din hverdag, så du med god samvittighed kan sige ja til et glas hvidvin i solen eller en vaffel på havnen.

... AT VÆRE NØGEN

I flere måneder har vi været pakket ind. Nu er det tid at pakke ud, råder sexolog Julie Jeune.

– Vi lever i et "hoved" samfund, hvor vi har lukket af for kroppen. Vi mærker den ikke nok, siger hun og fortæller, at en nem måde at få øget kontakt til kroppen på er ved at smide tøjet.

– Vi pakker os ind og mærker ikke vores krop. Så jeg vil foreslå, man sover nøgen. Så du bedre kan mærke din krop, dynen mod huden – det vækker dig både sanseligt og seksuelt, siger hun og råder dig også til f.eks. at gå nøgen i haven – hvis du har sådan en. Uden at genere naboer og følsomme familiemedlemmer naturligtvis.

→ – Ud over at du nemt kommer op på de 10.000 anbefalede skridt om dagen, så giver det at gå også godt mentalt velvære. Det er nærmest en mini-meditation, siger hun, som også foreslår, at du finder en svømmehal, hvor du kan svømme i det fri.

– Dem er der faktisk en hel del af, og så kan man svømme, mens man samtidig nyder solen og den friske luft.

Derudover råder hun også til, at man sætter ambitionerne ned, når det kommer til motion, for så er der også større sandsynlighed for, at man rent faktisk får bevæget sig.

– Du behøver ikke at løbe sindssygt derudad eller træne én times crossfit, før det gør godt. Tag børnene med hen til de udendørs træningsområder, som du efterhånden kan finde mange steder. For børnene er det en legeplads, og mens de leger, kan du lave et par øvelser.

... AT GØRE DET, DER GIVER DIG SUG I MAVEN

Måske kan du huske det, fra du var barn: Glæden ved årets første dag på stranden og fryden ved at hoppe i bølgen blå. Eller måske var det turen i rutsjebanen i Tivoli, der gav dig et ordentligt skud glæde? Desværre er det en følelse, som aftager med alderen. Pludselig gider vi nærmest ikke længere i vandet, og når vi er i Tivoli, står mange af os bare og kigger på, mens børnene flyver rundt i en forlystelse oppe i himlen. Faktisk er der mange af os, der med alderen helt glemmer at gå efter de dér glædesfyldte oplevelser. Og det er synd, mener psykoterapeut Maria Holkenfeldt Behrendt.

– Det er jo oplevelser som disse, der forplanter sig – mange vil næsten kunne mærke glæden ved bare at tænke tanken. Når vi gør noget, der giver os glæde – og det behøver altså ikke at være noget overdrevent luksuspræget – sætter det sig i kroppen. Og når vores kroppe frydes, smitter det også af på vores psyke, så det går begge veje, siger hun, der har fuld forståelse for, hvis man som voksen ikke længere får en kæmpe fornøjelse ud af at hoppe i det kolde vand en varm sommerdag eller sidde og skrike igennem i Dæmonen i Tivoli (men måske skulle du lige prøve bare for at være sikker?).

Men – hvis koldt vand og forlystelser ikke er noget for dig, hvad gør du så?

– Tænk over, hvordan du kan genskabe følelsen. Hvornår havde du sidst en oplevelse, der gav dig fysisk velbehag? Måske handler det om at mærke sommervinden i håret, at lave

et fodbad eller sætte det dér hit fra 90'erne på for fuld udblæsning og hoppe rundt? Måske det kan være, når du drikker den dér kaffe, du elsker, og som er alt for dyr? Giv dig selv tilladelse til at gøre det alligevel en gang imellem, hvis det er det, der gør dig rigtig glad. Det ville du da også unde din bedste veninde, ikke?

... KONTAKT

Måske kender du det: Du gider ikke sex med din mand, og nu står sommerferien for døren, og forventningspresset hænger over hovedet på dig som en sort sky – hvad gør du?

– Du kan ikke forcere din lyst til sex. Så lukker du bare i. Så det handler om at finde ud af, hvad det er, der ikke fungerer, og hvorfor det ikke fungerer, og så tage sig af det. For mange kvinder handler det om, at de ikke bliver mødt følelsesmæssigt af deres partner, for det er først, når de føler sig set, hørt og mødt, de har lyst til det fysiske, siger sexolog Julie Jeune og fortæller, at der uheldigvis som regel gælder det modsatte for mændene. Så hvor kvinderne typisk gerne vil have nærhed før sex, foretrækker mændene sex før nærhed. (Og bare så ingen bliver sure: Vi siger ikke, det står i loven, det er sådan. Bare at det ofte er sådan. Det betyder ikke, at alle har det sådan. Okay ...?).

Ovenstående taget i betragtning, så er der jo ikke noget at sige til, at det let kan gå galt ... og er det gået galt, er man nødt til at tale. Man kan ifølge Julie Jeune ikke gå direkte til sex.

– Kvinder kan ikke kaste sig lykkelige og liderlige i armene på en mand, hvis der ikke er kontakt. Mænd brokker sig over, at de får for lidt f..., men er de der selv følelsesmæssigt? Det omvendte gælder selvfølgelig også. Hvis



kvinder brokker sig over, at de ikke bliver set, mødt og rummet følelsesmæssigt, kan de spørge sig selv, om de faktisk også åbner op og er ærlige omkring deres behov og følelser. Og kvinder skal også tage parrets fysiske intimitet alvorligt, altså deres sexliv, fordi det følelsesmæssige og det fysiske hænger sammen. Begge parter må tage ansvar for deres behov, i stedet for at gøre den anden forkert. Og hvis vi skal forblive i kontakt fysisk og psykisk, er vi nødt til at være åbne om, hvordan vi har det. Kærligheden kræver, at vi er ærlige. Vi skal dele de svære ting og være der for hinanden. ●

EKSPERTERNE

Anne Louise Knudsen er klinisk diætist. Se mere på Diaetpiloten.dk

Maria Holkenfeldt Behrendt er psykoterapeut. Se mere på Igenennem.dk

Julie Jeune er sexolog. Se mere på JulieJeuneSexolog.dk