

Kæresteaftener sætter gang i fantasien

*Kære Rikke!
Du har nogle gange skrevet noget om at lave "kæresteaftener" sammen for at få mere gang i det intime, nærvær og sex sammen i et par. Vi har talt om, om du ikke kunne komme med nogle gode ideer til sådanne aftener, for man gør jo ofte det samme og det samme :)
Hilsen os to*

"kæresteaften".
Tænk over noget, som du en gang har glædet din partner med, da I var nyforelskede. Hvad gjorde ham/hende rigtig glad – og put det ind i aftenen.
Det gælder om at fokusere på positive ting, som kan give jeres forhold og partneren et "løft". Man kan også planlægge aftenerne fælles. Det kan være, at I vil bruge en aften til at gå i bad sammen først, skruer op for varmen i soveværelset/stuen, tænde stearinlys og massere hinanden – skiftevis – med massage olie (fx bare mandelolie, som er lugtfri og naturlig).
I kan også bare massere hin-

andens tær og underben, det kan virke meget afslappende og sensuelt. Det samme med massage af hovedbund og skuldre. Hvis I har et karbad kan I også tage en aften i karbad sammen, fx med indsæbning af hinanden, og skrubbe hinandens rygge med en badebørste.
Det vigtigste ved aftenen er, at I prioriterer at bruge tid på hinanden på en afslappende eller spændende måde, alt afhængig af, hvad I og jeres forhold trænger til lige nu.
I kan også en aften bare leje en sød film og se den i sengen samtidig med I spiser noget lækkert, eller I kan fx købe spillet "Erotic 4 real" (kan

købes i L'amour eller via internettet) som er et hyggeligt og sensuelt spil for par, hvor man finder ud af ting om hinanden både følelsesmæssigt og seksuelt.
Men altså, det er om at få gang i fantasien, - og der er heller ikke noget i vejen for at gøre de samme ting mange gange – find frem til, hvad der "virker" hos jer, så I bruger aftenen til evt. at få talt lidt om, hvordan I har det lige nu i jeres forhold og vigtigst: at I får lavet noget sammen, der inddrager noget afslappet og positiv kropskontakt, for det bruger vi ofte alt for lidt tid på i hverdagen.
Og så er det en god ide at aftale, at aftenen ikke nødven-

SEX & SAMLIV



HVER 14. DAG BRINGER UGEAVISEN EN BREVKASSE OM SEX OG SAMLIV

Har du spørgsmål, er du velkommen til at skrive til sexolog Rikke Thor, som også er uddannet sygeplejerske og seksualunderviser. Det er Rikke Thor, der står bag SundSexSkolen, som skolerne på Sydfoyn bruger som en del af seksualundervisningen af de unge.

Rikke Thor modtager spørgsmål på rikkethor@rikkethor.dk
Se også hjemmesiden: www.rikkethor.dk

digvis skal fokusere på/ende med sex, men mere fokusere på nærvær og fortrolighed, og så kan det jo godt være, at det ender med noget erotisk ???

Hvem ved!? Men slip kravene til hinanden...

Hilsener fra Rikke

Møbelpolstreren® i Svendborg

Mogens Yde Dahl

Gl. Nybyvej 80 · Tåsinge
DK-5700 Svendborg
Tlf. 62 21 15 00
E-mail: ydes@pc.dk
www.mogensydedahl.dk



Kunst på musikskole

AF MICHAEL THORBJØRNSEN
SVENDBORG: Svendborg Musikskole, Dronningemaen

57, har i januar og februar en udstilling med Ole Werner Munck, som er en kunstner, der spænder vidt, både hvad angår genrer, motiver og palet. Hans værker udtrykker energi og livsglæde. De stærke, varme farver intensiveres ved kontrastmørke felter og konturer, gerne i dyblå nuancer. Han går ofte i dialog med andre kunstnere og talrige

malerier er skabt i samarbejde med musikere, hvilket valget af billeder til denne udstilling vidner om.

Ole Werner Munck har haft talrige udstillinger med maleri, grafik og glaskunst, i ind- og udland, og der har været adskillige bestillingsopgaver til udsmykninger. I 2005 blev han udnævnt til "Årets Kunstner" i Roskilde.

- I det skabende arbejde er dialogen vigtig for mig. Dialogen med beskueren, med andre og deres formsprog. Dialogen i billedets komposition, farve og rum. Og ikke mindst dia-



Et af Ole Werner Muncks billeder, som kan ses på udstillingen i Svendborg Musikskole.

logen med den verden jeg er heldig at møde, fortæller Ole Werner Munck.

VI ER TÆT PÅ... Revision & Rådgivning

HARTVIG & AALUND FRR
REGISTREREDE REVISORER FRR

Kullinggade 36 · 5700 Svendborg · Tlf. 62 21 71 60
Nørrebro 55 · 5900 Rudkøbing · Tlf. 62 51 16 76

www.hartvig-aalund.dk

Alkohol problemer?

- Få en værdig løsning: **Minnesota-modellen**
- Privat 5-6 ugers intensiv døgntilbehandling af alkohol- og/eller medicinmisbrug
- Terapeutisk og lægefagligt behandlerteam
- Læs mere på www.bdg.dk

DØGNTELEFON
76 97 00 24
GRATIS RÅDGIVNING

Bakkedalgaard

Den Røde Tråd

- SYSTUE OG -SKOLE
- Omforandringer
 - Nysyning
 - Slæde knapper & bæltter
 - Reparationer
 - Udlejning af selskabstøj til herrer

Karin Lauritsen
BEKLÆDNINGSFORMGIVER
Strandvej 38 · 5700 Svendborg
Tel./fax: 6221 4586

NB! ændring af sted:

"Bomber, petroleum og en krakket bank!"
ved direktør for Fregatten Jylland
Benno Blæsild.

Torsdag d. 28. januar kl. 19.00. Pris: 50 kr.

- er flyttet til Svendborg Søfartsskole, Overgade 6.
Parkering: ad Græesvej.

Tilmelding til Maritimt Center tlf. 62 23 30 23
Marineforeningen: 62 22 62 47. FO: 62 21 01 95.

UgeAvisen Svendborg

Sct. Nicolai Gade 3
5700 Svendborg
Telefon 62 21 73 21
Telefax 63 45 24 95

Redaktion
Michael Thorbjørnsen (Redaktør)
Jørgen Krebs (Ansvh.)
E-mailadresse: red@ugeavisen-svendborg.dk
Annoncer: annonce@uas.dk

Direkte:
Salgschef Mogens Balle 63 45 23 01
Salgssekretær Marlene Wernsdorf 63 45 22 11
Annoncekonsulent Hans Jørn Rasmussen 63 45 22 24
Annoncekonsulent Bo Jensen 63 45 22 22
Annoncekonsulent Poul Steesby 63 45 22 23
Annoncekonsulent Dennis Skovgaard 63 45 22 12

UDEBLIVER AVISEN: RING 62 22 22 22
Man-, tirs-, fredag kl. 11.00-15.30 - Ons-, torsdag kl. 8.30-15.30.

Indleveringsfrister:
Korrektur torsdag kl. 15.00
Tekst fredag kl. 11.00
Rubrik mandag kl. 11.00
Hurrahilsener torsdag kl. 16.00

Redaktionen hæfter ikke for fotos og tekst, der indsendes uopfordret.
Ugeavisen Svendborg omdeles til alle husstande i Svendborg, Thurø, Tåsinge med omliggende øer, Skårup, Hesselager, Oure, Vejstrup, Gudme, Gudbjerg, Gislev, Stenstrup, Kværndrup, Ollerup og Vester Skerninge.

Nettooplag
iflg. D.O. 01.07.03 - 30.06.04 - 33.568 ex.
Nuværende trykoplæg 34.883 ex.

Udg. af Fynske Medier
Sats: Fynske Medier
Tryk: Fynske Medier

De Lokale Ugeaviser

Svendborg Auktionerne

DØDSBO, INDBO, OG HITTEGODSAUKTION

Søndag den 31. januar fra kl. 10.00
i auktionslokalerne
Ndr. Ringvej 18, 5700 Svendborg

Vi sælger igen ca. 600 katalognumre, med blandede kasser, lamper, stager, figurer, arkitekttegnede møbler, stole, borde, sofaer, kommoder, antikke skabe, malerier, teknik, cykler, knallerter og meget andet.

Eftersyn: lørdag den 30. januar kl. 10.00 - 13.00
samt på auktionsdagen fra kl. 09.00

Bemærk nye tidspunkter for eftersyn og auktionsstart!

Svendborg Auktionerne KUNSTAUKTIONEN PÅ FYN

www.svendborg-auktionerne.dk
Ndr. Ringvej 18 - 5700 Svendborg - Tlf. 62 21 22 31



Frisør Lene West
Svendborg Bycenter

Tidsbestilling
Drop-In service

62 21 22 90 & 62 21 22 58

www.lenewest.eu
www.lenewest.nsedreams.com

ageLOC™ Tiden afslører ingenting.



Revolutionerende verdensnyhed!
www.lenewest.nsedreams.com

Lene West
62 21 22 90
23 20 68 22

Mandag den 8. februar er jeg tilbage efter barsel



Tidsbestil allerede nu!
På gensyn

KIROPRAKTOR
Charlotte Hyldal
Nyborgvej 4, 5700 Svendborg
Tlf. 62 80 08 20
www.kiropraktor-hyldal.dk
mail@kiropraktor-hyldal.dk