



# *Overrask mig*

Her er artiklen, som du tilfældigt kan lade ligge på spisebordet, hvis du synes, at det er lidt for længe siden, at din mand eller kæreste har overrasket dig. Men det handler jo ikke kun om ham, så måske finder du også selv lidt inspiration til at gøre noget særligt for din elskede.

AF MARIE-LOUISE TRUELSEN. FOTO: JAMES BATES OG LISBETH HJORT.

– I sidste uge, da jeg kom hjem fra arbejde, var min mand ikke hjemme. I stedet stod der en kurv på spisebordet med glas, vin og tallerkner – og en besked om, at jeg skulle tage kurven og gå ned og vente på ham foran vores opgang. Han kom kort efter med hænderne fulde af italiensk mad, og vi kørte ud til vandet og havde minipicnic. En super overraskelse på en almindelig onsdag, som giver flere point på kontoen end dyre gaver.

*„Min mand er supergod til at give overraskende gaver. Jeg havde f.eks. længe talt (plaget!) om, at jeg gerne ville have et barn med ham. Han var ikke helt med på idéen, men juleaften – foran hele min familie – gav han mig tre gaver: En graviditetstest, et sæt blondeundertøj og en bog om, hvordan man bliver gravid i en fart. Den forstod jeg godt. Og jeg blev helt vildt overrasket og helt vildt glad.“*

*Kvinde, 31 år*

Sådan fortæller en kvinde på 31 år, som er så heldig at have en mand, der har forstået overraskelsens kunst – også på en helt almindelig onsdag. Men hvorfor er overraskelser i parforholdet så vigtige? Det har vi spurgt sexolog og parterapeut Cecilie Lolk Tommerup om.

– Overraskelser i parforholdet er vigtige, fordi de gør det tydeligt, at I tænker på hinanden, når I ikke er sammen, forklarer hun.  
– Du føler dig speciel, når du ved, at den anden har gjort sig umage. Vi kvinder er nok lidt mere højtråbende omkring de overraskelser, som vi savner eller synes, at der er for få af. Det handler om, at vi føler os meget kvindelige, når en mand har arrangeret noget for os. Hvis arrangementet vel at mærke er det rigtige! For det har vi jo vældig meget styr på. Vi er meget gode til at fortælle, når det ikke er „rigtigt“.

## Sådan overrasker han hende

Hvis et arrangement i kvindens øjne ikke er „rigtigt“, kan det få den stik modsatte virkning på parforholdet, end meningen var. Cecilie har derfor lavet en lille „køreplan“ for den perfekte overraskelse fra ham til hende.

– Inden overraskelsen skal finde sted, siger han til hende – evt. på en sms – at hun skal sætte en bestemt dato og et bestemt tidsrum af til ham. *Roger over and out.* Ikke mere info. Mænd er jo somme tider lidt som børn og vil gerne fortælle hele gaven, før hun har pakket den ud, men her handler det om små bidder, så spændingen kan stige. Hun vil helt sikkert punke ham for at få at vide, hvad der skal ske, men hans svar skal være: Det skal du nok få at vide, når du har brug for at vide mere. Og så må han gerne grine.

– Et par dage før den aftalte dato fortæller manden, hvilket tøj kvinden skal være iklædt. Skal det være kjole og hofteholder eller noget fritidstøj. Det må gerne være så

præcist som muligt, for hun kan godt lide at mærke, han har krav til hende, og at han er i kontrol.

– Så når vi til selve dagen. Her fortæller han hende, hvor de skal mødes, eller hvor hun bliver hentet. Og så er der nogle supervigtige ting, han skal have styr på. Han skal have styr på transporten. Hvis de skal med bussen, har han købt et klippekort. Hvis de skal låne en bil, har han lånt bilen. Han skal også medbringe noget mad og drikke, hvis der går lang tid, før de skal spise. Han kan jo ikke være sikker på, at hun har spist, når de mødes. Han skal medbringe ekstra tøj eller tæpper, hvis det kan blive nødvendigt, for hun må ikke blive kold. Og det er så her, mange mænd begynder at få lidt præstationsangst, men det handler altså ikke om at planlægge en lang stribe af ting. To aktiviteter på en overraskelsesdate er rigeligt. Hellere det, end en hel dag propet med overraskelser, og så går der fem år, før han gør det igen. Det er også vigtigt at sige, at man altid kan ringe og spørge en ven eller veninde, om de har gode forslag til en overraskelse. Man behøver ikke opfinde det hele selv.

*„Jeg fik en ring, jeg havde ønsket mig rigtigt længe i nytårgave. Det kom fuldstændigt bag på mig, da det jo lige have været jul, og der var kort tid til min fødselsdag. Det var en meget uventet, men dejlig overraskelse.“*

*Kvinde, 37 år*

– Efter man har været i biffen – eller hvad aktiviteten nu går ud på – skal han have styr på, hvad der så skal ske. For der er nemlig en helt bestemt sætning, der er absolut forbudt, når vi snakker overraskelser, og det er: *Hvad har du så lyst til?* Energien siver ud af kvinden, hvis han siger sådan. Han skal vide, hvor de så skal hen – eller om de skal hjem – det er ham, der bestemmer. Han kan godt give hende muligheder mod slutningen af dagen, men så skal det være i form af et valg mellem f.eks. en drink eller at gå hjem og sove. Og nej, der må ikke være forventninger til andet end at sove, understreger Cecilie Lolk.

– Det hele kan falde på jorden, hvis han tror, at de skal hjem og have kinky sex, og hun er fuldstændig smadret. Hun har været overrasket i en uge eller mere, og det bliver man træt af. I det hele taget er overraskelser ikke fede, hvis de er noget for noget. Overraskelser er gaven til dig, fordi jeg elsker dig og har lyst til at give dig noget. Og så skal man jo ikke have noget tilbage.

## Sådan overrasker du din mand

Køreplanen ovenfor kan du også bruge, hvis du vil overraske din kæreste eller mand. Men der er et par variationer, mener Cecilie Lolk.

– Den største forskel er nok, at mandeoverraskelser nogle gange ikke involverer os. Vi skal tænke i, hvad der gør ham glad, og ikke i hvad vores egne behov er. Rigtigt mange kvinder vil gerne være sammen med deres mand eller kæreste hele tiden,

*Fortsættes næste side*



Det gør jo heller ikke noget, at du overrasker ham...

*„Jeg har altid holdt af at lave små overraskelser i hverdagen. Jeg har f.eks. lavet skattejagt, hvor skatten var en bog, min kæreste havde talt om, lavet natmad når han kom sent hjem fra arbejde, fyldt hans lejlighed med 100 farvestrålende balloner og lagt koncertbilletter ind i morgenavisen. Til hans 35-års-fødselsdag havde jeg lavet en personlig kagebog med 35 favoritopskrifter fra hans venner og familie. Den blev han meget, meget glad for.“*

*Kvinde, 29 år*

Fortsat fra forrige side

og derfor er det at give ham tid for sig selv eller alene med vennerne, ofte en rigtigt god overraskelse. Den oplagte overraskelse er, at du siger, at du har inviteret din mor – hans svigermor – på middag. Du har købt ind og lavet lækker mad, og et hemmeligt sted har du gemt et par kasser øl. Og så har du sørget for at alliere dig med hans venner. I det øjeblik det ringer på døren – og han tror, at svigermor står udenfor – tager du dine pakkede tasker, kysser ham pænt farvel og siger: Nu får du gæster. Og smutter ud ad døren med ungerne. Det ultimative arrangement indebærer, at han også har tid alene næste dag, så han kan sove så længe, det skal være.

Inde i hovedet kan det næsten ikke blive stort eller dyrt nok, når man skal planlægge den perfekte overraskelse, men det er faktisk slet ikke det, det handler om.

– De bedste overraskelser behøver ikke at koste en masse penge eller være store og nye. Det kan også bare være, at han køber en blåbærsmoothie i stedet for jordbærsmoothie til dig, fordi han har lagt mærke til, at du godt kan lide blåbær. Eller at han bestiller bord på en fiskerestaurant, fordi han ved, at du ikke bryder dig om bøffer. Det er sådan nogle små ting, der gør en glad. At man bliver lagt mærke til. At man bliver set som den, man er. Lad være med at være ovre i dine egne værdier, når du skal overraske. Vær ovre i hans eller hendes, anbefaler Cecilie Lolk.

Og husk så at tænke over, hvornår du sidst har overrasket ham i stedet for at tænke over, hvornår han sidst har overrasket dig, ikke?

*„En fyr skrev til mig, at jeg skulle afsætte en bestemt dag og et tidspunkt, hvor han ville hente mig. Da han ankom, var han på cykel, og så havde han en lille pude med, som han lagde på bagagebæveren. Så gav han mig walkman på med noget musik, jeg godt kunne lide, og et kort i hånden. Kortet var et lille håndtegnet kort, hvor han havde tegnet ruten, vi skulle cykle. Vi skulle i biffen, og han havde bestemt, at vi skulle spise popcorn. Da filmen var færdig sagde han, at nu ville han gerne invitere mig på en hotdog. Og så kørte vi hen til pølsevognen og fik en hotdog. Derefter blev jeg kørt hjem. Den overraskelse står for mig som noget af det fineste.“*

*Kvinde, 35 år*

## Mangler du inspiration?

Aktive overraskelser: en tur på mountainbike i skoven, en tanlegktion, en vandretur på stranden, klatring, en sejltur, skøjteløb, voksenkælketur, paintball.

Stille overraskelser: En tur i biffen, en stille koncert, tantramasage, massagekursus, spa, saunagus.

Kulturelle overraskelser: Foredrag, udstillinger.

Kreative overraskelser: Eksperimentariet, malekursus, sangtime.

Spiselige overraskelser: På restaurant, café, picnic, pølsevogn.

Sociale overraskelser: Mødes med venner, klip hæk, eller lav noget andet praktisk med venner eller familie – og lav mad sammen bagefter.

Ellers find hjælp på:

Oplevelsesgaver.dk

Smartbox.dk

Exprise.dk

Voksenforsjov.dk

## Den gode overraskelse

- Tænk over, at der skal være noget til alle sanser. Hvis du kan få det hele med, er det rigtigt godt.
- Sørg for at orientere undervejs i overraskelsen, så forventningerne afstemmes, og hun eller han ikke sidder og forventer, at der skal ske en masse mere. Så kan der nemt opstå skuffelse.
- Og endelig – hvis det er dig, der skal overraskes, så sæt pris på det i stedet for at tænke over, hvad han hellere skulle have gjort...

*Kilde: Cecilie Lolk*



### Om Cecilie Lolk Tommerup

Cecilie er uddannet sexolog, jordemoder og parterapeut. Hun er fast sexolog på Go' morgen Danmark og på P4 i programmet „Så har vi balladen“. I august udkommer hendes første bog „Lyst til mere lyst“.