

## Idékatalog til aktiviteter i jeres parforhold uden fokus på sex

Denne liste er forslag til aktiviteter, der kan skabe god kontakt mellem jer, uden det skal handle om sex.

Find to kuglepenne i hver sin farve. Sæt jer sammen og sæt ring om de ting, som I hver især kan lide, med hver jeres farve. Nogle ting kan I begge lide, andre kan er det måske kun den ene af jer, der kan lide.

Listen er ikke udtømmende, men skal tjene som inspiration til de små handlinger, som kan have stor værdi i relationen mellem mennesker. I kan også selv tilføje flere ting til listen.

Efterfølgende har I så et idékatalog til ting, I kan gøre sammen eller arrangere for hinanden for at vise betænksomhed, omsorg og kærlighed.

- Holde en fridag sammen
- Læse skønlitteratur højt for hinanden
- Læse faglitteratur højt for hinanden
- Læse avis eller ugeblade og nyde roen sammen
- Løse kryds- og tværs sammen
- Høre radio eller podcast sammen
- Se tv sammen
- Se filmmaraton
- Diskutere politik, bøger, film, filosofi mv.
- Undervise hinanden i et emne, I synes er interessant
- Fortæl din partner om en passion, du har
- Fotografer hinanden
- Se på og vise hinanden fotografier
- Vise hinanden sjove klip fra YouTube
- Lave en gave til nogen, I holder af
- Ligge i solen
- Tænde stearinlys sammen
- Have en stille aften
- Meditere sammen
- Slappe af sammen
- Sove
- Ordne ting i huset
- Lave lister over opgaver
- Gøre en opgave færdig, der har stresset jer
- Betale af på gæld
- Passe planter
- Passe akvarium
- Arrangere blomster
- Rydde op i hjemmet og sætte ting til genbrug

- Ommøblere og pynte derhjemme
  - Lave havearbejde
  - Reparere cykel eller bil
  - Samle på gamle ting
  - Køre bil og tale om, hvad I ser
  - Leg og fjol med jeres børn
  - Danse grimt i stuen
  - Tag på picnic, fx inden for på stuegulvet
  - Tale i telefon sammen i mere end 30 minutter
  - Lægge puslespil
  - Bygge LEGO
  - Spille brætspil
  - Spille Playstation
  - Anskaffe et kæledyr
  - Bage kager
- 
- Skrive dagbog om de bedste minder fra jeres forhold
  - Mindes gode begivenheder, I har deltaget i
  - Dagdrømme sammen
  - Fantasere om fremtiden
- 
- Motionere
  - Aerobics
  - Ridning
  - Løbe en tur
  - Øve karate og judo
  - Gå til yoga
  - Gå i svømmehallen
  - Gå i spabad/wellness
  - Spille golf
  - Spille fodbold
  - Spille badminton
  - Flyve med drage
  - Køre motorcykel
  - Gå eller løbe i skoven
  - Få en prøvetime i dans
  - Løbe på skøjter
  - Sejle
  - Gå på jagt
  - Se boksning
  - Klatre
  - Spille tennis
  - Cykle en tur sammen
  - Gå en tur ved vandet
  - Gå til hestevæddeløb, motorcykelløb mv.
  - Tage på fisketur
  - Være sammen med dyr
  - Flyve i svævefly
  - Spille volleyball

- Spille kort
  - Spille pool
  - Stå på ski
  - Stå på vandski
  - Tage på kanotur
  - Gå til bowling
  - Gå til ballet, stepdanc mv.
- 
- Købe bøger
  - Købe tøj
  - Gå i biografen
  - Gå i teatret
  - Gå til koncert
  - Gå på museum
  - Lytte til musik
  - Synge alene sammen
  - Synge i kor
  - Gå i kirke/moske/synagoge
  - Tage til et foredrag
  - Deltage i foreningsarbejde/møder
  - Spille musikinstrumenter
  - Være kreative, fx perler, keramik mv.
  - Skrive digte, noveller, bøger, artikler mv.
  - Sy
  - Male eller tegne
  - Lave håndarbejde, fx strikke, væve, knytte mv.
  - Dyrke en hobby, fx frimærker, modelfly mv.
  - Tage i Zoologisk Have, botanisk have mv.
  - Gå tur i en park
  - Dyrke amatørteater, tage dramakurser mv.
  - Lære at spille et instrument sammen
  - Tage jeres børn med i forlystelser
  - Tage et kursus på aftenskole sammen
  - Tage på shopping
  - Tage i tivoli sammen
  - Engagere jer politisk
  - Lave velgørhedsarbejde
  - Tage på stranden
  - Gå på diskotek, bar mv.
  - Gå på loppemarkeder
  - Synge karaoke
- 
- Planlægge ferier og weekendophold
  - Campingtur
  - Rejse til udlandet
  - Tage på sightseeing i lokalområdet
- 
- Tilbringe tid sammen med gode venner
  - Invitere venner på middag

- Mødes med venner og spørge dem, hvad de ser som jeres styrker
- Tage til en fest
- Familiefester
- Planlægge en fest
- Spise noget lækker eller specielt
- Spise på restaurant
- Lave mad
- Spise kager, slik og chips
- Spise frokost på café
- Købe blomster til hinanden
- Rose hinanden for at have gjort et godt stykke arbejde den dag
- Grine
- Have sexet, dyrt eller smukt tøj på
- Kysse i mere end 2 minutter
- Fortælle hinanden om ting, der anden er god til
- Øve jer i at flirte
- Massere hinandens skuldre
- Massere hinandens rygge
- Massere hinandens fødder
- Vaske hinandens hår og smøre hinanden ind i creme
- Øve goddag- og farvelkys
- Købe og give gaver til hinanden
- Tage et langt, varmt karbad
- Tage fodbad
- Gå i sauna eller dampbad
- Være på stævnemøde
- Skrive breve til hinanden
- Kigge på stjerner sammen



---

---

---

---

---