



DIG OG MIG FOR ALTID

Lørdag d. 30. maj 2026
Vesterhavskirken, Esbjerg

Tid til nærhed, samtale og inspiration til livet som par

Vi inviterer jer til en dag, hvor alt handler om jer to.

En dag med nærhed, ærlige indbyrdes samtaler, ny inspiration – og ægteskabet i centrum.

Uanset om I har været gift i få eller mange år, er dette en mulighed for at fordybe jer i hinanden, blive inspireret og måske opdage nye sider af jeres relation.

Kristian Andersen og Amanda Lagoni er uddannede parterapeuter og sexologer. De vil være med hele dagen og sætte ord på blandt andet kærlighed, kommunikation og seksualitet i parforholdet. Derudover vil de facilitere rammerne for samtaler mellem dig og din partner.

Læs mere og tilmeld dig på
www.vesterhavskirken.dk/digogmig

(Begrænset pladser)

Program for dagen

9.30 – 10.30	Brunch og velkomst
10.30 – 12.00	Undervisning & samtale At elske er ikke en følelse
12.00 – 12.30	Pause – lille gåtur
12.30 – 14.00	Undervisning & samtale Faktorer som har indflydelse på sexlivet
14.00 – 15.00	Kaffepause med forplejning
15.00 – 16.30	Undervisning & samtale Hvordan bevare gnisten i det langvarige parforhold?
16.30 – 17.00	Afrunding – kort andagt
17.00	Tak for i dag

Undervisning

At elske er ikke en følelse v/ *Amanda Lagoni*

Hvad vil det sige at elske? Og hvordan elsker vi så det mærkes? – Så det virker? Hvad er et bæredygtigt sundt parforhold, og hvordan skaber vi det i praksis?

I denne session sættes ovenstående under lup.

Dette oplæg giver konkrete redskaber til at elske så det virker, så vi oplever os elsket og dermed fastholder forbindelsen og nærheden.

Faktorer som har indflydelse på sexlivet v/ *Kristian Andersen*

Med udgangspunkt i den bio- psyko – sociale model vil vi se på at sexlivet handler om meget mere en biologi. Formålet er at få forståelse for at vores seksualitet påvirkes af mange faktorer, så vi i højere grad bliver i stand til at forstå vores partner og os selv. Oplægget vil indeholde konkrete beskrivelser.

Hvordan bevare gnisten i det langvarige parforhold? v/ *Amanda og Kristian*

Modulet begynder med at der svares på jeres SMS spørgsmål.

Hvordan bevarer vi lysten og gnisten i den længerevarende relation? Hvad gør vi når vi oplever store lyst-forskelle i parforholdet? Hvordan plejer og vedligeholder vi erotikken og sexlivet med respekt for grænser og præferencer?

I dette oplæg sætter vi fokus på sex og lyst, og giver konkrete redskaber til at pleje, forny og fastholde lysten og intimiteten.

Tilmelding senest 30. april 2026 (begrænset pladser, max 25 par) // Pris 600 kr. pr. par.

Tilmeld dig på hjemmesiden www.vesterhavskirken.dk/digogmig