

Grib lysten



Sex er fantastisk. Har vi et sexliv der fungerer, bliver vi gladere og mere tilfredse mennesker. Fungerer sexlivet ikke, bliver vi mindre overbærende og tolerante i vores forhold. Vi får mindre overskud til at stå imod på andre områder i livet.

Vi skal, selv efter mange års samliv, huske at flirte med hinanden, gå på dates, at klæde os lækkert på for os selv og for hinanden, Kort sagt: Vi skal gøre en lige så aktiv indsats for at bevare vores sexliv, som vores parforhold.

Lyst til sex er lyst til os selv

Manglende sexlyst hænger ofte sammen med, at vi glemmer os selv og hinanden i en travl hverdag. Glemmer vores kropslighed, og at vi er seksuelle væsner. Vi glemmer at være forelsket i os selv og vores krop. For lysten til sex handler i høj grad om lyst til os selv, lysten til sansning, nydelse og intimitet. Lysten til at udforske vores krop og lysten til at lege – med os selv og med hinanden.

Der kan være mange grunde til, at sex kan være rigtig svært i et parforhold. Det kan også være, at man har et anstrengt forhold til sin krop, som gør at man ikke føler sig særlig erotisk eller attråværdig. Og derfor ikke har lyst til at vise sig for ens partner. Mange undskylder sig med, at de har for travlt, er for trætte eller mentalt er optaget af alle mulige andre ting, så de "glemmer" at prioritere sexlivet.

Jeg oplever tit i min egenskab af sexolog, at når der er udfordringer i sexlivet, så handler det som regel om helt andre ting end sex. Det kan være stress, vrede, følelsesmæssigt underskud m.v. Vores lyst til at åbne vores kroppe for hinanden bliver sårbart og svært.

Vent ikke på lysten

I mange parforhold afventer man, at lysten til sex opstår. Mange af os forbinder sexlyst med den spontane lyst vi får til hinanden, når vi tænker på eller fantasierer om sex og hinanden. Det strider imod mod manges principper og måden vi er opdraget på, at dyrke sex uden en forudgående lyst.

Men mange af os – både mænd og kvinder – er overvejende seksuelt receptive. Det vil sige, at lysten først opstår, efter at vi er begyndt at have sex.

Derfor er det ikke altid smart at afvise sin partner, fordi man ikke umiddelbart har lyst til sex. I stedet kan vi overveje, om sex vil gøre noget godt for os selv, for partneren og for samhørigheden. Vi vil få mere lyst til sex, hvis vi tænker på intimitet og sex som måder at kommunikere med hinanden på. Vores sexlyst er også så finurlig indrettet, at jo mere vi dyrker sex, jo større bliver vores behov og vice versa.

Vi skal heller ikke glemme, at sex får vores hjerner til at danne og udskille 'kærlighedshormonet' oxytocin, som udover at gøre os gladere og give større overskud til andre ting, knytter os stærkere til vores partner.

Gå på opdagelse i jeres seksualitet

Hvor, hvordan og hvor ofte I har sex, må I naturligvis helt selv om. Men som kvinde og sexolog synes jeg det er brandærgerligt, når jeg møder kvinder, som ikke aner at de kan få mere end en orgasme, eller som aldrig har fået orgasme. Når jeg møder mænd og kvinder, som sætter lighedstegn mellem en udløsning og en orgasme, eller som savner at blive inspireret til at opdage nye sider af sig selv og hinanden.

Alle kan skabe eller genskabe deres sexliv, lige som de ønsker det. Alle kan lære at slippe kontrollen og give sig hen og opnå orgasme, men det kræver både arbejde, mod, viden og også rigtig tit god støtte og inspiration.

Det første skridt til et godt sexliv er en ærlig kommunikation. Tal om jeres behov – find ud af hvor meget og hvordan jeres sexliv skal være. Vores behov ændrer sig i forskellige faser af vores liv, så det er vigtigt, at vi kan tale åbent og ærligt om sex, vores behov, vores lyster og fantasier med hinanden.

Både mænd og kvinder kan i kortere perioder miste lysten til sex, men de fleste genfinder lysten. Sker det ikke, giver den manglende sexlyst frustrationer hos en selv og hos partneren, og skaber dermed problemer i parforholdet. Det er vigtigt at finde årsagen til den manglende lyst! Skyldes det noget fysiologisk, som smerter i underlivet, tørhed eller rejsnings problemer, er det vigtigt at søge læge. Handler det derimod om, at partneren ikke dækker ens behov for omsorg, nærvær, eller anerkendelse, så er det vigtigt at vi får formuleret vores behov, så partneren aktivt kan være med til at afhjælpe problemet!

Overgiv dig til lysten

Det næste skridt er at gå på opdagelse i jeres egne kroppe. Ved du ikke selv hvad der føles rart, kan du ikke guide din partner. Rør ved dig selv eller lad din partner røre dig. Giv jer god tid til at sanse og eksperimentere jer frem til det, der bringer jer hver især nydelse. Det kan være enormt sanseligt at gå

i bad sammen eller give hinanden kropsmassage. Benytte både syns-, lugte-, smags- og følesansen. Benytter vi os af blind-fold pirres vi også via høresansen.

Mange af os er ofte i hovedet, når vi dyrker sex, fordi vi gerne vil præstere det ypperste. Vores seksualitet er dog knyttet til kroppen og dens nervetråde. Tillader vi os selv at "slå hjernen fra" og være i kroppen, vil vi opleve mere sanselighed og intimitet.

Vi skal turde være os selv og stå ved, eller genfinde, vores seksualitet og give slip på kontrollen. Genopdage hinanden og den seksuelle leg.

Find inspiration

Har du brug for at generobre din sensualitet og seksualitet, kan jeg varmt anbefale Lucy Vittrup's bog "Erogi – Gør din seksualitet til din styrke". Lucy Vittrup giver os indsigt i, hvordan vores seksualitet kan blive en kraftfuld kilde til personlige udvikling, større livsbalance og mere gennemslagskraft på alle områder af vores liv.

"Erogi – Gør din seksualitet til din styrke" indeholder konkrete redskaber og henvender sig til både mænd og kvinder. Bogen kan købes her:

<http://lucyvittrup.wordpress.com/>.

Jeg vil også anbefale Jesper Bay-Hansens bog "Få mere lyst". En bog om hvordan vi opnår både livslyst og erotisk lyst. I bogen får du konkrete redskaber til at få (endnu) mere lyst ind i dit liv. Jeg vil foreslå, at I låner den på biblioteket, da der udkommer en opdaterede udgave til efteråret 2015. Hold øje med den på <http://forlaget-ella.dk>.

Susanne Mikaella Veierbæk video "Tantra for livet – lær at give tantramassage", guider jer til større nydelse og sanselighed gennem berøringens kunst og kan varmt anbefales. Videoen har udførlig anvisning på tantra massage til både mænd og kvinder og kan købes her: <http://www.forlaget180.dk/tantra-for-livet.html>