



TEMA

Helse & Velvære

Manglende sexlyst handler om noget andet, end de fleste tror

SAMLIV: Rigtig mange danske par bliver frustrerede og ved ikke, hvad de skal stille op, når sexlysten forsvinder. Det forklarer parterapeut, sexolog og forfatterinde, Christiane Meulengracht, som i sin klinik ofte ser, hvordan bebrejdelserne mod hinanden får frit løb,

når den ene eller begge parter har mistet lysten:

- De fleste par ryger ned i et hul, når sexlivet går i stå over en længere periode, og ofte ender man med at anklage og bebrejde hinanden for ikke at tage initiativ, vise nok nærvær, være spontane mv. Det er rigtig

ærgeligt, for hvis man tør, er der et kæmpe potentiale i at skrue op for nysgerrigheden og udforske, hvad der i virkeligheden ligger bag. Manglende sexlyst er nemlig meget sjældent et problem i sig selv men derimod et symptom på, at noget helt andet er galt, siger Christiane Meulengracht, som blandt andet er forfatter til bogen »Kærlighed med Vilje«.

Når Christiane Meulengracht møder par, hvor lav sexlyst hos den ene er blevet et problem, siger hun ofte »tillykke«, for nu har de nemlig en god anledning til at tage signaler alvorligt og til at være mere nysgerrige

Christiane Meulengracht: Vi har en tendens til at »leve i hovedet«.

på sig selv og hinanden, mener hun:

- Manglende sexlyst er et tegn på en naturlig reaktion fra kroppen – men naturligvis et tegn vi skal tage alvorligt og



være nysgerrige på.

Hverdagen hæmmer

Oplever man, at sexlysten er forsvundet, er det ifølge parterapeuten ofte en rigtig god idé at starte med at se nærmere på sine prioriteter og de valg, man træffer i hverdagen – både praktisk og kommunikationsmæssigt. For ifølge Christiane Meulengracht er de fleste af os spundet ind i en hverdag, som ikke levner meget plads til nydelse og spontanitet:

- Lysten til sex, ægte intimitet og nærhed får næring, når vi giver slip og skaber plads til nydelse og spontanitet. Men i vores præstationskultur har vi vænnet os til kontinuerligt at stille efter mere og jage dét, vi ikke har, og det står i skærende kontrast til at være spontane og tilstede i nuet. For at mærke liderligheden og glæden ved at nyde nærværet i det seksuelle

møde skal vi ned i kroppen. Det er blevet en udfordring for mange. Vi har tendens til at leve »i hovedet«, siger Christiane Meulengracht og uddyber:

- Vores livsomsændigheder påvirker i høj grad vores lyst til sex, og især for kvinder er dét at miste kontakten til underlivet noget af det første, der sker, når vi bliver for presset i en præstationsfyldt hverdag fyldt med pligter og alt det vi »skal«. Det er biologisk naturligt, at libidoet falder, når vi er overbelastede – det tolker kroppen nemlig som, at det slet ikke er nu, vi skal have børn.

Ifølge en tidligere undersøgelse fra Statens Serums Institut og Aalborg Universitet er kvinders sexlyst generelt mindre end mænds, men Christiane Meulengracht møder også mange parforhold, hvor det er manden, som har mistet lysten.

Hongthong BodyMind
Velvære for krop og sjæl

Thaimassage, fysiurgisk massage, fod- og ansigtsmassage m.m.

Alle behandlinger tilpasses dig og foregår i et afslappende asiatic miljø med tid til dig.

Vi tilbyder også coaching, terapi og mægling
Ring 60 62 16 54

Emilievej 22 st. th., 4600 Køge - hongthongbodymind@gmail.com
www.hongthingbodymind.dk

Tandproteser

Undgå at gå tandløs!

Vi laver tandprotesen færdig, samtidig med tandudtrækning...

Ring og hør nærmere...

Klinisk tandtekniker
Hanne Baltzersen
Jernbanegade 1,
Køge
56 65 07 84

Få et sundhedstjek af din krop og få et gratis individuelt tilpasset træningsprogram med i købet

Vores specialiserede osteopati og fysioterapi center ligger i Hugos Gård.

KØGE BUGT RYG- & KNÆCENTER
FYSIOTERAPI - OSTEOPATI

Vi er en af Danmarks førende klinikker indenfor slidgigt og rygbehandling

I vores 2 klinikker i Køge og på Møn, yder vi høj kvalitet, har en kort venteliste og afsætter den fornødne tid til den enkelte.

Vi giver muligheden for et bedre liv, med færre smerte, bedre funktion og mindre medicin.

Vores behandlinger omfatter:
Osteopati
Fysioterapi
Genoptræning
Rygskole
GLA:D
Massage

Vi er specialister i ryg, knæ, slidgigt og piskesmæld.

Vi kan også hjælpe dig!
Kontakt os nu – vi yder behandling både med og uden henvisning.

Like os på

Kontakt os på
61 16 76 16
Brogade 19 D
4600 Køge

Mvh. Mark Ebbesen
Aut. Fysioterapeut, Osteopat D.O. stud
& Smertespecialist
Indehaver Køge Bugt Ryg & Knæcenter

Klinik »Huset ved Havnen«
Professionel manuel og orthomolekylær sygdomsbehandling

Vi tilbyder

- Kranio-Sakral Osteopati
- Helbredsanalyser (dna)
- Vitaminanalyser (dna)
- Jordstråling, energispør, spøgelses
- Rensning af drikkevand
- LifeWave plastre

Anne Arrent - 2074 1323 - Få en snak om Dit helbred -
Jens Arrent - 2240 1209 **www.cellcare.dk**

Osteopati, fysioterapi, rygskole, GLA:D og massage

Specialist i ryg, knæ, slidgigt og piskesmæld
Høj kvalitet, kort venteliste

Behandling både med og uden henvisning

KØGE BUGT RYG- & KNÆCENTER
FYSIOTERAPI - OSTEOPATI

Brogade 19 D, Køge | Tlf. 61 16 76 16 | www.koegubugtrygognæ.dk

Sjælen.dk

- Stop angsten hvordan ?
- Behandling af børn og unge med angst
- Hvad vil det sige at være særlig sensitiv?
- Clairvoyance
- Healing
- Bliv uddannet Healer eller clairvoyant her
- Nøglen til at finde dig selv

Torvebyen 2, 1 sal, 4600 Køge
Tlf. 91 54 01 17

AcuAngel
Akupunktur - en himmelsk behandling

FÅ DET BEDRE - SLIP FOR SMERTER RO OG VELVÆRE, SAMT BALANCE I KROP & SIND.

v/ Akupunktør og sygeplejerske
Susanne Angel
www.acuangel.dk Facebook: AcuAngel
Tlf: 42808908

KØGE MIDT FYSIOTERAPI OG AKUPUNKTUR
Høj faglig kvalitet

Specialer indenfor: Smerte i bevægeapparatet, bækken og underlivssmerter, piskesmæld, arvæv og sportsskader. Ingen henvisning, ingen ventetid.

Nørregade 37 C, Køge - mobil: 50747792
mail: KoeGemidtfys@hotmail.com