

Manglende sexlyst handler om noget andet, end de fleste tror

Oplever du eller din partner en længere periode med begrænset eller slet ingen sexlyst, så lad være med at se det som et problem i sig selv men derimod som en god anledning til at være nysgerrig på hverdagen og dynamikker i dit parforhold, mener parterapeut og sexolog Christiane Meulengracht

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 ærgerligt, 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 bl.a. er forfatterinde 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 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 sexlysten

Oplever man, at sexlyst 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 lever 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 stile 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 livsomstændigheder 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.



Nogen gange er det bare ikke nemt - men hold igen med bebrejdelser og krav...

Modelfoto: Ritzau Scanpix



Christiane Meulengracht er par- og familierapeut, sexolog og forfatterinde til bogen "Kærlighed med vilje" samt værtinde til podcasten af samme navn. Hun arbejder til daglig via sin praksis i Hellerup og Hornbæk, hvor hun hjælper kvinder og mænd med at skabe mere nærværende og bevidste forhold, hvor begge parter føler sig set, hørt og forstået.

Syv gode råd

Christiane Meulengracht har samlet syv gode råd til dig, som sammen med din partner ønsker at tænde sexlysten og genfinde intimiteten i parforholdet.

1. Få styr på prioriteterne – og skær fra

Hvis du, ligesom mange andre, lider af FOMO (Fear Of Missing Out) og samtidig vil gøre noget godt for jer, så brug tid på at overveje, om der er områder, hvor du selv eller I som par kan skære fra. Overfylder man hverdagen med aktiviteter og 'pligter' kan det hurtigt fjerne overskuddet til intimitet, ligesom man kan miste kontakten til sig selv og dermed sin partner.

2. Lav et dagligt 'partjek'

Sørg for, at du og din partner har kærestetid hver dag, hvor I er til stede – sammen. Det behøver ikke være mere end 10-15 min., hvor I slukker fjernsynet, kigger hinanden i øjnene, holder i hånd og fokuserer på nuet og hinanden. På det, der foregår lige nu og her i jer. Det er en god ide at sætte fast tid af til det, fx. når I kommer hjem fra arbejde eller børnene er puttet. Det er blot 10-15 min. – og en investering i din kærlighedsrelation.

3. Drop bebrejdelserne

Er du frustreret over manglende sexlyst hos dig selv eller din partner, så fortæl om dine frustrationer. Men bliv altid på din egen banehalvdel og vær nysgerrig på, hvad din partner oplever, så du er med til at skabe samhørighed frem for at optrappe en konflikt. Dårlig stemning, kritik og følelsen af at skulle leve op til pligter er en sikker intimitetsdræber.

4. Øv dig i at nyde

Mind dig selv om, at du selv bestemmer, om du nyder din hverdag. Nyd det tøj du har på, gåturen i skoven, den gode kop kaffe osv. Nyd det, du sanser. Når du øver dig i at nyde, er du nemlig godt i gang med at genfinde kontakten med dig selv og din krop.

5. Husk din fysiologi

For lidt eller dårlig søvn, en forsømt krop og lavt fysisk aktivitetsniveau er blandt de største dræbere af sexlysten, for en træt, udmattet og belastet krop og hjerne har en negativ indflydelse på dine stress- og kønshormoner. Overvej om du får den søvn, den kost og den motion i frisk luft, du har brug for.

6. Kvalitet kommer før kvantitet

Husk samtidig, at kvalitet altid kommer før kvantitet. Det er ikke antallet af gange, I har sex, der er det vigtige – det er derimod er den nydelse, intimitet og nærhed, jeres samvær (med eller uden samleje) kan være med til at skabe.

7. Vi har forskellig sexlyst

Til sidst er det selvfølgelig også vigtigt at huske på, at vi alle har forskellig lyst. Hvad er der det rigtige for nogle par, behøver ikke være det rigtige for jer. Og hvad der er det rigtige for dig, behøver ikke nødvendigvis at være det for din partner.