

# Sexolog: Derfor er det sundt, at kvinder mister sexlysten i faste parforhold

**Kvinder mister oftere end mænd sexlysten, og drifterne bliver særligt udfordret, når parforholdet er mere end to år gammelt. Det er konklusionen i nye undersøgelser af hhv. briterne og danskernes sexliv. Sexolog og parterapeut Christiane Meulengracht peger på flere årsager bag den dalende sexlyst og kalder samtidig manglende sexlyst et sundt tegn på, at noget andet i parholdet ikke fungerer.**

35 procent af britiske kvinder fortæller, at de har haft mistet interessen for sex i tre måneder eller mere, mens det for de britiske mænd kun udgør 15 procent. Undersøgelsen, som er udgivet i det videnskabelige magasin BMJ i september 2017, bakkes op af en dansk undersøgelse fra 2017. Den viser, at kvinder, som har været i parforhold i mere end syv år, har fem gange så høj risiko for at opleve lav sexlyst end kvinder i parforhold, som har været mindre end to år.

At tiden i fast parforhold ofte kan være med til at dræbe sexlysten, og at det samtidig er særligt udtalt hos kvinder, overrasker ikke sexolog, Christiane Meulengracht:

*"I takt med, at parforholdet udvikler sig og gennemløber forskellige faser, rykker det ofte ved kvindens opfattelse af, hvor afgørende sex er i parforholdet. I første fase, som sjældent varer meget mere end 24 måneder, er vi nyforelskede, og her er alting lette. Vi er rummelige, har sjældent konflikter og har mere eller mindre lyst til hinanden hele tiden. Efter to til tre år begynder etableringsfasen. Nyhedsværdien er væk, det er blevet hverdag, og ofte kan der være kommet børn ind i billedet,"* siger Christiane Meulengracht og fortsætter:

*"Når der kommer børn i forholdet, sker der for en del kvinder dét, at de bliver mere fokuserede på at passe godt deres afkom end på at skabe noget nyt. På den måde er der en helt biologisk grund til ubalancen mellem mænd og kvinder, når det gælder sexlysten."*

## **Dårlig workLife-balance hæmmer sexlyst**

Netop i etableringsfasen oplever mange danskere udfordringer med at finde balance mellem arbejds- og privatliv, og det udfordrer i særdeleshed lysten til sex, forklarer sexologen:

*"Hvis vi ikke føler os i balance, er stressede og generelt mangler overskud, så er det helt naturligt – både hos mænd og kvinder – at sexlysten er tilbagestående, simpelthen fordi kroppen fortæller os, at det ikke er nu vi skal forplante os,"* siger Christiane Meulengracht.

En undersøgelse foretaget af Ugebrevet A4 i 2017 viser helt konkret, at 64 procent af de 30-39-årige har problemer med at få familie- og arbejdsliv til at hænge sammen.

Derudover kæder sexologen dalende sexlyst i forholdet sammen med noget som simpelt som kedsomhed. Ofte tror vi nemlig, at vi bare kan spille på samme tangenter, som da vi var nyforelskede. Men fordi nyhedsværdien er forsvundet, kan liderligheden hos begge parter – og ofte hos kvinden – ligge lidt længere væk:

*"Kvinder skal i gennemsnit bruge 20-30 minutter på at blive rigtig tændte give sig hen og give slip på alt det, som foregår inde i hovedet,"* siger Christiane Meulengracht.

## Manglende sexlyst et sundt symptom

Sexolog og parterapeuten understreger samtidig, at manglende eller dalende sexlyst aldrig skal ses som noget usundt i sig selv. Og det gør vi alt for tit, mener hun:

*"Ofte oversætter vi manglende sexlyst til, at der må være noget helt galt med os, og at vi er dårlige for vores partner. Den forestilling er det rigtig vigtigt at gøre op med. I stedet skal man som par se manglende sexlyst hos den ene eller måske hos begge parter som et sundt tegn på, at vi ikke er i balance. Det er en anledning til at tale med hinanden for sammen at finde ud af årsagen bag,"* siger Christiane Meulengracht og slutter:

*"Derudover er det selvfølgelig også vigtigt at understrege, at der slet ikke er unormalt i, at vores sexlyst er mindre, end da man som par var nyforelsket, og alt er spændende og nyt."*

## Tre veje til at genvinde sexlysten

Christiane Meulengracht peger på tre veje, der kan hjælpe med at genvinde sexlysten.

### 1. Stop med at anklage hinanden

En vigtig forudsætning for at vinde sexlysten tilbage er helt at droppe bebrejdelserne og anklagerne overfor hinanden. I stedet for at sige "du gør aldrig!" og "du skal altid" så prøv med et "jeg længes efter, at vi" eller "jeg savner at mærke vores forbindelse." Lyt frem for at dømme.

### 2. Snak om parforholdet og sex

Når I som par opdager, at sexlysten forsvinder og fornemmer, at det kan blive problematisk, er det vigtigt at tale om det. Og selvom det kan være rigtig svært – især hvis I er kommet langt væk fra hinanden – så prøv alligevel at være kærligt undersøgende på hinandens ønsker og udfordringer.

### 3. Dyrk de maskuline og feminine sider

I takt med forholdet udvikler sig, sker der nogle gange det, at kvinden reelt bliver mor for manden – og det er ikke godt for sexlysten. Derfor kan det være vigtigt at se på de feminine og maskuline dynamikker i forholdet. Som mand skal du turde sætte grænser og vise, at du kan gribe din kvinde, når hun falder. Og som kvinde skal du turde vise sårbarhed og give slip på kontrollen.

## Om Christiane Meulengracht

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

Christiane holder desuden foredrag og kurser i bl.a. selvværd, kommunikation og at vende konflikter til nærhed.

Læs mere om Christiane Meulengracht på [www.christiane.nu](http://www.christiane.nu)

## Kontakt

Christiane Meulengracht kan kontaktes via [hello@christiane.nu](mailto:hello@christiane.nu) eller på tlf. 61 70 07 77.