

# Manglende sexlyst i parforholdet er ikke et problem

**Begrænset eller slet ingen sexlyst i parholdet er ikke noget problem i sig selv, men det er et symptom på, at noget andet er helt galt, mener sexolog, parterapeut og forfatterinde, Christiane Meulengracht.**

Fra naturens side er vi alle udstyret med en helt naturlig seksualdrift, men alligevel er manglende sexlyst én af de udfordringer, som fylder allermost hos dem, parterapeut og sexolog, Christiane Meulengracht, møder i sin klinik.

Vil du genvinde sexlysten, er der én vigtig erkendelse, som kommer før alt andet, forklarer hun:

*”Det vigtigste er, at du lader være med at forstå din manglende sexlyst som et problem i sig selv, men at du derimod ser den som et ’sundt’ tegn på, at noget ikke fungerer i din hverdag eller i dynamikken mellem dig og din partner. Den erkendelse gør nemlig, at man i fællesskab – som par – kan få rettet opmærksomheden mod de bagvedliggende årsager. Det er dem, man skal handle på, hvis sexlysten skal tilbage,”* siger hun.

## Løsningen er ikke planlagt sex!

Christiane Meulengracht, som i sit arbejde oftest støder på kvinder med manglende sexlyst, forklarer, at fraværet af lyst til sex bl.a. kan udspringe af stress, en overfyldt hverdag, hvor alt går op i logistik, higen efter kontrol, undertrykte følelser, vrede eller dårlig kommunikation i parforholdet.

Men i stedet for at dykke ned i de mulige årsager vælger rigtig mange par at opstille regler, der skal ’tvinge’ sexlivet i gang. Skemalagt sex er dog sjældent den rigtige vej at gå, forklarer hun:

*”Planlagt eller skemalagt sex giver kun mening, hvis begge parter har lyst til sex – men af forskellige grunde ikke får det prioriteret i hverdagen. Er der tale om manglende sexlyst fx hos den ene part i forholdet, kan skemalagt sex faktisk føles som et overgreb.”* siger hun.

En undersøgelse af danskernes sexliv fra 2017 foretaget af Statens Serums Institut og Aalborg Universitet, viser, at kvinders sexlyst generelt er mindre end mænds. Således svarer 52 procent af mændene i undersøgelsen, at de oftere har lyst til sex end deres partner. Kun 11 procent af kvinderne i undersøgelsen svarer, at de har mere lyst til sex end deres mandlige partnere.

## 5 opmærksomhedspunkter

Christiane Meulengracht giver her 5 opmærksomhedspunkter, som kan være gode at vurdere og handle på, hvis man oplever manglende sexlyst i sit parforhold:

### 1. Går alt op i logistik og planlægning?

Er din sexlyst forsvundet, begrænset eller dalende, kan det være en idé at overveje, om du er blevet logistikchef for din familie. For bruger du det meste af din energi på at få det hele til at glide i en hverdag, som ofte drejer sig meget mere om dine børns fritidsaktivitet end om dine egne behov, så kan det nemlig gå udover dit overskud til at mærke nydelse og være fysisk og mentalt til stede i dit parforhold. Overvej, om du har sat alt det praktiske over dét at være kæreste.

### 2. Er du blevet aktivitetsjunkie?

Et andet opmærksomhedspunkt handler om de mange aktiviteter, du vælger at fylde din hverdag med – sikkert fordi du ikke vil gå glip af noget. Når du udhuler hverdagen med aktiviteter, kan det nemlig også

være med til at fjerne overskuddet til intimitet og kontakten med dig selv, dine følelser og din partner. Overvej, om der er steder, hvor du eller I som par eller familie kan skære fra.

### **3. Har du glemt at kommunikere med din kæreste?**

Manglende sexlyst kan også opstå, når du og din partner har glemt at tale sammen og være nærværende overfor hinanden. Det handler ikke om, at I skal sidde med tændte stearinlys og kigge hinanden dybt i øjnene dagligt, men det drejer sig om, at I skaber plads til at tale – rigtigt – sammen og tjekke ind hos hinanden. Overvej, om I husker de dybe samtaler, der ikke handler om praktik og logistik.

### **4. Har du et stort behov for kontrol?**

Herudover kan det være en god idé at overveje, om du fx har svært ved at give slip på en dominerende trang til at være i kontrol og 'mikrokontrollere' alt det, der sker omkring dig. Lysten til sex, nærhed og ægte intimitet får nemlig næring, når vi giver slip og tillader os at være i og med kroppen frem for i hovedet – når vi tør give os hen til vores partner, og når vi tør vise nøgenhed og sårbarhed.

### **5. Har du svært ved at sætte grænser?**

Til sidst er det en idé at tænke over, om du et udbredt pleaser-gen, som gør, at du har svært ved at sætte grænser og sige fra. For har du løbende og over en lang periode tilsidesat dine egne behov, risikerer du at miste noget af kontakten til dig selv og dine egne behov – også når det gælder intimitet og kærtegn med din partner.

### **Om Christiane Meulengracht**

Christiane Meulengracht er par- og familieterapeut, 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.

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.