

Butter det  
i samlivet?

# Slik får du mer lyst

Illustrasjonsfoto: Colourbox



**Mangel på seksuell lyst er noe som forekommer i alle parforhold, uansett alder. Vedvarer «ulysten», kan det bli et problem. –Lyst er jo en forutsetning for god sex, og god sex er selve drivkraften og limet i et forhold, sier sexolog Gro Isachsen, som her gir deg sine beste lystfremmende råd.**

**LEK:** –Sexlysten er skjør. Det skal lite til for at den forsvinner, sier Gro Isachsen. Blant hennes lystfremmende råd er å finne frem glimtet i øyet, la komplimentene hagle og benytte enhver anledning til å ta på hverandre.



# Gjenvinn lystfølelsen

## Skap god fortrolighet

Gi hverandre anerkjennelse og oppmerksomhet. Vær raus mot hverandre og fokuser på alt som er positivt i forholdet.

## Flørt!

Få frem glimtet i øyet, la komplimentene sitte løst, kom med koselege hentydninger og benytt enhver anledning til å ta på hverandre. Lek, le og kjenn hvor befriende det er.



## HJEMMETREPORTASJE

Tekst: Ann Britt Hangeras Foto: Svein Brimi

—Sexlysten er skjør. Det skal lite til for at den forsvinner, men mye innsats og bevisst jobbing for å få den tilbake igjen, sier Gro Isachsen.

Hun er sexolog med mange års erfaring i sexologisk rådgivning og har skrevet flere bøker om temaet. Denne sommeren er hun bokaktuell igjen med «Mer lyst», en bok som er ment som et verktøy for å gjenfinne lysten.

—Manglende lyst er oftest et kvinneproblem, men det skjer også hos menn. Sykdom, fødsler, depresjon, overgangsalder og generell slitenhet er de vanligste årsakene. Mange kvinner er dessuten opplært til å tenke på sex som noe de gir — i stedet for å se det som en arena for nytelse, glede og lek for seg selv. De går ofte til sex med dårlig samvittighet, fordi det er lenge siden sist, eller fordi de føler at det forventes av dem. Et slikt ubalansert syn på sex er tappende, og da er det lett å komme i «sexklemma» og velge bort det fysiske samlivet til fordel for klesvask og alt mulig annet. Heldigvis kan alle midlertidige nedturer snus, sier Isachsen, som ønsker oss alle mer og bedre sex.

—God sex og intimitet forsterker kjærligheten og de gode følelsene mellom mennesker, og bringer parforholdet videre. Ta dere tid til nytelsen og lek mer! er hennes oppfordring. ◆

[hjemmet@bm-media.no](mailto:hjemmet@bm-media.no)

## Lekker!

Pynt dere for hverandre og gjør samværet til en feststund!

## Sexfri sone

Gjør dobbeltsengen til sexfri sone en periode. Da blir man mer kreativ, noe som kan være pirrende og lystfremmende i seg selv.

## Øv opp sensitiviteten

Bli for eksempel enige om at det i en periode skal være forbudt å ha samleie, og bruk denne perioden til å prøve ut alt annet som gir nytelse. Bytt på å være aktiv og passiv. Berør hverandre! Siden dere har samleieforbud, blir det ofte tryggere å ta initiativ til kos, særlig for den som mangler lyst.

## Vær ærlig

Du er på ville veier hvis du later som du har det bra, mens du like gjerne kunne strøket klær.

## Tørret?

Kvinner som er i eller har vært gjennom overgangsalderen, får tørre slimhinner, noe som i seg selv kan dempe lysten. Dette finnes det effektiv og reseptfri hjelp mot på apoteket.

## Prioriter hverandre

Sett av tid til hverandre. Gjør gjerne en konkret avtale hvor det er dere to og parforholdet det skal handle om. Det høres ikke videre romantisk ut, men det fungerer.

## Skaff deg et sexleketøy!

Mange kvinner føler skam bare ved tanken på å skulle bruke en vibrator. Årsaken er trolig at gamle fordommer om at kvinner ikke skulle oppleve nytelse henger igjen. Men det er ingen grunn til å føle skam eller skyld om man anskaffer seg et slikt leketøy. Tvert imot: Det er et tegn på at man tar ansvar for egen nytelse, og vil gi ekstra glede til begge to.

## Separat soverom?

Har dere separat soverom? Ikke se på det som et nederlag. Se heller på fordelene. Vær kreativ. Gå på besøk. Gjør avtaler.



## Skru ned tempoet

Bli bevisst på hva som gir og hva som tapper deg for energi. Gjør deg selv glad!

## Dårlig samvittighet

En svært vanlig årsak til mangel på lyst er mangel på energi. Dårlig samvittighet er en velkjent energityv.



## Tren opp bekkenbunnen

Trodde du at sexlysten bare sitter i hodet? Da tar du feil.

–Det fysiske spiller også en viktig rolle i vår evne til å tenne mentalt og fysisk. En viktig del av den fysiske tenningen går gjennom godt trente bekkenbunnsmuskler. Disse musklene er viktige for begge kjønn når det gjelder å pumpe blod til kjønnet, sier Gro Isachsen. I sin praksis som sexolog har hun ofte erfart at kvinner som kommer med manglende sexlyst, egentlig har for svak bekkenbunnsmuskulatur til å få fullt utbytte av sex.

–En undersøkelse jeg har gjort av mer enn 800 kvinner, viser at 58 prosent av kvinnene med lyst- og orgasmeproblemer hadde svak bekkenbunn. De fleste fikk tilbake lysten, eller har fått mer lyst på sex, ved riktig trening av disse musklene, sier Gro. Ifølge henne har godt trente bekkenbunnsmuskler en rekke fordeler:

- ♥ De forebygger inkontinens.
- ♥ De er viktige for å kunne kjenne nytelse under samleiet.
- ♥ De gjør det lettere for kvinnen å oppnå orgasme.
- ♥ De gir bedre holdning fordi man trener kjernemuskulaturen i kroppen.
- ♥ De gir en lettere og mindre smertefull fødsel.
- ♥ De gjør det lettere å komme i gang med sex etter en fødsel.

Både kvinner og menn kan finne de riktige musklene ved å stoppe tissestrålen. I tillegg finnes det nå hjelpemidler som gjør knipeøvelsene enklere og mer effektive. Hjemmet har tidligere skrevet om vibrasjonsapparatet Alva. Nå har Gro Isachsen også lansert et produkt, VagiFlex, en skjedetrener som gir konstant og fleksibel knipe-motstand — noe som er helt nødvendig for styrking av muskulaturen.

## Styr unna lystslukkerne!

### Sårende kommentarer

Mange mennesker, og særlig kvinner, sliter med negativ selvoppfatning og lav selvfølelse. En negativ kommentar om kroppen hennes kan ødelegge det meste, ikke minst sexlysten.

### Feil rolle

En del kvinner tar morsrollen overfor partneren sin, og behandler ham ovenfra og ned. Latterliggjøring og kjefing er alt annet enn lystfremmende.

### Tenk annerledes

Flytt fokus over på hva du selv kan gjøre for at samlivet skal bli bedre.

