

kjenner seg igjen. Men hun og mannen har funnet en løsning:

De har avtale om en fast dag hver uke, og når dagen kommer, pynter de seg litt ekstra og går rundt og gleder seg til de møtes om kvelden. «Det høres fryktelig uromantisk ut, men for oss har det gjort underverker», skriver hun.

– Lysten og gleden kommer tilbake hvis man tar seg tid til å pleie hverandre og forholdet. Gi hverandre hudkontakt og vis at dere prioriterer å være sammen, råder Mohn.

– Hvis begge er passive, kan en fast kosedag være en fordel. Slike avtaler fungerer bra hvis begge føler det er noe de vil, sier Gro Isachsen.

Pliktsex, derimot, når en sier ja fordi den andre maser, kan være direkte skadelig. Hvis sex blir press og noe man «gir» og «får» heller enn noe man deler og nyter, kan lusten fort forsvinne helt. Da skal det mye til for å få den tilbake.

Kan det bli for mye sex?

– Har man sex uten tenning, fordi man har dårlig samvittighet og kun for partnerens skyld, er det mange som vil at det skal være over så fort som mulig. Slik sex kan gi kvinner smerte eller ubehag. Altfor mange slike kjappiser kan være en grunn til at lusten forsvinner, sier Gro Isachsen. Noen ganger er det han som har mest lyst.

Andre ganger er det hun. **Det kan være lurt å spørre seg hvorfor lusten er borte og om man må gjøre noe spesielt for å få den tilbake.** Kanskje trenger en eller begge å trene opp musklene i underlivet, og kanskje har dere havnet i en dårlig sirkel der dere stadig krangler om husarbeid og den ene oppfører seg som mamma (eller pappa) for

den andre. Men å krangle om hvem som har skylda? Det er det ingen vits i. Snakk heller om hvordan dere vil ha det og sett dere mål, råder Gro Isachsen.

– Offerrollen er usexy. Det går ikke an å forlange sex. Det er mye bedre å gjøre sitt for at

partneren skal være uthvilt og ha det godt, sier hun.

Hun skiller mellom sex som tapper energi og sex som gir energi, og hun mener det er bedre å ha sex der man prioriterer nytelse og å kose seg underveis, enn å tenke på hvor ofte man ligger sammen og hvor mange orgasmer man får.

– Føler du at sex er noe du bør, skal og må gjøre, kan det gå ut over lusten.

redaksjonen@kk.no

Kilder: Gro Isachsen og Eva Henriette Mohn, boka «Mer lyst!» av Gro Isachsen, undersøkelsen «Opplevelsen av parforholdet blant foreldre med små barn» av Nina Misvær, Anders Møller og Tone Aahlborg, Folkehelseinstituttets seksualvaneundersøkelse og diskusjonsforum på klikk.no.

«Gi hverandre hudkontakt og vis at dere prioriterer å være sammen»

Elsk deg selv!

Kjenner du ditt eget underliv godt nok? Kvinner som onanerer har større kontroll over eget sexliv og lettere for å vise sine menn hva som føles best.

Kos, kos, kos!

Hvis lusten er helt død og det er veldig lenge siden sist, anbefaler både Gro Isachsen og Eva Henriette Mohn sensitivitetstrening. Bli enige om at dere ikke skal ha sex i for eksempel seks uker. I stedet skal dere bruke minst en time et par ganger i uka til kos.

Fase 1:

Del opp timen i to like deler, en for hver av dere. En skal gi kjærtegn, den andre skal ta imot. Unngå kjønnsorganene. Fortell hverandre hva som føles godt og mindre godt. Etter halvgått tid bytter dere roller. Denne fasen kan vare i for eksempel tre uker. Dere kan være nakne hele tiden eller kle av dere etter hvert.

Fase 2:

Dere skal fortsatt ikke ligge sammen, men nå kan dere berøre hverandre overalt. Utforsk forskjellige måter å ta på hverandre på.

Fase 3:

Nå er dere modne for sex igjen. Men husk hva som føltes godt i de seks ukene som har gått, og fortsett å bruke disse kjærtegnene.

Trenn opp musklene!

Et godt sexliv sitter i hodet, heter det. Men mer enn halvparten av kvinnene som sliter med lusten har for svake muskler i underlivet. Vanligst er problemet blant kvinner som har født barn. Sterke bekkenbunnsmuskler gjør det lettere å føle lyst, du får kraftigere orgasmer og du føles trangere. Dessuten får du bedre blærekontroll, og skal du føde igjen kan du regne med en enklere fødsel. Også menn kan trenge å trene disse musklene, både

for å kunne holde igjen og for å klare å slippe seg løs.

SLIK GJØR DU DET:

Knip sammen musklene slik du ville gjort for å stoppe strålen mens du tisser.

Klem: Knip sammen i tre sekunder og slapp av i tre sekunder. **Blink:** Knip sammen og slapp av igjen så raskt du kan. **Sakte kino:** Dra musklene sammen så sakte du kan til de er så stramme som mulig. Slapp av like sakte. Er du i tvil om du gjør det riktig, kan du

stikke inn en finger og prøve å knipe rundt den. Synes du det er vanskelig?

Det finnes hjelpemidler. Gro Isachsen lanserer sin skjede-trener Vagiflex i vår.

Les mer på www.vagiflex.com.

SLIK GJØR HAN DET:

Som henne kan han finne fram til de riktige musklene ved å stoppe strålen når han tisser. Er musklene kraftige, vil han merke at penis vifter eller vinker. Bruk **klem**, **blink** og **sakte kino**-programmet (se over).