



Nedsatt seksuell lyst?

Seksuallysten varierer fra menneske til menneske, og hos det samme mennesket over tid.

Noen mennesker har liten seksuell lyst gjennom hele livet uten at det er noe unormalt i det. Men det kan føre til store problemer om partneren er svært forskjellig.

Når er sexlysten lav eller høy?

Sterkest er lyst i de periodene av livet når en er forelsket. Da skal det for noen mennesker bare en lett berøring fra den elskede til før de tenner seksuelt.

Bare tanken på kjæresten kan sette hele kroppen i fullt erotisk beredskap.

Kvinnenes seksuelle lyst øker med årene frem mot overgangsalderen, mens menns lyst avtar langsomt med årene. Der finnes store individuelle variasjoner.

Under graviditet, etter fødsler og etter overgangsalderen, er det mange kvinner som opplever nedsatt lyst.

Liten seksuell lyst kan ha sammenheng med en svært streng og seksualfiendtlig oppdragelse, der sex er fremstilt som syndig og galt dersom en ikke er gift.

Kvinner som har vært utsatt for seksuelle overgrep vil ofte få lystproblemer.

Noen kvinner har et vanskelig forhold til kroppen sin. De er ikke fortrolige med kjønnsorganene, er engstelige for å berøre seg selv, og synes i noen tilfelle denne delen av kroppen er ekkel og uestetisk. Det er vanskelig å kjenne seksuell lyst og glede når kjønnsorganene kjennes som en fremmed del av kroppen.

Jeg har opplevd å ha lyst på andre, men ikke på partneren...

Den vanligste årsaken til lystproblemer er uoverensstemmelser og kommunikasjonssvikt i parforholdet.

En partner som bare tar hensyn til sin egen tilfredsstillelse og ikke er opptatt av kvinnens behov, gjør også at hun mister lysten. Hun kan likevel bli tent seksuelt av andre mennesker og andre erotisk stimuli.

Hvis du og partneren ikke selv klarer å løse konflikter dere måtte ha, kan det være lurt å oppsøke et familiekontor i kommunen, familieterapeut eller psykolog.

I perioder hvor en er syk, trett eller overarbeidet, eller hvor bekymringene tårner seg opp, er det også vanlig at den seksuelle lysten svekkes. Lyst er et overskuddsfenomen.