



## Lite lyst på sex

**Spørsmål:** Mannen min ønsker å ha sex oftere enn det jeg har lyst til. For meg er det mer enn nok med 1-2 ganger i måneden. Han vil helst at vi er sammen 3-4 ganger hver uke. Hva kan jeg gjøre for å få mer og oftere lyst? Han gjør så godt han kan når vi har sex, og jeg får orgasme, så det er ikke det som er problemet. Når vi holder på ønsker jeg bare at han skal bli ferdig så fort som mulig.

**Svar:** To mennesker i et parforhold har som regel ulik lyst. Det er viktig at dere erkjenner at dette er normalt, og at dere snakker sammen om hva som påvirker lysten din. Her er noen tips.

- Forutsetningen for et godt seksualliv legges mens man har klærne på. Alt dere gjør og sier til hverandre i hverdagen bidrar til eller svekker grunnlaget for et godt samliv.
- Etter noen år sammen er det lett å ta partneren for gitt. Snakk derfor om hva dere setter pris på hos hverandre, og hvorfor dere ønsker å være sammen. Skriv det ned, og les det opp for partneren. Behold gjerne en kopi selv. Legg til nye punkter etter hvert.
- Finn ut hva den andre er opptatt av for tiden og hva som gleder eller bekymrer henne/han. Løs de utfordringene dere kan og snakk om hvordan dere skal leve med de som ikke kan løses.
- Vurder hverandres adferd i et positivt lys, og unngå konflikter om småting i hverdagen. Prøv å legge dem vekk så raskt som mulig. Ingen er perfekte. Krangler vil ofte forstørre og forlenge ubehaget for begge og fører sjelden noen godt med seg. Sjansen for å få til en god løsning på et problem er størst hvis man snakker til hverandre med respekt.
- Hjelp partneren til å få et så godt liv som mulig. Legg til rette for at begge for tid til fysisk aktivitet, mulighet til å dyrke sine interesser og ikke minst tilstrekkelig med søvn.

- Gjør ting sammen og gjerne noe som framkaller latter. Felles positive opplevelser styrker båndene mellom dere.
- Hold rundt hverandre i cirka to minutter minst tre ganger daglig.
- La være å ha samleie i en måned. Kjærtegn hverandre ikke-seksuelt 2-3 ganger hver uke. Veksle på å gi og få.
- Når dere er klar for det, kan dere veksle på å ta initiativet til sex. Bli enige om hvem som har ansvaret neste gang. Tenk positivt om å være sammen, og ta ansvar for at du har det så godt som mulig.
- Fantasier, velskrevet erotisk litteratur eller en sensuell film kan noen ganger være en kilde til inspirasjon.

Bruk tid på å la kjærligheten og lysten vokse. Gjør dere dette oppriktig og over tid, vil ønsket om seksuell nærhet sannsynligvis øke merkbart. Lykke til!