

Få lysten tilbage...

Tænder du ikke længere på din mand og er sexlivet blot noget der skal overstås, som en af alle dine andre pligter? Er ovenstående din virkelighed kunne det tyde på at hverdagens rutiner er blevet vigtigere en nærhed og ømhed. Psykolog Mette Holm kommer her med sit bud på hvordan I sammen kan gøre noget for jeres fælles sexliv.

Mange parforhold lider under at lysten til sex er skævt fordelt eller helt på retur. Når sexlivet forsvinder, er der en risiko for at intimiteten også glider ud i sandet. Dermed mister parforholdet sin vigtigste grobund nemlig, nærhed opmærksomhed og interesse.

Det klassiske mønster synes at være, at mænd føler de får for lidt, og at kvinden ikke har det store behov. Dette mønster skaber et pres hos kvinden og en høj grad af frustration hos manden.

Kvinden tager afstand fra manden, da nærhed og ømhed som regel skal føre til sex. Han derimod ønsker nærhed og ømhed via det seksuelle. Dette giver en ubalance, og det er derfor vigtigt at fjerne den negative spænding omkring det seksuelle. Fokus skal i stedet for være på at nyde.

Manglende sexlyst handler nemlig ofte om at der ikke er blevet sat ord på hvad I hver især kan lide og ikke lide. I stedet for at beskyldte hinanden for enten for meget eller for lidt fokus på sex, skal fokus skiftes til at handle om nydelse.

Det er her begge parter skal fokusere på at lære at nyde, mærke og sanse partneren frem for at have sex. Helt konkret er det træning i at mærke, nyde og sanse dig selv og din egen lyst til din partner. Når jeg skriver træning, er det helt bevidst. Se det som et forløb inddelt i intervaller, hvor I øver jer på at blive bedre til at have sex med hinanden. Prøv at aftale en periode på f. eks. 14 dage, hvor I ikke må have sex med hinanden, men hvor I i stedet for aktivt træner ømheden, nærheden og sensualiteten i forholdet. Dette medfører nemlig ofte at lysten vender tilbage.

FAKTABOX 1:

Tegn på at I har behov for at træne i at få lysten tilbage.

- En eller begge parter har mistet lysten til sex
- De huslige pligter prioriteres højere end nærvær og intimitet
- Kommunikationen mellem jer er dårlig
- I sjældent er nøgne sammen og der er meget lidt fokus på sanselighed i jeres liv
- Der er høj grad af aggression og negative spændinger

FAKTABOX 2:

For at projektet skal lykkes, er det vigtigt at I

- Har forståelse for hinandens verdner: Mænd for ro på ved at have sex, kvinder skal have ro på før de får lyst til sex.
- Tror på at sexlivet kan forbedres via simple øvelser og god tid
- I får snakket om hvorfor lysten er forsvundet (undgå her at dømme modparten og forsvare dig selv)
- Går helhjertet ind i at ville hinanden på en anden måde end tidligere,
- Afsætter tid i kalenderen til at nyde hinanden. Tænder stearinlys og stille dæmpet musik. Slukker lyset, telefonen og fjernsynet.
- Har masser af berøring og her minimum af snak.

Faktaboks 3: (Ved billede) Psykolog Mette Holm er privatpraktiserende psykolog i Århus. Hun arbejder med individuel terapi, parterapi, rådgivning og coaching. Kontakt Mette Holm via hjemmesiden www.psykolog-metteholm.dk eller på tlf.: 60924345

Copyright © 2010 METTE HOLM PSYKOLOGERNE - Må ikke kopieres eller distribieres

MINDinstitute telefon: 6092 4345
Bushøjvænget 131 web: www.metteholm.dk
8270 Højbjerg mail: info@psykolog-metteholm.dk
CVR nr.: 28057601 bankkonto: 9838 0002902435