Der er store sexoplevelser i vente, hvis du lærer denne type lyst at kende

De fleste tror, at der kun findes én form for lyst. Det er en skam, for hvis du lærer den anden type lyst at kende, er der store oplevelser at hente, lyder det fra parterapeut Ulla Hinge Thomsen.

Går du rundt og siger til dig selv, at du har mistet til lysten til sex? Så har du muligvis brug for en omgang seksualundervisning! Det kan parterapeut Ulla Hinge Thomsen hjælpe med.

'Vi har også et problem med vores sexliv. Det er mig. Jeg har ikke rigtig lyst mere.'

De sad overfor mig og så sørgmodige ud begge to. Et par i 30'erne, som havde været sammen i fire år. Og altså nu var gået i parterapi, blandt andet fordi deres sexliv var gået i stå. Sådan beskriver parterapeut Ulla Hinge Thomsen en situation fra sin praksis.

Jeg spurgte lidt ind til problemet.

'Hvad vil det sige, at du ikke har lyst?'

'Jamen, det sker bare ikke rigtig spontant mere, som det gjorde i starten', sagde hun.

'Og vi har det begge to sådan, at hvis man skal planlægge det, så ryger det sjove jo lidt ud af det', tilføjede han hurtigt.

Dér vidste jeg, at det var tid til seksualundervisning. I de to typer af lyst, som de færrest kender.

Spontan lyst er sjældent

Her er, hvad jeg fortalte dem.

Der findes overordnet to former for seksuel lyst.

Den første er den, vi kalder spontan lyst.

Du kan mærke den som en kilden mellem benene, varme i kinderne, sugen i underlivet. Må-have-dig-lige-nu-lysten. Når den er til stede, er der ikke noget at være i tvivl om.

Du har lyst. Dejligt.

Men den spontane lyst er også ret sjælden – især for kvinder og især et stykke tid inde i et fast parforhold, når forelskelses-hormonerne aftager og ikke længere forærer gratis lyst. Mænd er typisk – men ikke altid – i tættere kontakt med deres spontane lyst.

Fraværet af spontan lyst misforstås ofte som, at en kvinde slet ikke har lyst. Men sådan behøver det ikke være.

Du kan sagtens have modtagelyst. Det er den form for lyst, der kommer, når du bliver stimuleret: af stemning, berøring, ord eller andet, der tænder dig.

Modtagelysten har – meget uretfærdigt – fået en lavere rang i forhold til den 'finere' spontane lyst. Og det er synd, for det betyder, at mange slet ikke når frem til at føle den, præcis fordi 'planlagt sex ikke er lige så sjovt'. Til stor frustration for begge parter.

Planlagt sex er hot

'Kan I huske, da I datede i sin tid? Hvad gjorde I, inden I skulle mødes?' spurgte jeg.

Parret vred sig lidt generte.

Jeg spurgte, om de tog bad, barberede sig, børstede tænder og tog deres pæneste trusser på?

De nikkede.

'Så har I også prøvet at have planlagt sex, og det lyder ikke, som om det var kedeligt,' sagde jeg.

Modtagelysten har brug for planlægning, for den kan kun opstå, hvis du giver den mulighed for det. I kan ikke planlægge, at lysten skal være der, men I kan planlægge at give den gode forudsætninger for det.

Resten af sessionen brugte vi på at undersøge, hvad der skal til for at føle modtagelyst for de to. Det blev en samtale med meget latter, røde kinder og overraskelser. Han vidste fx ikke, at hun elsker at se hans bare arme, eller at hun nogle gange får lyst til ham, når de bare ligger og nusser.

De gik hjem med et helt katalog af måder, de kunne give modtagelysten mulighed for at opstå.

Vil du også have det, så følg disse råd:

1. Anerkend, at der findes to former for lyst

Og at de er lige meget værd. Spontan lyst er dejlig, men især for kvinder kan den blive en sjælden gæst hen ad vejen. Det betyder ikke, at lysten er væk!

2. Giv modtagelysten mulighed for at opstå

Hvis du ikke selv ved, hvad der skal til, så undersøg det alene eller sammen med partner. Måske skal du have massage, en dyb samtale, et fælles bad, rent sengetøj eller oplæsning af en erotisk godnathistorie? I kan ikke tvinge lysten frem, men I kan skabe gode forudsætninger for det.

3. Udvid dit sex-begreb

Nogle gange har du måske ikke lyst til den helt store penetrationstur, men du kunne godt have lyst til dybe kys, berøringer, intimmassage. Det er også sex.

www.vuxen.dk

Sexlivet efter 50+

Hvem siger, at man holder op med at have sex efter 50+? Ikke os i hvert fald! Vi vil hellere påstå, at sex skal være en del af livet uanset alder, men at ting muligvis kan ændre sig med alderen og skabe udfordringer for sexlivet. Nogle hævder også, at sexlivet bliver bedre med alderen, fordi de tidligere usikkerheder, du havde, ikke længere påvirker dig. Det handler mere om at nyde sex, end hvordan man ser ud, hvordan man lugter, eller om man gør noget "forkert".
Efter en bestemt alder oplever mænd nedsat sædproduktion, kortere orgasmer og forsinkede erektioner. For kvinder kan det handle om reduceret østrogenproduktion, der kan føre til vaginal tørhed og mindre følsomhed. Med mindre følsomhed mener vi, at man ikke bliver ophidset så let og derfor kan miste sexlysten. Heldigvis er der forskellige hjælpemidler til at stimulere og øge sexlysten!
Her er nogle tips, der hjælper dig med at forbedre dit sexliv efter 50+.
Onani
At give dig selv tid til at onanere er lige vigtigt, om du er 25-30 eller 50+. Forskellen er, at kroppen ikke er den samme som for 20 år siden. Giv dig selv tid, og berør dig selv kærligt og med nysgerrighed. Dette kan føre til, at du finder nye erogene zoner. Du vil også lære din nye ophidselsescyklus at kende, og hvad der faktisk gør dig ophidset.
Glidecreme
Efter overgangsalderen er Glidecreme en kvindes bedste ven. Der er absolut intet at skamme sig over! Det handler simpelthen om hormonniveauer, der fører til tørhed, og vi ved alle, at tør sex ikke er noget særligt. Vi har mange forskellige glidecremer, som du kan bruge under sex, men også geler og cremer, som du kan benytte efter eller før sex.

For mænd er tørhed muligvis ikke problemet, men snarere en forsinket erektion. I dette tilfælde anbefaler vi at anvende en creme, der indeholder Ginkgo-ekstrakt, der øger blodcirkulationen og gør penis stivere.

Kommunikation

Med kommunikation mener vi at tale om, hvad der sker med din krop, så din partner kan forstå den reducerede sexlyst. Når man først har forstået situationen, er det lettere at tackle problemet. Hvis det handler om forsinket erektion eller nedsat lyst, er der tabletter som "*Lust & Energy for Women*" og "*Lust & Energy for Men*" fra *RFSU*, der kan hjælpe jer.

Noget, du ikke skal acceptere, er, at mængden af sex falder efter en bestemt alder, for så kan du lige så let give op, og det ønsker vi ikke! Tal med hinanden, så I kan hjælpe hinanden med at komme tilbage i sadlen og bogstaveligt talt ride igen!

Legetøj

Sexlegetøj har ikke en "bedst før"-dato, og det er godt, for du skal ikke stoppe med at bruge legetøj efter en bestemt alder.
Sæt kulør på dit sexliv ved at købe sexlegetøj sammen, der passer til jer begge.
Hvorfor ikke en penisring , den hjælper manden med at opnå en stærkere erektion og vare længere, mens den stimulerer klitoris.

Ligesom nyt træningstøj kan motivere til motion, kan sexlegetøj motivere til mere sex eller i det mindste vække jeres nysgerrighed.

Shop 6meup - Din erotiske butik