

Av: Anki Sydegaard, Må Bra

Sexologen:

Tänk på sex – få lusten tillbaka!

Det är inte bara kris i ekonomin, även lustkonjunkturen pekar neråt. Allt fler par söker hjälp hos Charlotte Makboul som är sexolog och kognitiv terapeut.

– Att inte ha lust är det vanligaste sexuella problemet både bland män och kvinnor, konstaterar hon.

I dagens stressade och ångestfyllda samhälle är det lätt att glömma bort sex eller välja bort det på grund av tidsbrist. Och då försvinner lusten.

– När man börjar ha sex får kroppen ett minne – vad gjorde jag i går? Om man inte har sex försvinner det, så man måste påminna kroppen hela tiden för att lusten ska bestå, säger Charlotte Makboul.

Hon jobbar med att få par med lustproblem att ändra sina tankar, vilket i sin tur leder till mer sexuella känslor och i slutändan härligt sex.

– Det gäller att hitta de automatiska tankarna som förstör och ersätta dem med tankar som leder mot målet – mer lust, säger hon.

– Tänker man "Jag är inte en sexig person" har man garanterat 1 000-tals liknande idéer. Dålig sexlust går hand i hand med den typen av tankar.

Tänker du däremot positiva tankar om sex, ökar lusten automatiskt. Så det gäller att få in sexuella tankar och känslor på ett naturligt sätt i vardagen.

– Istället för att tänka "yes, jag har huvudvärk, då behöver jag inte ha sex i dag" kan du tänka "yes, jag har huvudvärk, det är ett bra tillfälle att ligga med varandra eftersom det frigör endorfiner så att jag mår bättre".

– Jag kan komma på hur många tankar som helst som leder till sex, säger Charlotte Makboul och skrattar.

Sex är ett kitt och ökar välbefinnandet inte bara för mannen och kvinnan, utan för hela familjen.

– Man vill ju sina barns bästa och då vill man inte skilja sig. Om man har regelbundet sex får man större tolerans för varandra och stämningen i familjen blir bättre. Så det är en superbra investering att ha ett bra sexliv.

• **Duscha tillsammans.** Det behöver inte leda till något, kanske bara till att ni tvättar varandra. Men ni får en stund av naturlig närhet, något som kan vara svårt att få till när man kommit ifrån varandra.

- **Ligg ner och ta emot smekningar från din partner.** Koncentrera dig helt på din egen lust. Sedan byter ni plats och du blir den som smeker. Vilka tankar kommer upp? Är det sådant som jobbar emot lusten? Byt ut ”jag måste se löjlig ut” mot ”jag ser sexig ut”. Fråga din partner om dina negativa tankar stämmer.

- **Tänk på sex 400 gånger om dagen.** Leta bland musik, texter, tavlor, lukter. Vad gör dig sensuell, upphetsad? När du känner lust har du automatiskt tankar om sex.

Experten svarar på 22 frågor om sex:

1. Har kvinnor mindre sexlust än män?

Det är olika från person till person. Det är svårt att säga om uppfattningen att kvinnor inte vill lika mycket som män är en social konstruktion eller om den stämmer. Men jag tror inte kvinnor har mindre lust av naturen. Däremot är det vanligare att kvinnor inte tar sig tiden att känna lust.

2 Varför är det viktigt att ha sex?

Rent fysiskt är det viktigt eftersom det är sunt och väcker må bra-hormoner. För relationen är det bra eftersom intimiteten skapar en vi-känsla, en tolerans och gör så att man vågar utelämna sig åt varandra. Det blir en speciell känsla. Håller ni den uppe märks det i hela huset. Sedan är det olika hur ofta man måste ha sex för att känslan ska finnas kvar; varannan dag eller en gång i veckan. Det är bra för barnen att se kärleksfulla föräldrar och det får de om ni håller i gång sexlivet. Om ni har sex regelbundet slipper ni också den där osäkerheten som kommer med distans, så när ni hittat er frekvens ska ni se till att hålla den.

3 Ska man stressa upp sig om man inte har lust?

Är du och din partner nöjda behöver ni inte känna er stressade. Men om du inte är nöjd med att inte ha lust – och det kan ju bero på att din partner inte är nöjd – då tycker jag att ni ska göra något åt det. Målet måste vara att ni ska må bra.

4 Det brukar sägas att lusten sitter i hjärnan – varför?

Det är tankarna som leder till känslan och tankarna sitter ju i hjärnan som också sänder signaler till resten av kroppen. Det gäller både män och kvinnor. Viagra fungerar till exempel inte hjärnan är med – du måste ha lust. Det hjälper bara mot fysisk impotens.

5 Vad är vanligaste orsaken till att kvinnor tappar lusten?

Att de inte tänker på sex längre. Det är ingen slump att det ofta händer när kvinnor får barn och fokuserar så helt på det. En annan anledning är rädsla för intimitet. Du kan ha jättestor sexlust under det första halvåret av ett förhållande, men när ni börjar komma varandra riktigt nära försvinner den. Det kan bero på att du tycker det är läskigt att investera mer i relationen, så du backar – även sexuellt. Det går att ha precis lika mycket sexlust tio år in i ett förhållande – det handlar om hur du tänker och om att våga gå nära.

6 Påverkar självkänslan lusten?

Absolut. Den påverkar ju tankarna om en själv, vilket påverkar lusten. Om du har dålig självkänsla och tänker "jag är dålig i sängen" måste du försöka ändra det till "jag är bra i sängen". Hittar man bara tankarna som stör och förstör går det lätt att lyfta både självkänslan och lusten.

7 Hur påverkar stress lusten?

Du har inte tid att tänka på lust. Och du blir väldigt kreativ i dina mottankar. Du säger "vi har inte tid att ligga med varandra", men ett vanligt samlag tar ju inte många minuter. Du blir mycket mer effektiv och mindre stressad om du har sex. Det är farligt att gå med höga stressnivåer i kroppen, så det är guld att få en orgasm om dagen, genom samlag eller onani. Det är jättefarligt att sluta tänka på sex!

8 Jobb, ungar, skola, fritid, motion – när ska man hinna med sex?

Om du har småbarn: Precis när barnen har somnat, innan du blivit för trött. Säg vid halv åtta-tiden, det tar bara en halvtimme. Sedan slipper ni ångesten hela kvällen: Ska vi ligga med varandra eller inte? Om ni orkar kan ni ställa klockan lite tidigare på morgonen. Det viktigaste är att få igång vardagssexet – att få till det på en romantisk weekend är ju inte så svårt.

9 Hur påverkas lusten av klimakteriet?

Håller du bara igång de sexuella tankarna kan du få ett fint sexliv efter klimakteriet, men du kanske inte blir lika blöt som förut. Då gäller det att du inte springer och gömmer dig. I första hand kan du ta det du har hemma och lösa det: Använd olivolja eller ha oralsex. Men det finns ju också hormonsalvor som läkare skriver ut och fiskleverolja som du kan köpa i hälsokostbutiker som hjälper mot torra slemhinnor.

10 Kan man väcka lusten genom att göra saker som inte är sexuella. Till exempel genom att motionera, uppleva saker tillsammans, äta gott?

Om du är stressad och skapar ett lugn där du mår bra, öppnar det för sexuella tankar. Ett vanligt råd när kvinnor tappat lusten är "låt mannen städa och diska". Det är ju inte så att kvinnor tänder på män som städar, utan det händer något annat. Kvinnan blir lugnare och mer öppen för sex.

11 Hur ofta "ska" man ha sex för att ett förhållande ska hålla?

Det är förstuds individuellt. Men tillräckligt ofta för att behålla de sköna känslor och den harmoniska stämning som ni får av sex. Varje eller varannan dag, det som ni är nöjda med. Sluta tänk på sex som något jobbigt. Du tycker ju inte det är jobbigt att duscha varje dag.

12 Kan det vara helt ok att bara ha lust en gång i månaden?

Om man tycker att det är ett bra liv och den man lever med tycker det är ok är det inget problem. Men det blir svårare om det går så lång tid – ni kommer längre från varandra och det är inte bara att trycka på en knapp för att lusten ska vakna.

13 Hur långa sexuppehåll är normalt i ett förhållande – en vecka, en månad, ett år?

Så länge båda är nöjda är ett uppehåll inget problem. Om ni har en krissituation kanske ni glider ifrån varandra ett tag. Men det är tråkigt om det blir så, istället skulle ni kunna använda er sexualitet för att må bra. Sex är bra tröst och gör så att du inte känner dig ensam.

14 Om lustbristen blir desperat – vad kan man göra då?

Om ni har kommit långt ifrån varandra: Se till att få en boost i kärlekslivet. Ta ett lån och åk bort en vecka och se till att få igång sexlivet! Vad gör det om ni har 20 000 mer i lån på huset om skilsmässa är alternativet? Eller investera i att gå till en sexolog – fem gånger kan räcka.

15 Varför har man ofta större lust på morgonen?

Då har ni kopplat av, slappnat av och släppt kontrollen när ni sovit. Under natten övar kroppen på att bli upphetsad: Män får stånd flera gånger varje natt och kvinnors klitoris och blygdläppar blir blodfyllda. Det håller i när ni har vaknat.

16 Ska man "ge efter" ibland och ha sex med sin partner även om man inte har lust för att inte tappa bort sexet helt? Hur gör man det utan att känna att man gör våld på sig själv?

Du ska inte ha sex om du inte vill. Men om du vill ha lust, fast du inte har det, handlar det om att först ändra ditt tänk: Varför reagerar jag så här? Det är om du ändrar ditt beteende utan att tanken och känslan hänger med som du gör våld på dig själv.

17 Hur pass viktig är attraktionen för lusten – kan man tappa lusten helt om ens partner blivit tjock och trist?

Jag tror att man kan bli attraherad av vem som helst, bara man älskar varandra. Annars är det som om man skyller på den andre: Det är ditt fel att jag inte har lust. Det är ju inte bilringarna man tänder på, utan personen. Jag tror snarare det beror på att man har glömt att underhålla sin hjärna – den största erogena zonen. Och har man jättemycket mot sin partner tycker jag att man ska gå i terapi.

18 Hur tar man upp med sin partner att han inte hittar de "rätta" punkterna, tar i för hårt eller för lite, utan att han blir sårad?

Du ska inte använda ord som "inte". Det är jättekänsligt och kan lätt uppfattas som kritik. Fokusera på det positiva! Visa med din hand och säg: "gör så här". Sägg inte "ihh, vad kalla händer du har!", utan "ska vi värma dina händer tillsammans?"

19 Hur viktigt är det att ha en bra kommunikation med sin partner för att lusten ska blomma?

Kommunikation är superviktigt! Ni måste kunna tala om vad som funkar och vad som inte funkar i förhållandet. Det gäller även sex. Varför ska just sex ska spontant och tankeläsningsmässigt? Det leder bara till missförstånd. Så istället för att tänka "jag såg på hans blick att han var besviken", fråga vad han tyckte. Svaret blir förmodligen att han kände sig osäker och inte visste riktigt hur han skulle göra.

20 Om man blir tänd, men ändå inte särskilt våt – vad kan man göra då?

Glidmedel är alltid en tillfällig räddare. Om du är ung – gå till en hälsokostaffär. Där finns fiskleverolja och fiskolja som hjälper mot torra slemhinnor. Om tar p-piller, har hormonspiral eller äter någon annan medicin ska du gå till din läkare och se om du kan ersätta det med något annat. Om du är äldre kan du få östrogensalva utskrivna av läkare. Sök alltid hjälp om du har fysiska besvär!

21 Vilka vanliga läkemedel påverkar lusten?

SSRI-läkemedel, antidepressiva mediciner. De påverkar orgasmen – den fördröjs så mycket att du än håller på så går det inte. Faktum är att de används som medicin mot för tidig utlösning. Många kvinnor lider av sådana här biverkningar utan att förstå vad de beror på. Sök läkare: Ibland räcker det med att byta till ett annat preparat.

22 Finns det något naturläkemedel, som till exempel L-ArgiPLEX, som är bra för lusten?

Jag tror att det räcker att ändra sina tankar. Om man prövar det behövs inga naturläkemedel för att höja lusten. Det är väldigt hög placebo-effekt på den här sortens preparat. En studie som publicerades i Journal of Sexual Medicine visade till exempel att när man gav testosteron till kvinnor fick 68 procent högre lust. Men det fick också 48 procent i den grupp som bara fick sockerpiller.