

gratis
download

"Når den ene har mere lyst end den anden"

Råd & Reflektionsøvelser



*For par, der elsker hinanden
– men oplever forskellig seksuel lyst*

Lya Moestrup

Sexolog & Parterapeut

Hvem er jeg?

Jeg hedder Lya Moestrup, jeg er sexolog og parterapeut og jeg arbejder med klienter om at få mere indsigt i sig selv, for at slippe blokeringer og uhensigtsmæssige mønstre, og blive friere i deres seksualitet.

Jeg ser vores seksualitet som vores livskraft, men det er en livskraft, der har det med at spænde ben for os. Vores seksualitet er noget af det mest sårbare vi kan møde i os selv, og der er desværre ofte meget skyld og skam forbundet med vores lyst.

Jeg har gennem mit liv oplevet forskellig lyst masser af gange, og haft svært ved at finde en måde at håndtere det på, så jeg respekterede både mig selv og min partner. Det har været alt fra at afvise en erotisk invitation, til at have lyst til noget erotik, som jeg ikke kunne lide at fortælle, at jeg havde lyst til. Jeg har først og fremmest manglet et sprog for det, og så har jeg manglet mere kendskab til min egen seksualitet. Hvad er det min krop tænder på? Hvad gør mine fantasier for mig? Hvad skal der til, før jeg er rigtig ophidset og åbner min krop for min partner? - og mange mange andre spørgsmål.

Hvis jeg sammenligner min seksualitet med et puslespil på 100 brikker, så havde jeg måske lagt max 25 af brikkerne, indtil jeg ret sent i mit liv gik i gang med at undersøge min seksuelle kraft og energi.



Har du også mod på at lægge dit puslespil?

Forskellig lyst? Det er ret normalt

Forskellig seksuel lyst er noget af det mest almindelige i parforhold. Forskellen i lyst betyder ikke at vi *ikke* elsker hinanden, men er et udtryk for at vi er forskellige i vores **kroppe, seksualiteter** og vores **energier**.

Alligevel er det et af de emner, der skaber mest tavshed, skam og afstand. I starten af et parforhold er der ofte meget lyst hos begge parter, man er forelsket og har alle sanser åbne på sit højeste. Når forelskelsen lægger sig, trækker vi os lidt væk fra hinanden og fra dén intime cirkel, som forelskelsen manifesterer. Vi begynder at lukke nye ting ind imellem os. **Forelskelsesfasen er ikke nødvendigvis et udtryk for, hvordan vores seksuelle drive og energi flyder i vores kroppe til daglig.** For de fleste par daler den højspændte lyst, når vi har vænnet os til hinanden, hverdagen melder sig med travlhed og rutiner, og der skal derfor arbejdes mere for at få den erotiske spænding antændt.

Den store **Sexusundersøgelse (2019)** om danskernes seksualitet fortæller os, at **mænd generelt har mere lyst til sex end kvinder**. Men hvad ligger der i forskellig sexlyst? Og hvordan kan vi skabe mere forståelse i vores parforhold, så vi ikke altid skal møde hinanden asynkront og med afvisninger og ikke turde udtrykke vores behov?

Selv i trygge relationer, kan samtalen om netop dét være svær. Det kan blive både akavet og kejtet at tale om sex, selv med en fortrolig partner. Der er faktisk en tendens til, at **jo mere vi kender hinanden, jo sværere bliver det at bringe nye tanker, ønsker og behov ind i sexlivet**. Vi har en idé om, at vi kender hinanden, og mister desværre nysgerrigheden på alt det, vi ikke ved. Sandheden er, at vi rummer så meget mere, end vi viser til vores partner - og os selv.

En (hverdags)historie om forskellig lyst

Dagens arbejde er gjort, maden spist, børnene lagt i seng og legetøjet ryddet væk fra gulvet. Jeg er træt nu, det har været en lang dag. Min mand og jeg har siddet i sofaen med hver vores computer på skødet og en telefon, der har lokket med instagrams uforudsigelige reels. Vi har hygget med en kop kaffe og ikke talt så meget sammen, efter han kom ind efter putning. Klokken er 22 om aftenen. Vi kigger på hinanden og gaber, det er vist ved at være sengetid.

Jeg børster mine tænder, tænker på morgendagens arbejdsopgaver og kravler ned under dynen. Der ligger en krimi på mit natbord, som jeg plejer at læse i, inden jeg falder i søvn. Som de fleste andre dage tager jeg min krimi og slår op på den sidst læste side.

Jeg mærker en hånd under min dyne. I stedet for at kysse mig godnat, stryger hans hånd mig over låret. Han siger ikke noget. Min krop reagerer ved at stivne.

Mine tanker er helt andre steder lige nu, end på min partners krop. End på min egen krop. Jeg kan ikke mærke lyst. Jeg har heller ikke vasket mig dernede. Og min t-shirt lugter vist heller ikke helt ren. Tankerne begynder at vælte rundt i mit hoved, samtidig med at min krop er helt stille. Min mand siger stadig ikke noget. Kan han da ikke bare sige noget. Og hvorfor siger jeg ikke noget.

Jeg føler akut skyld og skam....Åå nej, nu afviser jeg igen....Kan jeg tillade mig at afvise igen?....Hvad tænker han ikke om mig.....

Jeg ser noget penetrationssex for mig, som jeg slet ikke har lyst til!

De frustrerede tanker kører i hovedet på mig. Jeg har ikke fantasi til andet end at afvise. Eller havde jeg måske lidt lyst...ja til nærvær, ikke penetration. Hvad hvis jeg kunne fortælle min partner det? Det snurrer rundt i mit hoved, og jeg vælger at afvise med at..Jeg er for træt nu, kan vi ikke gøre det en anden dag?

Ok, så godnat, siger han, og så giver vi hinanden et hurtigt kys og vender ryggen til hinanden. Og mens jeg læser nogle sider i min krimi, kører den dårlige samvittighed videre... hvorfor har jeg ikke lyst...jeg føler mig utilstrækkelig...jeg er ikke kvindelig og sexet nok...er der noget i vejen med mig? Og hvorfor kan vi ikke snakke om det?

Jeg falder i søvn, ked af det og med en ensomhedsfølelse i kroppen, stadig slået op på den samme side i min bog.

Spontan og responsiv lyst

Måske kan du nikke genkendende til enten af være den, der afviser, eller den der bliver afvist? Begge dele er lige ubehagelige. I historien ovenover er det den spontane lyst, der møder den responsive lyst.

Spontan lyst er super lækker at forfølge, altså hvis begge parter har samme udgangspunkt. Den opstår ud af det blå på alle tidspunkter og alle steder. For den, der har **responsiv lyst** skal der imidlertid andre midler til, for at få åbnet kroppen og lysten. Responsiv lyst er en seksuel lyst, der opstår efter fysisk stimulering, nærhed eller mental opvarmning.

Det er tale om to forskellige lyst-energier, som de færreste af os ved, hvordan vi skal håndtere i praksis.

Har vi sex på det forkerte tidspunkt?

En anden god forklaring på at spontan sex efter kl. 22 om aftenen kan være en træg oplevelse er, at vores **testosteron - vores lysthormon - er på sit laveste, når vi er trætte**. Det er til gengæld på sit højeste om morgenen, når vi er udhvilede, men der har vi travlt med at komme ud af sengen. Vores hverdag er på mange måder asynkron med vores testosteron og naturlige lyst. Vi skal altså sætte ekstra ind for at skabe lyst hos hinanden, så ingen bliver afvist gang på gang.

Sammenholdt med at vi har svært ved at tale om vores lyst og seksualitet, så ender det tit i kolde afvisninger, eller den ene part går med til sex - men uden lyst.

Refleksion

Hvad oplever du oftest - spontan/responsiv lyst?

Kan du mærke forskel på din sexlyst morgen og aften?

Forstå jeres lyst-mønster

Forskellige lyster og reaktioner vi kan møde i os selv og i den anden:

- ☐ Min kæreste har lyst til sex flere gange om ugen
- ☐ Min lyst er pakket væk og jeg skal have tid til at finde den frem
- ☐ Jeg har brug for at få åbnet min krop og sanser, for at mærke lyst
- ☐ Jeg afviser tit min partner
- ☐ Min partner føler sig tit afvist
- ☐ Jeg føler mig presset og utilstrækkelig
- ☐ Jeg føler skyld og skam, over ikke at have lyst til min partner
- ☐ Vi taler mindre og mindre om vores sexliv
- ☐ Når jeg er stresset i min hverdag har jeg mindre lyst til sex og til min partner
- ☐ Der er kommet en akavet stemning imellem os i vores sexliv
- ☐ Jeg føler skyld og skam over at have lyst
- ☐ Jeg ved ikke hvad jeg skal gøre, for at få ham med på min lyst
- ☐ Jeg føler ikke at min partner forstår min seksualitet
- ☐ Vi trækker os fra hinanden, og bliver mere og mere tavse
- ☐ Når vi ikke har så meget kropslig kontakt, har vi flere konflikter og skænderier

Refleksion

Marker de sætninger du kan genkende.

Bed din partner gøre det samme.

Tal om ligheder og forskelle på jeres svar.

Sæt ord på din lyst

Hvis vi skal forstå og møde vores partners lyst, er det vigtigt at forstå vores egen. Når vi forstår, hvad der ligger bag lystforskellen, kan vi begynde at mødes et nyt sted. Ikke nødvendigvis med mere sex – men med **mere kontakt, tryghed og ærlighed**.

Vores seksualiteter kan være meget forskellige, og vi har derfor forskellig lyst og bliver tændt af forskellige ting og situationer. Vi har forskellige **erotiske sprog**, som det hedder.

Vi kan ikke læse hinandens tanker, men vi kan mærke hvad lyst er i vores egen krop, og sige det højt til vores partner. Og vi kan lytte og spørge nysgerrigt ind til vores partners lyst.

Eksempler på at sætte ord på lysten

- Jeg bliver tændt af at se porno, og vil gerne se det med dig.
- Du må gerne hviske mig søde ord om, hvor dejlig jeg er.
- Har du lyst til at tage dit flotte lingeri på?
- Jeg får lyst til sex, når vi kysser. Kysset er meget lidenskabeligt for mig.
- Når vi har været sammen hele dagen og lavet ting sammen, bliver jeg helt forelsket i dig.
- Jeg brænder efter at mærke og dufte din hud.
- Har du lyst til at høre en af mine seksuelle fantasier?
- Jeg bliver tændt af at se din nøgne krop bevæge sig.
- Har du lyst til at røre mig blidt på min krop?

Refleksion

Hvad tænder DU på? Hvad tænder DIN PARTNER på?

Vær ærlige overfor hinanden. Giv hinanden 15 min hver til at fortælle om jeres tændingsknapper. Uden at afbryde hinanden. Tal om det sammen bagefter, og vær nysgerrige overfor den andens seksualitet.

Planlagt kan godt være sexet!

Vi planlægger indkøb og venneaftaler, så hvorfor ikke sex?

Det er de færreste af os der planlægger sex og erotik. Sex har vi på en eller anden måde overbevist os om skal opstå spontant. Men planlægning kan skabe ro omkring det intime rum, tryghed og forventningsglæde!

Brug det I har lært i refleksionerne om jeres egen og hinandens seksualitet til at planlægge et intimt rum sammen.

- Sæt tid af og aftal nogle rammer, der giver rum for jer begge to.
- Tal om hvad I har lyst og ikke har lyst til inden, så kan I bedre slappe af i det.
- Gør det hyggeligt, skab ro og god stemning.
- Øv jer I at sige højt, hvad I har lyst til undervejs.
- Tjek ind med hinanden bagefter, spørg ind til hinandens oplevelser.

Vil I dybere?

Jeg håber, at denne tekst har givet dig inspiration til at tage din partner med på jeres erotiske rejse!

Årsager og forståelser for lige netop jeres dynamik kan stikke dybt og være sårbare at dykke ned i selv. Har I lyst til at arbejde dybere med jeres intimitet og nærvær i et trygt rum, så tøv ikke med at række ud!

Jeg tilbyder en gratis introsamtale hvor vi taler om, hvordan jeg kan støtte jer igennem et samtaleforløb.

De kærligste hilsner fra

Lya

Telefonnummer: 20140116

Hjemmeside: www.lyamoestrup.dk

Mail: lya@lyamoestrup.dk

insta: [sexolog_lyamoestrup](https://www.instagram.com/sexolog_lyamoestrup)

facebook: Sexolog Lya Moestrup