



Brevkassen

Rikke Thor

- Besvarer alle dilemmaer skriv til red@uas.dk eller læg et brev i postkassen



Sygeplejerske
og sexolog
Mail: rt@rikkethor.dk
www.rikkethor.dk



Hanne Kjellstrøm Larsen
Gyn. Obs. Fysioterapeut,
Klinik for MorKroppen
Mail: info@kjellstromfysio.dk
www.kjellstromfysio.dk



Mette Kallerup
Clairvoyant og tarotlæser
Mail: kallerups@hotmail.com
Facebook: Mette Kallerup
#Clairvoyant



Christina Flyger
Yoga, mindfulness
og coaching
Mail: info@christinaflyger.dk
www.christinaflyger.dk



Gabi Lang
Kropsterapeut og coach
Mail: rhiannon.holistic@gmail.com
www.rhiannonholistic.com

Hvordan kan man få hjælp til forskellig lyst?

Kære brevkasse- sexolog

Min mand og jeg har meget forskellig lyst til sex. Både med hensyn til hyppighed, men også hvor længe, hvornår på dagen, hvad der skal foregå og andre ting.

Vi har overvejet, om det kunne være noget for os at gå hos en sexolog. Hvad laver man hos en sexolog som dig? Også sådan helt konkret – er der f.eks. øvelser, man skal lave i konsultationen?

Og hvordan kan man forandre sådan noget som lyst, der jo er meget individuelt?

Venlig hilsen anonym kvinde på 52 år

Kære anonyme kvinde

Når et par kommer hos mig i et forløb, hører jeg hver af parterne, hvordan de oplever udfordringerne lige nu, og om de har en idé om årsager.

Jeg hører, hvad vedkommende selv, og sammen med partneren, har overvejet i forhold til, hvad der vil kunne hjælpe, og hvad man ønsker ved at komme her. Det bliver omdrejningspunktet for den videre snak, hvor jeg hører mere om baggrund, og vi pejler os ind på, hvor begge to befinder sig, og hvor der er muligheder for udvikling.

Hvert forløb med par (eller enkeltpersoner) er meget forskelligt og bygger meget på, hvad der kommer frem efterhånden i terapirummet.

Hvis det drejer sig om forskellig

lyst, som du beskriver, så fortæller jeg f.eks. parret lidt mere om lyst:

Når et par er nyforelsket, oplever mange, at lysten kommer meget let frem, og man kan føle, at det er ganske ubesværet at få lyst, når den anden har lyst. I lidt længere forhold er lysten ofte ikke noget, der kommer til begge parter på samme tid, og mange oplever også, at man kan være "modtagelig for lyst", hvis de rette omstændigheder er til stede, men oplever måske oftest ikke, at lysten kommer spontant.

Mange ved ikke, at det kan forholde sig sådan, og det kan være en slags øjenåbner for mere samtale og udforskning i parret. Vi taler om, hvordan man kan lave de rette omstændigheder, så begge kan opleve lyst og nydelse på samme tid.

Vi vender, hvad der kan indvirke på lyst så som respekt for hinanden, forventninger, stress, travlhed,

tidligere oplevelser, nogle gange hygiejne, dufte og mange andre ting, som jo kan være yderst forskellige fra person til person.

Vi taler om, hvordan parret vil kunne nærme sig hinanden på gode måder, med nærværende berøring og intimitet i første omgang uden krav om præstation eller sex. Her aftaler vi måske nogle berøringsøvelser, sans- eller samtaleøvelser, parret skal lave sammen derhjemme mellem hver gang, de er her.

De eneste øvelser, jeg nogle gange laver her i konsultationen, kan være vejtrækningsøvelser med fokus på at kunne mærke kroppen bedre. Ellers vil det altid være samtale med fokus på både at formidle viden, men også på at udvikle samtalen om intimitet og seksualitet i parret.

Ofte udvikler det hele sig på mange måder efterhånden i forløbet.

Der kommer nye idéer og mulig-

heder frem f.eks. om, hvad sex egentlig er, og hvad det kan og skal være for dem.

Nogle gange bunder udfordringerne med lyst i samspils- og kommunikationsproblemer. Så ofte veksler vi mellem parterapi (fokus på parforholdet og kommunikation) og mere sexologisk vejledning afhængig af det hele.

Du skriver, hvordan man kan ændre sådan noget som lyst, da det jo nok er meget individuelt. Faktisk oplever jeg, at mange par blandt andet ved at få mere viden om, og reflektere sammen over ovenstående ting, og ved at udvikle et sprog sammen om sex, krop og berøring, også bliver bedre til at nærme sig hinandens lyst og til at samarbejde på det intime område i forholdet på en mere glædesfyldt måde.

Mange hilsener fra Rikke



Kom og hør hvordan
vi laver skole



SVINDINGE FRISKOLE er for dig, som ønsker at være i et kreativt og socialt rum med plads til nærvær og faglig fordybelse.

Vi har en stærk profil, et godt socialt liv og et unikt fællesskab, hvor der er øje for den enkelte – både fagligt og personligt.

Indskrivning til børnehaveklassen

Onsdag den 27. november kl. 17.00-18.00

SVINDINGE FRI SKOLE, BØRNEHAVE OG VUGGESTUE

Tlf. 65 33 16 55 svindingefriskole.dk

