

der tænder én? Så må man gribe den gnist og udvikle liderligheden derfra.

Måske fanger man en enkelt sætning i en erotisk novelle, som får det til at kilde behageligt, mens resten af historien er uinteressant. Så luk øjnene, tag udgangspunkt i sæt-

JO MERE VI DYRKER VORES SEKSUALITET OG BRUGER VORES SEKSUELLE FUNK- TIONER, DES BEDRE VIRKER DE, OG JO STØRRE LYST FÅR VI

ningen og forsæt selv handlingen i fantasien, så "historien" får den rigtige virkning.

I fantasien er alt tilladt. Man skal ikke skamme sig, uanset hvor grotesk eller ulovlig fantasien er. Fantasier er én ting, handlinger noget andet. Måske af mennesker har seksuelle fantasier, som de ikke kunne drømme om at udleve i virkeligheden. Det er ok at fantasere om at blive voldtaget af det samlede herrelandshold eller dyrke sex med naboens hund – også selv om man ville finde det afskyeligt,

hvis det virkelig skete.

Derudover er det også vigtigt med onanien. At kærtægne og stimulere sine kønsorganer og erogene zoner er med til at vække kroppens seksuelle funktioner. Man behøver ikke at være bange for, at onanien tager den seksuelle appetit.

Tværtimod fungerer vores seksualitet ofte sådan, at mere vil have mere. Og samtidig gælder det i høj grad om "use it or lose it", når det drejer sig om seksualiteten: Jo mere vi dyrker vores seksualitet og bruger vores seksuelle funktioner, des bedre virker de, og jo større lyst får vi.

Vil det sige, at hvis vi bare fantasierer og onanerer flittigt nok, kommer lysten af sig selv?

Nej, disse råd kan ikke bruges i alle tilfælde – f.eks. ikke, hvis den manglende lyst bundes i noget dybere. Det kan være, at der allerede i barndommen er grundlagt en holdning til, at "pæne piger ikke har lyst til sex", og at man som voksen derfor har problemer med at anerkende sin lyst. Det kan være ubehagelige seksuelle oplevelser tidligere i livet, der har skabt en modvilje mod sex, eller det kan

være det seksuelle samspil med partneren, der ikke fungerer.

Ingen af disse problemer kan løses via en brevkasse. De kræver samtaler hos en professionel behandler, en sexolog eller en psykolog med speciale i seksuelle problemer. Hvis man er i parforhold, skal partneren også deltage i terapien for at opnå de bedste resultater.

Derudover kan der også være fysiske, medicinske eller hormonelle årsager, og det skal selvfølgelig udelukkes af en læge, inden man påbegynder en samtaleterapi.

Hvad er det så typisk, sexologen kan hjælpe med?

Sexologen kan hjælpe med at finde ind til problemets kerne. Tit møder folk op med et symptom på, at der er noget galt, og ved nærmere eftersyn viser det sig, at problemet bundes i noget helt andet. Når først dette andet er kommet frem i lyset, kan man begynde at gøre noget ved det.

I mange parforhold går det hårde knude i sexlivet, for de begge på r-

