

LUKKET FOR DEN VARME HANE

- NÆGTER DU DIN PARTNER SEX?

En mand har ikke krav på sex med sin kvinde. Omvendt kan hun heller ikke tvinge ham til at leve i cølibat, fordi hun har mistet lysten. Ifølge Tidens Kvinders sexolog gælder det om at respektere hinanden og møde den andens behov

Mens man er nyforelsket sørger hormonerne for, at man ikke kan få nok af hinanden. Man kan dyrke sex stort set døgnet rundt, og mangel på lyst er sjældent et problem. Mange tror fejlagtigt, at det vil forsætte resten af livet, men efter en tid aftager forelskeshormonerne, og så skal man være opmærksom på, at lysten ikke drukner i alle hverdagens andre gøremål.

Sexolog Vivi Hollænder kender om nogen til de udfordringer, der er i danskernes parforhold og sexliv. Som brevkasseredaktør og privatpraktiserende rådgiver møder hun ofte kvinder, der har mistet lysten til sex:

– Nogle kvinder bilder sig selv ind, at de mi-

ster lysten til sex, fordi manden deltager for lidt i husarbejdet, men det er ikke helt rigtigt. Kvinderne kan først slappe rigtigt af og overgive sig til nydelsen, når vasketøjsbunkerne er væk og nullermændene fjernet. Mænd er bedre til at være i nuet, når de elsker – de lader sig ikke forstyrre af uvedkommende tanker om opvasken, der står og venter.

Først nullermænd, så sex

Vivi Hollænder advarer om, at hvis sex udelukkende skal foregå på kvindens præmisser – dvs. når manden har støvsuget – vil han opfatte det som en byttheandel. Hvis sex er noget, han skal gøre sig fortjent til, kan han med rette spørge sig selv, hvor hendes begær

efter ham er blevet af, og hvorfor hun prioriterer rene gulve højere end en hyrdestund med ham.

– Efterhånden vil det tære på hans selvtilid som mand, og der er risiko for, at han på længere sigt mister lysten til hende eller måske helt mister lysten til sex, fordi han føler sig værdiløs som elsker.

Hvis man øver sig i at prioritere sin egen sexlyst og lader den komme foran alle de andre krav, man stiller til sig selv, opdager man, at det gode sexliv giver mere overskud, energi og færre konflikter i parforholdet.

Hvis ens partner er dybt frustreret og lever i en evig længsel efter sex, mener Vivi Hollænder, at man skylder ham at tage problemet ▶



VIVI HOLLÆNDER

Vivi Hollænder er sexologisk rådgiver og uddannet jordemoder. Hun har konsultation i Ballerup og Nykøbing S. Vil du høre om mulighederne for en personlig konsultation, kan du ringe på tlf. 4025 91 56 eller læse nærmere på www.bedresexliv.dk