

BOOST DIN *seksuelle*

Vi hører tit, at mænd ikke tænder på ydre skønhed og den perfekte krop, men på en kvinde, der hviler i sin krop og tør vise sin lyst. Men hvordan lærer man lige at elske sine elskovshåndtag? Tidens Kvinders sexolog giver gode råd til, hvordan du kommer til at stråle af seksuel selvtillid

“*J*eg er for fed, min næse er skæv, mine tænder er for gule, mine ben er for korte, mit hår er for tyndt.”

Så står man der foran spejlet og kigger kritisk på sig selv – hiver lidt i maveskindet, løfter op i brysterne og rynker på næsen af sig selv.

Vi kvinder er generelt alt for dygtige til selvkritik. Vi sammenligner os selv med modeller og med hinanden, og resultatet falder

Især kvinder bliver hårdt ramt på sexlysten, når de er kronisk utilfredse med deres udseende. Det er en skam, for det har en seloforstærkende effekt

ofte negativt ud til vores egen side. Og det hjælper ikke på sagen, at medierne sjældent viser erotik mellem helt almindelige og gamle mennesker.

Hvis vi ukritisk tager disse budskaber til os, står vi tilbage med en opfattelse af, at sex er forbeholdt de unge og smukke.

Den fordom vil sexolog Vivi Hollænd- ▶



Vivi Hollænd 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 9156 eller læse nærmere på www.bedresexliv.dk

HVAD KAN DIN MANGLENDE SEKSUELLE SELVTILLID (OGSÅ) SKYLDES?

AFMAGT OG DEPRESSION

Følelsen af utilstrækkelighed er en af de hyppigste årsager til, at både mænd og kvinder mister lysten til sex. Hvis du genkender dette billede, skal du granske det forventningspres, der ligger på dig. Døgnet har kun 24 timer – hvad vælger du at lægge ind i dem? Er der tid til kærlighed, passioneret sex og sensualitet? Eller forsvinder timerne i karriere, selvpålagte pligter og tv-kiggeri? Du skal skabe rammer, hvor der er plads til kærlighed. Det er selvfølgelig lettere sagt end gjort – hvis du oplever det som totalt uoverskueligt og håbløst, giver det en oplevelse af afmagt. Det nedbryder både selvværd og selvtillid, og du mærker ikke lysten til erotik. Faren ved at forsætte i samme rille er, at du risikerer at gå ned med flaget og måske havne i en depression.

KONTROLFREAK

Er du typen, som helst vil have kontrol over hele familiens gøren og laden, eller singelepigen, der er fanget i sit eget net af kontrol? Ofte er kvinder ramt af en overdreven kontroltrang. Hvis man møder livet med alt for urealistiske forventninger til sig selv og omverdenen, er nederlagene og skuffelserne uundgåelige. Disse kvinder har også svært ved at slippe kontrollen i sengen og give sig hen til det løsslupne begær. Sex bliver en pligt, fordi lysten ikke får lov at bryde igennem den pæne facade. Væjen frem er et lille skridt ad gangen. Øv dig i at lade vasketøjet ligge, mens du elsker med din partner. Drop det kontrollerende blik, du betragter dig selv med. Mærk hans hænder, se hans øjne, og lad dig opsluge af intimiteten og nærheden.

NYBAGT MOR

Lad os få det på det rene med det samme: Det er kun filmstjerner, der straks får deres ungpigefigur tilbage efter en fødsel. Almindelige dødelige kvinder skal lære at leve med en forandret krop. Ændringerne kan være større eller mindre og aftagende med tiden, men de fleste synes naturligvis, at det har været prisen værd og accepterer, at kroppen ikke kan gennemføre en så fantastisk præstation, uden at det sætter synlige spor. Den seksuelle selvtillid er sjældent på sit højeste lige efter en fødsel, hvor kroppen kan føles fremmed. Lad være med at forvente, at du både kan være nybagt mor og supersexet diva. Dit sind og din krop er omkodet til at stå til rådighed for dit barn 24 timer i døgnet. Det er en naturlig proces, og den tærer på kræfterne i en periode, men tiden og en sund livsstil er de bedste healere.

