

TAKK

En takk til alle klienter og bidragsytere i min forskning.

En spesiell takk til min redaktør, Anne Søyland, som klokt har loset meg gjennom fødselsprosessen for fire bøker, som begrenser meg når jeg bobler over, og er en mester i å strukturere.



© CAPPELEN DAMM AS 2010

Forfatter har fått støtte fra Norsk faglitterær forfatter- og oversetterforening

ISBN 978-82-02-32342-4

1. utgave, 1. opplag 2010

Omslagsdesign: Bente C. Bergan
Omslagsfoto: © Konstantin Tavrov/iStockphoto
Sats: Bente C. Bergan

Trykk og innbinding: Livonia Print Sia, Latvia 2010

Satt i 10,3/14 Constantia og trykt på 100 g Munken Premium White 1,5

Materialet i denne publikasjonen er omfattet av åndsverklovens bestemmelser. Uten særskilt avtale med Cappelen Damm AS er enhver eksemplarframstilling og tilgjengeliggjøring bare tillatt i den utstrekning det er hjemlet i lov eller tillatt gjennom avtale med Kopinor, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk.

Utnyttelse i strid med lov eller avtale kan medføre erstatningsansvar og inndragning, og kan straffes med bøter eller fengsel.

www.cappelendam.no

Innhold

Forord 9

Start nå 11

Hvorfor skal vi ha mer og bedre sex? 12 • Tenk på sex på en ny måte 13 • Hvordan bekrefter dere kjærligheten? 15 • Motiver hverandre til å tenke nytt 16 • Hva forteller deres erotiske historie? 18

Målorientert kontra nytelsesorientert sex 22

Finn flyten 22 • Aktiv og passiv rolle 23 • Tenk kvalitet fremfor kvantitet 28 • Er det bare samleie som teller? 29

Hva skjer når vi har sex? 38

Fysisk og mental tenning 39 • Hva skjer når vi tenner? 42
• Kvinner og menn nyter forskjellig 44 • Det siste tabuet? 49
• Orgasme 50 • Multiorgasmer 51

Når nytelsen uteblir 53

Vær ærlig 54 • Orgasmen kommer ikke 55 • Utrygghet og prestasjonsangst 56 • Passer vi sammen seksuelt? 58 • Når dere har ulik sexdriv 62

Hvordan skape fortrolighet? 64

Når dere krangler om sex 64 • Den gnagende samvittigheten 66
• Fra elskerinne til mor 68 • Hvordan unngår dere vonde
krangler? 71 • Krangleregler som fungerer 72 • Den gode
kommunikasjonen 74 • Berøring av ansikt og hode 75 • Berøring
av hender og føtter 75 • Stress ned! 75 • Avslapningsøvelse 76

Pirr sansene 78

Omprogrammering må til 78 • Sensitivitetstrening I – oppstart-
programmet 82 • Våkner lysten? 84 • Flørt 85 • Kjæl med hver-
andre 85 • Sensitivitetstrening II – for viderekomne 86 • Onaner
sammen! 89

Erotiske fantasier 90

Kjør film på netthinna! 91 • Som en drøm 92 • Hvorfor fantaserer
vi? 94 • Prøv med bind for øynene! 94 • Skap dine egne fantasier
95 • Leselyst 96 • Del fantasier 98 • Hva forteller fantasiene? 99

Bekkenbunnsmusklene – viktige for sexlysten 101

Hvordan påvirker musklene sexgleden? 102 • Hvor er musklene?
103 • Skjeden tilpasser seg penisstørrelsen 104 • Tren musklene
og få større følsomhet 105 • Tren musklene og få sterkere
orgasmer 107 • Trening mot inkontinens 109 • Skjedetreneren
VagiFlex – til nytte og begjær 110

Orgasmekontroll – for mannen 113

Større trygghet og bedre kontroll 113 • Treningsprogram mot
prematur ejakulasjon 114 • Lær å bli mer utholdende 116 • Når
samleiet varer for lenge 119

Smerter og liten lyst 121

Forklar smerten 122 • Menns smerter og ubehag 124 • Sopp og
andre plager 125

Når smerter stopper sexlivet 128

Vestibulitt 128 • Mulige årsaker 128 • Behandlingsmetoder 129
• Hva kan mannen gjøre? 132 • Vaginisme 135 • Mulige årsaker
136 • Behandlingsmetoder 138 • Avslapningsøvelser 142 • Hva
kan mannen gjøre? 148

Kom i gang igjen etter sexpause 151

Kom i gang igjen etter fødselen 151 • Ny start etter depresjoner
152 • Overgangsalderen og sex 154

Leketøy til lyst og annen moro 156

Leketøy for mannen 156 • Leketøy for kvinnen 159 • G-punkt-
vibrator 161 • Noen praktiske råd om vibrator 162 • Massasje-
dusjens gleder 163 • Kinky sex – et alternativ? 164 • Hva nå? 167

Metoder og øvelser 167

Register 168






Forord

Mer lyst! er et resultat av ti års arbeid med mer enn 1200 kvinner og menn, single og par som har manglet sexlyst, og som har vært villige til å jobbe med saken. Jeg tar utgangspunkt i råd og sexologiske metoder som jeg har prøvd ut i ulike varianter i min praksis og forskning, og beskriver metoder som har vist seg å virke fremmende på lysten.

I de sexologiske metodene som beskrives, bruker jeg elementer fra positiv eller kognitiv psykologi. Modellene tar blant annet utgangspunkt i kognitiv terapi, der sammenhengen mellom tanker, følelser og atferd står sentralt. Metodene har til hensikt å forbedre livskvaliteten og gi tips til hvordan vi skal få et bedre sexliv.

Noen av metodene er utviklet av sexologiske pionerer og har fungert lystfremmende i snart 50 år. Andre metoder er egenutviklede ut fra pedagogiske prinsipper om at avlæring skjer gjennom bevisstgjøring, og at innlæring av ny og mer lystfremmende atferd skjer gjennom gode erfaringer, skritt for skritt og innenfor trygge rammer, basert på kunnskap, ikke fordommer. Sex må, som alle andre aktiviteter, læres gjennom prøving og feiling – ved å starte med det enkle og så utvikle ferdighetene.



Jeg har tidligere skrevet tre bøker om sex. For mange var min første bok, *Sex – ja takk!*, den ultimate lystboka som har fungert som kilde til utallige nytelsesstunder. Men den fungerer best for dem som allerede har funnet sin lyst, og bare trenger gode tips til å bringe lysten enda noen hakk videre. Den andre boka jeg skrev, *Mer sex, takk!*, hadde som målsetting å gjøre menn til superelskere. Tredje bok, *Spør Gro om sex*, bygger på spørsmål fra både kvinner og menn. Alle bøkene kan brukes som supplement og fordykning for dere som ønsker å jobbe videre med å få mer lyst, slik det gis muligheter til om dere følger rådene i denne. *Mer lyst!* gir også gode råd for hvordan du unngår å komme i «sexklemma», hvor lysten ennå ikke har forsvunnet, men sexen blir sjelden eller aldri noe av, fordi overskuddet og anledningen aldri er der.

Mer lyst! er oversiktlig og tematisk inndelt og kan brukes som oppslagsverk. Jeg vil likevel anbefale at du leser gjennom hele boka først. Jeg vil understreke at sykdom og endring av livssituasjon etter sykdom også kan være årsak til lystproblemer. Dette temaet behandles ikke her.

Gro Isachsen



Start nå

Mitt inderlige ønske er å formidle mer kunnskap om den gode sexen. Kunnskap gir trygghet, som igjen åpner for mer lek og nytelse. For å komme dit bør de fleste forbedre kommunikasjonen sin, gi klarere signaler til at de ønsker sex, bli mer bevisste på hva som gir dem tenning, få til sterkere spenningsoppbygging slik at de får langvarig nytelse og bedre orgasmer. Kunnskap gir de beste forutsetningene for å få et bedre sexliv.

Sexlysten er skjør. Det skal lite til for at den forsvinner, men mye innsats og bevisst jobbing for å få den tilbake igjen. Denne boka er ment som et verktøy i en slik prosess. Den er først og fremst beregnet for par der den ene eller begge sliter med å finne lysten, eller for par som har kjørt seg fast og synes alt som handler om sex, har blitt for mye rutine. Da blir det de gjør kjedelig, selv om sexen fungerte aldeles utmerket i begynnelsen av forholdet. Det blir som med den beste matretten du kan tenke deg. Får du det samme servert hver dag, blir måltidet til slutt kjedelig – uansett.

Sexlivet har en tendens til å gå litt i stå, særlig når forelskelsen er på hell, når paret får barn, og etter sykdom. Mange sliter også i forbindelse med overgangsalderen. Den berømmelige 40-årskri-

sen, der mange stopper opp og tar en tenkepause for å reflektere over om de har oppnådd det de hadde håpet på her i verden, kan også føre til nedtur i sexlivet.

Slike midlertidige nedturer kan imidlertid snus. Det viktigste er at paret tar et oppgjør med vaner og uvaner i sexlivet og sørger for å få en vitamininnsprøytning som setter ny fart i sexlivet – til glede for begge to.

Hvorfor skal vi ha mer og bedre sex?

Sex er en viktig del av det intime livet og er det som binder deg og kjæresten din sammen i et forhold som er annerledes enn vennskaps- eller søskenforhold. Den er limet som gjør at dere holder sammen. Selv om lysten vil variere i løpet av livet, er det viktig å være klar over at dere begge går glipp av masse nytelse når sexlivet går på sparebluss.

Den nytelsen vi kan kjenne når vi har god sex, kan ikke sammenlignes med noe annet. Sex gjør oss blide og glade, vi ser det beste i partneren vår og blåser i bagatellene. Sex gir oss selvtilit og et godt forhold til kroppen vår. Det er gratis å ha sex. Vi forbrenner kalorier, og vi frigjør de gode hormonene når vi har sex. Vi blir sunne og friske, vi sover bedre og blir mer sanselige.

Er du ikke helt fornøyd med ham eller henne du er sammen med, vil bare det å lese denne boka være som en god gammeldags rundvask i forholdet. Vær bevisst på at målet er den gode sexen, så får du alle de andre positive opplevelsene og erfaringene med på kjøpet. Bli enige om at dere nå går inn for et nytt og bedre sexliv, med mer sanselig nytelse enn tidligere.

Dette er en selvhjelpsbok basert på hva som har fungert for andre med det samme problemet. Selv om du tror du er helt alene med ditt lystproblem, har de fleste gått inn i svært gjenkjennelige handlingsmønstre som må brytes for å oppnå et lekende, nytende sexliv.

Den gode sexen er målet. God sex og intimitet forsterker kjærligheten og de gode følelsene mellom dere og bringer parforholdet videre. God sex gir rom for å leke og fryde dere over nytelsen dere tilfører hverandre, og er en arena for å vise begjær som kan utløse ekstatiske orgasmer. Uansett utgangspunkt har de fleste et stort ubrukt erotisk potensial som bare venter på å bli frigjort.

Tenk på sex på en ny måte

Å få tilbake sexlysten handler om å endre tanker og følelser. Assosiasjonsrekkene og tankemønstrene våre må ofte brytes før det er mulig å starte en snuoperasjon som gir mer lyst. Følelser lagres på en annen måte i hukommelsen enn fakta. Og sex er i stor grad koblet til følelser, på godt og vondt.

For mange mennesker som har problemer med å sortere følelser, er sex den eneste arenaen der de makter å kjenne på følelsene – den positive nærheten, gleden ved livet, begjæret og tilfredsstillelsen. Det legger et enormt ansvar og samtidig et urimelig press på den som skal leve opp til og tilfredsstillte partnerens ønsker i hans eller hennes sexliv.

Mange går til sex med dårlig samvittighet fordi det er lenge siden sist, og fordi de får direkte signaler fra partneren om at det nå forventes et ja til neste initiativ. For den pliktoppfyllende er det bare å følge opp, selv om det er vanskelig å mobilisere lyst i en presset situasjon. Andre igjen kan ha store problemer med å snu negative assosiasjonsrekker, siden sex ikke bare forbindes med press, men også med nederlag og manglende mestring. Tenker man i tillegg at sex er en arena der den ene får sex, må nødvendigvis den andre gi sex. Et slikt ubalansert syn på sex fører til at man føler at sex er noe man skal, bør og må ha, og lysten hemmes ytterligere. Det er også ødeleggende om dere kun snakker om sex som et problem. Da er det vanskelig å komme videre. De som har

kommet et stykke ned i den vonde spiralen, gir ofte den dårlig fungerende sexen all skyld for alt som ellers er galt i forholdet.

Andre lystdrepende tanker må også ofte ryddes av veien. Noen, særlig kvinner, føler at de lures med til sex. De er gjerne innpodet med at sex er noe de har for mannens skyld, ikke for sin egen del. Et slikt syn på sex og egen nytelse gir ofte motstand mot å tenne. Ingen ønsker å bli lurt. Selv om hun vet at enden er god – når hun først er blitt tent og spenningen bygger seg opp, er det masse nytelse i vente – saboterer likevel den indre stemmen opplevelsen. Når kvinner trenger romantisk stemning, må erobres, bearbeides og ha hele huset i orden før de kan gi etter, kan det være en indikasjon på en slik holdning til sex. Det hjelper selvsagt å bli klar over slike indre sabotører og ta et oppgjør med dem.

Så hvor starter dere? Mitt innstendige råd er at dere slutter å snakke om problemet og så raskt som mulig konsentrerer dere om hva dere vil oppnå. Sett felles oppnåelige delmål og ha som hovedmål at dere skal finne ut hvordan dere oppnår den gode sexen. Planlegg langsiktig, og diskuter hva den gode sexen er for hver og en av dere.

De aller fleste trenger tid og erfaring for å utvikle seg til gode og trygge elskere og elskerinner. Derfor er det en ubetinget fordel å bli kjent med sin egen seksualitet og sitt tenningsmønster, så vel som partnerens. Du oppnår et trygt og godt forhold til partneren din og kroppen din når du tenker positivt om den sexen dere kan ha. Det vil åpne seg et hav av muligheter ved at du gleder deg, i stedet for at du bare ser begrensninger og legger vekt på alt du ikke får til. Hva som er god sex for deg, er nesten like individuelt som fingeravtrykket ditt. Sex handler derfor mye om å motta og gi og finne kompromisser. Du må ha vilje til å møte partnerens behov og ha et ønske om å forandre de tankemønstrene og handlingene som har ført til at lysten mangler.

I denne boka får du presentert mulige årsaker til hvorfor du

har gått i ulystfella, og får konkrete beskrivelser av hva du kan gjøre for å komme deg ut av den. Underveis får du øvelser som gjør at du kommer videre og får ideer til nye og bedre måter å ha sex på.

Å lese om andre og deres måte å håndtere problemer på, kan hjelpe. Du får presentert andre pars søken etter den gode sexen, hva de har slitt med, og hvilke treningsopplegg som har fungert for dem.

Hvordan bekrefter dere kjærligheten?

Før dere gir dere i kast med den tilnærmingen som skal føre til mer gjensidig lyst, kan det være på sin plass med noen oppklaringsrunder for å finne ut hvor dere har hverandre. Prøv i første omgang å legge godsiden til. Et godt utgangspunkt er å finne ut hvordan dere bekrefter hverandre. Vi har ulike kulturer for å bekræfte andre, så det er lett å « snakke forbi hverandre ». Problemet er jo nettopp at kjærlighetens språk er så mangfoldig at sender og mottaker av en kjærlighetsmelding ikke alltid når fram til hverandre.

Hos mange sitter de store ordene om kjærlighet og hvor stor pris de setter på den andre, så langt inne at de er umulige å uttale. Ordene « jeg elsker deg » finnes rett og slett ikke i vokabularet. For noen blir ordene « jeg er glad i deg » for store. De som ikke har kultur for å bruke slike store ord, har ofte problemer med både å gi og ta imot komplimenter og ros. Den som savner ordene, føler seg lett lite elsket.

Samme person kan gjerne bruke hele søndag formiddag til å lage nydelig søndagsmiddag med kjærlig omtanke, eller er alltid rede til å gjøre opptak av yndlingsprogrammet på TV som partneren sovnet fra. Hvis ikke det er kjærlighet, vet ikke jeg, men det hjelper lite hvis partneren ikke ser sammenhengen. Det er mange måter å vise sin kjærlighet på, men for den som legger all vekt på

de kjærlige ordene, er det ikke alltid like enkelt å se den ønskede bekreftelsen i omsorg, gaver og gode gjerninger.

Motiver hverandre til å tenke nytt

Manglende lyst på sex er svært frustrerende for begge parter, selv om det bare er den ene som har mistet lysten. Begge føler ofte håpløshet i forbindelse med sexlivet. En vanlig reaksjon om den ene aldri har lyst, er at partneren ofte påpeker det og føler seg avvist og sint. Intimiteten forsvinner gradvis. Den avviste føler mindre trang til å ty til erotiske kjærtegn fordi de har mindre sex, og den som mangler lyst, føler enda mindre driv til sex fordi det er mindre intimitet til stede. Paret sliter, og de gode fortrolige samtalenene blir forgiftet av mistro, sårhet og surhet.

En velkjent observasjon blant familierådgivere er at kvinner ofte må være i et godt fungerende forhold for å få lyst på sex, mens menn ofte må ha sexlivet på plass for å gjøre sitt til at forholdet fungerer. I et parforhold der begge holder på sitt, og der begge alltid har mest fokus på hva de selv kan få, ikke hvordan de skal kunne gi og finne løsninger til parets beste, vil ofte kommunikasjonen gå i stå før den har startet. Er dere inne i en slik dårlig sirkel, så prøv innledningsvis å snu situasjonen. Prøv å komme i en situasjon der begge gir, i stedet for at begge forlanger noe av den andre.

Dersom dere føler dere urettferdig behandlet og har problemer med å oppfatte at respekten for hverandre fortsatt er der, prøv å finne en måte å være sammen på som gjør dere mer lyttende til den andres behov. Ta et oppgjør med negative tanker og følelser som rir begge. Vær støttende og gi hverandre anerkjennelse. Legg vekt på å poengtere det i parforholdet som fungerer, og bestem dere for å glemme alt det som skurrer og skaper konflikt – i hvert fall for en stund fremover.

I et parforhold kan en slik snuoperasjon aldri være en ensi-



dig prosess. Begge må være motiverte og åpne overfor hverandre. Begge må være villige til å legge bak seg dårlige opplevelser. Jo mer entusiastiske dere er, og jo morsommere dere gjør det, desto enklere er det å legge om rutiner og finne fram til den nye sexen som fungerer for dere begge.

Jo mer aktive dere er, desto mer utbytte får dere av å gå inn i en prosess for å få mer lyst og et bedre sexliv. Med aktiv mener jeg hvor mye dere engasjerer dere og forholder dere til det som kommer fram i diskusjoner og i det dere ønsker å gjøre av endringer. For det er bare dere selv som kan løse problemene deres – selv om dere får verktøy i boka som hjelper dere til å få fram og ta i bruk deres egne ressurser.

Noen ganger tar prosessen kort tid. Andre ganger kan den være møysommelig og lang. Hvor lang tid det tar å finne lyst og glede, lek og nytelse ved sex, kommer an på viljen deres til endring, hva som forårsaket at lysten forsvant, og hvor hardt dere som par har kjørt dere fast.

Selvsagt spiller det også en stor rolle hvor raskt dere klarer å kommunisere godt sammen om den gode sexen, og hvilke fellesnevner dere da finner. Dere må ta et dypdykk i hverandres seksuelle preferanser og forsterke det dere har til felles. Og dere må begge komme dit hen at dere er villige til å være rausere mot hverandre og strekke dere litt ekstra for å finne ut hva som gir glede for den andre.

Hva forteller deres erotiske historie?

Når jeg som sexolog møter klienter som sliter med lystproblemer i parforholdet, snakker vi i den første timen i all hovedsak om deres erotiske historier. Noen er åpne nok til å fortelle hele historien: når de først merket at de våknet seksuelt, når de begynte å onanere, og hvordan de opplevde sin seksuelle debut – opplevelser på godt og vondt. Vi finner ut hvordan de opplever den mang-

lende lysten, hvordan de har taklet det, hvilke andre problemer det eventuelt har medført, og hvordan det har påvirket måten de ser på seg selv og parforholdet på.

Dere kan prøve å gå igjennom deres erotiske historier i fellesskap for å få større forståelse av hva som kan ha utløst den manglende lysten. Det hender lysten forsvant på grunn av aktiviteter som skjedde i et tidligere forhold, for eksempel at en tidligere partner tøyde grensene for langt. Det kan skape sjalusi dersom det ikke kommer klart fram at det var nettopp det at grensene ble tøyd for langt, som var årsaken til at lysten forsvant.

Et par i 30-årene kom til meg fordi han viste så lite initiativ til sex at hun ikke trodde han var interessert i henne som seksualpartner. Hun følte seg lite bekreftet og lite attraktiv siden han aldri kom med kommentarer om utseendet hennes, klapset henne på rumpa eller gjorde andre tilnærmelser som hun var vant til fra sitt tidligere forhold. Sitt ønske om oralsex turde hun nesten ikke fremme siden han var så tilkneppet overfor henne.

Han var en veloppdratt mann og hadde i tidligere forhold alltid vært passiv. Han hadde alltid blitt fortalt hva han skulle gjøre. En gang han var blitt bedt om å gi samboeren oralsex, hadde han hatt en ubehagelig opplevelse fordi det var noe han aldri hadde sett for seg som noe positivt eller opphissende. I tillegg syntes han duften av kvinnekjønn var ekkel. Det gjorde at han var temmelig utrygg i situasjonen og ble fullstendig avtent, så oralsex ble noe han utførte fordi han ellers var engstelig for at hun skulle bli irritert.

Til den nye partneren hadde han bare fortalt at han tidligere hadde gitt oralsex, men ikke sagt noe om omstendighetene rundt, at han mislikte det, og hvorfor. Hun trodde de tidligere kjærestene hans hadde vært mer tiltrekkende enn henne, siden han hadde gitt dem oralsex, men ikke ville gjøre det samme for henne. Og hun som syntes oralsex var det deiligste hun visste på jord.

Hele den vonde knuten ble løst opp da hun skjønnte sammenhengen. Hans aversjon mot å gi oralsex ble overvunnet når de sørget for at han var opphisset før han begynte, og de flyttet hele seansen inn i dusjen, der han fikk starte det hele under rennende vann.

Vær litt forsiktig med hva og hvordan dere forteller hva dere har opplevd. Ikke alle takler heller å høre om intime detaljer fra sexlivet partneren hadde med sin forrige elsker. Blir fortellingen for detaljert, kan slike intime historier føre til prestasjonsangst. Det er sikkert de som kan tenke seg å høre om de villeste hendelser fra fortiden, men omstendighetene er ikke de gunstigste for slik historiefortelling dersom den ene har mistet lysten.

Når forsvant lysten? Forsvant den hos den ene da forelskelsen var på hell, etter graviditet og barnefødsel eller under en svært stressende periode? Gikk det gradvis nedover, eller skjedde det noe spesielt da lysten forsvant første gangen? Har impotens vært en del av problemet? Kan det være en fysisk årsak til at lysten forsvant, for eksempel at bekkenbunnsmusklene er for dårlig trent? Kan diabetes ha forårsaket manglende lyst slik at en tur til legen er påkrevd? Eller bruker dere medikamenter som gir mindre lyst? Er problemet situasjonsbestemt, har det oppstått over tid, eller har det oppstått plutselig?

Hvordan har den manglende lysten påvirket seksualiteten til begge to? Har den for eksempel utløst seksuell tvang eller press? Hvilke ønsker og behov har begge når det gjelder sex og nærhet? Hvordan er kroppsbildet deres? Onanerer dere? Analyser hva manglende lyst betyr – er det tenningen som mangler, er det vanskelig å bygge opp spenning? Er orgasmen fraværende, eller er den så svak at det skaper problemer?

Før dere går videre, finn ut om dere har den samme virkelighetsoppfatningen av hvor, når og hvorfor lysten forsvant. Prøv å finne flest mulig felles oppfatninger, men gå videre dersom dere

ikke blir enige. Husk at anklager og bebreidelser ikke hører hjemme i denne prosessen. Offerrollen er forbudt! Det samme gjelder beskyldninger om pliktsex og sex uten tenning.