

Hitta receptet till ett lyckat sexliv

■ ■ Skjutsa, lämna, jobba nio timmar, hämta barn, handla på vägen hem, laga riktig mat innan diverse träningar, baka bullar till helgens släkträff och glöm inte att skura toaletten. Avrunda sedan kvällen med lite härligt sex med din partner. Jaså inte?

Var realist. Stress och lust är en ekvation som inte går ihop, säger relationscoachen Lotta Fogel när hon träffar paren i relationsskolan för tredje och sista gången.

– Sex handlar om att ha tillgång till varandra. Både på det yttre och inre planet. Om vi aldrig träffas och aldrig är närvarande så är det inte konstigt att sexlivet blir lidande. Då gäller det att prioritera. Dammsugaren eller partnern, säger Lotta.

Det finns en rad olika skäl till att vi inte har sex med varandra i den utsträckning som vi skulle önska. Dessutom har vi olika behov av sex eller närhet.

– Sex och närhet är dessutom inte samma sak, säger Lotta bestämt. I en relation kanske den ena partneren vill ha mycket sex medan det kanske inte är så viktigt för den andra.

Det kan leda till att den ena parten känner sig pressad och får prestationsångest, medan den andra ständigt känner sig avvisad.

– Med risk för att generalisera, skulle jag även vilja påstå att för många män är sex en väg till närhet. Medan det för kvinnor oftast är tvärtom – alltså kramar, kel och närhet är vägen till bra sex, säger Lotta Fogel.

Men olikheterna är ofta inte problemet. Utan hur vi uttrycker våra önsningar för att hitta en gemensam lösning.

– Det här är väldigt viktigt. Det finns nämligen så mycket skuld och dåliga samveten i många relationer. Mitt råd är att ni pratar med varandra. Berätta för din partner vad just du vill och längtar efter. Och fråga vad din partner vill, säger Lotta och fortsätter.

– Sex är ingen isolerad ö, utan är intimt förknippat med hur andra saker i relationen fungerar. Om vi har olösta



Sex handlar om att ha tillgång till varandra. Men vardagens alla måsten kan lätt komma i vägen.

FOTO: LINDA FORSEL/SVD/SCANPIX

problem i vår relation, kan det påverka lusten och sexlivet.

– Jag kanske låter tjugig. Men kommunikation är nyckeln till allt och om vi inte pratar med varandra leder det till missförstånd.

Kanske slutar jag krama min man, för att han tror att vi ska ha sex, när jag bara är ute efter närhet. Eller så slutar

min man att ta initiativ för att han är rädd för att bli avspisad.

Ibland kan par även uppleva att känslorna och lusten svalnat eller saknas. Och när vi inte känner lust och passion tolkar vi genast det som ett tecken på att något är fel. Vilket inte alls behöver vara fallet.

En relation går nämligen upp och ner. Men i nedåtfaserna kanske man ger upp lite. Drar sig undan och till och med börjar titta efter andra.

– Vi betraktar känslor som något fenomen som inte går att påverka. Sluta med det. Känslor kan faktiskt skapas, utvecklas och påverkas i allra högsta grad.

Var istället aktiv. Minns när det fanns passion och vad det var ni gjorde annorlunda då.

Kanske fanns det inga småbarn,

kanske kunde ni sitta och äta middag i timmar eller så träffades ni inte så ofta.

I stället för att vänta på romantiska känslor. Gör tvärtom. Gör avsiktligt sådant som ni tycker om.

– Jag har ingen lust att säga till folk att de ska köpa sexleksaker. Alla måste själva hitta sin väg. Men det går inte att vara passiv och sitta och vänta på känslorna, säger Lotta.

Sen har vi det där med vårt hektiska liv. – När vi känner stress har vi svårare att komma till njutning. Det här gäller särskilt tjejer. Män är ofta mer direkta i sin sexualitet.

Var realist. Hur lever ni era liv? Det kan låta som en klyscha. Men man gör val varje dag och ibland måste man prioritera bland alla måsten.

Tyvärr finns inget färdigt recept på lust och bra sex, alla måste hitta sin

”Sex är ingen isolerad ö.

Lärare och coach



Namn: Lotta Fogel.

Ålder: 38 år.

Bakgrund: Oxelösundare som emigrerat till Uppsala men nu återvänt till barndomsstaden. Utbildad lärare och beteendevetare, certifierad

coach och licensierad relationspedagog.

Aktuell: Driver det egna företaget PriMAcoaching. Coachar individer, grupper och par och håller utbildningar inom ledarskap, kommunikation, konflikthantering och personlig utveckling, samt relationskurser för par. Nästa relationskurs startar den 10 september.

Par 1

Karin och Anders

har varit tillsammans i tio år och gifta i sex år. Lever ett hektiskt liv med mycket jobb och tider att passa. Upplever att de ofta missförstår varandra.

Så har det gått sen sist:

– Anders är en typisk uggla som gärna vill analysera problem och hitta lösningar hela tiden medan Karin liknar både sköldpaddan och hajen och gärna vill vidare. Burken med lappar var bra och problemlösningsmetoden fungerade. Vi hann tyvärr bara med Anders frågor. Tid är fortfarande en bristvara hos oss.



Par 2

IngaLill Karlsson och Karl Folke Karlsson

Efter 44 år tillsammans känner IngaLill att det måste hända något.

Så har det gått sen sist:

– IngaLill blev väldigt provocerad över hajen och sköldpaddan. Jag får ofta höra att jag är en typisk haj, på ett negativt sätt alltså. Medan det verkar vara helt okej att krypa in i sitt skal, menar hon. – Har testat Tala-lyssna-metoden. IngaLill var tyst och Kalle pratade. Kalle tycker att det kändes ovanligt. IngaLill gillar strukturen i kursen. ”Det tvingar oss till förhandlingsbordet.



Par 3

Louise Arkeståhl och Arne Ekstrand

har levt tillsammans i 15 år. Båda har nyligen gott i pension och tycker att det både är positivt och jobbigt att vara tillsammans hela tiden.

Så har det gått sen sist:

– Vi har sällan konflikter, men testade Tala-lyssna-metoden som funkade jättebra för oss. Sen jobbar vi vidare med våra beteenden. Louise ser sig som en haj medan Arne mer är lik en sköldpadda. – Arne behöver träna på att visa uppmärksamhet, tycker Louise.



Veckans uppdrag

1. Börja med dig själv

► Fundera på vad du tycker är romantiskt och vad som väcker din lust. Ta även reda på vad din partner gillar.
► Gör det som du själv längtar efter. Var mer romantisk och kramas mer om det är det du vill. Hitta det som fungerar och som känns bra.

2. Prata med varandra

► Vad gjorde ni i er relation när det kändes som bäst. Vad gjorde ni för varandra eller tillsammans som är annorlunda mot nu?
► Vad fungerar bra i ert samliv nu och vad fungerar mindre bra.
► Vad behöver stämma för att just du ska känna lust till närhet. Vad är det som väcker din lust. Berätta för varandra.
► Berätta om ett tillfälle när du kände stark lust för din partner.

3. Enas

Kom utifrån detta överens om några konkreta saker som ni vill göra för att stärka lusten och närheten i er relation.

Sexförbud höjer lusten

Bestäm er för att skippa sex under exempelvis två månader och koncentrera er bara på att mysa och kramas. Sexförbud är ofta väldigt lusthöjande, samtidigt som det är kravlöst.

väg. Men börja med att ta hand om er, varva ner, prata med varandra och skapa tid och förutsättningar för ett bra sexliv.

Jenny Palmqvist
0155-76700 jenny.palmqvist@sn.se



På www.sn.se

Del 1 och 2 hittar du som är prenumerant under SN Plus på sn.se. Artiklarna publicerades den 2 april respektive den 7 maj.