

8 veier til
mer lyst

Gi sexlivet en oppptur

Mistet all lyst på sex? Ikke fortvil. Det er så mye som kan gjøres! Her gir vi deg ekspertenes beste tips.

Tekst: Tine C. Holm
Foto: Colourbox.com, David LaPorte og privat

– Mange kvinner sliter med sexlysten etter overgangsalderen.

Hormonene forsvinner, en kan bli tiltaksløs og føle at alt er grått, flatt og fargeløst, sier Ellen Skjelbred (bildet), lege og sexolog ved Sexologisenteret i Oslo.

Det hjelper å ha en god og forståelsesfull partner i denne perioden av livet. Uansett kan samlivet by på mange og nye utfordringer.

– Det er så utrolig mye du kan gjøre for å få et bedre sexliv, enten du er i et nytt eller gammelt forhold. Det som er trist, er at mange kvinner har lite kunnskap om hva de kan

gjøre for å få det bedre, sier Skjelbred.

Også sexolog Gro Isachsen (bildet) ved Klinikk Sexologen i Oslo har mange pasienter som sliter med liten lyst.

– Det er viktig å ha god sex for å få mer lyst. De fleste kvinner foretrekker nytelsesorientert sex, der de bruker tid både for å tenne og i spenningsfasen. Menn er vanligvis mer direkte, der målet er en orgasme så raskt som mulig, sier Isachsen.

Sammen med Skjelbred gir Isachsen deg her åtte gode råd, for det er aldri for sent å få mer lyst!



1 Flørt!

Det er viktig å ha en nær og god relasjon for å ha lyst på sex. Gi hverandre komplimenter og vis at dere setter pris på hverandre. Bruk tid på berøring, og kysst mye. Noen kan ha nytte av parterapi for å komme på sporet igjen.

Mange får ikke til å ha sex når de kan overhøres av familiemedlemmer. Når barna flytter ut, blir det enklere å være nakne sammen og utnytte hele huset til elskovsarena, til å flørte uhemmet, lage lyder, leke og le.



Prøv lysthormonet testosteron

Testosteron kan øke sexlysten hos kvinner. Østrogentilskudd hjelper kanskje mot hetetokter, men det bedrer hverken livsgnisten eller sexlysten. Det gjør derimot tilskudd av testosteron.

Kvinner har et naturlig testosteronnivå som er cirka ti prosent av menns. Hos modne kvinner synker nivået av testosteron i kroppen. Mens menn kan få testosteron på blå resept, finnes det ikke noe eget middel for kvinner. Mange leger vet heller ikke at testosteron kan gi kvinner mer sexlyst.

Ifølge sexologene trenger kvinner 10–15 prosent av en mannsdose. Midlet får du som gelé i en liten pose, som tilsvarende en dagsdose til en mann. Kvinner må derfor ha den i en sprøyte for å kunne dosere riktig. Geleen smøres der huden er tynn, for eksem-

pel magen eller brystet.

Sterkere orgasmer og styrket benmasse kan være de positive sideeffektene.

Skjelbred mener at flere studier tilbakeviser bivirkningene av testosteronbruk. Det er kun en myte at kvinner får skjeggvekst og dyp røst av små mengder testosteron, men du kan få en kvise eller litt fetere hår.

Midlet kan også hjelpe yngre kvinner som gradvis har mistet sexlysten, og for kvinner som fjernet eggstokkene.

Det kan være vanskelig å påvise testosteronmangel på blodprøver, men du kan be legen din om å få teste det et par måneder for å se om du får effekt.

Det beste er å ta et tilskudd av både østrogen og testosteron, men for de kvinnene som ikke kan ta østrogen, er testosteron alene en god hjelp.

Nyt

Sex i moden alder kan også bli en nytelse! Du slipper mensplager og trenger ikke lenger å bekymre deg for å bli uønsket gravid. Mange synes det er befriende å være ferdig med prevensjonen, som ofte går ut over lysten fordi det kan gi ubalanse i hormonnivået. Samtidig er du voksen og kan tillate deg å være mindre flink og perfekt. Dermed kan du også få et mer avslappet forhold til å dele kroppen din med partneren.

Tren bekkenbunnen

Mange er ikke klar over hvor viktig bekkenbunnsmusklene er for lyst og orgasme. Det er nettopp disse musklene som trekker seg sammen og slapper av når orgasmen kommer. Er disse musklene for slappe, blir også orgasmen slapp. God muskulatur her gir også bedre kontakt mellom kjønn og hjerne.

Uten tenning og velfungerende bekkenbunnsmuskulatur blir skjeden ofte for kort, og kvinnen kan få støtmerter. Er musklene dårlig trent, kan det også føre til smerter på grunn av at livmoren, skjedeveggene eller urinblæren ikke holdes på plass. Godt trent muskulatur gir større blodgjennomstrømning, noe som også gjør skjeden våtere.

Dårlig trente bekkenbunnsmuskler gjør dessuten at svært mange kvinner lekker urin. Det bremser mange kvinners ønske om å ha sex.

Ta vare på deg selv

Når du opplever hetetokter og energitap, er det viktigere enn noen gang å ta vare på deg selv. Gå til legen og be om en grundig blodprøvetest. Noen kan trenge ekstra tilskudd av omega 3, D-vitaminer, jern eller B12, eller medikamenter mot for eksempel lavt stoffskifte.

Ellers er det viktig for selvbildet å føle seg attraktiv. Trener du, kler deg pent og føler deg vel, så vil du også like det du ser i speilet, og andre vil se på deg som mer attraktiv.

Ha det gøy sammen

Er dere blant dem som slukner på hver sin sofa om kvelden og mangler tiltakslyst? Ta noen grep! Gjør ting sammen. Ta et dansekurs eller reis bort en weekend. Hva som helst som er moro.

Mange par opplever en ny fase i livet når barna flytter ut. De får økonomi til å bygge opp under romantikken, tid til å reise mer. Det gir færre kjedelige hverdager og gjør det enklere å finne fortroligheten som jo er grunnlaget for god sex.

Det er også vanlig å bli tryggere på partneren, seg selv og kroppen sin. Det gjør det enklere å fortelle om egne seksuelle behov og finne sexen som gir mest nytelse.



FOR DEG SOM ER ALENE:

– Tillat deg selv mer nytelse!

– Fryd deg over solosexen, sier Isachsen.

– Fyll hodet med erotiske tanker. Søk inspirasjon i dine egne fantasier, filmer eller erotisk lesestoff mens du kjæler med deg selv. Bruk gjerne leketøy som gjør nytelsen større. Skjelbred sier at om du ønsker deg en partner, kan det være en idé å prøve nettdating.

– Da er det viktig ikke å ta det så alvorlig, men treffe flere over en kaffe, og ha det litt gøy med det. Er du mer avslappet til det hele, så er det også lettere å finne en ny partner på sikt, sier hun.

Velg riktig smøring

Hos modne kvinner blir det ofte tørt i skjeden. Slimhinnene blir tynnere og skjørere og tåler mindre. Det kan hjelpe å bruke glidekrem under samleie, og østrogenkrem eller stikkpiller lokalt i skjeden. Østrogen bygger opp slimhinnene i underlivet slik at de blir tykkere, fuktigere og tåler mer. Det kan også motvirke urinveisinfeksjoner. Midlene fås reseptfritt på apoteket. Noen kvinner er så plaget at de får østrogen på resept i tillegg.

Les erotisk litteratur

Mye av kvinners sexlyst sitter i hodet. Mens menn kan tenne på å se nakne kropp, tenner mange kvinner mer på å lese noveller som trigger fantasien og det indre liv. Å lese erotiske bøker eller noveller kan være med på å gi deg lyst og ideer til nye ting å prøve.

www.cupido.no og www.erotikknett.no har seriøse, gode noveller som man kan lese for inspirasjon. Har du en partner, kan dere begge lese noen historier og finne noen felles ting dere liker og som dere kan teste.



Erotikkforfatter Sylvia Day:

– Fortell ham hva du liker

Erotisk litteratur selger som aldri før. Det begynte med E.L. James og *Fifty Shades of Grey*. Nå opplever forfatter Sylvia Day stor suksess som erotisk forfatter, og hennes nyeste bok heter *Syv år til synd*. Forrige boksuksess, *Crossfire*-trilogien, er solgt i 12 millioner eksemplarer, 250 000 av dem i Norge.

– Et godt sexliv er viktig for alle. Å lese slike bøker kan være en enkel måte å prøve ut nye ting på, mener den amerikanske forfatteren.

Hun er overbevist om at kvinner kan få et bedre sexliv ved å lese erotiske romaner.

– Det er en enkel måte å bli inspirert på og få nye ideer.

Selv har hun følgende tips til modne kvinner:

– Vær åpen og ærlig om hva du liker og hva som gir deg nytelse. En partner som bryr seg om deg, vil gjerne vite hva som tenner deg. Så snakk med mannen din, og la ham vite hva du trenger! Han vil være overlykkelig over å gi deg det du ønsker, sier Sylvia Day til Norsk Ukeblad.

Hun forteller at mannen hennes er veldig stolt av henne, og at hennes to barn ikke synes det er flaut at hun skriver åpent om sex.

– Nei, de har venner som sier: «Så kult, moren min leser bøkene dine», sier Sylvia og ler. 🌸

