

**Det hele, raske menneske
- udnyt anatomi og fysiologi**

Modul 7

Tag ansvar for
hverdagens magi

—

Boost dit sexliv

Tag ansvar for hverdagens magi – Boost dit sexliv

Seksualitet er for de fleste en rigtig svær størrelse – i lydfilen gennemgår jeg nogle af de faktorer som kan influere på vores seksualitet. Vi ved alle sammen godt at sex er noget af det der fylder mindst når det fungerer – og er total-ødelæggende for parforholdet når det ikke fungerer. Alt bliver fokuseret hen på sex uanset om det handler om opvasken eller hvem der skal hente børn i dag.

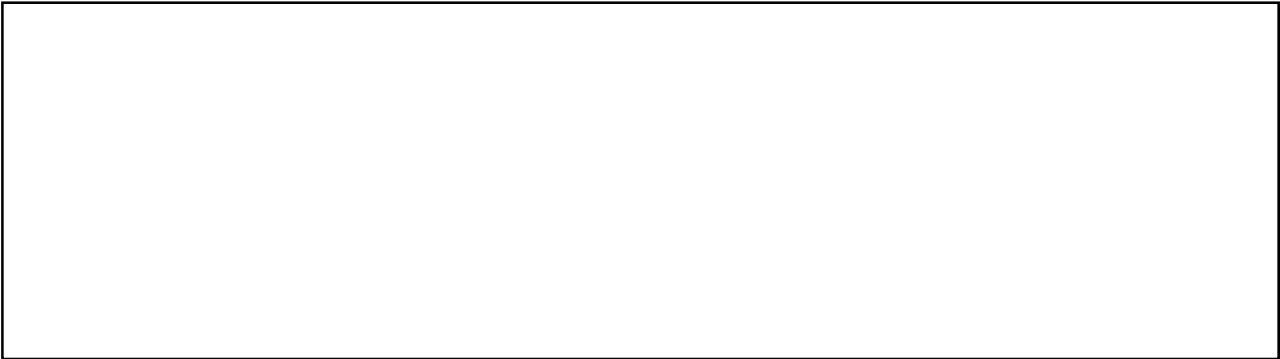
Seksualiteten er med andre ord virkelig vigtig for vores daglige trivsel som voksne, sunde mennesker. Og det er den af flere grunde. En vigtig faktor for både mænd og kvinder er, at når vi er sammen seksuelt er det også her vores behov for intimitet, berøring, ømhed og nærhed stimuleres. Hvis sexen mangler – så sætter vi ofte lighedstegn med at vores partner ikke ønsker os, at vi ikke er noget værd som mennesker, at vi ikke er tiltrækkende nok og så videre. Også når det måske bare handler om at partneren er i en stresset periode.

De to største problemer i de danske parforhold er manglende sexlyst og misforhold imellem lysten. Det betyder altså at hvis du i dit parforhold oplever manglende sexlyst eller misforhold imellem lyst så er du fuldstændig normal!

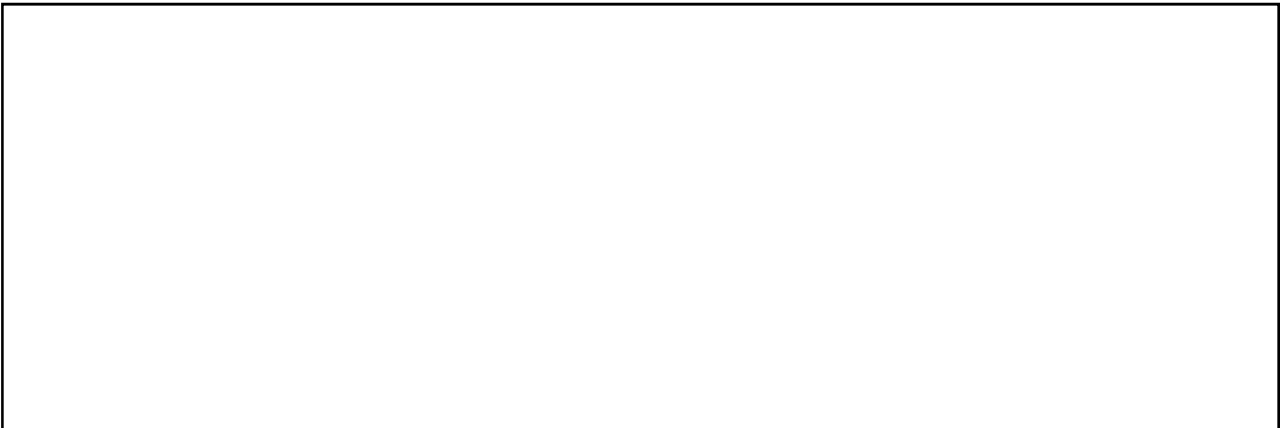
Lav øvelserne i arbejdsarket her, og se om ikke dit syn på seksualitet og parforhold får en ny vinkel.

God fornøjelse!

Har du mest lyst eller mindst lyst? Her taler vi om lyst helt generelt, ikke specifikt om sexlyst.



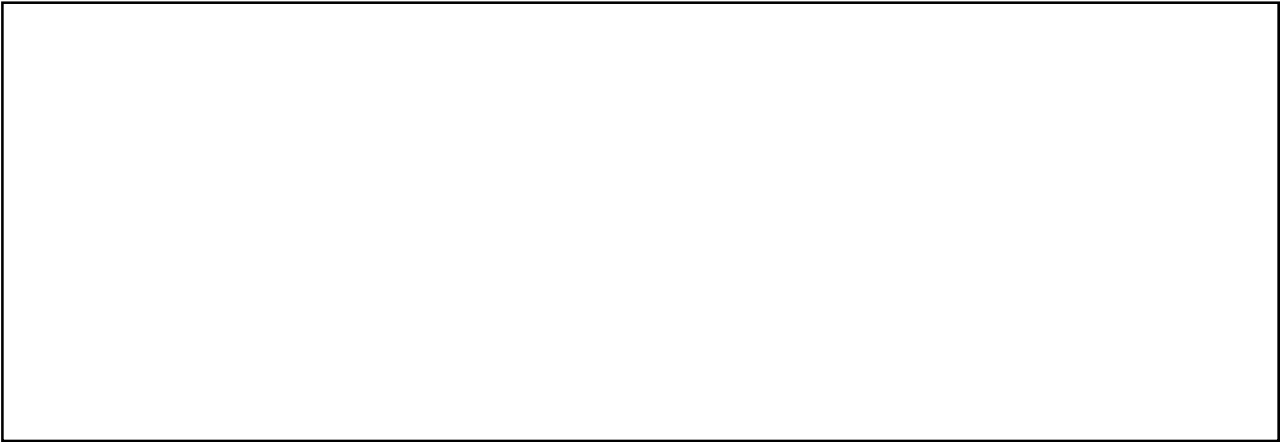
Hvordan kommer det til udtryk?



Hvis du har mindst lyst, tillader du så dig selv kun at sige ja når du mener det? Hvis du har mest lyst, tillader du så din partner at sige nej?



Hvad kan du gøre for at du og din partner får afstemt lysten? Fx at du får lov at sige nej/acceptere at få et nej.



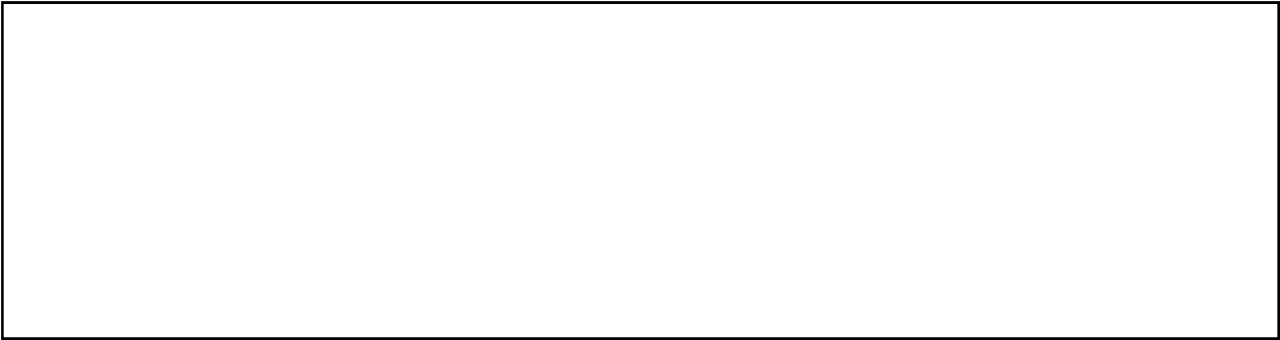
Husk:

**Sexlyst = funktion = formering
(og nydelse fremmer forplantning)**

Har du lyst til sex? Hvorfor? Hvorfor ikke?



Er du stresset? På hvilken måde?



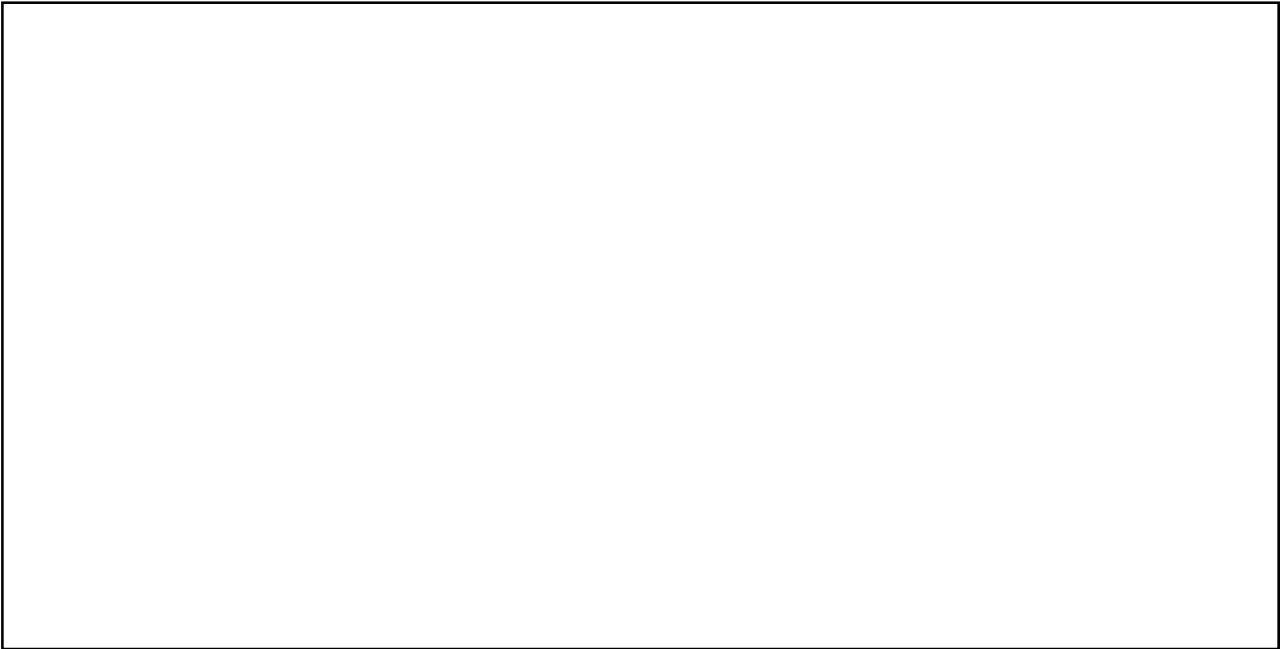
Er det noget du kan gøre noget ved?




Forplantning er drivkraften bag sexlysten. Befinder din krop sig i en tilstand som tillader den at forplante sig? Hvorfor? Hvorfor ikke?



Er der noget du kan ændre på eller justere? (nej, jeg mener ikke at du skal blive gravid – men kroppen kan heldigvis ikke gætte at du bruger et kondom)



Får du mad nok? Er det af høj kvalitet (friske råvarer frem for ikke-mad)? Kan du tilføre mere næring? Hvordan? Sæt gerne et konkret, målbart mål.



Fælles-øvelse med din partner: BERØRING

Vær i et opvarmet rum med en behagelig temperatur (kulde nedsætter lysten, så i må ikke fryse!). Hyg jer med stearinlys og champagne eller hvad der kan gøre situationen til noget særligt og kærligt for jer.

Den ene af jer lægger sig ned helt nøgen, og den anden skal nu berøre hver kvadratcentimeter på partnerens krop. Undgå kønsorganer og bryster. Vend om og berør også den anden side af kroppen. Husk at dette ikke er en seksuel øvelse – det handler om at give og tage imod. Mens i laver øvelsen må i ikke afbryde og have sex. Når i er færdige må i gerne – men husk, kun hvis begge parter ønsker det.

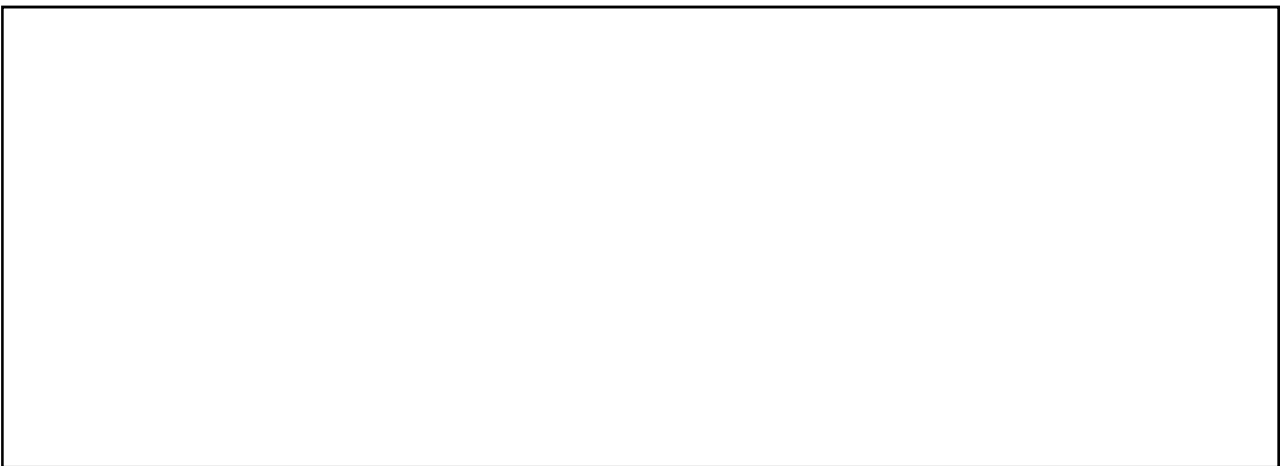
Byt plads og gentag øvelsen hvor i nu har byttet roller. For nogen er det bedst begge at give og modtage på det samme tidspunkt, for andre er det bedre at vente nogle dage inden i bytter plads. Gør det der føles rigtigt for jer – og øv jer i både at give og modtage kærtegn uden forpligtigelse til sex efterfølgende.

Tal om jeres oplevelser med hinanden – hvad var nemt og hvad var svært?

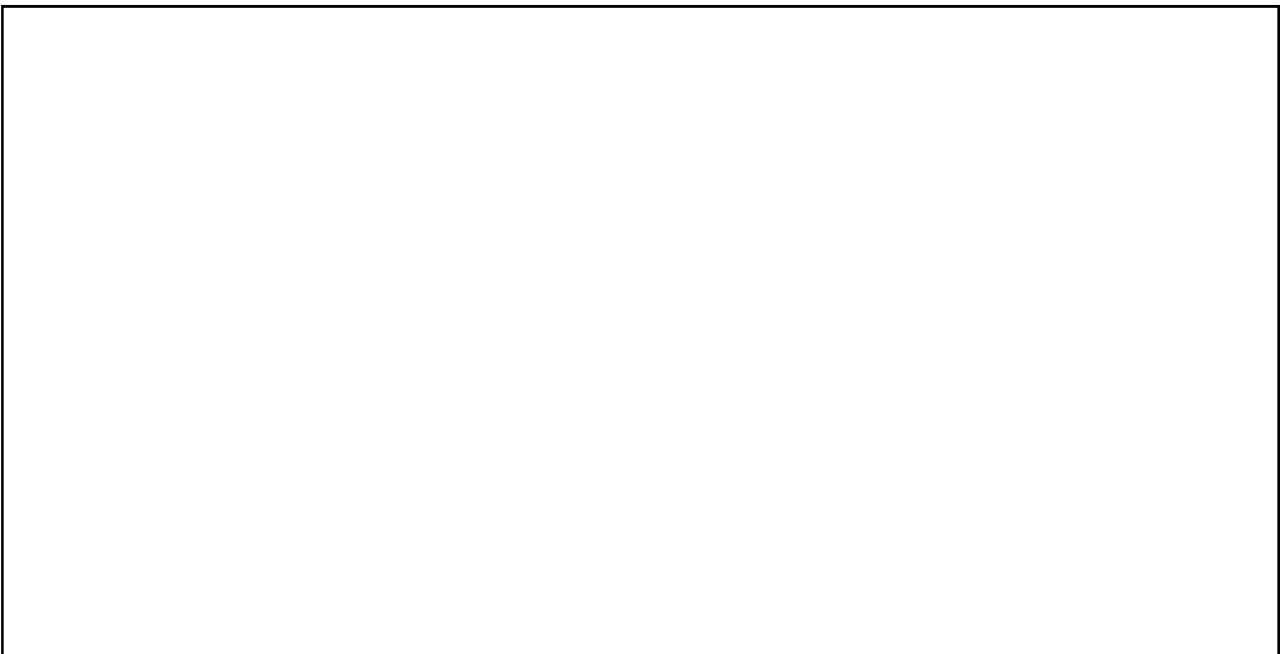
Øvelse: KNIBEØVELSER

Både mænd og kvinder kan have gavn af knibeøvelser. Udfør dem 2-3 gange dagligt (fx mens du børster tænder eller lignende). Knib sammen i underlivet (som når du skal afbryde strålen mens du tisser). Knib mere og mere imens du tæller fra 1 til 8, og når du rammer 8 klemmer du så hårdt du kan. Slip bevidst og gentag 10-15 gange.

Dit sexliv er påvirket af din balance i både krop, sind og ånd. Hvad er balance for dig?

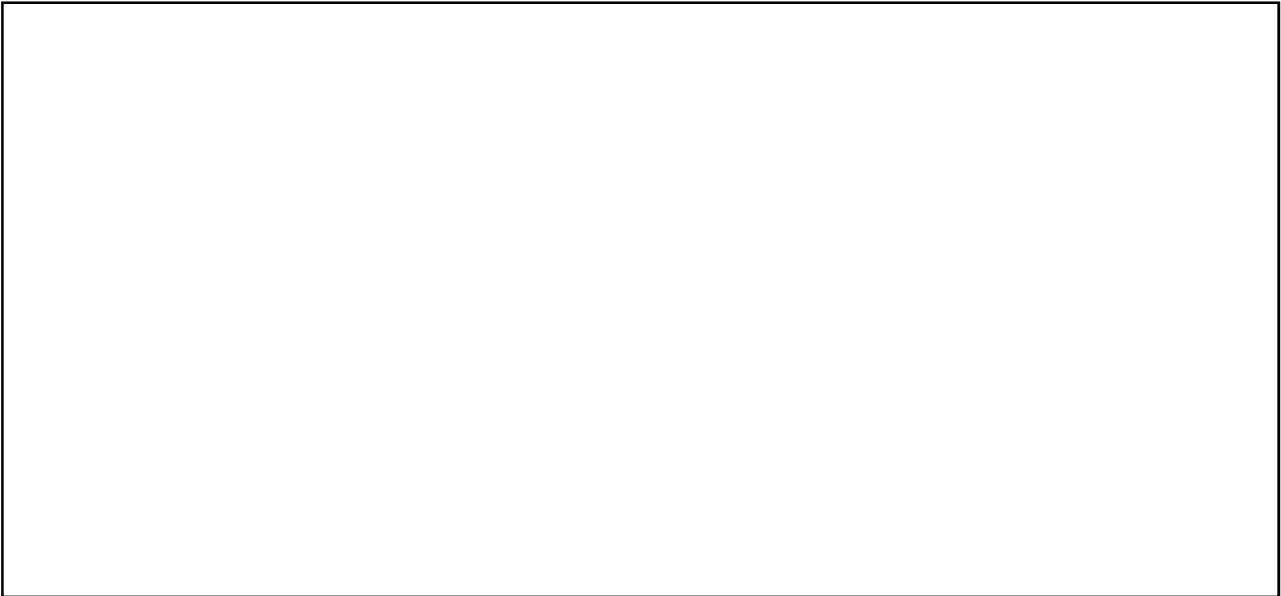


Hvornår er du tilfreds i dit liv?

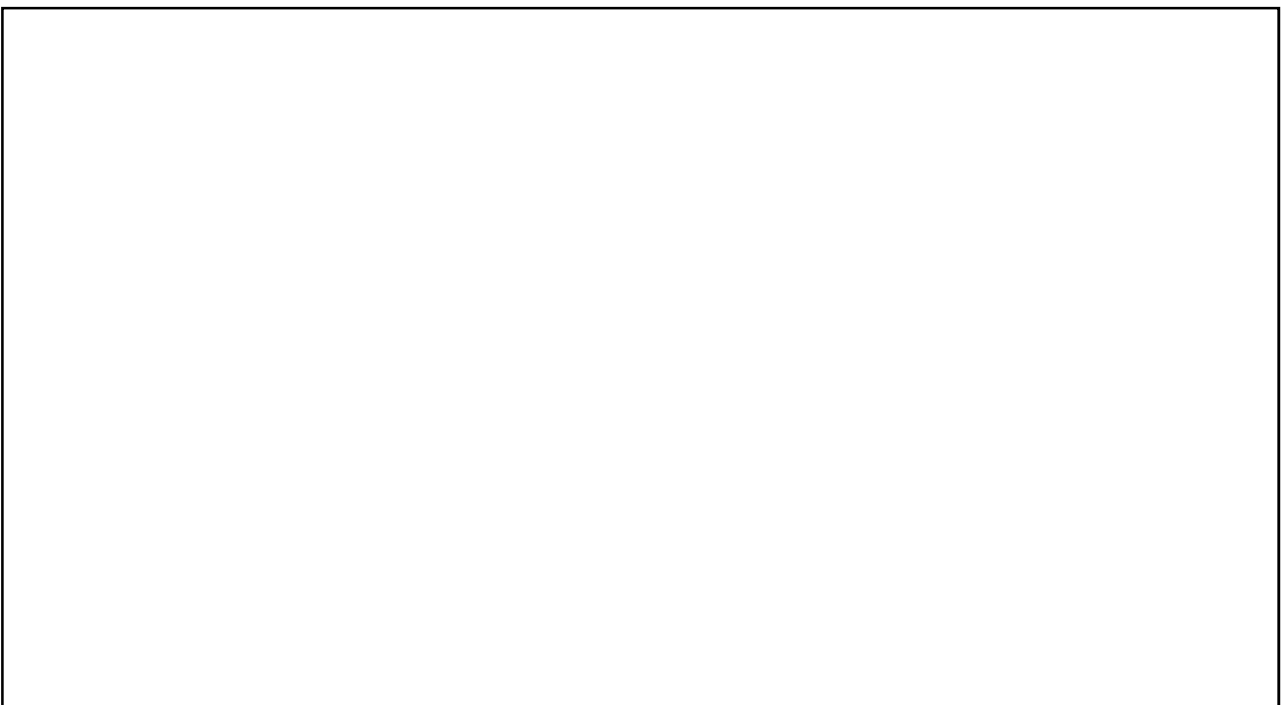


Som med alle andre udfordringer i kroppen bør du overveje den holistiske tilgang til enhver ubalance. Hvad er årsagen, hvad ligger til grund for tilstanden? Hvordan har nervesystem, immunsystem og hormonsystem det? Behandl de åbenlyse ubalancer først.

Kan du se en årsag til din situation?



Hvordan vil du behandle årsagen?



Tag derefter et kig på følgende overvejelse (find evt. løsninger i nogle af de andre moduler – dette er blot en kort oversigt over de dele der *kan* have indflydelse på seksualitet og sexlyst).

1. Livsstil

Hvordan er din livsstil?

Giver den mulighed for ro og parasympatisk aktivitet?

Er der mangler?

Er du udmattet?

Har du kroniske sygdomme/livsstilssygdomme? (fx giver nedsat kredsløb også nedsat blodtilførsel til kønsorganerne og dermed mindsket præstation og lystfølelse)

Indtager du mange stimulanser (fx alkohol, kaffe, cigaretter, sukker, transfedtsyrer etc)?

2. Parforholdet

Hvordan er jeres relation?

Har i uløste konflikter?

Taler i sammen?

Er der traumer imellem jer eller hver især?

Kan i være intime sammen?

3. Kost

Får du næring nok?

Spiser du nok?

Får du fedtsyrer nok (danner basis for alle kønshormoner)?

Har du vitamin- eller mineral mangel?

Er du vital? Vitalitet er lig med sexlyst!

4. Motion

Sex kræver kondition – er du i god nok form?

Er du stærk nok til at kunne holde ud igennem akten?

Er du øm i alle muskler dagen efter?

Er der stillinger du ikke kan komme i fordi du er i dårlig form?

Er du begrænset i sengen pga. din fysiske formåen?