

Minskad lust

SVAR PÅ VANLIGA FRÅGOR – FRÅN SEXOLOG NATHALIE KRON

Har lusten förändrats eller försvunnit? Här svarar jag på vanliga frågor om minskad sexlust.

När lusten förändras eller försvinner är det lätt att börja fundera på vad som är fel. Är det kroppen, hormonerna, relationen eller är det något hos mig som har förändrats? För många kommer också skulden. Man kanske har en partner man älskar och ett liv som på många sätt fungerar bra, men ändå finns inte längtan efter sex där längre.

Känner du igen dig i någon av de här frågorna?

Jag möter många som beskriver just den känslan. Lust är sällan så enkel som att man antingen har den eller inte har den. Den påverkas av kroppen, hormoner, stress, relationer, tidigare erfarenheter, livssituation och inte minst av hur sex faktiskt har känts under en längre tid.

Här har jag samlat några av de frågor jag ofta möter hos personer som saknar den lust de en gång hade eller som undrar varför den nästan aldrig kommer längre.

1. Jag älskar min partner – varför vill jag ändå inte ha sex?

Det här kan vara både sorgligt och förvirrande. Du kanske lever med någon du älskar, känner dig trygg i relationen och fortfarande tycker att din partner är attraktiv. Ändå längtar du inte efter sex på samma sätt som tidigare, eller kanske inte alls.

Då är det lätt att börja undra vad det säger om relationen. Har känslorna förändrats? Har attraktionen försvunnit? Borde jag inte vilja ha sex med någon jag älskar? Jag förstår att sådana tankar kan skapa både oro och dåligt samvete, särskilt om din partner saknar sex och du känner att du är den som står i vägen för det.

Men kärlek och sexuell lust är inte samma sak. Du kan älska någon väldigt mycket samtidigt som lusten har blivit svårare att känna. Stress, trötthet, hormoner, småbarnsår, psykiskt mående och kroppsliga förändringar kan påverka, men också hur sexlivet har sett ut mellan er under en längre tid.

Ibland har sex dessutom sakta förändrats från något man själv längtar efter till något man känner att man borde vilja för relationens eller partners skull. När sex börjar förknippas med förväntningar och dåligt samvete är det inte konstigt om kroppen börjar bromsa ännu mer.

Det behöver alltså inte betyda att kärleken är borta. Ibland behöver man istället bli nyfiken på vad som har hänt med lusten och vilka förutsättningar den har fått.

2. Varför känner jag aldrig spontan lust längre?

Många har fått bilden av att sexuell lust ska börja med en tydlig känsla av *"nu vill jag ha sex"*. När den känslan inte längre dyker upp är det lätt att tänka att sexlusten har försvunnit.

Men lust behöver inte alltid börja så. För många kommer lusten först när kroppen redan har fått något positivt att reagera på. Det kan vara närhet, beröring, kyssar, en fantasi eller något annat som känns skönt och väcker nyfikenhet. Det brukar beskrivas som responsiv lust och är ett helt normalt sätt för lust att fungera.

Det betyder förstås inte att du ska börja ha sex fast du egentligen inte vill och hoppas att lusten dyker upp längs vägen. Det är en viktig skillnad. Du ska inte pressa dig själv eller gå över dina egna gränser för att *"väcka"* lusten.

Men om du känner dig öppen för närhet kan det vara hjälpsamt att inte alltid vänta på en stark sexuell längtan innan någonting får börja. Ibland behöver kroppen få tid, trygghet och något behagligt att svara på innan lusten vaknar.

3. Jag vill vilja ha sex – men jag känner ingenting. Vad har hänt?

"Jag vill vilja." Det är en formulering jag möter ofta och jag tycker att den säger väldigt mycket. Du kanske saknar den sexuella delen av dig själv och minns hur det var att längta, bli upphetsad och känna att sex var något du själv ville ha. Nu känns det istället som om den delen nästan har stängts av.

Jag förstår att det kan vara sorgligt, särskilt om du inte riktigt känner igen dig själv längre. Många börjar försöka få tillbaka lusten genom att anstränga sig mer, tänka mer på sex eller gå med på sex oftare. Men om kroppen redan befinner sig i ett läge där den bromsar kan ytterligare krav få motsatt effekt.

Lusten kan förändras under perioder när mycket annat har hänt i livet. Stress, graviditet, förlossning, amning, klimakteriet, sjukdom, läkemedel eller flera år med mycket ansvar och lite utrymme för sig själv kan påverka. För vissa finns också en längre historia av sex som mest har handlat om partners behov eller om vad man tycker att man borde vilja.

Därför tycker jag inte alltid att den första frågan behöver vara *"Hur får jag tillbaka min lust?"*. Ibland är det mer hjälpsamt att börja med att förstå vad som gjort det svårt för lusten att få plats. När man förstår det blir det också lättare att se vad som faktiskt behöver förändras.

4. Kan stress och trötthet verkligen påverka sexlusten så mycket?

Ja, och du behöver inte känna dig extremt stressad eller utmattad för att sexualiteten ska påverkas. Många lever med en ganska hög belastning under lång tid och vänjer sig så mycket vid den att den nästan känns normal.

Jobb, barn, sömn, relationer, planering, ansvar och allt det praktiska som ska fungera tar plats både i huvudet och kroppen. Då kan det vara svårt att plötsligt växla över till att känna sig närvarande, nyfiken och sexuellt mottaglig bara för att man går och lägger sig på kvällen.

Jag möter personer som säger att de egentligen aldrig tänker på sex längre. Inte för att de aktivt har valt bort sexualiteten, utan för att så mycket annat alltid ligger före i kön. När partnern sedan vill ha sex kan det kännas som ytterligare en sak man förväntas orka med.

Då hjälper det sällan att lägga ännu ett krav ovanpå allt annat: *Jag borde dessutom vilja ha mer sex.*

För många behöver arbetet med lust därför börja långt utanför sovrummet. Det kan handla om att förstå vad som tar energi, vad som får kroppen att bromsa och vad du behöver för att överhuvudtaget få utrymme att känna efter igen.

5. Kan hormoner eller klimakteriet göra att lusten försvinner?

Ja, hormonella förändringar kan påverka sexualiteten och många kvinnor märker att något förändras under förklimakteriet eller klimakteriet. Samtidigt tycker jag att det är viktigt att inte göra det för enkelt och säga att allt beror på hormoner.

Kroppen kan förändras på flera sätt under den här perioden. Slemhinnorna kan bli torrare eller känsligare, upphetsningen kan ta längre tid och sömn, energi och välbefinnande kan påverkas. Om sex dessutom börjar kännas obekvämt eller kroppen inte reagerar lika snabbt som tidigare är det ganska förståeligt att även lusten påverkas.

Jag möter kvinnor som säger *"Jag vet inte om det är klimakteriet eller om jag bara har tappat lusten"*. Ofta behöver man inte välja mellan de två. Hormoner kan vara en del av bilden samtidigt som stress, relationen, kroppsliga förändringar och hur sexlivet har sett ut under många år också spelar roll.

Om du har nya kroppsliga besvär eller tydliga förändringar finns det också anledning att prata med barnmorska eller läkare om vad som kan hjälpa. Du ska inte behöva tänka att ett sämre sexliv bara är något du måste acceptera för att du blivit äldre.

6. Ju mer min partner vill ha sex, desto mindre vill jag. Varför blir det så?

Det här kan bli en väldigt jobbig situation för båda och ofta har ingen egentligen gjort något fel. Din partner kanske söker sex och närhet för att känna sig älskad, attraktiv och nära dig. Samtidigt kan du börja uppleva samma närmanden som en förväntan på något du inte vet om du vill.

Efter ett tag kan kroppen börja ligga steget före. En kyss är inte längre bara en kyss, eftersom du undrar om den kommer leda vidare. Du kanske undviker att ligga nära i soffan, drar dig undan från en längre kram eller spänner dig när partnern börjar smeka dig. Inte för att du inte vill ha närhet, utan för att du inte vill hamna i situationen där du ännu en gång behöver säga nej.

Då kan ett mönster uppstå där den ena söker mer eftersom hen känner avståndet, medan den andra backar ännu mer eftersom pressen ökar. Den som vill ha mer sex känner sig avvissad och den som vill mindre kan känna sig skyldig, otillräcklig eller jagad.

När det har blivit så tycker jag ofta att man behöver börja med att göra närheten trygg igen. En kram behöver få vara en kram och en kyss behöver kunna sluta där, utan att någon blir besviken. När kroppen inte hela tiden behöver vara beredd på nästa steg kan det också bli lättare att känna vad man faktiskt själv vill.

7. Går det verkligen att få tillbaka sexlusten?

Jag förstår om du tvivlar på det, särskilt om lusten varit borta länge. Kanske har du väntat i flera år på att den ska komma tillbaka av sig själv, försökt ha mer sex eller tänkt att du bara behöver anstränga dig lite mer. När ingenting förändras är det lätt att börja tänka att *"så här är jag väl nu"*.

Det finns ingen knapp man kan trycka på för att få tillbaka lusten och jag tycker inte heller att målet behöver vara att bli exakt den sexuella person du var för tio eller tjugo år sedan. Däremot går det att börja förstå din sexualitet och din lust på ett helt annat sätt.

Det kan handla om att upptäcka vad som faktiskt väcker dig idag, vad som bromsar dig och vilken sorts beröring du tycker om. Det kan också handla om hur din kropp reagerar på krav, vilken plats sexualiteten har fått i ditt liv och om sex har blivit något du främst gör för någon annan istället för något som också ger dig själv någonting.

För en del behöver kroppsliga eller hormonella faktorer behandlas. För andra behöver man arbeta mer med stress, relationen, sexuella mönster, självkänsla eller kontakten med den egna kroppen. Ofta är det flera delar som hänger ihop.

Jag tycker därför inte att vägen tillbaka ska handla om att jaga lusten eller pressa fram den. Det handlar snarare om att förstå vad som har tystat den och steg för steg skapa bättre förutsättningar för att den ska kunna få plats igen.

Det är också grunden i **När lusten tystnat**. Där får du möjlighet att förstå din egen lust och arbeta med kroppen, nervsystemet, tankarna, relationen och dina sexuella behov i din egen takt.

Lust går inte att pressa fram, men det betyder inte att du behöver ge upp om den.

Din lust är inte borta – den väntar på rätt förutsättningar.

Vill du ha hjälp?

Det första samtalet är kostnadsfritt. Tillsammans tar vi reda på vad som passar dig bäst – samtal eller kurs.

Boka i min kalender: calendly.com/nathalie-lustilivet-diex/30min

Kursen "När lusten tystnat"

En digital kurs med kunskap, konkreta övningar och personliga samtal för dig som vill förstå din lust och hitta tillbaka till den. Du gör inte resan ensam: i kursen ingår 7 samtal à 1 timme med mig, och jag finns med som stöd hela vägen.

Läs mer: www.lustilivet.se/kurs-nar-lusten-tystnat

073-680 64 00 · nathalie@lustilivet.se · www.lustilivet.se
Konsult Nathalie Kron AB · Org.nr 559475-1892