

SMÅLANDSPOSTEN



Växjö

Sexolog Inger Löfgrén: Sexhjälpmedel, appar och jämställdhet – flera tips för ökad sexlust

Längtar ni efter ett bättre sexliv? Har ni tidigare haft ett fantastiskt sexliv men nu har någonting hänt? En vanlig fråga som sexolog Inger Löfgrén får är hur man gör för att öka sexlusten. Här tipsar hon om just detta.

Sex och samlevnad • Publicerad fredag 18:53 • Uppdaterad fredag 19:24

En vanlig fråga jag får som sexolog är: Hur gör man för att öka sexlusten?

Prata om hur ni vill ha det

Som alltid är kommunikation viktigt. Berätta för varandra hur ni känner er. Om din partner vill ha sex och du bara vill ha närhet, så säg det, men försök förstå din partner. Det kan upplevas jobbigt för den som är tänd och vill ha sex likväl den som inte har lust. Ge er tid att mötas och prata om era känslor och önskningsar. Gör något kul tillsammans. Skriv en önskelista om vad ni vill göra, gå igenom den tillsammans och se vad som är möjligt. Att må bra och känna samhörighet kan väcka upp lusten igen.

Inte fel att onanera

Njutning består av fler dimensioner, det viktigaste är inte ett aktivt intensivt sexliv men relationen blir bättre av närhet och bekräftelse vilket i sin tur leder till bättre sexliv. Det är också viktigt att man inte behöver skämmas för sin lust även om partnern inte orkar eller vill. Att onanera är att ge sig själv lite kravlös njutning som frigör ”må-bra-hormoner”. Jämställdhet och delad föräldradighet ökar chansen till ett bra förhållande och ett bättre samliv. Om man delar på ansvar för hem och barn så förstår man varandra bättre.

Tips för bättre sex

- Lagg undan mobilen så får ni mer tid till varandra. Ge komplimanger och uppskattning.

- Sensualitetsträning är ett bra sätt att hitta lusten igen. Börja med att kela och, smek och kyss varandra utan att ha sex. Turas om att smeka och massera varandra. Skön och kravlös närhet föder ofta en längtan av lust.
- Halvbra sex är bättre än inget alls, brist på tid och sömn gör att det kanske bara blir lite halvbra sex, men det är ofta bättre än inget alls.
- Sexhjälpmedel finns på Pistill, Belladot, Sinful m.fl. Apoteken både på nätet och i fysiska butiker har bra utbud. Det finns massor av nya produkter att testa.
- Blanche stories är en audioerotisk app där ni kan få inspiration och lyssna på sexiga noveller.
- Erotiska önskelistor. Skriv var sin lista. Prata med varandra och välj ut det som känns bekvämt och kanske något nytt och utmanande.



Foto: Pontus Lundahl/TT

Sexleksaker i olika skepnader kan vara bra att ta till när sexlusten har dalat. Sexolog Inger Löfgén tipsar också om bland annat erotiska noveller och andra sexhjälpmedel.



Inger Löfgren