

[Hva skal jeg gjøre for å få sexlivet vårt på banen igjen?](#) [1]

Min manns løsning på forspill er å sette på erotisk film eller gi meg noe å lese på. Han legger seg sent og er da klar for en omgang. Oppmerksomhet og komplimanger er fraværende hvis ikke jeg gir ham hint. Han kunne med fordel tatt bedre vare på seg selv, også for min skyld. Jeg har tatt opp mine utfordringer og hvordan jeg ønsker det mange ganger og er lei av at det alltid er jeg som må være den som tar initiativ til bedre sexliv. Nå har jeg "streiket" på dette siden februar og han sier ingenting bare henter med utstyret at han vil ha sex etter vi har lagt oss. Vi har vært gift i 20 år og jeg har vært seksuelt frustrert i alt for mange år. Har meldt oss på prep kurs og tilogmed betalt uten å ha fått han med for han har ikke noe problem. For et år siden sa han at hvis han ikke fikk seg noe hjemme måtte han finne det andre steder. Ikke akkurat "turn on" av sånt. Hva skal jeg gjøre.

Kanskje streik ikke er så dumt. Det lureste er nok allikevel å snakke om hvordan det egentlig er for deg. Ulempen med streik er at det er to tapere - og ikke nødvendigvis en vinner på en lang stund. I mellomtiden er det i alle fall to tapere. Dere begge. Vi ser ofte en stor motstand mot å søke hjelp. Dette handler kanskje om at vi da må innrømme å ha feilet på ett eller annet nivå. Vi mennesker er noen ganger skremmende gode til å ignorere problemene så lenge vi greier å unngå å kjenne på skammen over å ikke få det til. Sex er ofte en temperaturmåler på hvordan parforholdet har det. Å ha kun kjønnslig kontakt uten hjertekontakten fører til et utilfredsstillende parforhold etter relativt kort tid. Hjertekontakt og sårbarhet må til. Du kan ikke endre ham, men du kan endre deg selv. Ta initiativet til å snakke om det som er vanskelig for deg - fra ditt ståsted. Hold deg til dine egne behov, hva det er du trenger spesifikt - og unngå så langt det er mulig å si så mye om hva du mener han burde gjøre og ikke. La ham finne ut av det selv. Forteller du ham hva han skal gjøre, blir du lett hans mor, og det er som kjent lite erotisk. Fokuser på å snakke om hva som faktisk gjør deg opphisset og lysten på "en omgang" - og overlatt til ham å forholde seg til det.

Emner: [sex](#) [2]

[følelser](#) [3]

[kommunikasjon](#) [4]

Din vurdering:

Average: 4.5 (2 votes)

[Tweet](#) [5]

[Sten](#) [6] [7]

Kilde-URL: <https://parterapeutene.no/oss/hva-skal-jeg-gjore-fa-sexlivet-vart-pa-banen-igjen>

Lenker

[1] <https://parterapeutene.no/oss/hva-skal-jeg-gjore-fa-sexlivet-vart-pa-banen-igjen>

[2] <https://parterapeutene.no/emne/sex>

[3] <https://parterapeutene.no/emne/folelser>

[4] <https://parterapeutene.no/emne/kommunikasjon>

[5] <http://twitter.com/share>

[6] <https://parterapeutene.no/users/sten>

[7] <https://parterapeutene.no/javascript%3Awindow.print%28%29>