

# Behandling af manglende seksuallyst hos kvinder

Manglende seksuallyst er den hyppigste seksuelle problematik blandt kvinder. Manglende seksuallyst kan have både biologiske, psykologiske og sociale årsager. Lysten kan være påvirket af en lang række forhold i dagliglivet og i relationen til partner.

Der findes ingen definition på, hvad normalværdien er for seksuel lyst, og det er vigtigt at pointere, at lyst-oplevelsen varierer fra kvinde til kvinde.

Undersøgelser har vist, at mellem hver 10. og halvdelen af voksne kvinder har oplevet mangel på seksuallyst, som de selv anså som problematisk.

I parforholdet kan konsekvensen være frustration, afvisning og tendens til at trække sig fra partneren. De afledte parforholdsproblemer er et vigtigt område at få talt om, for at opnå succes i behandlingen.

## Sådan foregår behandlingen

### Indledende samtale

Behandleren vil starte med at tale med dig om, hvorvidt der er tale om manglende seksuallyst eller om problematikken består af andre faktorer. Hvis tilstanden skyldes sygdom, vil behandlingen tage udgangspunkt i dette.

Behandleren vil derfor stille dig en række spørgsmål for at klarlægge dine symptomer, livssituation, parforhold, samt hvorvidt du oplever seksuel aktivitet som ubehageligt eller smertefuldt.

Er der tale om smerter, vil behandleren sommetider foreslå en gynækologisk undersøgelse for at udelukke andre forklaringer på smerterne, fx fremfald af livmoderen, endometriose eller forandringer ved ydre kønsorganer.

### Planlægning af forløb

Behandlingen planlægges dernæst som et forløb, og tilrettelægges efter dine – eller dine og din partners – ønsker og behov.

Vi tilbyder samtaler både med den enkelte kvinde, men også med par. Du kan modtage rådgivning sammen med din partner. Dette forudsætter dog, at I begge er motiverede for at arbejde med problematikkerne.

Det kan være afgørende, at I tør tale åbent og herunder også være indstillede på at afprøve andre måder at være seksuelle på.

I forløbet indgår en række forslag til hjemmeøvelser med henblik på at skabe lystfølelse, intimitet og nærhed.

## Kontakt

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om manglende seksuallyst, kan du eventuelt læse mere på patienthåndbogen.dk. Søg fx på: 'nedsat seksuel lyst'.



### Sexologisk Center

Tlf. 97 66 04 43

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.15 – 10.15

## Mere viden

### Årsager til manglende seksuallyst

I de fleste tilfælde er der ingen specifik årsag til den manglende seksuallyst. Ikke sjældent drejer problemet sig om psykologiske og parforholdsmæssige mønstre.

Er der tale om specifikke årsager, kan disse eksempelvis være:

- **Brug af lægemidler:** En del lægemidler kan have den bivirkning at seksuallysten forsvinder.
- **Livssituation:** Træthed, tristhed, livskriser, stress, præstationsangst og nedsat selvværd kan medvirke til nedsat seksuallyst.
- **Stress:** Hvis stress eller andre livsomstændigheder er årsagen, vil seksuallysten som regel vende tilbage, hvis der foretages omlægning af tidligere mønstre.
- **Sygdom:** Seksuelle lystproblemer som følge af sygdom/behandling forsvinder ofte, når der ses en bedring eller behandlingen ophører.
- **Traumer:** Kvinder, som har været udsat for seksuelle overgreb eller traumer, kan opleve en manglende seksuallyst.

### Inspiration til hjemmeøvelser

Se vores materiale om hjemmeøvelser til at skabe lystfølelse og nærhed.

Idékatalog til aktiviteter i jeres parforhold uden fokus på sex:



*Se idékataloget her:*

<https://aalborguh.RN.dk/sexologi-idekatalog>

*Du kan også tilgå idékataloget ved at skanne QR-koden med kameraet i din telefon.*

Træning i egen sensualitet – for dig med nedsat eller manglende seksuallyst:



*Se øvelserne her:*

<https://aalborguh.RN.dk/sexologi-sensualitet>

*Du kan også tilgå øvelserne ved at skanne QR-koden med kameraet i din telefon.*

Energiregnskab – hvad bruger du din energi på?



*Se skema og vejledning til energiregnskab her:*

<https://aalborguh.RN.dk/sexologi-energi>

*Du kan også tilgå vejledningen ved at skanne QR-koden med kameraet i din telefon.*