



# Lust, närhet och kommunikation i parrelationer

Emelie Backlund, socionom, leg  
psykoterapeut och sexolog



# Föreläsningens upplägg

---



Inledning, presentation

Vad är lust?

Närhetens betydelse

Kommunikation om sex och närhet

Relationer som förändras över tid

Avslutning och reflektion, frågor och tips

Tack för mig - kontaktuppgifter





# Inledning

"The quality of our relationships  
determines the quality of our lives"  
- Esther Perel

# Presentation



Emelie Backlund, socionom, leg psykoterapeut samt sexolog  
Par, individer, föreläser om ämnet sexologi

Lust, närhet och kommunikation - varför en föreläsning om dessa områden?



# Vad är lust?



- Vad är lust? Olika typer av lust
- Lust som biologiskt, psykologiskt och relationellt fenomen, hur hänger det ihop?
- Ansvar, att vilja vilja, tid, tanke, handling – ett sätt att jobba med sin egen lust
- Spontan vs responsiv lust
- Lustenkät! Lustens "fiender" - bromsar: Stress, press, skam, brist på återhämtning, Lustens "vänskaper" - gaspedal: trygghet, lekfullhet, bekräftelse, tid
- Trecirkelmodellen
- Sexuellt självförtroende - övning



# Vad är lust?



Lust är en inre drivkraft –en längtan, vilja eller önskan.

Den kan rikta sig mot:

Närhet

Beröring

Sexuell kontakt

Bekräftelse

Känslomässig samhörighet

Lust är ofta kroppslig – och alltid psykologisk



# Olika typer av lust

---



**Sexuell lust** – Att vilja ha sex både med sig själv och med andra, känna fysisk närhet

**Känslomässig lust** – Att längta efter närhet, bli hållen, förstådd

**Bekräftelselust** - Att vilja bli sedd, åtrådd, bekräftad som attraktiv

**Nyfikenhetslust** - Att vilja utforska, testa nytt, leka, flirta.



# En definition med flera dimensioner



- Biologiskt /fysiologiskt
- "Lustanatomi" – handlar om kroppens funktioner, erogena zoner viktig roll
- Hjärnan - kroppens lustcentrum. Tolkning utifrån tidigare erfarenheter
- Beröring, dofter, röster eller fantasier kan trigga lust som leder till fysisk upphetsning



# En definition med flera dimensioner



## 2. Psykologiskt

- Lust påverkas av hur vi mår med oss själva
- Påverkas av självkänsla, trygghet, stress, tidigare erfarenheter . Våra tankar om oss själva.
- Att känna sig sedd, åtrådd och respekterad förstärker lust



# En definition med flera dimensioner



## 3. Relationellt

Lust växer ur trygghet, närhet och tillit  
I parrelationer påverkas lusten starkt av:

- Hur vi kommunicerar
- Hur vi visar uppskattning
- Hur vi löser konflikter



# Fokusområden - så hjälper vi vår lust på traven

---



**Ansvar** – vad kan jag göra själv?

**Att vilja vilja** – vill jag verkligen?

**Tid** – har vi utrymme?

**Tanke** – allt börjar med hjärnan

**Handling** - börja agera!



# Spontan vs responsiv lust



Att förstå skillnaden är avgörande!

## Spontan lust

När kommer den? Före stimulans

Känns som? Plötslig vilja, pirr, driv

Vanligare när? Nyförälskelse, i korta relationer

Behöver för att väckas? Triggers, fantasi, attraktion

## Responsiv lust

När kommer den? Efter stimulans

Känns som? Värme som växer, långsamt sug

Vanligare när? Långvariga relationer, stressiga liv

Behöver för att väckas? Trygghet, närhet, tid





# Lustenkät

Gas vs broms - lär känna dig själv

Vad betyder lust för dig?

När känner du mest lust? Vad är gaspedaler för din lust?

Vad får din lust att minska? Vad är bromspedaler för din lust?



# Trecirkelmodellen

Tre affektiva motivationssystem

Blått - driv och utforskarsystemet, jag vill, yes, leder till upphetsning, orgasm

Grönt - trygghetssystemet, jag behöver inte, aah, mm, närhet, tillfredsställelse,  
leder till avslappning och lust

Rött - Hot och skyddssystemet, jag måste, hjälp, ilska, rädsla, ångest, skam,  
leder till hämning av lust och upphetsning

Obalans!!

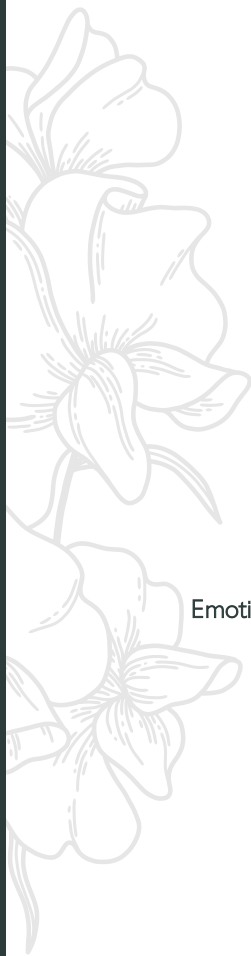


# Sexuellt självförtroende

"Sexuellt självförtroende är nyckeln till en tillfredställande sexuell upplevelse. Att känna sig trygg inombords och ha tillit till sin förmåga. Att vara medveten om sina egna behov och att kunna acceptera dem. Att våga uttrycka sina önskemål öppet och tydligt." - Kalle Norwald

Tips på vägen

1. Lär känna din kropp!
2. Acceptera din kropp och hur den fungerar just nu.
3. Ta sexsnacket med den eller dem du har sex med



# Närhetens betydelse

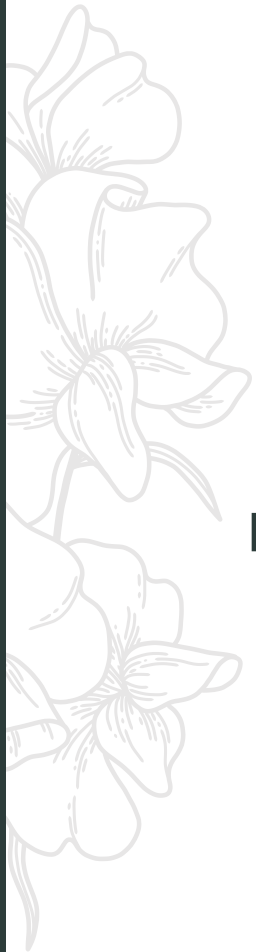


- Emotionell närhet vs fysisk närhet

**Emotionell närhet** - definition: En känslomässig förbindelse där du känner dig trygg, förstådd och accepterad av en annan person.

Exempel

- Att kunna prata öppet om sina känslor, rädslor och drömmar.
  - Att känna sig lyssnad på och stöttad
  - Att känna att någon verkligen känner dig på djupet
- Att kunna vara sårbar utan att vara rädd för att bli bedömd.
  - Nyckelord: Tillit, öppenhet, förståelse, sårbarhet



# Närhetens betydelse



**Fysisk närhet** - definition: En kroppslig kontakt eller fysisk närvaro som ger en känsla av intimitet eller trygghet.

## Exempel

- Kramar, att hålla handen, kyssar, massage, sexuell kontakt/beröring
- Att sitta nära någon
- Beröring som visar omsorg, en hand på axeln

- Nyckelord: Kroppskontakt, beröring, intimitet, fysisk tröst  
Lust, närhet och kommunikation i parrelationer



# Närhetens betydelse



Du kan ha **fysisk närhet utan emotionell närhet** (ex sexuell möte utan känslomässig koppling).

Du kan ha **emotionell närhet utan fysisk närhet** (ex ett djupt samtal med en vän).

I en djup och trygg kärleksrelation finns ofta **båda delarna**. Sträva efter. Trygghet och spänning.



# Beröringskartan

---

Fundera tyst för dig själv - var och hur vill du bli rörd?  
Vad känns bra? Vad känns mindre bra?

- Beröring känns bra
- Beröring kan vara okej ibland, beroende på situation eller person
- Beröring känns obehaglig eller ej tillåten här

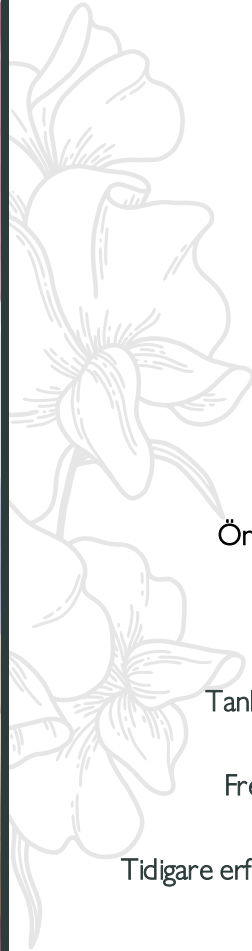


# Kommunikation om sex och närhet



Att kunna prata öppet om sex och närhet - en av de viktigaste delarna i en trygg och hälsosam relation.

Vanliga hinder: Tabu, rädsla för konflikt och för att såra, avvisa och att bli avvisad, sexuell karta – hur vi ser på sex.



# Exempel



Vad kan man prata om?

**Önskningar och behov:** Vad gillar du? Vad får dig att känna dig nära, åtrådd, trygg? Hur vill du bli berörd?

**Gränser:** Vad känns inte okej för dig? Något du inte vill göra?

**Tankar och känslor:** Vad betyder sex för dig? Hur påverkas din lust av stress, trygghet, känslomässig närhet?

**Frekvens, timing:** Hur ofta vill du ha sex, eller fysisk närhet? När känner du dig mest öppen för intimitet?

**Tidigare erfarenheter:** Vad har fungerat, inte fungerat i tidigare relationer, Finns det något i ditt förflutna som påverkar din syn på sex eller närhet?

Tips – Spelet "Sex i en ask."



# Hur kan man prata om det?

---

**Ton och timing:** Välj ett lugnt och tryggt läge, ej i en konflikt. Trygghet nyckeln för att våga vara sårbar.

**Använd ett utforskande och icke - dömande språk:** "Jag har tänkt på...", "Hur känner du inför...", "Jag skulle vilja förstå dig bättre när det gäller..."

**Lyssna aktivt:** Bekräfta din partner. "Tack för att du berättade det." "Jag hör att det här är viktigt för dig."

**Använd jag – budskap:** Istället för "Du vill aldrig ha sex längre." Säg "Jag känner mig lite avvisad ibland och skulle vilja prata om det."

Gör det till en återkommande dialog. Inte bara när det är problematiskt.

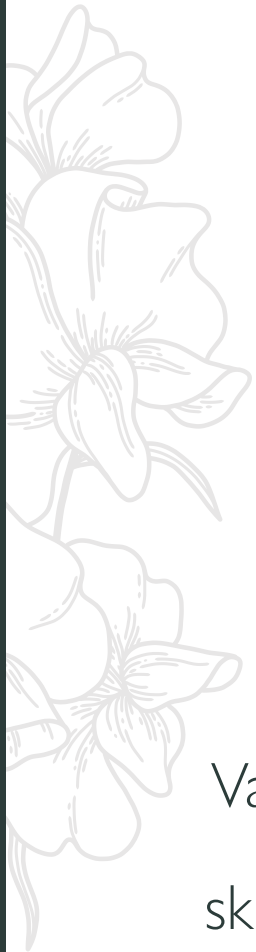


# Relationer som förändras över tid



Småbarnsåren, klimakteriet, sjukdom – hur påverkas  
lusten? Och vad kan hjälpa?

Hur bygger vi en relation där det är tillåtet att  
förändras?

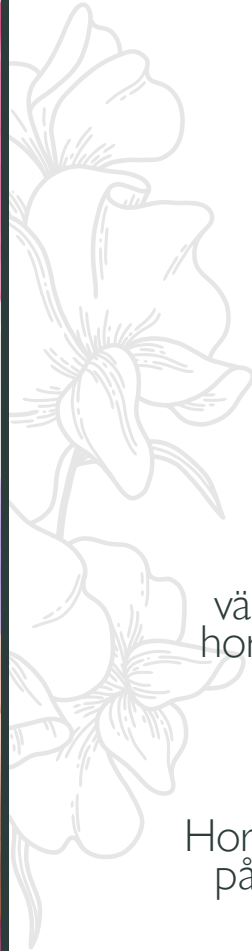


# Småbarnsåren



Vanliga förändringar: Trötthet, sömnbrist, rollförändring, brister i närhet/kommunikation, kroppsliga förändringar

Vad kan hjälpa? Sänk kraven - närhet kan vara mer än sex! Prata om det bekräfta istället för att skuldbelägga. Skapa små stunder för intimitet. Dela på ansvaret.



# Klimakteriet



Vanliga förändringar: Minskade östrogennivåer - kan leda till torra slemhinnor, smärta vid samlag, minskad känslighet i underlivet, värmevallningar, humörsvängningar, sömnproblem. Lustminskning, både hormonellt och psykologiskt. Identitetsförändring- från fertil till postfertil

Vad kan hjälpa?

Hormonbehandling, glidmedel och vaginala östrogener. Utforska sexualitet på nya sätt - buffesex. Prata öppet med partner om förändrade behov och lust.



# Sjukdom



Hur sjukdom kan påverka lust: Fysisk smärta, trötthet. Mediciner ex SSRI, blodtrycksmedicin, hormonbehandlingar kan sänka lusten. Psykisk påverkan såsom oro, ångest, depression. Förändrad självbild

Vad kan hjälpa?

Tillit och trygghet i relationen, kommunikation, beröring utan krav på prestation, professionellt stöd, justera förändringar - sex kan se annorlunda ut under sjukdom, men vara lika värdefullt



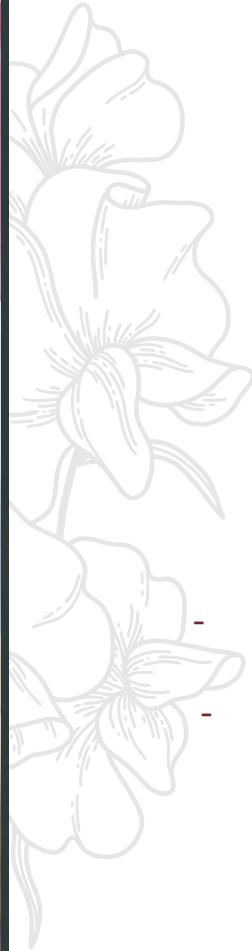
# Avslutning och reflektion



Sammanfattning: Lust + Närhet + Kommunikation = En relation med god och hög kvalitet vilket påverkar kvaliteten i hela våra liv.

Vilket är första steget? Litet som stort.

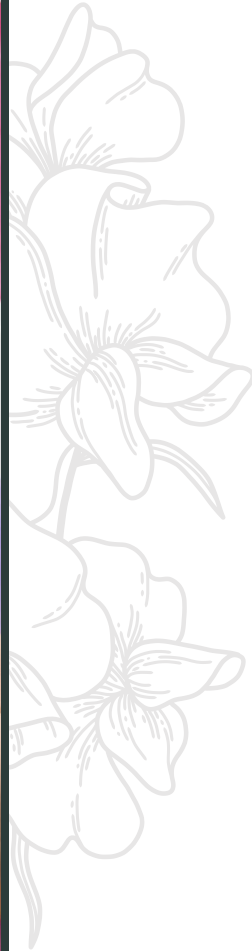
Ex utgå ifrån - vem vill jag vara som partner?



## Extra tips



- Alla våra ligg (Podd) ex avsnittet "Hur väcker man lusten när man tappat den?"
- Sex på riktigt (Podd) Fokus på hur man hittar tillbaka till lust i långa relationer
  - Så vad händer nu då? (Podd) Fokus på att förstå koppling mellan relation, känslor och lust.
- Fatta familjen (Podd) Avsnittet När en vill mer än den andra



# Frågor?



Jag finns kvar här för att svara på era frågor



# Tack

Emelie Backlund

Emelie.backlund@sanktlukas.se

[www.sanktlukas.se](http://www.sanktlukas.se)