

Tekst til hverdagslivspalten i TA lørdag 02.01.15

Av Beate Alstad

## **KAN KJÆRLIGHET OG SEKSUALITET FUNGERE I VANSKELIGE TIDER?**

2015 var et år preget av blant annet arbeidsløshet, krig og terror som også vi her hjemme ble berørt av for første gang på mange, mange år. Vi har fått kjenne på redsel og frykt gjennom terrortrusler både i nærmiljøet og i våre naboland. Samfunnet har sett desperate mennesker komme som flyktninger, immigranter over nasjonale grenser både til fots samt bli ført illegalt inn av menneskesmuglere.

Den norske kronevalutaen har ikke vært svakere på over 20 år, og oljen som vi har hatt som sikkerhet for den norske velferden har videre ført til en drastisk verdinedgang hvor mange har mistet jobben som følge av dette. Dette påvirker de fleste av oss negativt og gjør oss engstelige for fremtiden i større eller mindre grad.

Hos flere av oss sexologer har det vært en økende pågang av klienter med nedsatt seksuell lyst det siste året som kommer for å få hjelp. Dette fenomenet er noe vi kjenner godt til, for i perioder hvor man er syk, trett, overarbeidet, hvor frykt, redsler og bekymringene tårner seg opp er det vanlig at den seksuelle lysten svekkes.

For seksuell lyst er et overskuddsfenomen, og lysten sitter i hjernen selv om det er underlivet som gir fornemmelsene. Seksuell lyst og utfoldelse er en naturlig del av livet og den enkeltes tilværelse. Sex krever overskudd av krefter, humør og er man nedfor, redd eller deprimert kan lysten ofte synke ned på "null-stadiet", før det tar seg opp igjen.

Seksualitet handler om relasjonen mellom to mennesker, om samspillet, om hele kvaliteten på samlivet, og mange blir redde for at paret ikke vil fungere hvis ikke man tenner seksuelt og har samleie med partneren sin.

I parforhold hvor det er mye respekt og bekreftelse, og hvor man er tilstede for hverandre er ikke sexen så viktig. Men i de periodene hvor man opplever nedsatt lyst er det spesielt viktig å ligge inntil hverandre, gi hverandre fysisk nærhet og bekreftelse uten tradisjonell sex. Det å få ta på, og bli tatt på kan oppleves som trygt og forutsigbart, ja til og med magisk.

Kjærlighetshormonet oxytocin øker nemlig ved fysisk nærhet, det skaper bånd mellom kjærester og gjør dem mer åpne, tilstede og tillitsfulle for hverandre. Oxytocin-nivåene øker mest av klemmer, kyss, og særlig ved sex og orgasme, og produksjonen av oxytocin øker allerede etter seks sekunder ved fysisk kontakt.

Oxytocin demper stresshormonet kortisol så man holder seg friskere, er med på å etablere forhold, og det bidrar faktisk til trofasthet. Det fine med oxytocinet er at jo mer man berører hverandre, desto mer produserer man av dette fantastiske hormonet.

Hvis du som leser dette har problemer med nedsatt seksuell lyst eller har en partner som har det; kyss, gi en klem, hold en hånd eller gi fysisk nærhet på andre måter for å bekrefte den du er glad i. Det er i kriser man trenger mest støtte, nærhet, trygghet og omsorg, for selv i vanskelige tider kan man få kjærligheten til å blomstre.

**Godt nyttår Telemark.**