

## Förhållande utan sex

Publicerat i [www.dn.se/insidan](http://www.dn.se/insidan) den 12 oktober 2010 i kategori Relationer

**Fråga:** Hej, efter att ha levt snart fem år tillsammans med min sambo, vill han skaffa barn och jag tror att jag blir tvungen att avsluta förhållandet.

Vi har ett väl fungerande vardagsliv tillsammans; praktiska grejer, sociala kontakter, träning ihop... utifrån sett har vi en optimal relation. Jag får väldigt mycket stöd med mitt tidskrävande och stressande arbete medan jag ger mycket värme och uppmuntran. Det enda i vårt förhållande som jag tycker är ett problem (förutom det jag strax ska skildra) är min partners ovilja att tala, oavsett om det gäller vår relation, våra respektive arbeten eller senaste filmen vi såg tillsammans. Naturligtvis finns det andra saker jag gärna skulle vilja ha annorlunda (en mer positiv attityd, mer spontanitet...) men jag inser att den perfekta partnern inte existerar.

Vi har ett bra förhållande byggt på värme och respekt, med mycket fysisk närhet, men i princip ingen sex. Efter ett par första månader med frekvent och bra sex fick jag medicinska problem som gjorde att sex blev väldigt smärtsamt. Det tog naturligtvis ner kvaliteten och frekvensen i vårt sexliv. Efter två år blev jag frisk och känner inte längre smärta. Lusten återkom dock aldrig. Min partner blev van vid att bli avvisad och tar betydligt mer sällan initiativet och de senaste 3 åren älskar vi maximalt en gång i månaden och oftast betydligt mer sällan. Under vissa tider har jag inte ens kunnat när jag har velat. Jag blir helt enkelt inte upphetsad av min partner längre. Tills nu har situationen varit suboptimal, men uthärdlig för oss båda. (Det har även förekommit korta perioder med sexliv liknande det i början av relationen.) Det som ändrat sig är att min sambo vill att vi ska skaffa barn. Vi inser båda att det kräver viss sexuell aktivitet och min partners lust och initiativtagande har ökat.

Det har gjort det tydligt för mig att jag inte klarar av den sortens fysiskt närhet med honom. Jag tycker att hans tunga är kall och otäck, att han alltid lyckas röra sig så att min hud sträcks på ett obehagligt sätt eller så att jag blir klämd... Jag vet att han inte är en dålig älskare, men det fungerar bara inte längre för mig. Kanske delvis för att jag har dåligt samvete sedan en otrohet (för 6 månader sedan), vilken jag har erkänt för min sambo. Och, ja: med den andre mannen hade jag inte några problem varken att bli upphetsad eller att njuta av sex... men jag vet ju inte hur det ser ut efter flera års förhållande...

Hur viktig del av relationen är den sexuella relationen? Går det att reparera ett förstört sexliv? Ska man räkna med att attraktionen överlever vardagen? Några tips? /Trist kanin

**Svar:** Hej! ”Jag vet att han inte är en dålig älskare, men det fungerar bara inte längre för mig.”- skriver du. Jag tycker att där har du svarat på hur du bör gå vidare. Oavsett vad jag eller andra säger verkar det inte längre fungera för dig och det är mer än tillräckligt skäl för att du ska lämna relationen.

Hur viktig del av en relation är den sexuella relationen? Generellt kan man säga att det är högst individuellt. De olika budskap vi får på det här området är motsägelsefulla. Några sexologer och andra experter säger att den sexuella lusten minskar eller uteblir kanske helt med tiden i en relation. Några andra har funnit att sexlusten inte minskar med åldern utan att det som påverkar mest är karaktären på relationen. Exempelvis kan brist på kommunikation och närhet ta död på sexlusten. Man känner sexlust men inte med sin partner! Attraktionen för varandra brukar också minska med tiden. Några säger att det inträffar efter 4 år, några andra efter 10 år.

Hur viktigt sex är i en relation beror på många olika saker bland annat hur man är som person, vad man prioriterar eller vad man uppskattar och behöver i en relation. Vi vet alla att den perfekta relationen med allting på plats nog inte existerar. Efter den första tidens förälskelse är det alltid något vi saknar hos vår partner. Det brukar å andra sidan finnas andra delar som kompenserar för det vi saknar. Jag brukar säga till mina klienter att när man känner att det inte finns något att lägga i partners pluskonto är det dags att lämna relationen. Det är så klart mycket subjektivt: Exempelvis kan man konstatera att man inte har sex, men att det finns en annan sorts närhet eller gemenskap som gör att man vill fortsätta med relationen.

Går det att reparera ett förstört sexliv? Jag påstår att om man vill satsa på att reparera sitt sexliv så går det att göra det. Men man bör utforska vad det är som orsakade att sexlivet blev förstört. Vad kan man göra annorlunda? Går det att omvärdera vad "sexlivet" är för något? Exempelvis att sex är mycket mer än samlag.

Ska man räkna med att attraktionen överlever vardagen? Nej, man ska inte räkna med det. Attraktionen för varandra måste vattnas som om den är en ömtålig blomma. Några tips: Sexlusten kan utlösas av många olika saker och mycket ligger i betraktarens ögon och känslor. Se till att få gemensamma upplevelser som hjälper er att relatera till varandra på nytt. Nya samtalsämnen kan också hjälpa att upptäcka andra sidor hos varandra. Ge komplimanger i vardagen. Fokusera mer på det som förenar er och som ni uppskattar hos varandra. Kom ihåg och acceptera att sexlivet går upp och ner beroende på era livsomständigheter. Glöden i sexlivet närs inte av sig själv, det är bara du och din partner som kan hålla den vid liv. Om man är osams och otrevliga mot varandra hela veckan blir det svårare att uppleva åtrå för sin partner i helgen när de flesta har mer tid för att ha sex.

Varma hälsningar.

Liria