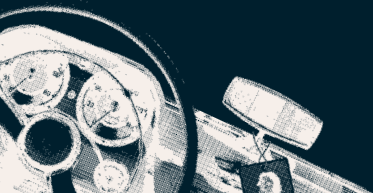


Allt du behöver veta om närhet och sensualitet

Best Friend moments



belladot®

Innehåll

Inledning.....	3
Fem orsaker till minskad lust	4–5
Lust! Och olust.....	6–7
En kram om dagen.....	8–9
Sexualitet – mer än bara sex.....	10–11
Fysiska orsaker	12–13
Sensualitetsträning	14–19
Återförsäljare	20

Sensualitet handlar om att vårda lusten. Din egen. Din partners. Och er gemensamma lust.

Den här guiden ger dig råd och tips kring närhet och sensualitet. Vi går igenom orsakerna till varför lusten kanske minskar, varför närhet är viktigt och hur du gör för att hitta tillbaka till lusten.

Vill du veta mer, eller har andra frågor som rör lust, relationer och intimitet, är du varmt välkommen att kontakta mig på: sexolog@belladot.com



Sylvia Lidén Nordlund, sexolog

Sylvia Lidén Nordlund är utbildad sexolog, innehar en fil. kand och har över 15 års erfarenhet som sexolog. Hon är Belladots utvalda expert på relationer och sensualitet.



Fem orsaker till minskad lust

Det finns ett antal lustdödare att se upp med i en relation. En livsinventering kan ge värdefull information.

Hälsa

Har någon av er en sjukdom? Använder ni nikotin, alkohol, droger? Hur är det med mat, sömn och motion?

Livsstil

Hur fördelar ni tiden mellan arbete, fritid, familj och sexliv?

Relationen

Finns det kommunikationsproblem, ilska, besvikelse, krav och/eller andra negativa faktorer?

Sex

Är sexet rutinmässigt och tråkigt, sextekniken dålig och/eller smektekniken okänslig?

Inre föreställningar

Känns sex skamligt, finns det prestationskrav eller prestationsångest? Är det något som hindrar dig från att njuta?

Gör först livsinventeringen på egen hand. Därefter jämför ni och pratar om ni behöver ändra något i ert liv. Kanske behöver ni ta hjälp av en familjerådgivare eller sexualrådgivare för att få en bra diskussion och hitta lösningar som ni båda är nöjda med.

Lust! Och olust.

Lusten varierar genom livet. Ibland utan att du vet varför. Som tur är finns det flera sätt att öka lusten – från kosttillskott och mental träning till olika sexhjälpmedel. Varför inte pröva allihop?



Lust kan ses som en längtan efter sexuell njutning och närhet. Det är en inre drivkraft, oberoende av om du har en partner eller inte. I lusten finns plats för sexuella drömmar och fantasier. Med en ny partner är lusten ofta på topp: Förälskelsen är en bra krydda för sexlivet.

Att inte ha samma lust

Olika stark lust kan bli ett problem i en relation, särskilt om den enes lust är ”mer rätt” än den andres. Men det brukar kunna lösas genom att prata och hitta förslag på hur ni ska hantera olikheten. Man kan t ex onanera, hjälpa till att tillfredsställa den andre osv. Viktigt att komma ihåg är att om en kvinna har samlag utan att vara upphetsad kan det leda till smärtor i underlivet som i sin tur kan leda till allvarigare smärttillstånd som vestibulit och vaginism.

Sexlusten kan variera utan att det finns någon direkt orsak. Om du saknar lust till sex under längre perioder, kan du behöva fundera över hur ditt liv ser ut. Minskad lust kan vara ett tecken på att något är fel i relationen eller livet du lever.

En kram om dagen ...

Visste du att oavsett vem du kramar så kommer ni båda att må bättre efteråt? Inte bara för att du får närhet från en annan människa utan också för att kroppens egen medicin, hormonet oxytocin triggas igång i kroppen. Oxytocin samordnar "lugn och ro-systemet" i dig och motverkar stress.

Se till att kramas ordentligt, gärna en halv minut, för att frigöra ordentligt av oxytocinet (som även utsöndras när du har sex och får orgasm).

Par som upplever problem i sitt sexliv kanske även slutar att ta på varandra eller kramas. Då förstärks problemet ytterligare, eftersom hormonet kan öka tillit och öppenhet mellan människor. Att fortsätta med den fysiska närheten hjälper till att hålla relationen levande.

Det är här som sensualitetsträning kommer in i bilden. Det är en metod för att återupprätta fysisk närhet och så småningom sexlivet, ifall det lagts på is av olika skäl. Läs mer i vår Sensualitetsskola på sid 14–19.





Sexualitet – mer än bara sex

Vad är sexualitet egentligen? Är det fysisk kontakt och närhet? Eller räknas våra känslor och fantasier dit? Och finns det något som är normalt eller onormalt? Ja, se sexualiteten som ett inre nätverk av känslor, unika för var och en av oss. Den byggs på våra erfarenheter och vår personlighet.

Men samtidigt som sexualiteten är personlig, så är det vårt samhälle och vår kultur som skapar utrymme för den – eller begränsar den. Det som förr sågs som annorlunda och kanske var olagligt är nu en del av det vi ser som "normal" sexualitet.

Fysiska orsaker

Om du inte hittar någon förklaring i din livssituation kan orsaken vara fysisk, som t ex hormonproblem, och då behöver du få hjälp av en läkare. Många läkemedel kan påverka lust och förmåga negativt. Fråga din läkare om din medicin kan påverka din sexuella lust och förmåga.

Med ett sexhjälpmedel kan du hitta tillbaka till lusten. Var nyfiken, våga pröva nytt och lek fram lusten hos dig och din partner. Här är två produkter som brukar vara effektiva.



Belladot Hot & Cool

— en spännande produkt är vår mentholgel som *stimulerar blodflödet*. När du masserar med Hot & Cool ökar blodet i svällkropparna vilket ger en pulserande värmande känsla samtidigt som den verkar kylande mot huden. En liten droppe räcker för att väcka leklusten.



Belladot Matilda

— ett litet och piggt vibrerande ägg med silkeslen yta. I det mjukt rundade ägget finns en kraftfull vibrator med fyra hastigheter, som styrs från den smidiga handkontrollen. Låt fantasin flöda fritt, det lilla ägget stimulerar varhelst du vill.

Belladot massageolja

Vår massageolja är speciellt utvecklad för *sensuella stunder* och finns i tre förfriska dofter. Välj mellan Fruity, Spicy Lavender eller Sea Breeze. Flaskorna finns i 50 och 100 ml. Den kladdar inte, räcker länge och gör huden skönt mjuk.





SENSUALITETS- SKOLAN

Sensualitetsträning är en metod för att hitta tillbaka till lusten tillsammans med din partner. Den hjälper också till att frigöra sig från krav att prestera sexuellt. I korthet innebär det att du har fysisk närhet med din partner, med eller utan kläder, och till en början utan samlag. Syftet med träningen är att koncentrera sig på den fysiska upplevelsen av att ge och ta emot smekningar.



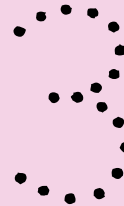
Det är viktigt att sätta av tid flera gånger i veckan, gärna några timmar per gång, och att planera tillsammans när sensualitetsträningen ska ske. Det kan kännas bra att inleda med en dusch, för att känna sig fräsch. Avskildhet är viktigt, utan telefoner och andra störningar. Lagom temperatur och belysning i rummet gör det lättare att slappna av.



Ligg tillsammans på sängen ett tag och slappna av. Bestäm i förväg vem som ska vara givare och mottagare av smekningarna.



Lämplig tid är ca 15–30 minuter per person. Mottagaren lägger sig på mage och givaren smeker med lagom tryck, som inte kittlas eller liknar massage, över hela kroppen uppifrån och ner. Ta med alla ytor som går att smeka och lägg märke till din egen och partners reaktion.



Byt roller när den som smeker känner sig klar. Efteråt kan ni prata om hur det kändes, både att vara givare och mottagare.



Håll ut, resultatet kommer

Om båda kände sig bekväma och avslappnade, kan ni nästa gång ligga på rygg istället. Om inte, fortsätt att ligga på mage ett antal träningar tills det känns avslappnat. Om ni inte haft så mycket fysisk kontakt, eller känt er pressade av varandra kan det behövas ett antal gånger innan det är dags för nästa steg.

Nästa steg i träningen ...

Om ni däremot fick ny lust och uppskattade stunderna tillsammans kan det vara en god idé att då och då återskapa dessa. Att vara nära och smekas är en form av sexualitet som är kravlös och avslappnande.

Sensualitetsträningen kan förvandlas till massage om ni vill, och då får ni gärna använda olja. Belladot massageoljor finns med olika dofter.

4

Nu är det dags att smeka framsidan på kroppen, men inte de erogena zonerna som bröst och underliv. Om kvinnan blir våt, eller mannen får erektion, så är det helt naturligt. Att inte behöva agera sexuellt på dessa signaler, kan avdramatisera och minska press.

5

När smekningarna känns avslappnade ska i följande steg även erogena zoner och könsorgan smekas, men utan att leda till orgasm.

6

Det sista steget innefattar orgasm och även samlag om ni vill det. Alla steg startas med smekningar i lugn och ro över hela kroppen och avslutas med ett samtal.

Prioritera varandra

Om ni försökt ett antal gånger men inte känner er bekväma med varandra kan det vara en signal på att det finns andra problem i relationen som hindrar lusten och som ni måste lösa först.

Ibland kan det vara svårt med prioriteringar. Se över rutinerna och försök hitta tiden för varandra.

ÅTERFÖRSÄLJARE:

*Apoteksgruppen, Apotek Hjärtat,
Kronans Apotek, Lloyds Apotek, Life,
i välsorterade fackhandel och webbutiker.
(Hitta närmaste butik på vår hemsida)*

belladot[®]

A SWEDISH TRADEMARK DEVELOPED
FOR BEST FRIEND MOMENTS

+46 31 65 33 00
NYA TINGSTADSGATAN 1
422 44 HISINGS BACKA, SWEDEN

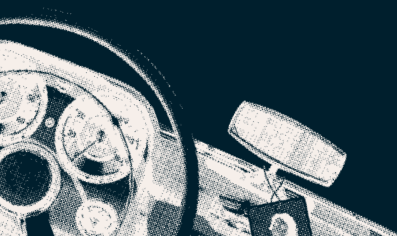
www.BELLADOT.COM

*No one loves you like your
Best Friend.*



"ÅRETS VÅGHALS"

FLER BEST FRIEND MOMENTS
OCH NYHETER FINNS PÅ BELLADOT.COM



ART.NR: 3011902