

“Komma ut ” till varandra: utvecklingsprocessen i sexterapi

1. Att besluta sig för att utveckla sexlivet
2. Hur viktig är sexualiteten ?
3. Motstridiga krafter till sexuell lust
4. Lusttillgänglighetsskalan
5. Hur väcks lusten?
6. Uppvaktning och initiativtagande
7. Relationen i sexlivet: Att ge eller ta för sig
8. Fysisk närhet, erogena zoner, sexuell teknik och orgasm
9. Sexuella fantasier och sexuella rollspel
10. Hur ofta ska vi ha sex ?

“Komma ut ” till varandra: utvecklingsprocessen i sexterapi

1. Att besluta sig för att utveckla sexlivet

2. Hur viktig är sexualiteten ?
3. Motstridiga krafter till sexuell lust
4. Lusttillgänglighetsskalan
5. Hur väcks lusten?
6. Uppvaktning och initiativtagande
7. Relationen i sexlivet: Att ge eller ta för sig
8. Fysisk närhet, erogena zoner, sexuell teknik och orgasm
9. Sexuella fantasier och sexuella rollspel
10. Hur ofta ska vi ha sex ?

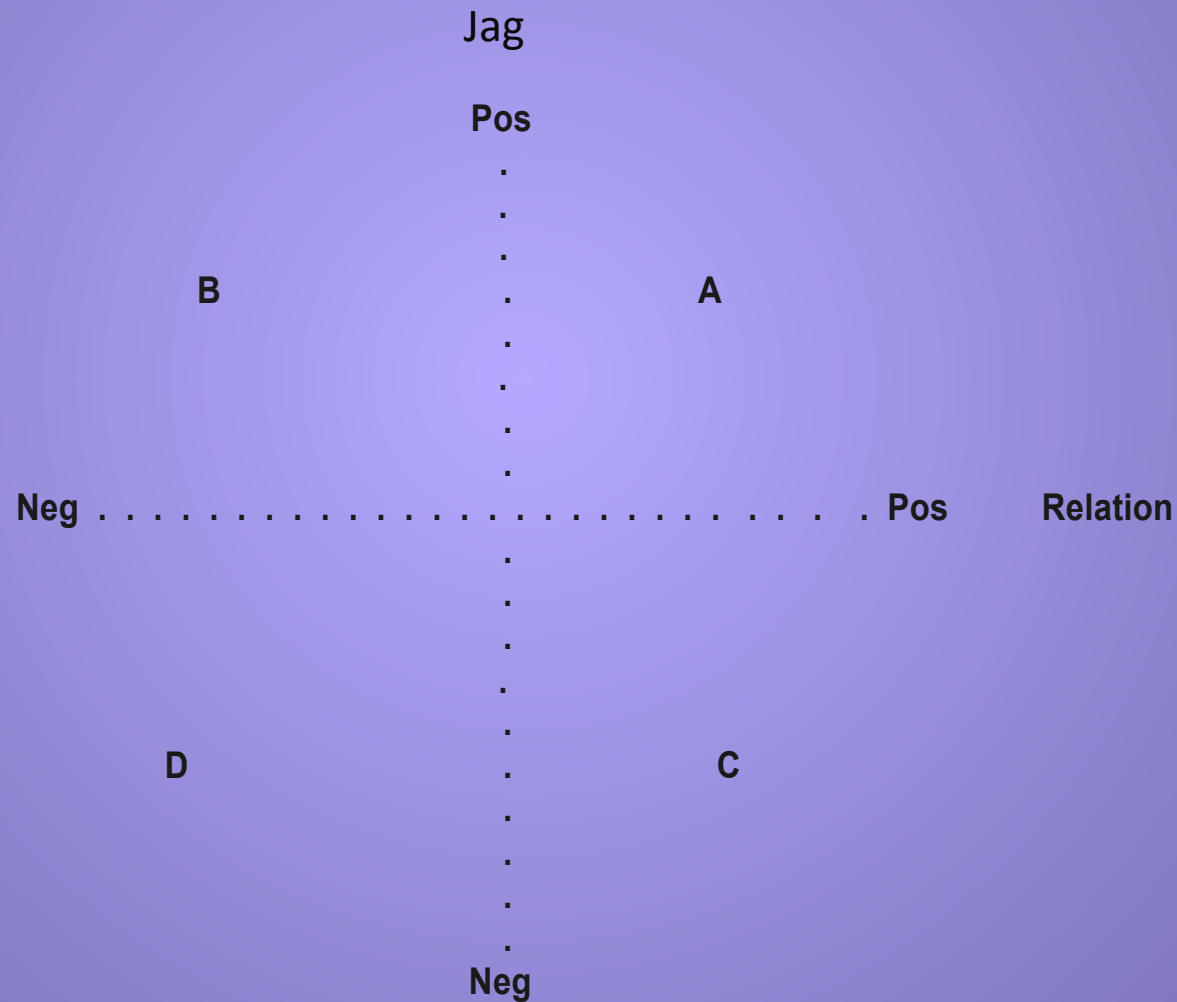
“Komma ut ” till varandra: utvecklingsprocessen i sexterapi

1. Att besluta sig för att utveckla sexlivet
- 2. Hur viktig är sexualiteten ?**
3. Motstridiga krafter till sexuell lust
4. Lusttillgänglighetsskalan
5. Hur väcks lusten?
6. Uppvaktning och initiativtagande
7. Relationen i sexlivet: Att ge eller ta för sig
8. Fysisk närhet, erogena zoner, sexuell teknik och orgasm
9. Sexuella fantasier och sexuella rollspel
10. Hur ofta ska vi ha sex ?

“Komma ut ” till varandra: utvecklingsprocessen i sexterapi

1. Att besluta sig för att utveckla sexlivet
2. Hur viktig är sexualiteten ?
- 3. Motstridiga krafter till sexuell lust**
4. Lusttillgänglighetsskalan
5. Hur väcks lusten?
6. Uppvaktning och initiativtagande
7. Relationen i sexlivet: Att ge eller ta för sig
8. Fysisk närhet, erogena zoner, sexuell teknik och orgasm
9. Sexuella fantasier och sexuella rollspel
10. Hur ofta ska vi ha sex ?

3. Positiva och negativa associationer till sexuell lust – i mitt jag och i min relationin



“Komma ut ” till varandra: utvecklingsprocessen i sexterapi

1. Att besluta sig för att utveckla sexlivet
2. Hur viktig är sexualiteten ?
3. Motstridiga krafter till sexuell lust
- 4. Lusttillgänglighetsskalan**
5. Hur väcks lusten?
6. Uppvaktning och initiativtagande
7. Relationen i sexlivet: Att ge eller ta för sig
8. Fysisk närhet, erogena zoner, sexuell teknik och orgasm
9. Sexuella fantasier och sexuella rollspel
10. Hur ofta ska vi ha sex ?

4. Lusttillgänglighetsskalan

Frikopplad 5.....4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4.....5 Sammansatt

“Komma ut ” till varandra: utvecklingsprocessen i sexterapi

1. Att besluta sig för att utveckla sexlivet
2. Hur viktig är sexualiteten ?
3. Motstridiga krafter till sexuell lust
4. Lusttillgänglighetsskalan
- 5. Hur väcks lusten?**
6. Uppvaktning och initiativtagande
7. Relationen i sexlivet: Att ge eller ta för sig
8. Fysisk närhet, erogena zoner, sexuell teknik och orgasm
9. Sexuella fantasier och sexuella rollspel
10. Hur ofta ska vi ha sex ?

5. Hur väcks lusten

- I mötet med den andre
- Genom fantasin
- Genom beröring

“Komma ut ” till varandra: utvecklingsprocessen i sexterapi

1. Att besluta sig för att utveckla sexlivet
2. Hur viktig är sexualiteten ?
3. Motstridiga krafter till sexuell lust
4. Lusttillgänglighetsskalan
5. Hur väcks lusten?
- 6. Uppvaktning och initiativtagande**
7. Relationen i sexlivet: Att ge eller ta för sig
8. Fysisk närhet, erogena zoner, sexuell teknik och orgasm
9. Sexuella fantasier och sexuella rollspel
10. Hur ofta ska vi ha sex ?

“Komma ut ” till varandra: utvecklingsprocessen i sexterapi

1. Att besluta sig för att utveckla sexlivet
2. Hur viktig är sexualiteten ?
3. Motstridiga krafter till sexuell lust
4. Lusttillgänglighetsskalan
5. Hur väcks lusten?
6. Uppvaktning och initiativtagande
- 7. Relationen i sexlivet: Att ge eller ta för sig**
8. Fysisk närhet, erogena zoner, sexuell teknik och orgasm
9. Sexuella fantasier och sexuella rollspel
10. Hur ofta ska vi ha sex ?

7. Relationen i sexlivet: Att ge eller ta för sig

- En ger och en tar emot
- Båda ger och båda tar emot
- Båda tar för sig och båda ger bort sig och låter sig användas
- Den ena tar för sig och den andre ger bort sig och låter sig användas

“Komma ut ” till varandra: utvecklingsprocessen i sexterapi

1. Att besluta sig för att utveckla sexlivet
2. Hur viktig är sexualiteten ?
3. Motstridiga krafter till sexuell lust
4. Lusttillgänglighetsskalan
5. Hur väcks lusten?
6. Uppvaktning och initiativtagande
7. Relationen i sexlivet: Att ge eller ta för sig
- 8. Fysisk närhet, erogena zoner, sexuell teknik och orgasm**
9. Sexuella fantasier och sexuella rollspel
10. Hur ofta ska vi ha sex ?

“Komma ut ” till varandra: utvecklingsprocessen i sexterapi

1. Att besluta sig för att utveckla sexlivet
2. Hur viktig är sexualiteten ?
3. Motstridiga krafter till sexuell lust
4. Lusttillgänglighetsskalan
5. Hur väcks lusten?
6. Uppvaktning och initiativtagande
7. Relationen i sexlivet: Att ge eller ta för sig
8. Fysisk närhet, erogena zoner, sexuell teknik och orgasm
9. **Sexuella fantasier och sexuella rollspel**
10. Hur ofta ska vi ha sex ?

“Komma ut ” till varandra: utvecklingsprocessen i sexterapi

1. Att besluta sig för att utveckla sexlivet
2. Hur viktig är sexualiteten ?
3. Motstridiga krafter till sexuell lust
4. Lusttillgänglighetsskalan
5. Hur väcks lusten?
6. Uppvaktning och initiativtagande
7. Relationen i sexlivet: Att ge eller ta för sig
8. Fysisk närhet, erogena zoner, sexuell teknik och orgasm
9. Sexuella fantasier och sexuella rollspel
- 10. Hur ofta ska vi ha sex ?**

Höglust - profil

- Att tala om sex väcker positiv förväntan
- Sex är viktigt i självförverkligandet och är en grundsten i ett förhållande
- Motkrafter och neg associationer till lust är få
- Sexualiteten är frikopplad
- Sexuellt intresse väcks spontant
- Uppvaktning och initiativ till sex är tydlig och enkel
- Fysisk njutning är viktigt och nakenhet är naturligt
- Har lätt för att ge, ta emot och ta för sig
- Att dela med sig av sexuella fantasier förstärker lusten

Låg – lust profil

- Att tala om sex väcker negativa känslor
- Sex tillhör inte de frågor som är viktiga för självförverkligandet
- Är känslig för motkrafter till lust och har negativa associationer till sex
- Sex är sammankopplad med känslomässiga frågor om hur man har det i förhållandet
- Man måste besluta sig för att gå in i sitt sexuella intresse
- Uppvaktnings-processen är oklar
- Fysisk närhet är komplicerad
- Sex är något man ger varandra. Har svårt att ta för sig.
- Sexuella fantasier är privata

Förändras lustprofilen under
livsbanan och förändras den i
kombination med olika partners?