

TIPS:

Øk sexlysten naturlig

13.07.05 13:07, ny 13.07.05 15:03



(FOTO: HÅKON MOSVOLD LARSEN / SCANPIX)

KJENDIS
KONGELIG
SEX & SAMLIV
MOTE & SKJØNNHET
HELSE & VELVÆRE
TRENING
FRITID
MAT & DRIKKE
REISE
TEST DEG SELV
TV 2 MATCH
KUN FOR KVINNER
FILM
MUSIKK
TV
HUMOR
BRYLLUP
KONKURRANSE

Søk etter artikler:

SØK

Mangelen på lyst er det vanligste seksuelle problemet blant kvinner. Her er noen tips for å få opp interessen.

Så mange som 30 prosent av svenske kvinner sliter med sexlysten, skriver Aftonbladet. Men det finnes hjelp, og den kan ordnes på en naturlig måte.

Mysterium

Den kvinnelige sexlysten har vært et mysterium for forskere i lengre tid. Forsøkene på å lage en Viagra-tablett for damene har ikke gitt de store resultatene.

Nå anses den mest effektive metoden å være reseptfrie naturmiddel. Aminosyren L-Arginin er mye brukt. Den stimulerer både følelse og lyst gjennom at blodårene i underlivet utvider seg og både kjønnslepper og klitoris svulmer opp.

- Mange som har testet dette, hevder at de kjenner mer under samleiet, sier Birgitta Hulter til den svenske avisen.

Legen og sexologen påpeker at L-Arginin ikke påvirker lysten primært, men teoretisk kan den også bli større om kvinnen kjenner mer.

- Det finnes så mange faktorer som påvirker kvinnens lyst, hormoner som går opp og ned for eksempel, sier hun.

Rosenrot

Johannesurt og rosenrot er andre naturmiddel som anses å fremme lysten hos kvinner. Den siste påvirker hormonene og virker oppkvikkende. Noe som kan sparke i gang kjærlighetslivet på nytt.

Trøtthet er som kjent en vanlig årsak til at lysten kan bli borte.

Ingen vitenskapelig studier viser at disse preparatene fungerer. Men Hulter mener det kan være lurt å se nærmere på disse naturmidlene om følelseslivet nedentil ikke står til forventningene.

Mindre arbeid

I tillegg til enkelte prepperater er det et tiltak som det ikke går an å handle i butikken.

- Jobb mindre. Det er ofte for mye jobb som tar kverken på sexlysten, sier hun.