



PRESSMEDDELANDE

Stockholm 17 juni 2019

### **Nya boken *Lust & olust – om sex, närhet och anknytning***

**Älskar du som du har blivit älskad? Anknytningsens betydelse för sexlivet**

I nya boken *Lust & olust* förklarar sexologen och psykoterapeuten *Malin Drevstam* hur vår tidiga anknytning formar våra förväntningar och upplevelsen av intimitet och sex som vuxna.

– Vid intimitet och sex är vi ofta som mest sårbara och våra anknytningsmönster som etablerades i barndomen kan därför visa sig extra tydligt i dessa sammanhang. Genom att få syn på och förstå hur vi knyter an till en partner och hur detta kan visa sig i sexlivet, kan vi lära oss att känna större medkänsla med oss själva, ägna mindre tid åt självkritik och mer tid åt ett avslappnat och tryggt sexuellt utforskande som känns stärkande och bejakande, menar *Malin Drevstam*.

Undviker du närhet för att slippa riskera att det leder till sex? Eller rusar du iväg i tanken och blir rädd att relationen är på väg att ta slut om ni inte haft sex på ett par veckor? Har du funderat på varför sex blir som det blir i olika relationer? I *Lust & olust – om sex, närhet och anknytning* berättar *Malin Drevstam* om hur vår tidiga anknytning formar våra förväntningar och upplevelsen av intimitet och sex som vuxna. Här får du få ta del av typiska problem som Malin möter på sin mottagning, kompletterat med den senaste forskningen inom anknytning i vuxna sex- och kärleksrelationer.

– Många av mina klienter har en grundläggande otrygghet kopplad till sex, men även till kärleksrelationer i stort. Det är inte ovanligt att de agerar tvärtemot bättre vetande och när vi nystar i varför de gör så, ser vi ett mönster i deras tidigare relationserfarenheter. Mönster som kan förklara varför de går med på saker de inte vill, eller varför de inte vågar uttrycka vad de längtar efter eller behöver i en sexuell relation. Ofta handlar det om en rädsla för närhet eller ensamhet. Anknytnings-teorin sätter dessa reaktioner och beteenden i ett begripligt sammanhang och har en stor betydelse i mitt arbete med mina klienter.

### **”Kärlek är inte något vi har utan något vi gör”**

I boken finns också praktiska övningar med målet att öka din sexuella självkänedom och självkänsla. Du får förslag på hur du kan förändra beteendemönster i en sundare och stärkande riktning. Målet är att du, genom att förstå vad som format dig, ska känna större medkänsla med dig själv och ägna mindre tid åt självkritik och mer tid åt ett avslappnat och tryggt sexuellt utforskande.

### **Om författaren**

Malin Drevstam, socionom, leg. psykoterapeut och sexolog, har många års erfarenhet från egen praktik.

### **Om boken**

Titel: Lust och olust – om sex, närhet och anknytning

Författare: Malin Drevstam

Utgivning: 16 september 2019

ISBN: 978-91-7741-095-9

Sidor: 196

Pris: 225 kr exkl moms.

Boken finns hos bokhandlare på nätet och i butik samt på [www.gothiafortbildning.se](http://www.gothiafortbildning.se)

### **Presskontakt**

Pia Leufstedt, PR-ansvarig, 072-050 39 04, [pia.leufstedt@gothiafortbildning.se](mailto:pia.leufstedt@gothiafortbildning.se)

**GOTHIA**  
FORTBILDNING

Gothia Fortbildning AB, Kungsholmstorg 5, Box 22543, 104 22 Stockholm. Fakturaadress: FE 5111, 838 77 Frösön.  
Växel 08-462 26 60, kundservice 08-462 26 70, [info@gothiafortbildning.se](mailto:info@gothiafortbildning.se), [www.gothiafortbildning.se](http://www.gothiafortbildning.se). Org. nr 556055-5319



#### Om Gothia Fortbildning

Gothia Fortbildning erbjuder kompetensutveckling för de som arbetar inom skola, vård och omsorg. Vi ger ut tidningar, böcker, digitala tjänster och broschyrer samt arrangerar kurser, konferenser och uppdragsutbildningar. Vår verksamhet bygger på vetenskap och beprövad erfarenhet. Målet är att sprida kunskap som inspirerar och gör nytta. Besök [www.gothiafortbildning.se](http://www.gothiafortbildning.se) för mer information om oss och om våra produkter.