

©Text: Malena Ivarsson. Artikelbild: Macronova AB, Sundsvall.

# Malena Ivarsson rekommenderar L-arginin

Bristande lust eller förmåga är verkligen ett stort problem. Såväl yngre som äldre drabbas av det. Besvären kan vara tillfälliga svackor eller av mer varaktig karaktär. Under mina 30 år som sexolog, har jag hunnit samlat på mig en del specialkunskap om sex- och samlevnad. Ett väl fungerade sexliv är betydelsefullt för mer än bara livskvalitén. Våra kroppar är skapade för att vi ska njuta. När huden smeks utsöndras hormoner som får oss att må bra och som bidrar till god hälsa. Sexuell energi är en viktig drivkraft i våra liv - aktiv energi ger hälsa och kreativitet. Med andra ord så anser jag att man för sin egen skull bör eftersträva att ha ett väl fungerande sexliv och detta gärna så länge som möjligt i livet. Det kan vara nog så viktigt för alla som lever ensamma, såväl som för par. Orsakerna till bristande lust eller förmåga är många.



Malena Ivarsson

Jag har några effektiva och enkla tips som jag tycker de flesta borde prova, även om man upplever att sexlivet redan fungerar bra.

- Smek varandrar a utan krav
- Prata om hur det känns
- L-arginin tillskott
- Massageolja med stimulerande dofter (ex. vanilj och lavendel)
- Stimulerande lustgel
- Erotiska måltider, gärna picknick

Njut mer för bättre hälsa!  
Främjar god hälsa

Artiklarna på den här sidan har ursprungligen publicerats i [Vitaminvaruhuset.se](http://Vitaminvaruhuset.se) nyhetsbrev, som distribueras med e-post varje helgfri måndag året runt. För att få det kostnadsfria nyhetsbrevet med 25 kronors värdekuponger registrera Din e-postadress på startsidan vid [Nyhetsbrev](#) eller bocka för rutan "Nyhetsbrev" i Dina [kunduppgifter](#) i nätbutiken. Artiklarna är skrivna av fristående, yrkesverksamma journalister, av specialister inom hälsa och skönhet eller av myndigheternas experter.

Registrera kostnadsfri prenumeration på [nyhetsbrev](#)