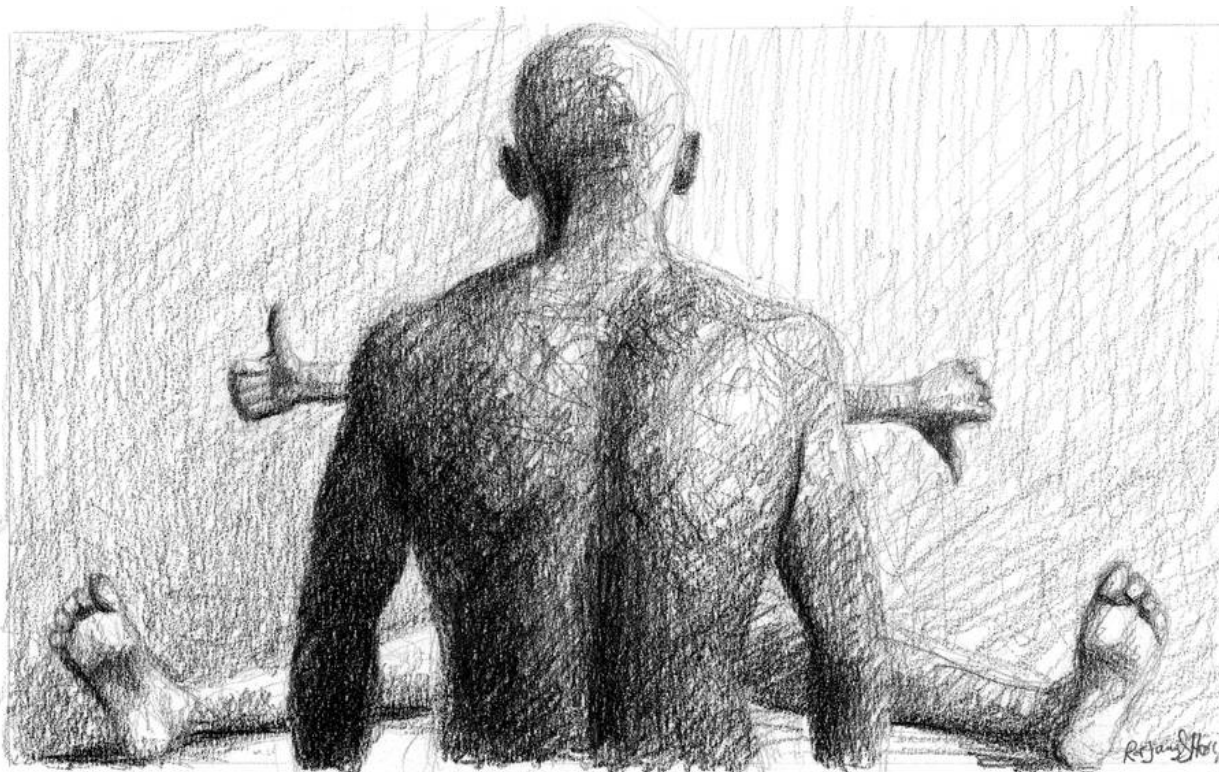


29.12.2019 KL. 15:00

Sexolog: »Slap nu lidt af. I jager et godt sexliv, som om I skulle løbe maraton«

Tre sexologer fortæller om de problemer, som folk kommer for at få hjælp til at løse. Det handler om manglende lyst og utilfredshed med et sexliv, som de mener ikke lever op til normen.



Tommelfinger op – eller ned. Danskerne jager et godt sexliv og går til sexolog for at få hjælp til at gøre det bedre.
Tegning: Rasmus Sand Høyer



MORTEN ZAHLE

»Ro på. Slap nu lidt af. Og glæd jer over det, som I har. I jager et godt sexliv, som om I skulle løbe maraton. Sexlivet er noget andet. Der er så mange faktorer i det.«

Nogenlunde sådan siger Anette Krogh, der er parterapeut og har klinisk sexologisk rådgivning i Randers, til sine klienter, når de søger hjælp til at få mere gang i sexlivet – typisk fordi den ene part har mindre lyst end den anden.

Anette Krogh fortæller, at et godt sexliv fylder meget i bevidstheden hos de par, der søger hjælp. Folk har et forventningspres til sig selv. Det fylder i medierne. ”Sådan tilfredsstiller du din mand på 20 måder,” og ”Sådan giver du din kæreste orgasme,” står der i bladene. Af mange bliver sex vægtet på samme niveau som andre grundlæggende behov som mad og søvn, og det er urealistisk, mener hun.

»Det stresser rigtig mange. Mange af mine klienter siger, at de ikke har et aktivt sexliv, eller at det ikke er godt nok, fordi de gør det for sjældent. Spørger man, om de har sex, svarer de ja, men kun hver 14. dag, og det er ikke nok, siger de. Men hvad er nok? Det er, som om folk sætter nogle mål op. Hvis de ikke kan leve op til dem, har de ikke et godt sexliv. Det bliver et projekt på niveau med, at man ikke er et godt menneske, hvis man ikke spiser vegansk,« siger hun.

” Folk er flove over ikke at have lyst. Det er skamfuldt, og de tror, at der er noget galt med dem.

Anette Krogh, parterapeut, klinisk sexologisk rådgiver, Randers

I slutningen af oktober udkom det store Projekt Sexus – en stor befolkningsundersøgelse og rapport på 760 sider, der kortlægger danskernes sexlyst, adfærd og holdninger. I ugerne efter offentliggørelsen fik sex massiv omtale i aviser, radio og tv.

Skamfuldt ikke at have lyst

Undersøgelsen med svar fra godt 62.000 danskere viste, at et godt sexliv er vigtigt for langt de fleste, men undersøgelsen viste også, at betydeligt færre rent faktisk får tilfredsstillet deres seksuelle behov.

Samtidig afdækkede undersøgelsen, at kvinder og mænd – endnu mere udtalt, end forskerne havde forventet – kommer fra hver sin planet, når det handler om sex. Mænd onanerer mere, ser mere porno, er mere utro – og har langt hyppigere lyst til sex end kvinder.

LÆS OGSÅ

Er du som andre, når det handler om sex? 62.000 danskere fortæller om utroskab, onani, porno, og hvor ofte de har sex

FOR ABONNENTER



Ude i sexologernes praksisser er det da også oftest kvinderne, der siger, at de har mistet lysten, men det er ikke usædvanligt, at også mænd oplever, at lysten er væk.

»Manglende lyst kan skyldes stress. At man ikke tænder på partneren mere, manglende

intimitet, dårligt selvværd, eller at man har urealistiske forventninger til, hvordan sex skal være, og ikke kan leve op til det. For nogle mænd er det meget skamfuldt ikke at have lyst til sex. Der er en forestilling om, at rigtige mænd altid har lyst til sex, mens det efterhånden er blevet helt okay, at en kvinde ikke har lyst,« siger sexolog Michael M. Lauridsen fra Aarhus.

Forudsigeligt og kedeligt

Det mønster kender sexolog Anne Kielstrup fra Horsens godt. Hun pointerer, at der er mange lag i det, og at mænds og kvinders seksualitet og lyst er forskellige.

»Kvinder tænder i følelserne og kan ikke nå til det punkt, hvor de har lyst, hvis de ikke har det godt sammen med partneren. Mænd er mere visuelle og tænker ”Kan vi da ikke bare have noget fed sex, og så bliver det hele godt bagefter?”« siger hun.

LÆS OGSÅ

Danskernes sex: Fem bud på et godt sexliv

FOR ABONNENTER



Hun forklarer, at det typisk tager en kvinde 21 minutter at blive klar til en god orgasme, hvor »hele hormoncocktailen bliver sat fri oppe i hjernen«. Manden er ikke designet til at holde så længe. Han skal føre arveanlæggene videre, og det kan han klare på tre-syv minutter.

»Derfor går det godt i de første år af et parforhold, hvor det er spændende og nyt at være intime sammen, men efterhånden bliver det forudsigeligt og kedeligt. Man gør sig ikke umage og bliver lad,« siger hun.

Lyver for vennerne

Michael M. Lauridsen tror, at det er rigtigt, når det bliver sagt, at vi aldrig har haft så lidt sex med hinanden, som siden porno blev frigivet. Der er nøgne mennesker allevegne og porno på internettet, men reelt har vi mindre sex med hinanden, end vi havde før, mener han.

»Der er en forventning om, at man skal have masser af sex for at have et godt liv. Derfor lyver man over for sine venner eller tier stille, når de taler om al den gode sex, de får, for man vil i hvert fald ikke være unormal. Samtidig sidder der måske flere i den samtale blandt vennerne og tænker ”bare det var mig”. Især mænd er glade for at fortælle om, hvor godt det går – og ikke om hvor skidt det går.«

Netop det med lyst/ulyst fylder også blandt klienterne hos sexolog Anette Krogh i Randers:

»Jeg oplever, at der kommer flere og flere par, hvor det er manden, som ikke har lyst. Måske fordi det er blevet mere legalt for manden at sige det.«

Gode forhold uden sex

Hun fornemmer også, at hendes klienter ligger under for et pres fra omgivelserne om, at man skal have et godt sexliv.

»Folk er flove over ikke at have lyst. Det er skamfuldt, og de tror, at der er noget galt med dem. Mit råd er, at de skal være glade for det, de har, og nyde det – også selv om de kun har sex hver 14. dag eller hver anden måned. Hvis man dybest set er tilfreds med det, er der ingen grund til at ligge under for forventninger, som kommer udefra,« siger hun.



Sexolog Anette Krogh tror, at der kommer en modreaktion, der går i retning af, at man godt kan leve i et parforhold uden sex. Foto: Kirsten Adler

Anette Krogh mener, at det vilde aktive sexliv har været hypet, og at mange har jagtet det. Hun forudser, at der nu kommer en modreaktion, der går i retning af, at man godt kan leve i et parforhold uden at have sex – og at det faktisk er okay, at man mere er gode venner, som er fælles om børnene og er glade for hinanden, men ikke har sex.

LÆS OGSÅ

Hun er 77 år, han er 82: De kysser, har sex og taler bramfrit om det

FOR ABONNENTER



Ifølge Projekt Sexus er et velfungerende sexliv tilsyneladende ikke afgørende for folks tilfredshed med parforholdet. 9 af 10 bedømmer således deres parforhold som godt eller meget godt.

»Folk er blevet bedre til at være i parforhold. Mange bliver skilt, men der er også mange, som bliver sammen, uden at de er kærester og har sex med hinanden. De går heller ikke ud andre steder og får det. For dem er trygheden det vigtigste. De tænker på børnene, på økonomien og er måske bange for ensomhed,« siger hun.

