



## SEX SOM HANDELSVARE

Jeg havde et kort forhold til en fyr, som flere gange udtrykte sin begejstring over, hvor dejligt han syntes, det var at være sammen med en kvinde, der ikke følte, at sex var noget, hun "gav" ham. Jeg forstod ikke rigtig, hvad han mente, før han fortalte om sin eks-kæreste, der brugte sex som en handelsvare: Hvis han havde gjort noget, som hun syntes om, eller havde givet hende gaver, kunne han få noget – og ellers var der lukket for det varme vand. Jeg kan ikke lade være med at tænke stakkels hende, der har så lidt kontakt med sin egen lyst.

Anna, 35 år

## JEG LEVEDE ET DOBBELTLIV

– Fra jeg var 21 til 30 år, var jeg i fast parforhold med en syv år ældre mand. Før jeg mødte ham, havde jeg ikke den store erfaring med sex og syntes ærlig talt, det var en smule opreklareret. Men da jeg mødte ham, fik jeg øjnene op for en helt ny verden.

De første tre til fire år vi var sammen, havde vi rigtig dejlig og meget sex, hvor jeg lærte utrolig meget om mig selv, min krop og mine lyster. Men så var det som om, det pludselig gik i stå, og luften gik af ballonen.

Jeg havde nogle fantasier, som jeg syntes, det var svært at fortælle om til ham. Fordi jeg tænkte, at efter vi havde kendt hinanden så lang tid, så ville han måske synes, jeg var mærkelig eller pervers – eller utilfreds med hans præstationer. Det sidste var jo også delvist rigtigt, men det kunne jeg ikke se, mens jeg var i forholdet. Måske bl.a. fordi jeg var så uerfaren, da vi mødtes, troede jeg, at når vi ligesom var nået til et bestemt punkt i forholdet, så skulle der ikke ske mere rent udviklingsmæssigt. Jeg kunne i hvert fald ikke se, hvordan det skulle ske. Og det betød, at jeg mistede lysten til

ham. Fuldstændig.

Vi holdt en pause på 9 måneder, hvor jeg var sammen med andre mænd og oplevede at udleve nogle af mine fantasier, men slet ikke dem alle. Og jeg var samtidig stadig ikke helt fortrolig med hele min seksualitets aspekter. Efter pausen fandt min ekskæreste og jeg sammen igen, og i runde to havde vi det første års tid god og dejlig sex igen, men jeg turde stadig ikke eksperimentere særlig meget med ham. Jeg var bare ligesom kørt fast sammen med ham.

I en lang periode troede jeg (og han), at det var min lyst, der var noget galt med. Jeg begyndte at gå til psykolog, og vi gik også til parterapeut for at arbejde med nogle af problemerne, men det hjalp ikke.

Det blev den onde cirkel, hvor min ekskæreste igen og igen lagde op til sex, og jeg trak mig hver gang, afviste ham og skubbede ham væk. Og jeg følte mig presset, hver gang han nærmede sig mig, også selv om det bare var for at kysse.

Sideløbende oplevede jeg, at hver gang jeg

var i byen eller væk hjemmefra i andre sociale sammenhænge, mødte jeg mænd, der tiltrak mig og som tændte min sexlyst (igen), hvilket resulterede i, at jeg periodevis også var min ekskæreste utro.

Det var som om jeg levede et dobbeltliv de sidste to år vi var sammen. Og vi havde praktisk talt ikke noget sex i den periode – selv om jeg havde en masse lyster, der rasede i min krop. Ofte sneg jeg mig ud på toiletet om natten og onanerede, når han var gået i seng, fordi jeg ikke kunne vise min lyst til ham. Jeg var kørt fast i et mentalt mønster, som jeg ikke kunne bryde. Nogle få gange gik jeg i seng med ham, men følte mig altid nærmest "misbrugt" bagefter og slet, slet ikke glad for det.

I mine efterfølgende forhold har jeg lært, at udtrykket, at "man skal arbejde for sit forhold" er så sandt, så sandt. Det var jeg bare slet ikke klar over, eller måske klar til med min ekskæreste, og derfor kørte jeg helt fast og nægtede ham derfor sex i meget lange perioder. Det er jeg faktisk ret ked af i dag.

Veronica, 38 år

alvorligt. Sex er et basalt menneskeligt behov, og det er et altoverskyggende problem for den som sulter.

– Man skylder sig selv og det menneske, man elsker, at finde årsagen til, at man ikke længere har lyst. Skyldes det noget i parforholdet, hos partneren eller hos en selv? Det er vigtigt at tage denne diskussion på en ordentlig måde, også selv om emnet er ømtåleligt. Gensidige beskyldninger og bebrejdelser fører ingen vegne, men skaber større afstand.

### Tag mig på entregulvet!

Af samme grund råder Vivi Hollænder til at droppe sætningerne "Du gør aldrig" eller "Du gør det og det forkert". Tag i stedet udgangspunkt i dig selv – og det, der giver dig lyst: "Jeg kan godt lide, når du lægger mærke til mig i løbet af dagen" eller "jeg tænnder på tanken om, at du flår tøjet af mig og tager mig på entregulvet".

## GODE RÅD TIL HAM

- Tag ikke problemet op som optakt til sex, eller mens I ligger i sengen. Det skal gøres klart, at dette drejer sig om jeres samliv generelt og ikke blot et enkelt medlidenhedsknald.
- Fortæl hende, at jeres manglende sexliv og de sårende afvisninger er et seriøst problem for dig, og at det er uholdbart på længere sigt. At det derfor er nødvendigt, at hun tager problemet alvorligt, hvis kærligheden skal holde i længden.
- Slå dig ikke til tåls med bortforklaringer, du har hørt mange gange før – med mindre det er noget, som du selv har ignoreret. F.eks. at du glemmer at give hende opmærksomhed eller at være ren og velduftende. Hvis det er tilfældet, er det på tide at gribe i egen barm.
- Giv hende f.eks. en uge til at overveje, hvordan det perfekte sexliv ville se ud i hendes øjne, og hvad der skal til for at nå derhen. Under næste samtale skal I sammenligne ønsker og aftale, hvordan I når målet. Måske skal I begge til at ændre indgroede mønstre og lære hinanden at kende på en ny måde.
- Nægtet din kvinde fuldstændigt at samarbejde eller tage dit problem seriøst, må du forklare tydeligt, men venligt, at du ikke kan leve uden sex resten af livet og spørge hende, hvilke løsninger, der vil være acceptable i hendes øjne. Kan hun f.eks. acceptere, at du finder en elskerinde?
- Lad være med at bolle udenom, uden du først har fortalt hende, at det kan blive konsekvensen. Det er mere reelt og fair for begge parter. Dobbeltliv, bedrag og dårlig samvittighed er aldrig en god løsning.
- Er opgaven for svær, kan I søge hjælp hos en sexolog eller samlivsterapeut. Hvis du forgæves har gjort alt, hvad du kunne, kan du vælge at leve med savnet og frustrationen, søge sex udenfor parforholdet eller lade dig skille.