



NÅR I HAR ONDT I PARFORHOLDET

Et af de typiske problemer er, at den ene part i en periode har mindre lyst til sex end den anden. Det kan der være mange grunde til: Stress, store begivenheder (f.eks. en fødsel), hormonelle ændringer, sygdom og visse former for medicin.

Mange forventer, at lysten skal vende tilbage ud af det blå, eller at det er partnerens ansvar at give dem lysten tilbage. Det er det ikke. Det kræver bevidst arbejde at få lysten op til overfladen og erotikken tilbage i bevidstheden. Tænk på sex, lad jer inspirere af erotisk litteratur og billeder – find ud af, hvad der tænder – dyrk fantasierne – og frem for alt: Onaner så flittigt som muligt.

Er det et vedvarende problem, at der er forskel på lysten, føler den ene part i forholdet sig konstant utilfredsstillet eller har lyster, der afviger meget fra partnerens, er der oftest tale om tungere problemer, der kræver samtaler hos en sexolog eller terapeut med speciale i seksuelle problemer.

Det kan f.eks. være, at den manglende lyst bunder i noget dybere. Det kan være, at der allerede i barndommen er grundlagt en holdning til, at "pæne piger ikke har lyst til sex", og at man som voksen derfor har problemer med at anerkende sin lyst.

Det kan også være ubehagelige seksuelle oplevelser tidligere i livet, der har skabt en modvilje mod sex, eller det kan være det seksuelle samspil med partneren, der ikke fungerer.

Sexologen kan hjælpe med at finde ind til problemets kerne. Tit møder folk op med et symptom på, at der er noget galt, og ved nærmere eftersyn viser det sig, at problemet bunder i noget helt andet. Når først dette andet er kommet frem i lyset, kan man begynde at gøre noget ved det.

I mange parforhold går der hårdknode i sexlivet, fordi begge parter tror, at de ved, hvad den anden ønsker og mener. De har glemt at lytte til hinanden. Når den ene siger ét, hører den anden noget andet. Her er det sexologens opgave at hjælpe med at få sat ord på de budskaber, som parret har til hinanden.

Oftte skal der gøres en indsats i form af hjemmøvelser og opgaver. Øvelserne afhænger selvfølgelig af, hvilket problem det drejer sig om, men som regel er det meget effektivt.

Der findes ganske få offentlige sexologiske klinikker, så her er ventetid, og de private sexologer skal have betaling. Det kan være en af grundene til, at mange venter med at bede om hjælp – og bagefter ærgres sig over, at de er kommet så langt ud, at det hele er gået i hårdknode.

Som regel skal der ikke nær så mange samtaler til, som folk forestiller sig. Måske kun en, hvis problemet ikke bunder dybt, og parforholdet ellers er velfungerende. Tager man fat på problemerne, når de opstår, ved man, hvordan de skal tackles og kan gøre noget ved dem, inden de vokser sig for store.

Ikke alle parforhold kan reddes med terapi. I løbet af samtalerne går det måske op for parterne, at de er så langt fra hinanden og har så forskellige forventninger og ønsker til sexlivet, at de vil blive lykkeligere hver for sig. I de tilfælde kan sexologen være en støtte og vejleder, så parret kan skilles på en værdig og respektfuld måde uden at såre og nedgøre hinanden.