

Kære brevkasse...

På Tidens Kvinder får vi mange spørgsmål om sex og samliv. Nogle er lette at besvare, andre kræver mere end de få linjer, der er plads til her i bladet. Men hvornår kan et problem løses med et par enkelte råd, og hvornår kræver det samtaler hos f.eks. en sexolog? Vi har spurgt Tidens Kvinders brevkassebestyrer og sexolog Vivi Hollænder

TEKST: Vivi Hollænder og Lene Byriel
FOTO: iStockPhoto

Er der grænser for, hvilke spørgsmål du kan eller vil besvare?

Der er intet, der kan være for pinligt eller dumt. Hvis man ikke skulle kunne spørge en sexolog om de mest intime ting, hvem skulle man så spørge?

Men det er selvfølgelig ikke alle seksuelle problemer, der kan løses via en brevkasse. Der er begrænset spaltepads, så svaret kan ikke være alt for langt. Jeg har heller ikke mulighed for at spørge nærmere ind til problemet, men må svare ud fra de oplysninger, som spørgeren giver.

Heldigvis kan langt de fleste spørgsmål besvares, uden at det bliver for overfladisk. Ofte kan de klares med oplysning og enkle råd.

Men indimellem dukker der også nogle problemer op, der ikke kan løses på få linier, men kræver samtaler hos en sexolog eller terapeut. I de tilfælde råder jeg selvfølgelig til, at man opsøger professionel hjælp, selv om jeg godt ved, at der er lange ventelister til de sexologiske klinikker og de private sexologer skal have betaling.

Hvilke problemer kræver professionel hjælp?

Det kan f.eks. være problemer med manglende lyst eller stor forskel på lysten i et parforhold. Eller hvis den ene part i forholdet føler

sig konstant utilfredsstillet eller har lyst, der afviger meget fra partnerens.

Der kommer en del breve fra kvinder, der har problemer med at få lyst til sex. Her må jeg så ud fra brevet vurdere, om hendes lyst blot er gået i "dvale" – måske pga. af stress eller i forbindelse med en fødsel.

Hvis lysten i virkeligheden ligger og slumrer, og hun blot har lidt svært ved at få den op til overfladen igen, vil jeg som regel råde til, at hun starter med at få erotikken tilbage i bevidstheden. Hun skal begynde helt bevidst at tænke på sex, lade sig inspirere af erotisk litteratur og billeder – finde ud af, hvad der tænder hende og onanere så flittigt som muligt og dyrke sine erotiske fantasier.

Alt for mange forventer, at deres lyst skal vende tilbage ud af det blå eller at det er partnerens ansvar at give hende lysten tilbage. Det er det ikke. Jeg plejer at sige, at hjernen er vores vigtigste erogene zone – det er der, det hele starter. Det er derfor, det er så vigtigt med de erotiske fantasier og tanker, og de kommer ikke af sig selv uden en indsats, hvis først lysten er væk. De skal opdyrkes på ny.

Hvordan hjælper man lysten tilbage?

Mange gange må man prøve sig frem – hvilken inspiration og hvilke situationer kan man mærke den spirende lyst? Hvad er det,

