



den trænger til seksuel tilfredsstillelse.

– Krop og psyke reagerer seksuelt mange gange i dagens løb. De fleste gange lægger vi slet ikke mærke til det, fordi vi er optaget af andre ting. Mænd kan tydeligere mærke eller se, når penis reagerer, hvorimod kvinder har langt sværere ved at registrere seksuelle reaktioner i underliv og kønsorganer.

## Man skal give sig selv lov til at tænke erotisk og fantasere om det, der tænder en

Vivi Hollænder forklarer, at for at en fysisk reaktion skal udvikle sig til reel lyst og lederskab, skal vi helst have psyken med. Det betyder, at man også skal give sig selv lov til at tænke erotisk og fantasere om det, der tænder en. Her kan vores opdragelse spille ind.

– Har vi, bevidst eller ubevidst, lært, at sex kun hører til i bestemte sammenhænge – feks.

kun sammen med en kæreste og først, når alle andre pligter er overstået – er især kvinder tilbøjelige til helt at fortrænge de seksuelle signaler, som kroppen eller psyken sender i dagens løb. Desværre betyder det ofte, at man til sidst ikke kan mærke dem længere.

I stedet fylder alle mulige andre ting tanker, og ofte er det svært at skubbe dem til side, når man dyrker sex med partneren – kvinden kan have svært ved at koncentrere sig om den seksuelle handling, mens den står på, og forstyrres af uvedkommende tanker.

– Hvis en kvinde ikke er fortrolig med at onanere, er det ikke lige så nemt for hende, som for en mand at tilfredsstille sig selv i løbet af dagen. Mange mænd er så gode til at give sig selv udløsning, at de kan gøre det på få minutter, når lysten melder sig. Toiletbesøget varer måske et par minutter længere, men på den måde holder de deres lyst ved lige og

giver den plads i både tanker og krop. Der findes kvinder, der kan onanere lige så let og ubesværet som mænd, men generelt har de fleste kvinder brug for længere tid og mere komfortable forhold.

Men øvelse gør mester, og med en god indsats når du langt:

### Prioriter lysten

– Hvis du ikke er vant til at onanere, skal du bruge længere tid i starten, og du skal måske presse dig selv til at komme i gang, som med så mange andre ting, der skal læres. Det føles måske ligefrem som en sur pligt, og der er 117 undskyldninger for at udsætte det: mangel på tid, mangel på lyst, eller du bliver forstyrret af mand og børn osv.

Men uanset hvilke undskyldninger, du bruger, er det et spørgsmål om prioritering, og i sidste ende handler det om at få et godt sexliv – hvilket de fleste mennesker prioriterer temmelig højt.

– Når først du kommer i gang, vil du opdage,