



en gnist af mindreværdsfølelse eller dårlig samvittighed over, at du endnu ikke har fået taget dig sammen til at fylde natbordet med spændende legetøj, har lyst til besøge swingerklubber eller deltage i vilde sexorgier.

Du læser måske "opskrifter" på, hvordan du får analsex til at fungere, og hvordan du opnår sprøjteorgasmer, og du mærker måske ikke den fjerneste lyst til at afprøve noget af det.

Det gør dig ikke forkert eller kedelig. Du er ikke alene om at have det sådan. Og du skal ikke tro, at alle dine naboer, kolleger og venner har et sjovere og vildere sexliv end dig.

Når det handler om madlavning, ved du jo også godt, at der står spaghetti med kødsovs på menuen i mange hjem, selv om reolen er fyldt med farvestrålende kogeøger.

– Vi skal ikke se bort fra, at der vitterligt er mange, der ønsker mere kulør og spænding i soveværelset og derfor har stor glæde af at lade sig inspirere af al den tilgængelige information, som medierne tilbyder. Men lige så mange tager det til sig af ren og skær nysger-

righed og for underholdningens skyld, siger Vivi Hollænder.

Nyd jeres samliv

Statistikker over folks hyppighed af samlejer og andre seksuelle aktiviteter kan man heller ikke bruge til noget, hvis man vil sammenligne sig selv med andre, mener hun. Stati-

Hvis man tror, at alle andre har det bedre end en selv, risikerer man, at den negative selvopfattelse ødelægger noget, som i virkeligheden er godt

stikker fremkommer nemlig ved gennemsnitstal, der dækker fra den ene yderlighed til den anden, og de færreste mennesker følger gennemsnittet hele livet.

– I de fleste forhold er der perioder, hvor

sexlivet går i dvale – og perioder, hvor det blomstrer op. Dette er helt normalt og noget, de fleste kender til.

– Og nogle gange har man altså brug for lidt ekstra inspiration for at komme ud af dødsvandet igen, siger Vivi Hollænder.

Når man er nyforelsket, er der sjældent problemer med at holde blusset ved lige,

men når hverdagen indtræder, vil der være *ups and downs*, og i et stabilt og godt forhold kan kærligheden også rumme perioder med afsavn og nedsat sexlyst, forklarer Vivi Hollænder.

Hun pointerer, at hvis vi skal tale om "det perfekte sexliv", må det være det, hvor begge parter i det store og hele er tilfredse.

Hvis du og din partner har det godt og trives med et helt almindeligt ind-og-ud- ▶