Sex og følelser

Selv om fikenbladene er borte, betyr ikke det at seksualiteten er frigjort. La oss snakke om følelser, elskling.

TEKST **KRISTINA S. MOBERG** ILLUSTRASJON **TESS JACOBSEN**

Det lenge siden fikenbladene forsvant. Seksualitet er hverdagsnytt og allemannseie. I vårt lille land zapper 10-åringene forbi 20-åringer som har sex på Paradise Hotel. De har sett det før. Porno er kun et tastetrykk unna. Voksne og ungdom, kvinner og menn – de vet om «proff sex», har funksjonelle leketøy og har lest utallige artikler temaet. Vi vet at kvinnens klitoris rommer tusenvis av nervebaner, mer en mannens kjønnsorgan, og stimulering kan føre til orgasmisk nytelse. Vi vet at sex er sunt for helsen, gir bedre søvn, og skal også være bra for problemløsningsevnen og cellesunnheten. Vi har sett silikon og underliv i alle former. Mange kaller dette en tid med frigjort seksualitet. Har vi ikke snart sett og lært alt? Er sex fortsatt psykologisk interessant?

TJA. JA. SELV OM FIKENBLADENE ER BORTE, betyr ikke det at seksualiteten er frigjort. Seksualiteten rommer langt mer enn å kaste klærne. Mer enn teknikk, attraktivitet og orgasme. Vi har nemlig ikke klart å endre menneskets natur på noen tiår med sexprat i offentligheten. Seksualitet rommer fortsatt kjærligheten, forelskelsen, lengselen, nærheten, omsorgen, tilliten og selvbevisstheten. Det komplekse mellommenneskelige, hvor ord blir fattige. Seksualitet handler om grenser og møtepunkt. Respekt og forståelse. Nytelse. Empati og omsorg. Skam. I geologien brukes begrepet «hot spot» om steder på jordens overflate som har lava-aktivitet med kraftige energisentre som kan blusse opp, som både skaper og krever energi. Seksualiteten er faktisk psykologiens svar på geologiens «hot spot». På et personlig plan vekker temaet fortsatt sterke emosjoner, det oppleves privat og sensitivt. Seksualiteten både krever noe av oss *og* gir et mentalt overskudd og gode følelser, på en og samme tid. Derfor er det så viktig, for hver og en av oss. Forsidene om sex og pornografi rommer sjelden følelsenes språk. Og sjelden historien om

jenta som har debutert uten at hun egentlig ville det
gutten som gjorde det samme
jenta som er forelsket og får lyst for første gang
gutten som jubler
kvinnen som ikke lenger nyter sex med sin mann
mannen som har mistet lysten
kvinnen som legger seg under kniven
mannen som har en ny hver helg
paret som tennes, elsker og nyter
paret som ikke klarer.

DETTE ER DE VIRKELIGE HISTORIENE – langt fra den glattbarberte overflaten. Vi har alle vår seksuelle historie; vonde og gode minner, vonde og gode følelser, lengsler og sårbare tanker, herlige stunder og uteblivelsen av disse. Selv om mange kaster fikenbladet, er seksualiteten fortsatt intim, sårbar, kjær og komplisert.

Som psykolog bruker jeg mye tid på skillet mellom å se på oss selv som «subjekt» eller «objekt». Vi er jo begge deler. Subjektet er «jeg-et» som erkjenner og erfarer, som sanser og vil. Objektet er det vi observerer, og at vi selv er et synlig og hørbart objekt for andre. Vi kan erfare – og vi kan se oss selv utenfra – men ikke helt på samme tid. Det ene perspektivet overtar for det andre. Kvinner har en tendens til å være for mye «observatør utenfra» når de tematiserer sin kropp og sensualitet. Lyst synes knyttet opp mot terningkastet de gir seg selv. De ser seg selv gjerne med strenge briller. Midt blant nærhet og intimitet kommer selvbevisstheten →

KRISTINA S. MOBERG
PSYKOLOGSPESIALIST
Psykolog og blogger på Psykologblogg.no. Opptatt av formidling også utenfor terapirommet. Skriver om stress, sårbarhet, sex, morsrollen, mindfullness, indre konflikter og mye, mye mer.
Psykologblogg.no.

“Seksualitet er ikke bare teknikk, **DET ER OGSÅ OMSORG OG TILLIT„**

som en djevelsk slange – «jeg er ikke attraktiv», hvisker den – «jeg er ikke god i senga» – «jeg har store lår» – «bør jeg ta silikon?» Denne selvfokustendensen forstyrrer lysten, og vi blir for mye «oppi hodet», fjernet fra kroppens signaler.

Kropp og selvfølelse er nært knyttet sammen. Det er derfor viktig å bruke tid på selvfølelsen når vi omtaler seksualitet. Selvfølelsen som omhandler de tanker og følelser vi har om oss selv. Har vi like mye verdi som andre? Er verdien knyttet til prestasjoner eller attraktivitet? Hva gjør vi konkret for å vise oss selv at vi er av høy verdi uavhengig klesstørrelse eller popularitet? Bruker vi tid på dem som er snille med oss og øker vår følelse av verdi – eller omgås vi dem som får oss til å føle oss dårligere? Når vi har sex, har vi ivaretatt selvomsorgen? Omsorgen som handler om å bli tatt vare på, bli sett og være trygg? Bli elsket? Seksualitet er ikke bare teknikk, det er også omsorg og tillit. Ikke bare fra en annen. Men også for seg selv. Slik er det bare. Ta derfor godt vare på deg selv, fokuser på din uangripelige selvverdi og din egen rett til kjærlighet og nytelse – den er mye verdt og fullt ut personlig!

«NATTEN ÄR UNG OCH JAG LIGGER VAKEN», synger Veronica Maggio lekende lett. Hun fortsetter med lengtende stemme: «Jag kommer jag kommer jag kommer jag kommer/ Jag är nästan där, jag kommer jag kommer jag kommer jag kommer nu, Du, håll ut». Om Maggio synger om et lengselsfullt møte hun skynder seg til, eller om hun synger om et seksuelt møte og en orgasme som er på vei, det har blitt diskutert av ivrige lyttere. Uansett; Er det viktig å få orgasme? Hvor viktig er egentlig orgasme for kvinners seksualitet og lyst? Kan man ikke bare fake? Det er mange faglige grunner for å svare klart nei. Orgasme er viktig for å ha et godt seksualliv, like viktig for kvinner som for menn – bare vanskeligere å oppnå. Det er verdt å bruke tid på å snakke om orgasmelyst og eventuelle orgasmevansker med sin kjæreste. Og det å «fake», altså å spille et spill med sin nærmeste, for å ivareta andres behov, det kan være et tegn på vansker også på andre områder i livet. Autonomi og det å vise egne behov vekker nemlig en grunnleggende frykt for avvisning. Så da spiller man med – selv om man ikke gjør noen en tjeneste. Men siden seksuell tillit og orgasme er vanskelig å snakke om for mange, kan man oppsøke en helsesøster, samlivsrådgiver, sexolog eller psykolog. Lyst avhenger jo ofte av evne til å få orgasme, i hvert fall over tid i et parforhold. Det gjør sex mer interessant og motiverer til handling. Og er veldig godt!

SÅ: SEX ER ALTSÅ VIKTIG for menneskets psyke, det er et menneskelig behov som er knyttet til følelsessystemet. Følelsene bør ikke spaltes fra – et viktig poeng i vår tid! Sex er fortsatt hot spot – det bærer mye psykisk energi. Selvbevisstheten kan forstyrre gleden, og selvfølgelig: Sex handler ikke egentlig om attraktivitet. Det handler mer om en lengsel etter nærhet og kjærlighet, og etter full trygghet sammen med en annen. Presset om å prestere, eller til å tråkke over egne grenser, vil alltid være der. Så vær varsom med deg selv og dine tanker, følelser og kropp – lytt etter din egen stemme og stol på deg selv. Ivareta nytelsen, skjørheten og kjærligheten midt i en glattbarbert og hektisk tid. ★

5 TIPS

1. Tren på å øke evnen til å se deg selv mindre utenfra og mer innenfra. Det vil også gi deg mindre prestasjonsangst.

2. Mindfulness: Lytt til kroppen. Når er kroppen anspent? Hvordan kjenner du det? Når nyter kroppen? Hvordan kjennes det ut?

3. Utforsk kroppen din alene. God tid og gode hjelpemidler kan hjelpe deg på vei i å bli bedre kjent med akkurat din kropp, og din kropps forbindelser til dine tanker og følelser.

4. Vanskelige følelser: ta det på alvor dersom seksualitet og nytelse synes å være koblet med skam, usikkerhet eller smerte (emosjonell eller fysiologisk). Søk gjerne hjelp (hos helsesøster, familievernkontor, fastlege, sexolog eller psykisk helsetjeneste) for å jobbe med vanskelige følelser knyttet til seksualitet.

5. Lysten vil komme og gå, ikke stress for mye med det dersom lysten uteblir. Det er ingenting unormalt, og det er viktig ikke å presse seg til noe man ikke vil. Det er lov å være nær en partner uten å måtte kjenne på press om sex. Når det er sagt, ta gjerne de fire første tipsene i betraktning under dette punktet, dersom lystmangel varer over lang tid.

SPØR OG FÅ SVAR! Har du et tema du ønsker at psykologen skal ta opp? Kontakt oss! post@stellamagasinet.no