

Tekst til hverdagslivspalten i TA lørdag 02.09.17

Av Beate Alstad

10 eksperttips for utvikling av bedre sex i samlivet.

I min forrige Hverdagslivartikkel skrev jeg om den svenske psykologen og familierapeuten Lennart Lindgren. Han har etter mange års erfaring med heteroseksuelle par utviklet et tipunksprogram til hjelp for kvinner og menn som vil lære mer om sin egen og partnerens lyst, om lik lyst og ikke minst ulik lyst. Han mener det ikke er så lett å komme ut som hetero. Kanskje fordi man så lenge har fått sveve i den villfarelsen at heteroseksuelle er en ensartet gruppe, og at det å være hetero skulle være så enkelt.

Lindgren mener at så lenge man er forelsket fasineres vi av hvor like vi er og hvor lett alt kan være, men etter hvert vil ulike preferanser og behov bli tydeligere og tydeligere. Dette gjelder også på det følelsesmessige og hverdagslige. Da kan man bli fristet til å skygge unna og komme seg ut av paret.

Det er to vesentlige spørsmål man bør stille seg hvis man skal «komme ut sammen». Det ene er hvor viktig seksualiteten er i livet vårt. For noen er seksualiteten helt avgjørende, for andre er den mest som et krydder, og for noen er den ikke viktig i det hele tatt. Hvis ikke de ulike forventningene til seksuallivet blir avklart vil oddsene for et godt samliv være dårlige. Det er her paret ofte opplever at samlivet krasjer. Det andre spørsmålet er hvor åpne vi skal være om vår seksualitet. For hvis ikke begge klarer å oppnå en forståelse omkring hvor åpne de skal være, vil den felles «komme ut reisen» bli ganske taus. Er seksualiteten et felles prosjekt blir den både spennende og morsom.

Her er Lindgrens 10 eksperttips for utvikling av bedre sex i samlivet:

1. Ta en beslutning sammen. Begge må være enige om dere vil satse på å utvikle et bedre sexliv.
2. Sørg for at det blir en levende og god samtale. Seksualiteten er mangfoldig, og det gjelder ikke å feie det ubehagelige «under teppet».
3. Avklar hvor viktig seksualiteten er for deg selv og din partner. Ulike forventninger gir dårligere odds.
4. Kartlegge hva dere har med dere av skyld og skam. Gå sakte frem hvis motkreftene til lyst er sterke.
5. Snakk om hva som må til for at dere skal få lyst til å ha lyst. Legg mest på de følelsesmessige betingelsene.
6. Avklar viktige temaer i hverandres tenningsmønster. Kommer dere inn på feil spor kan det bli både vanskelig og pinlig å snu.
7. Ta en runde på hvem som tar initiativ. Er det ensidig eller gjensidig.
8. Vurder hvordan vi forholder oss til hverandre seksuelt. Kan begge gi og ta imot, ta for seg og bli brukt?
9. Del på de seksuelle fantasiene. Jo flere dere har sammen, jo mer spennende blir det.
10. Er spørsmålet hvor ofte, eller hvor sjelden man har sex? Da må man ikke glemme å reflektere litt rundt kvalitet kontra kvantitet.

For å avslutte med sitat fra Lindgren; «jeg vet ikke noe annet som er like lystfylt som seksualiteten.
Den kan bli som parets eget og helt private Liseberg».

Lykke til!