

Tekst til hverdagslivspalten i TA lørdag 15.06.19

Av Beate Alstad

Seksuell folkeskikk

Selv etter at Me Too har herjet landet siden slutten av 2017, partipolitiske ledere har måttet tre av og hoder har måttet rulle, er dette med seksuell sjikanering og overgrep fortsatt vanskelig å forstå for mange. Derfor trenger vi en folkeopplysningskampanje om seksuell folkeskikk. De fleste har folkeskikken på plass når de beveger seg i sosiale lag om det er på dans på lokalet, internett eller på nattklubben. Dette gjør at flørting, sjekking, sex, maktbalanse og grensesetting mye enklere. Men dessverre sørger alkohol, usikkerhet, kulturelle misforståelser og ulikheter i maktforhold at vi alt for ofte havner i moralske, etiske og juridiske grøftekanter, der både vi og ikke miste den positive seksualiteten blir tapere.

Min flotte og dyktige lærer, psykolog og professor i sexologi ved UIA Elsa Almås mener det er et akutt behov for å sette klare kjøreregler for hvordan vi skal oppføre oss i det seksuelle rom, og har i etterkant av #meetoo- kampanjen satt opp noen punkter for hva som burde være grunnlaget for seksuell folkeskikk.

De seksuelle spillereglene er i stadig endring samtidig som samfunnet utvikler seg. Almås sier at noen mener kanskje at det å snakke om seksuell folkeskikk kan være enkelt og banalt, men det kan aldri bli for mye informasjon og kommunikasjon om dette temaet. Seksuell folkeskikk går begge veier, for like fullt som mange må lære å ta nei for et nei, så må andre lære seg å avvise på en høflig måte. Vi sender hele tiden ut seksuelle signaler som kan misforstås av andre, og da kan det være flott og trygt med sexvettregler.

1. Lær å kjenne din egen kropp med onani og erogene soner.
2. Skaff deg noen seksuelle fantasier. Det trenger alle enten ved onani eller litt ekstra tyvstart under forspillet. I fantasiens verden er alt tillatt, og din fantasi er kun din eiendom hvis ikke du ikke selv velger å dele det med noen.
3. Utforsk din egen seksualitet, og kjenn på din egen komfortsone. Så lenge du utøver seksuell folkeskikk er det meste lov.
4. Snakk om sex og la det bli en del av hverdagen. Det er ikke det samme som griseprat, intime eller flau avsløringer.
5. God hygiene er bra for egen del, den du er sammen med og din seksualitet, så vask deg og lukt godt.
6. Si hva du selv liker og spør hva den andre liker. Tegn og forklar hvis det er vanskelig å forstå hverandre.
7. Bruk tid på forspillet, som for mange er det mest spennende med hele sexleken.
8. Den som trenger mest tid må bestemme farten, og gi ikke opp ved første forsøk.
9. Sett av tid til sex!

10. Bruk prevensjon og beskyttelse mot seksuelle overførbare infeksjoner, hiv og uønskede svangerskap. Bekymringer for dette er drepen for den positive sexopplevelsen.

Har man en god seksuell folkeskikk i bunn kan man fokusere på lysten, spenningen og gleden ved den positive seksualiteten.

Dersom man følger disse reglene utarbeidet av Elsa Almås har man store sjansen for å få oppleve et godt sexliv i sommer!