

## Tekst til hverdagslivspalten i TA lørdag 19.08.17

Av Beate Alstad

### Hvordan få et bedre sexliv.

Det er dessverre alltid stor pågang for samtaleterapi ved familiekontorene etter sommerferien som ved alle andre ferier. For når man er sammen over lengre tid kan parforholdet bli satt på prøve.

Paret er ofte slitent av alle forventningene som ikke ble innfridd. Partneren irriterer mer enn vanlig og kranglene kommer stadig oftere. På toppen av det hele begynner det å bli uker mellom hver gang man har sex. Etter hvert kan det meste føles kjedelig. Kjærlighet handler om forelskelse, lidenskap, intimitet og vennskap, men det er nok mange som er litt lite realistiske i møtet med den. Det er for eksempel ikke realistisk å tro at forholdet skal forbli like lidenskapelig som da man først traff hverandre. Det er ganske vanlig at både menn og kvinner i parforhold er skuffet over at sexlivet deres ikke svarer til forventningene. De fleste tar det som det kommer og regner med at det løser seg av seg selv. Så lett er det dessverre ikke.

Den svenske psykologen og familieterapeuten Lennart Lindgren har etter mange års erfaring med heteroseksuelle par utviklet et tipunksprogram. Programmet er 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 heller, det skjer ikke med samme risiko for stigmatisering som det er å komme ut som homoseksuell, men det kan være komplisert nok. Dette er kanskje fordi vi 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 det er vanskelig å «komme ut» som hetero sammen fordi seksualiteten er så ulik og fordi kjærlighet gjør blind. Så lenge man er forelsket fasineres vi av hvor like vi er og hvor lett alt kan være. 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.

Lindgren sier 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 vi skal være, vil den felles «komme ut reisen» bli ganske taus.

Lindgren mener også man ikke bør ha for mange hemmeligheter i samlivet. Seksualiteten blir mest spennende og faktisk også mest morsom, når man betrakter den som et felles prosjekt.

Dette prosjektet med Lindgrens 10 eksperttips for utvikling av bedre sex i samlivet blir tema i min neste «Hverdagsliv artikkel».

God helg Telemark.