

Tekst til hverdagslivspalten i TA lørdag 16.09.17

Av Beate Alstad

Hvordan forstå seg på kvinnens seksualitet.

I vestlig kultur har sex blitt et symbol på kjærlighet, og det forventes at man har lyst på partneren sin. Kvinnens lyst er ofte avhengig av at hun og partneren har det godt sammen, også når de ikke har sex. Mannens lyst lever mer for seg selv, uavhengig av hva som ellers måtte hende på jobb og i hjemmet. Det viktigste er at seksuell lyst i dag som oftest forstås i et mannlige perspektiv og at kvinner egentlig ikke opplever lysten på den samme måten som menn gjør. Faktisk er menn og kvinner svært ulike på dette området. Siden dette forårsaker alvorlige misforståelser i parforholdet, er det høyst merkelig at vi ikke for lenge siden har utviklet mer kunnskap om dette. Forskning viser at 90 prosent av menn blir seksuelt opphisset av å tenke på sex eller av synsinntrykk, såkalt spontan lyst. For kvinner er det kun 10 til 20 prosent som har spontan lyst. Hos de fleste kvinner oppstår seksuell lyst som en respons på en seksuell handling, for eksempel å bli kysset i nakken. Derfor er seksuell aktivitet den sikreste veien til seksuell lyst for kvinner, enten alene eller sammen med sin partner. Veldig mange kvinner går med på å ha sex selv om de ikke har spontan lyst når partneren tar initiativ. Og mange av kvinnene opplever da å få lyst underveis. Men dette kan fort bli problematisk. Hva om kvinnen ikke fikk lyst selv midt i samleiet? Er det riktig å ha sex med partneren selv om man ikke har lyst? Dette spørsmålet blir ofte stilt både i terapirommet og i spalter om sex og samliv.

For å kunne svare på dette spørsmålet må man snakke mer om det sentrale begrepet «mottakelighet», som er kjempeviktig. Hvis kvinnen setter seg ned og venter på at den spontane lysten på sex skal komme helt av seg selv, er det mange kvinner som må regne med å vente veldig lenge. Dessverre er det noen som tolker dette som manglende lyst, og tror det er noe feil med seg selv eller parforholdet hvis lysten er borte. Hvis man sammenligner seksuell lyst i langvarige parforhold med den gang man var nyforelsket er det ikke rart man tror det er noe alvorlig galt. Forelskelse er en rus hvor hjernen er oversvømt med signalstoffer som er i slekt med kjente rusmidler. Så hvis man sammenligner forholdet sitt mot den beste fasen hele tiden, risikerer man ofte å være misfornøyd med på både seksuallivet og forholdet. Tilbake til mottakelighet, for hvis kvinnen prøver å legge merke til om hun kunne få lyst hvis hun eller partneren gjorde noe spesielt, er det lettere å oppdage at seksualiteten kanskje ikke var fullt så fraværende eller langt borte som hun fryktet.

En hovedoppgave fra 2008 undersøkte kvinners opplevelse av å leve med redusert seksuell lyst i et langvarig parforhold. Resultatene viste at den reduserte seksuelle lysten var belastende for kvinnene ved at de følte seg utilstrekkelige som partnere.

Så gi mottakeligheten betydning og verdi. Det er trist for alle parter om seksuell lyst er noe man forventer skal være på plass uten ekstra innsats!

God helg Telemark.