

## Tekst til Hverdagslivspalten i TA lørdag 16.11.19

Av Beate Alstad

### Seksuelle fantasier, selv det «uvanlige» er vanlig.

Nesten daglig får jeg spørsmål om seksuelle fantasier, og ikke minst om dette er normalt. Svaret er selvfølgelig et rungende JA, for fantasiene skal være til hjelp for å bli seksuelt opphisset, og derfor kan en si at fantasier er viktig i forhold til seksuell lyst.

Sexforskere mener det ikke går an å snakke om «uvanlige» seksuelle fantasier mer, siden de fleste har svært så vidtrekkende fantasier.

Men hvorfor fantaserer vi egentlig om sex?

Sexfantasier er vårt frirom. De er sunne, de styrker og krydrer sexlivet vårt. Jo villere de er, jo mer opphisset blir vi, og hva vi får lyst av kan variere fra gang til gang.

Men hvordan finner man ut hva vi fyller tankene med når hormonene flyr rundt i kroppene våre? Forskerne ga 1500 mennesker en liste over 55 seksuelle fantasier, og ba dem krysse av hvis de fant noe interessant. Sluttrapporten, som er gjengitt i The Journal of Sexual Medicine, viser at 44 av de 55 fantasiene endte opp som «vanlige». Det vil si at flere enn halvparten av deltagerne krysset av at de hadde tenkt tanken med seksuell lyst i sinnet.

Så sexfantasier er et allment fenomen som kan omhandle alt fra utradisjonelle steder å utfolde seg, til bruk av leketøy, kostymer og lenker.

Topp-listen fra rapporten omhandlet det å ha romantiske følelser under sex, oralsex, sex på et uvanlig sted eller romantisk sted, eller det å ha en spesiell atmosfære. Det var også veldig mange som krysset av for et ønske om å bli seksuelt dominert, kanskje ikke så overraskende, hele «50 shades of Grey»- trenden tatt i betraktning.

Så om du blir opphisset av en uniform, lakk, lær, støvletter, trær eller åpne plasser er det helt normalt, for man kan ha fantasier om det meste i denne verden. Men for at det skal fungere som en tenning må det kobles til noe seksuelt. Tenner du på ballonger vil ikke det si at du er konstant tent hvis du er i en bursdag eller ser noen som går med ballong 17mai. Tar du derimot med deg ballongen i sengen kan det bli seksuell tenning.

Når det gjelder seksuelle fantasier er du er rett og slett din egen filmregissør som bestemmer handlingen. Verden blir presis som du vil og du kan bestemme helt selv hvem, hva og hvor som gir opplevelser som gir spenning, eventyr, selvfølelse og nytelse.

Å oppleve å ha fantasier knyttet til seksuell aktivitet som er annerledes, forbundet med tabu og i konflikt med loven betyr ikke at det er noe galt med deg. Det er faktisk vanligere enn en tror.

Fantasier representerer en nytelse i seg selv, og de gir adgang over i en “annen verden”.

For å finne din “verden” av seksuelle fantasier; prøv å sette av tid til deg selv, tenk etter hva som tenner deg og fantasier fritt.

Klarer du dette så tenk at du er heldig som blir tent av fantasien din, og prøv å gjøre den til en seksuell styrke hos deg!