

Tekst til Hverdagsliv spalten i TA den 30.08.14

Av Beate Alstad

## ULIKE SEXBEHOV

Etter mitt innlegg i hverdagsliv den 02.08.14 om "Sex i moden alder" har jeg fått flere henvendelser med spørsmål om viktigheten av å ha sex for at forholdet skal fungere.

Svaret er selvfølgelig at man må ikke ha sex, for å være et fullverdig lykkelig menneske. Seksualitet handler om relasjonen mellom to mennesker, om samspillet, om hele kvaliteten på samlivet.

Når man bruker ordet sex, snakker man ofte om noe som ser ut som en "paringsakt", men det som er viktig for oss er følelsen av å bli verdsatt og respektert.

Dette gjelder både for menn og kvinner. Det å være til stede for hverandre er minst like viktig som selve akten.

I parforhold hvor det er mye respekt og bekreftelse, er ikke sexen så viktig. Man er fornøyd med sjeldnere sex, og den sexen man har blir ofte bedre.

Det finnes par som velger og ikke ha sex, og det er ikke et problem dersom dette er greit for begge. Problemet oppstår i større grad når den ene ikke vil ha sex og den andre føler at det mangler noe.

Det finnes noen større grupper her, hvor den ene ikke ønsker sex, eller der man har svært ulikt behov for sex. Da gjelder det å komme til et kompromiss, og klarer man ikke det kan det bli et stort parforholdsproblem.

Mange mennesker mangler et språk for å uttrykke behov for nærhet, og sier sex når de egentlig mener fysisk tilhørighet.

Da er det mye bedre at man kan ligge inntil hverandre, gi hverandre fysisk nærhet og bekreftelse uten tradisjonell sex. Det å få ta på, og bli tatt på kan oppleves som helt magisk.

Det kan være mange grunner til at den seksuelle lysten ikke er den mest fremtredende i perioder, men man bør likevel ikke gå ned i en dvalemodus og bli der resten av livet.

Ved slik problematikk er det avgjørende å kartlegge hvordan de ulike partenes seksuelle behov har vært gjennom livet.

Hvordan var det før hun/han traff partneren hun/han er sammen med nå? Når mistet hun/hun lysten på sex? Ligger alt fysisk til rette for sex, eller er det faktorer inne i bildet som hormonell ubalanse, medisinbruk, sykdom eller lignende?

Så hva skal man gjøre for å vekke lysten hos hverandre?

God kommunikasjon og forståelse for hverandre er det viktigste verktøyet for et sunt samliv både seksuelt og følelsesmessig.

Det er også viktig å bruke tid til å lære seg partnerens tenningsmønster; finne ut hva som gjør at den andre får lyst på sex.

Den som har minst lyst må prøve å bli kjent med seg selv, og den som har mest lyst må ikke mase, men gi partneren positiv oppmerksomhet og ikke presse.

Press virker negativt for de fleste.

En kan ikke kreve at partner skal ha ansvar for at en selv blir tilfredsstilt seksuelt.

“Til syvende og sist” er det uansett hver og en av oss som har ansvar for vår egen seksualitet og seksuelle behov.

God helg Telemark.