



Når der kommer børn i parforholdet, flytter mange kvinder fokus fra manden til barnet. Foto: Colourbox

## Sex betyder mindre for kvinder end for mænd

Der er flere grunde til den store forskel, lyder det fra sexolog.

EMILIE HOLTE VISSING | temasektion@jp.dk

Hver fjerde kvinde mener ikke, at deres sexliv er vigtigt. Det viser en pilotundersøgelse fra et nyt forskningsprojekt, som Aalborg Universitet står bag i samarbejde med Statens Serum Institut.

I undersøgelsen har danskere skullet kategorisere deres sexliv som enten "vigtigt" eller "ikke vigtigt". Blot 1 ud af 10 af de adspurgte mænd har beskrevet deres sexliv som det sidstnævnte.

Undersøgelsens resultater overrasker ikke sexolog Christiane Meulengracht, der peger på flere årsager til den store forskel mellem kønnenes svar. Det er særligt, når der kommer børn ind i billedet, af forskellene tydeligt viser sig, forklarer hun.

»Når et par får børn, sker der ofte noget helt grundlæggende interessant i forhold til mænd og kvinders opfattelse af deres sexliv. For kvinden i parforholdet bliver barnet typisk førsteprioriteten, og både sexlivet og manden ryger i anden række,« udtaler sexologen i en pressemeddelelse og fortsætter:

»For manden derimod forbliver kvinden førsteprioriteten. Kvinder elsker deres børn, mens mænd elsker deres kvinder, og præcis denne forskel er ofte katalysator for konflikter, bl.a. fordi det skaber ubalancer, når det kommer til betydningen af sex.«

Når der kommer børn ind i billedet, er de ifølge sexologen med til at dække kvindens behov for fysisk intimitet.

»Når kvinder får børn ser man ofte, at intimiteten med barnet direkte kan dække en stor del af behovet for fysisk nærhed, som regelmæssig sex tidligere var med til at dække,« siger Christiane Meulengracht.

Også tætte relationer til veninder, herunder kram og italesættelse af følelser, kan give kvinder en følelse af fysisk intimitet.

»Hos mænd er sexlivet ofte eneste faktor, som direkte er med til at dække et grundbehov for intimitet,« påpeger sexologen.

En tredje årsag til, at sex angiveligt betyder mindre for kvinder end mænd kan ifølge Christiane Meulengracht have noget at gøre med de generelle udviklingstræk, der er i samfundet.

»I vores samfund er der meget stor vægt på de maskuline værdier, hvor egenskaber såsom målrettedhed, handlekraft og selvstændighed i dag er store plusord hos begge køn. De mere udtalte feminine værdier, såsom sårbarhed og blødhed, bliver derimod i højere grad end tidligere opfattet som en svaghed – også hos kvinderne,« siger hun og fortsætter:

»Reelt betyder det, at forskellen mellem kønnene og al den seksuelle tiltrækning, som netop knytter sig til denne forskel, er godt på vej til at forsvinde. Det er ikke uvant, at kvinden overtager maskuliniteten i parforholdet. Og det dræber sexlysten.«

# Har I et fredshjørne i hjemmet?

Når man kommer hjem, skal man kunne slappe af og føle sig tryk. For både voksne og børn er det vigtigt at have et sted i hjemmet, hvor man kan tage en timeout. Løsningen kan være et fredshjørne.

**E**r der et sted hjemme hos jer, hvor det er forbudt at skælde ud, skynde på eller skændes? Jeg spørger helt seriøst. Hvis ikke I har indrettet jer med et fredshjørne i hjemmet, så kan du finde forslag i denne klumme. Det er vigtigt for vores følelse af at være kommet hjem, at vi ikke blot ændrer fysisk

ramme til fortsatte sociale krav og kompetenceudfordringer. Hjemme er der, hvor man bør kunne slappe af og føle sig tryk – både for børn og voksne. Jeg er godt klar over, at der er ting, de voksne også skal gøre derhjemme såsom madlavning, oprydning og rengøring samt samvær med børn og partner. Og for børnenes vedkommende skal der sikkert også laves både lektier eller huslige pligter. Men indimellem må det være muligt at få sig en pause fra omskiftelighed og præstationer.

### Vi må gerne være offline

At føle sig hjemme handler om at være fri for pres og pligter og med mulighed for tilbagetrækning. Hjemme er der hvor hjertet bor, plejer vi at sige. Og med det menes der bl.a., at det føles rart og personligt genkendeligt at være der, og at her er vi sammen med vores yndlingsmennesker. Hjemme er også der, hvor vi lader op enten med os selv eller hinanden og hvis ikke det er muligt, så får det med tiden en negativ indvirkning på vores trivsel eller velbefindende. Vi er blevet vant til altid at kunne få fat i alle. Vores børn er endda også kommet online. Hjemme er der, hvor det bør være muligt (indimellem) at gå offline – for både børn og voksne. Og hvis du forbereder dine børn på det og ellers er nærværende, så fungerer de udmærket med, at du heller ikke som forælder altid står til rådighed 24/7.

### Ingen skænderier i soveværelset

Du kender sikkert godt tricket med at gå på toiletet en halv times tid for lige at få ro. Jeg anbefaler alle familier at frede soveværelset fra skænderier og samtaler om job og i stedet indvie rummet til at slappe af eller nyde hinanden. Gå eventuelt en tur, eller tag snakken i stuen, når børnene er kommet i seng, så der i det mindste er ét sted i hjemmet, hvor det udelukkende summer af ro og glæde. Jeg kender en familie, der har en stol i hjemmet, som de kalder 'kede-stolen'. Her sætter man sig hen, når man keder sig eller har brug for blot at stirre ud ad vinduet og falde i staver. Det afbalancerer dit autonome nervesy-

have en madras eller nogle store puder, som børnene selv kan placere på gulvet. Et hjørne i hjemmet, hvor man har lov til at være i fred – også selv om man er barn. Forældre kan godt have for vane (især forældre til teenagere) hele tiden at fortælle dem, hvad det næste er, som de mangler at få gjort. Vi voksne kan være utroligt effektive, og selv om det er en god kompetence at mestre,

**Vi voksne kan være utroligt effektive, og selv om det er en god kompetence at mestre, så pas på ikke at smitte resten af familien med at skulle ordne ting hele tiden.**

så pas på ikke at smitte resten af familien med at skulle ordne ting hele tiden. Hvis du har en interesse, som eksempelvis at spille guitar, læse, pudse veteranbilen, spille dart eller strikke, så giv dig selv lov til at hygge dig, når du er

hjemme. Find et sted i hjemmet, som er fredet til dine interesser, så alt ikke kommer til at handle om at spille vendespil på børnenes præmisser. Børn bliver inspireret og husker øjeblikke af at opleve mor og far fordybet og afslappet med interesser, som gør dem glade og levende. Når vi har rum til at være os selv – store som små – giver det overskud til at håndtere balancen mellem arbejds- og familieliv.

## DEN SVÆRE BALANCE

Der er blæs på danskernes hverdag, og det kan være en udfordring at få arbejds- og familieliv til at hænge sammen. Vores klummepanel giver stof til eftertanke og konkrete råd til, hvordan man finder sin egen balance imellem børn, karriere og familieliv – som kvinde og som par. I panelet sidder psykolog Vivi Bach-Pedersen, parterapeut Martin Østergaard samt familierapeut og coach Anna Prip.



### BLÅ BOG

**ANNA PRIP**  
Anna Prip, 48 år, baggrund som pædagog og familierapeut, forfatter, foredragsholder, coach, meditationslærer og selvstændig gennem 10 år med fokus på børn i sorg. Hun skriver om familien og alt det, vi kan lære af børn.