

Sexolog: Sådan kommer du i gang med at tale med din partner om sex, lyst og intimitet

Mange par har så svært ved at tale med hinanden om sex, at udfordringerne under lagnerne får lov til at vokse sig langt større, end de behøver. Det mener sexolog og parterapeut, Christiane Meulengracht, som nederst kommer med 5 gode råd til at komme i gang med de nysgerrige og vigtige snakke om sex, lyst og intimitet i parforholdet.

8 ud 10 danskere mellem 15 og 89 år mener, at et godt sexliv er 'vigtigt', 'meget vigtigt' eller 'særdeles vigtigt', men alligevel vil under halvdelen af de seksuelt aktive danskere beskrive deres sexliv inden for de seneste halve år som 'meningsfuldt'. Tallene, som stammer fra den store nationale undersøgelse af danskernes sexliv, [Projekt Sexus \(2019\)](#), taler ifølge parterapeut, sexolog og forfatterinde, Christiane Meulengracht, for sig selv. Sex betyder rigtig meget for os danskere, men vi er samtidig ikke ret gode til at tale om vores ønsker, behov og lyster:

"Sex fylder en stor del af langt de fleste menneskers identitet og selvbevidsthed, hvilket gør det til et paradoks, at vi i Danmark har gjort sex til noget skamfuldt, som vi helst ikke skal tale højt om – heller ikke med vores partner. Mange er bange for at virke ubumske, forkerte, blive vrænget på næsen af eller for at såre deres partner, hvis de åbner for deres ønsker, behov, seksuelle fantasier, bekymringer osv.," siger Christiane Meulengracht.

Fordi sex på mange måder bliver forbundet med skam og skyld, har frustrationerne, bekymringerne og ønskerne en tendens til at komme ud på en uhensigtsmæssig måde. Vi bliver måske sure eller anklagende, når vi selv savner noget seksuelt, og betragter det som et angreb, når vores partner forsøger at udtrykke et behov – i stedet for at se det som en kærlighedserklæring, forklarer parterapeuten.

Vi har aldrig lært at tale om sex

Ifølge Christiane Meulengracht kan det – selv for den gruppe, som rigtig gerne vil tale mere om sex med deres partner – være en stor udfordring at komme i gang. Vi har nemlig ingen erfaringer at trække på, uddyber hun:

"Den måde, vi agerer på i et parforhold, afspejler ofte helt ubevidst de mønstre og den adfærd, vi har lært fra barnsben, når vi har observeret vores forældres parforhold. Men da de færreste har erfaringer med sig fra deres forældres kommunikation om netop sex og intimitet, og når vores lyster i sex samtidig er tabuiseret i vores samfund, har mange hverken lært eller øvet sig i tale om sex gennem livet. Mange føler sig på udebane, og det bliver naturligt at være selvensurerende og lægge låg på følelserne," siger Christiane Meulengracht, som alligevel opfordrer danskerne til at kaste sig ud i snakken:

"Hvis man er villig til at bryde med komfortzonen og kan finde modet til at tale om sex, får man som par en rigtig god mulighed for at opretholde eller gentænde gnisten, udfordre rutinerne og lære en hel masse om hinanden. Det behøver ikke være så svært og kan starte med, at man stiller sin partner spørgsmålet: 'Hvad synes du om vores sexliv – er der noget, du savner eller ønsker dig for os?'"

En [ny engelsk undersøgelse](#) viser, at det ikke blot er danskerne, som har svært ved at tale om sex. Således fremgår det, at 42 procent af englænderne mener, at deres partner gør ting, som tænder dem helt af – og at 45 procent samtidig føler, at det er for 'akavet' at tale med partneren om sex.

5 gode råd: Sådan kommer du i gang!

Hvis du hører til dem, som godt kunne tænke dig at tage initiativet til flere samtaler om lyst, behov og sex med din partner, så får du nedenfor 5 gode råd af Christiane Meulengracht:

1. Fokuser på det bedst mulige udfald

Når vi føler os ubekvemme ved at tage en samtale i parforholdet, kan vi typisk have en tilbøjelighed til at have fokus på det negative: 'Hvad nu hvis min partner bliver sur eller ked af det? Eller virker jeg ikke lidt uhumsk, hvis jeg er så direkte i forhold mine lyster?' Første skridt er at udfordre dette mindset og have fokus på det bedst mulige udfald. Tænk i stedet samtalen som begyndelsen på en nysgerrig rejse, der kan bringe dig og din partner tættere på hinanden.

2. Gør samtalen positiv

Når du indleder samtalen, så hav samtidig fokus på det fælles udbytte. I stedet for fx at starte ud med at sige 'jeg er utilfreds med mængden af sex, vi har – hvad mener du om det?', så overvej en formulering såsom: 'jeg kunne godt tænke mig at tale med dig om, hvordan vi sammen får det bedste sexliv – og jeg er meget nysgerrig på, hvad der tænder dig?'

3. Gør samtalen ufarlig

Afsæt en bestemt – gerne kortere – tidsramme til samtalen, da det i sig selv kan være med til at gøre samtale mindre 'farlig', både for dig selv som initiativtager, men samtidig for din partner. Du kan fx invitere din partner på en 30-minutters gåtur i skoven, hvor du forinden har forberedt ham eller hende på, hvad du gerne vil tale om. Løbende, som samtalerne om sex og intimitet, bliver mere naturlige, kan I slække lidt på rammesætningen.

4. Drop bebrejdelserne

Der er aldrig nogen, der har fået mere lyst til intimitet, sex og berøring af at blive 'skældt ud', så øv dig i at holde igen med dine eventuelle frustrationer og bebrejdelser. Fortæl hvad der tænder dig frem for dét, som ikke tænder dig hos din partner.

5. Accepter forskellige udgangspunkter

Hvor nogle er meget bevidste om, hvad de ønsker og drømmer om seksuelt og ift. intimitet generelt, kan andre være langt mindre i kontakt med disse følelser – eller sågar have præferencer, som måske varierer meget. I samtalen om sex og intimitet er det derfor vigtigt at acceptere, at din partner ikke nødvendigvis kan være ligeså afklaret og eksplicit som dig. Det handler om, at møde din partner hvor han eller hun er.

Om Christiane Meulengracht

Christiane Meulengracht er par- og familieterapeut, sexolog og forfatterinde til bogen "Kærlighed med vilje" samt værtinde til podcasten af samme navn. Hun arbejder til daglig via sin praksis i Hellerup og Helsingør, hvor hun hjælper kvinder og mænd med at skabe mere nærværende og bevidste forhold, hvor begge parter føler sig set, hørt og forstået, bl.a. ved at arbejde med Neuro-adfærd.

Læs mere om Christiane Meulengracht på www.christiane.nu.

Kontakt

Christiane Meulengracht kan kontaktes via hello@christiane.nu eller på tlf. 61 70 07 77.