

Når intimiteten forsvinder

Mange par lever et liv uden sex. Hvad gør det egentlig ved os, hvis vi aldrig dyrker sex? Og skal man droppe et godt forhold, hvis man ikke kan finde ud af sex-delen?

PERNILLE LE MARC | w@jp.dk

I starten kunne de ikke få nok af hinanden. De havde sex alle steder og på alle tider af døgnet. Så flyttede de sammen, fik sene arbejdstider og fik vennerne til midt i weekenden. Og fra den ene dag til den anden kom sexlivet nederst på prioriteringslisten.

»Vi kom ind i en hverdag, hvor sex var det sidste, vi tænkte på,« forklarer Thomas Skov, som mødte Maja Rasmussen i 2009.

»Vi var så optaget af vores professionelle og sociale liv, at vi faktisk ikke rigtig ænsede sex en tanke. Det passede os begge to fint, at vi ikke skulle til at performe i sengen, når vi kom hjem efter en lang og hektisk dag,« siger han.

Men på et tidspunkt gik det op for dem begge, at der manglede noget.

»Vi havde det godt med hinanden uden for sengen, så på den måde var der egentlig ikke noget i vejen med vores forhold. Alligevel kunne vi godt begge to fornemme, at der manglede et eller andet,« fortæller Thomas Skov. Derfor valgte han og Maja Rasmussen for godt et år siden at gå fra hinanden. I dag er de hinandens bedste venner, men elskere er de ikke, og det bliver de nok heller aldrig igen, for begge to har indledt et forhold med en ny partner.

SVÆRT AT BEVARE GNISTEN

Det kan være sin sag at bevare gnisten i parforholdet. En megafonmåling fra 2014 viser således, at sexlivet mere eller mindre er gået i stå i hvert ottende danske parforhold. Cirka halvdelen af dem har sex højst én gang om året, mens den anden halvdel aldrig har sex.

Der kan være mange grunde til, at sexlivet går i stå. En af de hyppigste årsager er utilfredshed over for sig selv og over for sin partner, mener sexolog og forfatter Joan Ørting.

»Mange mænd bliver kastreret, hvis de får for mange stikpiller fra deres kone. ”Du er ved at lægge dig ud” og andre krænkende bemærkninger gør, at han mister lysten til sex. På samme måde kan kvinden miste lysten, hvis hun ikke føler sig tilpas i sin egen krop. Man siger, at manden har lyst til kvinden, når hun er glad, og kvinden har lyst til manden, når hun er glad for sig selv,« siger hun.

Måske er man blevet for lidt elsker og el-

skerinde og for meget mor og far, eller for lidt seksuel duo og for meget professionelle sparingspartnere.

REN RUTINE

Joan Ørting mener, at det i høj grad handler om at lægge rutinen på hylden, hvis man vil holde sexlivet i gang. Det gælder om at gøre det på et andet tidspunkt og måske endda et andet sted.

»Men det er nogle gange lettere sagt end gjort at tage sit sexliv op til revurdering, for mange par har svært ved at kommunikere omkring sex. Sex er et sårbart emne, og derfor er det lettest helt at undgå at berøre det og bare blive ved med at gøre, som man altid har gjort,« siger Joan Ørting.

Hun mener, at dårlig kommunikation kan slå sexlivet ihjel.

»Hvis vi vil holde gang i sexlivet, skal vi altså være i stand til at tale om det. Men vi skal passe på, at det ikke kommer til at lyde som en kritik af den anden. Vi skal snakke om alt det nye, vi har lyst til at prøve, og ikke alt det, vi har fået nok af og ikke gider længere, for så bliver det bare til angreb og forsvær,« understreger Joan Ørting. Hun oplever at mange par begår den fejl, at de fokuserer på det, som de synes, at deres partner ikke giver dem, og dermed fralægger de sig ansvaret for deres dårlige eller manglende sexliv.

INTIMITETEN SKAL BEVARES

»Sådan bliver du en god elsker» og »Sådan får du g-punkts-orgasme». Skal vi tro magasinernes overskrifter, er sex alfa og omega for et godt liv. Men betyder det så, at vi skal skrotte hinanden, hvis sexlivet halter? Giver et forhold uden sex mening?

»Der vil altid være perioder i et parforhold, hvor der ikke er sex, f.eks. i forbindelse med sygdom, eller i tider hvor en stressende arbejdsrytme eller små børn fylder i hverdagen. I sådanne tilfælde forstår de fleste par, at de må nedprioritere sexlivet. Det er sværere, hvis sexlivet går i stå for altid,« forklarer Joan Ørting, som i sin praksis støder på rigtig mange par, hvis sexliv er gået i stå.

Og når sexlivet forsvinder for altid, så forsvinder også parforholdets eksistensgrundlag.

»Et parforhold står på tre ben: forpligtelse,

fortrolighed og intimitet. Disse tre dele skal være til stede i ethvert parforhold i et eller andet miks. Sammen med sin partner kan man bestemme vigtigheden af hver del ved at give en note fra 1 til 10. Hvis begge parter er enige om, at intimitet kan nøjes med 1, så er det jo som sådan ikke et problem for parforholdet, at der næsten ikke bliver dyrket sex, mener parterapeut Kasper Larsen fra portalen parterapi-parterapeut.dk.

Problemet er, hvis man slet ikke dyrker sex og ikke forholder sig til seksualiteten i parforholdet.

»Hvis intimiteten fuldstændig forsvinder, så mangler parholdet et ben at stå på, og så falder det sammen. Nogle vælger dogat blive sammen, selv om de aldrig dyrker sex, men i så fald er der tale om et venskab og ikke et parforhold. Ethvert parforhold bør rumme fascination, eksklusivitet og sex i større eller mindre grad,« mener Kasper Larsen.

Og det kan Thomas Skov og Maja Rasmussen skrive under på. Deres relation udviklede sig til et venskab, og dermed gik parforholdet i stykker.

HJÆLP UDEFRÅ

»Jeg har ikke mødt mange par, hvor begge er tilfredse med parforholdet, selv om de aldrig har sex med hinanden,« siger Kasper Larsen. For nogen kan måske acceptere, at de ikke dyrker sex så ofte, men det er sværere at acceptere, at der aldrig bliver dyrket sex. Hvis begge parter oplever, at manglen på sex er et problem, kan man forsøge at løse det ved at gå i parterapi, inden man til sidst vælger at gå fra hinanden, som Thomas Skov og Maja Rasmussen gjorde det.

»Det er sjældent, at begge parter mister lysten på samme tid. Ofte er der én, der går rundt og er mere uheldig end den anden over den manglende sex. Og så er det, at den uheldige part forsøger at løse problemet på egen hånd ved at kompensere for eksempel med pornofilm og onani. Men når man kompenserer, skaber man en distance til sin partner, og det løser jo ikke ligefrem det grundliggende problem,« pointerer Joan Ørting.

Hun oplever en stigende tendens blandt danske par til at forsøge sig med åbne forhold. Det sker typisk i erkendelsen af, at den ene har lyst til sex, og at den anden sagtens

kan klare sig uden.

»Men det er altså ikke ensbetydende med, at det ender lykkeligt,« understreger Joan Ørting, som selv har prøvet at leve i et åbent forhold. Hun følte dengang, at der manglede inspiration i hendes sexliv, og derfor blev hun og hendes partner enige om, at hun gerne måtte opsøge en anden mand. I dag ved hun, at den strategi ikke holder, og skulle hun støde på samme problem igen, vil hun til enhver tid gøre mere ud af sin egen mand i stedet for at ty til den lette løsning og søge mod en anden.

Sex er netop med til at udvikle et par, mener Joan Ørting.

»Et velfungerende sexliv gør, at hun har lettere ved at acceptere, når han kommer lidt for sent hjem om aftenen, og dermed føler hun sig som en kvinde og ikke som en sur mor. Når vi har det godt med hinanden under dynerne, så har vi det også godt med hinanden uden for sengen, og derfor er det vigtigt, at vi investerer os i vores eget sexliv,« siger hun.

Og Kasper Larsen stemmer i:

»Sex er helbredende og forløsende. Det giver en særlig forståelse for hinanden, og det hjælper os med at vedligeholde og reparere vores forhold. Man hører tit om forsoningssex, som hjælper par med at redde trådene ud og finde ind til hinanden igen efter et stort skænderi. Hvis man overhovedet ikke har sex med hinanden, kan det måske være svært at overkomme nogle af dagligdagens problematikker,« siger han.

KAST DIG OVER DIN ELSKED

Præst og foredragsholder Poul Joachim Stender mener, at sex hjælper os med at forbinde sjæleligt.

»For når vi har sex med hinanden, giver vi noget af vores sjæl til den anden. Man siger, at øjnene er sjælens spejl, og vi skal ikke glemme, at mennesket som det eneste pattedyr, kan kigge hinanden i øjnene, mens vi har sex.«

Poul Joachim Stender er enig i, at et parforhold absolut bør indeholde sex.

»I et forhold skal man passe på med at blive venner. Man er frem for alt elskende, og så kan vi være venner med alle de andre,« siger Poul Joachim Stender.



INTIMITET

GODT FOR KROPPEN

Når vi har fysisk kontakt, udløses det stof, der hedder oxytocin. Det er det samme stof, som binder barnet til sin mor.

Hvis man i længere perioder af sit liv ikke er intim med sin partner og dermed ikke oplever oxytocinens bindende effekt, så begynder man at glide fra hinanden. Og jo mere man glider fra hinanden, jo mindre har man lyst til hinanden, jo mindre er man intim sammen, og jo mindre fyldes kroppen af oxytocin.

Det er også videnskabeligt bevist, at sex gør os glade og sunde. For når vi dyrker sex, fyldes vores krop med glædeshormoner som endorfin, serotonin og dopamin.

Kilde: Birgitte Schantz Laursen, lektor og specialist i sexologisk rådgivning ved Sexologisk Forskningscenter ved Aalborg Universitet.

»Det, der gør et forhold spændende og interessant, er netop det seksuelle. Gennem det seksuelle forbinder vi med vores partner på en måde, som vi aldrig kommer til at forbinde med andre mennesker. Det er en måde at snakke med hinanden på, for et kærtegn kan ofte sige mere end et ord. Kroppene kan faktisk føre en meget klog samtale med hinanden,« siger Poul Joachim Stender.

Han mener, at vi har pligt til sex og pligt til at ruske op i os selv, når sexlysten forsvinder.

»Der er så meget, vi ikke orker, men som vi gør alligevel. Vi har ikke lyst til at gå på arbejde, men når først vi sidder foran vores skrivebord, så kommer arbejdslysten lige så stille, og vi er ikke sultne, men så snart vi sætter os til bords, så vækkes appetitten. Det samme gælder sex. Det kan godt være, at vi ikke har lyst, men vi skylder os selv og vores partner at gøre en anstrengelse,« understreger Poul Joachim Stender og pointerer samtidig, at sex ikke kun handler om penetrering, men at en kærlig berøring kan have lige så stor effekt.

»Det handler ganske enkelt om at bevare den erotiske glød. Rigtig mange mennesker har en tendens til at kaste sig over deres egen krop, når de kommer hjem fra arbejde. De løber en tur, tager et varmt bad eller slapper af i lænestolen. Men måske skulle de hellere kaste sig over deres elskedes krop. Måske er det bedre at svede sammen i erotikken frem for at svede alene på løbebåndet,« siger han og tilføjer, at kristendommen i høj grad er en kropslig religion.

For Gud blev menneske gennem Jesus' krop, og det skal ses som en hyldelse til kødet.

” Måske er det bedre at svede sammen i erotikken frem for at svede alene på løbebåndet.

POUL JOACHIM STENDER, præst og foredragsholder

FOTO: COLORBOX