

Manglende sex er det floveste for par

Sexproblemer i parforholdet er et stort tabu, er sexliv-eksperterne enige om. Vi opfatter det som skamfuldt og som noget, der devaluerer os som par, vurderer professor i sexologi Christian Graugaard.

DET TALER VI IKKE OM

MONA SAMIR SØRENSEN
OG SIGNE THOMSEN

Et fedt job, et lækkert samtalekøkken og et spændende sexliv. Ud over at flashe karriere, hjem og børn skal vi flashe, at vi har et heftigt sexliv. For et spændende sexliv giver status.

»Vores sexliv er blevet en social markør for, hvor succesfulde vi er, og hvis vi ikke lever op til de gældende sociale standarder, skammer vi os«, siger Christian Graugaard, som er professor i sexologi ved Sexologisk Forskningscenter ved Aalborg Universitet.

Menneskers vurdering af eget sexliv og parforhold er meget følsomt for de normer og idealer, der er til stede i deres samtid, i medierne og i de sociale netværker, påpeger han.

»Og vi lever i en tid, hvor seksualiteten er blevet en måde at signalere over for vores omverden på, at vi har bestået duelighedsprøven i den behårde konkurrence om det gode liv«, siger professor Christian Graugaard.

Vi holder vores kæft

Langt de fleste har ikke et vildt og hæsbæsende sexliv, og mange oplever jævnlig, at det seksuelle går i fisk, pointerer han. Alligevel er det ikke noget, vi skiltes med.

»Det er i høj grad et tabu at have sexproblemer, for det devaluerer os som mennesker og som par, og derfor holder vi vores kæft«, siger Graugaard.

Tidligere har især mænd fundet status i at have et sprudlende sexliv, men i dag har kvinder det samme behov for at kunne fortælle omverdenen, at de boltrer sig livligt på lagnerne sammen med deres partner, uddyber han.

»Medierne er fulde af historier om, hvordan kvinder bør få g-punkts-orgasme og blive bedre til at slikke pik. Der er desværre masser af fladpandede bydemåder om sex i cirkulation«, siger Christian Graugaard.

Sexolog Joan Ørting vurderer også, at et dårligt eller manglende sexliv er et stort tabu for par.

»Vi er dødbange for at vise, at vi ikke har sex. Det er noget af det floveste for to mennesker, som lever sammen, og det er ikke noget, man taler om«, siger Joan Ørting.

Parterapeut Kasper Larsen deler vurderingen:

»Problemer i sexlivet er et sensitivt og tabubelagt emne, fordi det er forbundet med skyld, skam og utilstrækkelighed. Det kan især være tabubelagt at tale med sin partner om problemerne, når man undervejs har mistet fortroligheden og tilliden til hinanden«, forklarer parterapeut Kasper Larsen, som har klinik i København.

En langsom sexdød

Ifølge sexolog Joan Ørting er manglende appetit på sex i 'gamle' parforhold faktisk mere almindeligt end en glubende appetit. For jo længere tid, man er sammen, jo mere hæmmet bliver man, og dermed risikerer sexlivet at lide en langsom død.

»I starten er man som vilde kaniner, men efter 11 år som far, mor og børn er det sværere at være uciviliseret. Sex er reduceret til at foregå en gang om ugen klokken 22.45, hvor begge er trætte og bare skal have det overstået, og efterhånden bliver det så kedeligt og så hårdt arbejde, at man helt dropper det«, siger Joan Ørting.

Alt for mange par undlader at gøre noget ved det. Oftest fordi de ikke aner, hvordan de skal gribe det an.

»Det er en kæmpe opgave at lære at kommunikere på en måde, hvor vi får det bedste op i hinanden, og som tænder gnisten igen. Det er der ingen af os, der bare kan. På andre områder uddanner vi os i flere år for at kunne noget, men ikke når det gælder parforholdet. Der forventer man bare, at to mennesker i et parcelhus med to børn selv finder ud af det«, siger sexolog og parterapeut Joan Ørting.

Nogle vælger at tale med nære venner om sexproblemerne. Men det kan være med til yderligere at spænde ben for parforholdet, oplever parterapeut Kasper Larsen.

»Jeg sidder indimellem over for klienter, hvor den ene part synes, det er i orden at tale med en god ven om de problemer, de har med deres sexliv, mens den anden part holder problemerne for sig selv og føler sig krænket og udleveret, fordi partneren har betroet sig til en ven. Det kan være meget svært at navigere i«, siger Kasper Larsen.

Sex af pligt

Manglende sex kan have så store konsekvenser, at folk ender med at gå fra hinanden. Derfor er det også forbundet med angst og bekymring, når intimiteten ryger, forklarer sexolog Joan Ørting.

»Vi er dødbange for at vise, at vi ikke har lyst til sex, fordi vi er bange for, at det manglende sexliv betyder, at man bliver skilt. Derfor er der mange par, som har sex af pligt og af frygt«, siger Joan Ørting.

Hun baserer sine vurderinger på mange års arbejde som sexolog og par-

Fakta om danskernes sexliv

70 procent af danskerne lever i fast parforhold.

Så ofte har de sex:

Hver dag/så godt som hver dag: **1 procent**

Flere gange om ugen, men ikke hver dag: **11 procent**

1-2 gange om ugen: **18 procent**

1 gang om ugen: **12 procent**

Et par gange om måneden: **21 procent**

1 gang om måneden: **5 procent**

Et par gange hvert halve år: **5 procent**

1 gang hvert halve år: **2 procent**

1 gang om året: **1 procent**

Sjældnere: **5 procent**

Aldrig: **7 procent**

Ved ikke/ønsker ikke at svare: **11 procent**

Det er især par over 50 år, der sjældent eller aldrig har sex. Allerede fra 30-års alderen har nogle par højest sex en gang om året. Næsten en fjerdedel af alle par over 70 år dyrker aldrig sex. Yderligere 16 procent har højest sex en gang om året. Det er altså 38 procent af par over 70 år, der stort set ikke har sex.

Kilde: Megafon-måling foretaget blandt 1.045 borgere for Politiken, februar 2014.

Sådan får du gang i sexlivet

- 1 Ligesom man kan kysse sig forelsket, kan man også elske sig til lyst. Lysten kommer ikke af sig selv.
- 2 Hvis den manglende sexlyst bunder i konflikter i parforholdet, handler det om at håndtere problemerne.
- 3 Det fysiske er mere end bare at gå i seng sammen. Husk at kysse, kramme, se hinanden i øjnene og holde i hånden.
- 4 Dyrk romantikken, og giv hinanden komplimenter.
- 5 Giv jer selv det hjemmearbejde at skulle tænke mere på sex med hinanden, når I ikke er sammen.

Kilde: psykolog Anette Buur Bangsgaard

terapeut. Der er især mange kvinder, som giver manden sex af pligt.

»Kvinden kan ikke holde mandens humør ud, hvis han ikke får sex. Det går ud over hele familien, når han ikke kan være i sin krop«, siger Joan Ørting.

Ømhed før sex

Joan Ørting vil dog gerne gøre op med forestillingen om det perfekte parforhold. For det er ikke alle par, som har brug for et sprødt sexliv.

»Der er mange par, som ikke har den fysiske kontakt som det primære kærlighedssprog. Der er så mange andre ting, der connecter os som par såsom hobbyer, gode samtaler, hus, have og børn, og det glemmer vi nogle gange«, siger Joan Ørting.

mona.samir@pol.dk

signe.thomsen@pol.dk



Ægtepar:

Namthip og Kjeld Sørensen er totalt afhængige af hinanden, og af hinandens selskab, men de er ikke seksuelt tiltrukket af hinanden. Sex betyder ikke noget, siger de.

MONA SAMIR SØRENSEN

Det handler om at være tryk. Ordet tryk skal lige slås op i ordbogen og forklares, før den thailandske kvinde Namthip er med på ordets betydning, men det er præcis, hvad hendes og Kjeld Sørensen's ægteskab bygger på.

»Vi har det godt. Vi har hinanden, og vi har et ansvar for hinanden, og det er vigtigt nu«, siger Kjeld Sørensen, som er 72 år og dermed 20 år ældre end sin