



Et travlt og presset hverdagsliv er ofte svært at koble sammen med et glitrende sexliv. (Foto: Simon Knudsen)

## **Kvinder skjuler deres seksuelle utilfredshed**

Casper Nielsen B.T., Fredag den 11. marts 2011, 12:50

**Kære mand. Hvis din kone eller kæreste er utilfreds med jeres sexliv, er det formentlig noget, der bekymrer hende. Men mest af alt på dine og parforholdets vegne – og du vil næppe få det at vide. Det siger flere danske sexologer.**

Et amerikansk studium viste for nylig, at et dårligt sexliv ikke nødvendigvis får kvinder til at beklage sig over for deres partner. Ifølge flere danske sexologer står det ligeså skidt til med kommunikationen mellem mænd og kvinder herhjemme.

For selvom danske kvinder generelt er gode til at tage deres sexliv alvorlig, vil partneren sjældent blive gjort opmærksom på det.

- Der er kvinder, som lader som om, at sexlivet er godt – og så tror mændene jo det samme, siger sexolog og parterapeut, Line Bassøe.

Den manglende sexlyst kan bero på mange ting. Ifølge sexolog Annette Jensen er problemet som regel, at de ikke føler sig hørt og elsket. Og så mister de lysten til sex. Men en stresset dagligdag og de mange hverdagsroller, som kvinder i dagens Danmark skal udfylde, er også nogle af de helt store syndere.

- I dag skal kvinder skal både agere mødre, karrieredamer, veninder og søstre. Kvinder skal være det hele, og det hænger ikke altid sammen med, at de også skal være en lille missekate om aftenen, når manden er frisk, siger Christina Tatarczuk, der er sexolog og parterapeut.

- Der er en stor gruppe af kvinder, som egentlig har det fint med ikke at få sex. De har til gengæld dårlig samvittighed over for manden, fordi deres manglende sexlyst kan være skadeligt for forholdet, siger hun.

## Sex bortprioriteres

Sexolog og læge Jesper Bay-Hansen peger også på, at det netop er det psykiske pres fra dagligdagens skærmydsler, der lægger en dæmper på kvinders sexlyst.

- Vi lever i en tid præget af sociale sammenligninger, hvor vi måler hinanden på karriere, titler, økonomi og materielle goder – og det giver et knæk i sexlivet. Det er svært at måle hinanden på, hvorvidt vi har et velfungerende sexliv eller ej, og derfor fylder det måske ikke ligeså meget som andre ting, siger han.

Men samtidig er det langt fra alle, der vil finde sig i et skrantende sexliv – derfor søger flere hjælp hos sexolog eller læser bøger om emnet, såkaldt biblioterapi.

Annette Jensen er enig:

- Mange kvinder har den blokering, at de skal have kontrol på alt det praktiske, før sexlysten indtræder, siger hun.

- Vi har svært ved at foretage fravalg til fordel for parforholdet. Et velfungerende sexliv kræver tid, opmærksomhed og nærvær, som vi har svært ved at finde frem i en mentalkaotisk hverdag. Det er ærgerligt, for vi ved, at man bliver lykkeligere af et velfungerende sexliv, siger Jesper Bay-Hansen.

- Vi ved også, at sex, nærvær og lykke er indbyrdes forbundne størrelser, og at sex bestemt kan være en opskrift på lykke, hvilket jeg beskriver i min kommende bog, 'Recept på lykke', med planlagt udgivelse til september, siger han.

# Bruger sex til at bevare forholdet

Men det ved kvinderne tilsyneladende ikke. Ifølge Christina Tatarczuk er der en stor gruppe af kvinder, som har det fint med ikke at få sex. De har til gengæld dårlig samvittighed over for manden, fordi deres manglende sexlyst kan være skadeligt for forholdet. Og derfor er et dårligt sexliv et problem.

Jesper Bay-Hansen peger på, at mænd og kvinders vidt forskellige bevæggrunde for at dyrke sex ofte kan give problemer. Derfor er kommunikationen mellem kønnene også vanskelig.

- Kvinder bruger sex til styrkelse af nærvær, intimiteten og parforholdet - og selvfølgelig også for egen nydelse. Mænd bruger primært sex til at få stillet en lyst, siger Jesper Bay-Hansen.

Og det kan Annette Jensen nikke genkendende til.

- Som regel er problemet, at kvinder ikke føler sig hørt og elsket. Man siger, at forspillet for kvinden starter 48 timer inden selve sexakten. Så hvis en kvinde er uvenner med sin partner, eller hvis hun har haft en diskussion med ham i løbet af dagen, kan hun have svært ved at tænde på manden og dermed finde sexlysten frem.

Anerkendelse og opmærksomhed op ad dagen er afgørende for kvinders sexlyst. Hvis en kvinde føler sig hørt, set og anerkendt, føler hun sig anerkendt. Og så får hun lyst til sex. Mænd skal tale til kvinders hjerte for at få spredt deres ben, siger hun.