

Seksualiteten speiler vår personlighet

Det skapes en distanse til den erotiske, intime sexen gjennom medias fokus på kvantitet og grensesprengning, hevder Atle Austad, spesialist i klinisk sexologi. Han hevder at bearbeiding av personligheten, ikke ensidig fokus på seksuell prestasjon, er den beste innfallsvinkelen til å løse seksuelle problemer.

Seksuelle problemer er som oftest en direkte speiling av problemer i vår personlighetsstruktur, sier Austad. – Er man opptatt av intimitet og samhørighet og samtidig å bevare seg selv og å respektere egne behov i møtet med andre mennesker, vil man klare dette også i seksuallivet. Sexen vil da være god. Er man prestasjonsorientert i livet eller man ønsker å tekkes andre, vil man også være slik i senga. Bevisstgjøring av ens generelle personlighet og deretter å endre den, er derfor den mest varige løsningen på seksuelle problemer. Skal man bare løse seksualiteten isolert sett, vil de samme problemene oppstå på nytt, f. eks når man får ny partner, hevder sexologen.

Han opplever at de fleste har vanskelig for å snakke åpent om sex.

– Medienes sexfokus gjør at det blir vanskeligere å snakke om sex, fordi folk ikke føler seg bra nok. Mediene vier lite plass til intimitet, kommunikasjon og følelser i sin omtale av seksualitet. Det er fokus på at alt skal være så perfekt, noe som skaper usikker-

i kontakt, med fokus på flørt, blick, berøring etc. Seksualiteten innebærer langt mer enn bare kjønnsorganer. Erotikken baserer seg mer på det relasjonelle, intime samspillet. Det mekaniske, teknikkorienterte fokuset på sex i samfunnet gjør at mange blir veldig mentale i sin tilnærming til sex. De klarer ikke å slappe av, gi slipp på tankene, være til stede i kroppen og se hva som naturlig ønsker å utfolde seg under seksualakten. Det blir mye fokus på selve handlingen og man snakker mindre om følelser, gjensidighet og kontakt. Det er for mye fokus på å være dyktige, altfor lite fokus på «når er jeg klar?»

Mange unge mennesker overskrider egne grenser i hva de blir med på seksuelt, f. eks i form av SM og gruppesex, hevder Austad, og ser det som et uttrykk for at mange er mer opptatt av å leve opp til det de tror er andres forventninger, enn å ta indre behov på alvor. Han har også fått tilbakemeldinger fra fedre som forteller at sønnene opplever kjempepress på å være

Seksuelle problemer bunner ofte i at folk er lite opptatt av egne behov og usikre på om de strekker til.

het på om man har rett til å ta opp ting. Det er også mye skam i Norge, som er et ganske puritansk samfunn. Skammen har ikke blitt borte, selv om man kanskje tror det.

Seksualitet uten erotikk

I medias behandling av seksualitet ser han ofte sex uten erotikk; ren porno og forbruksseksualitet.

– Erotikk i min definisjon handler om et nært, intimt og pirrende samspill mellom to personer. Man kan ha rå, brutal sex eller ren mekanisk seksualitet med lite erotikk. Men man kan også ha et erotisk samspill uten at kjønnsorganene kommer

biseksuelle, selv om de ikke er det.

– I enkelte miljøer forventes det f. eks at man er med på gruppesex. I sexspalter i blader er det fokus på grensesprengning og kvantitet. Det er ikke farlig å prøve ut ting, men det må ikke være et poeng i seg selv å prøve ut alle seksuelle uttrykksformer. Jeg har fått noen tilbakemeldinger fra unge på NRKs tv-program Trekant. Enkelte følte at programmet impliserte at trekant er noe man bør prøve, eller at man må gå på homsebar og kline. Men hensikten med programmet var antakelig at det skal være rom for slike uttrykksformer, ikke at det skal være en norm at alle skal gjøre det.



Den gode seksualiteten vil vedvare i parforhold hvis vi gir hverandre oppmerksomhet, beundrer hverandre, gir komplimenter og berøring. Man bør gjøre de tingene man gjorde i de tre første månedene av forholdet. Da opprettholdes flørten.



Styrk immunforsvaret med East Park™ Olivenbladekstrakt

East Park™ Olivenbladekstrakt er et 100% naturlig produkt med vegetabiliske kapsler.

Det er allment kjent at olivenprodukter har store helsemessige fordeler.

Olivenbladekstrakt fra East Park™ kan gi bedre immunforsvar, regulere virus, soppinfeksjoner, candida, bakterier og parasitter.

Godt mot både mindre symptomer og kroniske plager.

Finnes i 60 og 180 kapsler à 500 mg, samt 60 kapsler til barn à 120 mg.



 **Helsekostsentralen AS**

Tlf. 38 09 98 20 - Fax 38 09 98 21

post@helekostsentralen.no

Facebook: Helsekostsentralen AS

www.helsekostsentralen.no

Institutt for klinisk sexologi og terapi

Atle Austad er spesialist i klinisk psykologi og sexologi, og jobber ved Institutt for klinisk sexologi og terapi (IKST) i Oslo. Dette er Norges største sexologiske klinikk.

De ansatte ved IKST er opptatt av at seksualiteten vår utgjør en helt grunnleggende drivkraft i livet, som har store virkninger på vår psykiske og mellommenneskelige fungering.

Kilde: sexologi.no

God kommunikasjon gir god sex

Hva må til for å holde seksualiteten ved like i langvarige forhold?

– Kommunikasjon. Hvis vi gir hverandre oppmerksomhet, beundrer hverandre, gir komplimenter og berøring, vil den gode seksualiteten vedvare. Man bør gjøre de tingene man gjorde i de tre første månedene av forholdet. Da opprettholdes flørtten. Svikter man de tingene, vil seksualiteten fort rase. For eksempel det å få barn gjør ofte at man glemmer det som gjorde forholdet verdifullt i starten. Hvis man ikke gir hverandre nok oppmerksomhet er det lett å oppleve hverandre som mindre interessante. Da blir også seksualiteten mindre interessant.

Hva muliggjør hengivelse overfor ens partner?

– At man er autentisk og respekterer egne behov og lyster. Det optimale er å ha like stort fokus på egne behov som den andres. Seksuelle problemer bunner ofte i at folk er lite opptatt av egne behov og usikre på om de strekker til. De har fokus på hva andre skal ha av dem, heller enn å føle at de selv er bra nok. Hvis begge tar ansvar for sine behov og sine grenser, kan sex være veldig enkelt.

Hva er vanligvis grunnlaget for hvordan vi velger partnere?

– Vanligvis velger man en partner som er på «samme nivå» som en selv. Det er sjelden man tør å velge partnere som man tror er for vanskelige å få, det er lettere å velge partnere som er litt «under en». Man velger i så fall ut fra usikkerhet. Ens selvoppfattelse, som ofte representerer en fordreid tolkning av virkeligheten, er mer utslagsgivende for hvem man tror man kan få som partner enn f.eks en mer objektiv vurdering av ens utseende.

Oftest er evnen til intimitet en forutsetning for god sex, skal vi tro Austad.

– Men noen mennesker kan være primært opptatt av å tilfredsstille kun sine egne seksuelle behov. Når to slike personer møtes og bruker hverandre til det, uten å forholde seg til resten, kan det likevel fungere utmerket. Hvis bare den ene har den innstillingen, fungerer det dårlig.

Hva er sentrale forskjeller og likheter på menns og kvinners seksualitet?

– Menneskekontakten er nok oftere for kvinner enn for menn en forutsetning for å ha lyst på sex, men i selve seksualakten søker vi mye av det samme; bekreftelse, begjær, nærhet, seksuell tilfredsstillelse og orgasme, svarer Austad.

Våre mest sårbare følelser

Hvorfor er seksualitet så viktig?

– Våre seksuelle følelser er blant de mest sårbare og nære følelsene vi har.

– Det er ofte seksualiteten som først rammes når det oppstår problemer i livet og i parforholdet. Man tåler mer og takler mer motstand hvis seksuallivet fungerer bra. Hvordan man fungerer seksuelt gir også sterkt utslag på ens selvbilde, særlig for menn, avslutter Austad. mh

Les mer på sexologi.no

Kjøp Mat & Helse

Vil du ha et sukkerfritt kosthold
med ren, deilig, mettende mat?
Tegn et abonnement!

Du får 10 utgaver for

4,99kr

Du sparer 27 %

* Pris pr. magasin
i løssalg er 68 kr.

Mat & Helse
er et allsidig
helsemagasin
som favner alt
av hva «mat»
og «helse»
kan bety for
våre liv.



mat & helse

LAVKARBOTIPS • SUNN LIVSSTIL • TRENING • RÅVARER • NATURLIG SKJØNNHET • LYSTER • LASTER • MOTIVASJON

Har du spørsmål om ditt abonnement? Kontakt oss på telefon: **21 31 44 41** eller e-post: abonnement@tunmedia.no
På vår nettside matoghelse.no kan du også bestille gaveabonnement, verve venner og få fine gaver.