

SEX som medisin

Sex-coachen Kim Anami mener at kvinner lider av epidemien *fukme*, er seksuelt utilfredse, at sperm er en god antidepressiv medisin, og at vaginal vektløfting er et must. Hvem sa at seksualundervisning trenger å være kjedelig?

TEKST ANDREAS AUBERT
FOTO ELLEN HO OG GETTY



Sjansene er store for at dama di trenger «mer sex og bedre sex», ifølge Kim Anami.

Den stadig mer berømte amerikanske sex-coachen Kim Anami er kontroversiell, og hevder blant annet at mange av oss har «frosne kjønnsorganer».

Hva legger hun i det?

– Vi lever i en seksuelt bipolar kultur der sex er overalt – i media, reklame, popsanger etc – samtidig som det er et stort tabu rundt å ha sex og virkelig nyte det. I årevis har folk blitt fortalt at sex er dårlig og skittent. Mange mister følsomheten i genitaliene. De må jobbe for å gjenvinne følsomheten og den naturlige forbindelsen til egen seksualitet, sier Kim Anami når FHM møter henne. Hun har lansert begrepet *fukme*, som hun beskriver som en tilstand svært mange kvinner befinner seg i.

– Kvinnen kan være sur, frustrert, irritabel og masete – eller hun kan ha humørsvingninger – det ene minuttet er hun glad, det andre gråter hun, sier Anami for å beskrive tilstanden. Begrepet skal ifølge henne være beskrivende for en epidemi av seksuelt utilfredsstilte kvinner verden over.

– Historisk ble denne tilstanden kalt hysteri. Det betød at kvinnen ikke hadde blitt tilstrekkelig seksuelt stimulert, eller at humøret hennes var veldig uregelmessig.

SAMLEIE MOT FURTENHET

Kim Anami tror menn lett kan gjenkjenne denne tilstanden i dama si, og sier til menn at hvis dama er slik, kan det være en indikasjon på at han ikke, ehem, «knuler henne nok».

– Hun trenger mer sex og bedre sex. Når kvinner er i den tilstanden, er det et rop om hjelp fordi de ikke har fått nok sex.

– **Så når en kvinne er kranglete, kan det kanskje på overflaten se ut som om hun nærmest trygler om at mannen skal kverulere med henne, men det er ikke det hun egentlig vil?**

– Akkurat. Hun ber ham om å ha masse sex med henne, haha!

– **Mens det som skjer med mannen, er kanskje at han tar det personlig, føler seg angrepet og begynner å analysere tingene hun sier til ham. Er det ganske normalt?**

– Ja, sier Anami, som tror at denne tilstanden hos kvinner har utspring i en større historisk sammenheng der kvinner reelt sett ikke har «fått lov» til å nyte sex.

– Det har vært tabu for kvinner virkelig å stå inne for sin seksuelle grådighet, altså sin høye seksuelle appetitt. Jeg tror at kvinnene derfor ikke er i stand til å sette ord på det de ønsker, og så kommer det ut ubevisst.

Når kvinnen virkelig får den seksuelle



Den amerikanske sex-coachen Kim Anami.

Om ikke lenge vil noen få en dose antidepressiva, skal vi tro sex-coach Kim Anami.



trenger også å føle at mannen vil gripe henne når hun «faller». At han kan ta imot hennes villskap når hun skriker, gråter og feker med armene. Han kan være stabil, nærværende og ivareta henne når hun er i den tilstanden. Det er også dette som nærer mannen.

Anami opplever at kjønnsforskjellene kommer mer fram i Europa enn i Amerika, i hvert fall i land som Italia og Spania.

– Der har de den typiske machomannen og den mer feminine kvinnen. Det er en større grad av polaritet og anerkjennelse av at menn og kvinner er forskjellige, og de feirer det.

LANGVARIG SAMLEIE ET MUST

Hun tror at kvinner som ikke ønsker å ha langvarig samleie, ikke virkelig er i kontakt med seksualiteten sin.

– Kvinner har fra naturens side en stor seksuell appetitt. Vi har en kulturell idé om at menn må spre sin sæd og ha mange elskere, mens de fleste menn er ferdige så fort de har hatt en utløsning. Kvinner, derimot, kan utkonkurrere menn både når det gjelder knulling og orgasmer når som helst.

– Hvis en kvinne har liten seksuell lyst, hva er en sannsynlig forklaring?

– Kanskje de har hatt opplevelser der mannen kommer veldig fort, og så tror de at dette er slik sex er. I så fall kan jeg forstå hvorfor de vil unngå sex og finner på unnskyldninger.

Anami tror at kvinner og menn likner mer på hverandre enn vi har blitt lært opp til å tro.

– I dag er det en utbredt oppfatning at kvinner er mer emosjonelle, og menn er mer seksuelle, og dette har vi tatt til oss som en sannhet. Personlig tror jeg det egentlig er mer likt mellom kjønnene enn som så.

VAGINALE ORGASMER

Anami hevder at klitorale orgasmer er de mest overfladiske orgasmene en kvinne kan ha.

– Sigmund Freud hadde rett da han sa at de mest nytelsesfulle, dypere og mer modne orgasmene kvinner kan ha, er i vagina. Jeg kan godt forstå hvorfor kvinner vil unngå sex, hvis de bare har klitorale orgasmer. De dype, livsendrende og über-deilige sansefønmelsene og orgasmene er nemlig i vagina. Når en kvinne klarer å «vekke opp» en nummen vagina og se hva som er mulig for henne, vil hun ha stor seksuell appetitt. Fordi hun vet hvor kraftfullt og nytelsesfullt sex kan være.

– Samtidig er det mange som har sådd tvil om hvorvidt vaginale orgasmer i det hele tatt er tilgjengelig for kvinner flest?

– Det stemmer. Det spiller vår kulturs veldig overfladiske forhold til sex. Disse dype vaginale orgasmene krever at kvinnen åpner seg opp og tør å overgi seg til partneren. Dette er ikke noe du lett kan måle i et laboratorium. Mange følelsesmessige egenskaper må være til stede i kvinnen, og både hun og partneren

næringen hun trenger, blir hun mer balansert, mer følelsesmessig stabil og avslappet, mener Anami.

– Hun blir den kvinnen mannen virkelig ønsker å omgås med. Men hun må ha nok sex for å kunne komme dit.

– Det handler om hvordan de kan «låse opp» kvinnen sin.

Kim Anami

FORSIKTIGE MENN ER TURN OFF

Kim Anami mener det har vært en utjevning av kjønnsroller i kulturen vår, der menn har blitt mer sjenerte og forsiktede, mindre bestemte omkring hva de vil.

– Ingen kvinne ønsker å bli forsiktig spurt om å ha sex med en mann. Poenget mitt er at

kvinner lengter etter en sterk, selvsikker mann, og når han står fast i en forsiktig væremåte, virker det frastøtende på kvinner.

– Hva er kvinners største lengsler rundt hva de ønsker å motta fra en mann?

– Å bli knullet grundig, kunstnerisk og kjærlighetsfullt. De vil ha lengre perioder

med sex, og at mannen er mer til stede under sexen. Det vil blant annet si at mannen kan holde ut lenge. En kvinne trenger regelmessig, god vaginal penetrering over lengre tidsrom, 45 minutter eller mer er det optimale. Det er dette som virkelig kan åpne henne opp og få henne til å føle seg seksuelt tilfredsstillt. Hun

må ha et visst nivå av seksuell selvtilit og fortrolighet med seg selv og hverandre. Dette er mer subtilt: Å nå disse orgasmene handler om mye mer enn bare hvor du putter fingrene eller pikken, sier hun.

VAGINAL KUNG FU

Magasinet Playboy kontaktet Anami for noen år siden og ba henne skrive artikler for dem. Hun har også vært på forskjellige tv-show. Mest oppmerksomhet fikk hun da hun tidligere i år slapp videoklippen «Ten reasons to lift weights with your vagina» på YouTube, som reklame for onlinekurset «Vaginal Kung Fu». Én million visninger og diverse intervjufore-spørsmål fra media over hele verden fulgte. Anami hevder at de fleste kvinner har veldig svake vaginaer.

– Vagina og penis er som enhver muskelgruppe i kroppen. De trenger trening for å yte på toppnivå. Vi trener alle de andre kroppsdelenene, men vi må også trene kjønnsorganene.

De såkalte *Kegel-øvelsene* for kvinners underliv er for øvrig ubrukelige, mener hun, fordi man må ha en form for vektbelastning inne i vaginaen – slik Kegel i sin tid foreskrev. Dette har gått de fleste hus forbi i dag, ifølge Anami.

– Taoistkulturen i Kina fem tusen år tilbake praktiserte denne formen for vektløfting med vagina og penis, sier hun.

– De fleste kvinner har veldig svake vaginaer. Kim Anami

SPERM SOM ANTIDEPRESSIVA

Hadde Anami vært lege, ville hun trolig foreskrevet inntak av sperm for alle deprimerede kvinner. Hva mener hun er verdien av å svelge kjønnsvæsker, både mannlige og kvinnelige?

– Det har blitt vitenskapelig bevist at sæd er et antidepressivt middel. Den amerikanske forskeren dr. Gordon Gallup testet en gruppe kvinner som hadde sex med kondom, opp mot en gruppe som hadde sex uten kondom. Kvinnene som hadde sex uten kondom, fikk redusert sine depressive symptomer. Sæd er et kraftmiddel bestående av næringsstoffer, vitaminer, mineraler, neurotransmittere og hormoner, som skaper denne positive virkningen. Enten du tar opp væsken vaginalt – som er et flott sted å ta den opp – svelger den eller tar den opp analt, absorberer du disse fordelene. Det har vært noen undersøkelser av kvinnelig ejakulat som viser at det inneholder liknende forekomster av mineraler, vitaminer og neurotransmittere. Det finnes ingen helt tilsvarende studie som har bevist dens virkning som antidepressivt middel, men det har definitivt en tilsvarende oppbygging.

Den gamle tantriske eller taoistiske oppfatningen er at både kvinner og menn

sprøyter sine kratfulle «vitalessenser» inn i kjønnsvæskene.

– Når vi absorberer kjønnsvæsken fra hverandre, vil vi nære og balansere hverandre. Mannen vil balanseres gjennom kvinnens saft, og tilsvarende vil kvinnen bli mer balansert av å absorbere den maskuline væsken. Selv før jeg hørte om disse tingene, opplevde jeg å få energi når jeg absorberte sæden vaginalt eller oralt, hevder Anami.

MASTURBERER FØR HUN OPPTRER

Anami blir ofte invitert til å snakke på tv-show og konferanser. Hennes hemmelige våpen for å yte sitt beste ved slike anledninger, er å masturbere på forhånd.

– Hormonet oxytocin frigjøres i kroppen etter orgasme. Stoffet får oss til å slappe av og bli mer omgjengelige.

Hun begynte å bruke dette bevisst som et verktøy noen år tilbake, da hun skulle spille inn noen undervisningsvideoer.

– Normalt er jeg avslappet foran kamera. Denne dagen satte derimot ordene seg fast, og jeg klarte ikke å uttrykke meg klart. Jeg avbrøt opptaket, gikk til soverommet og masturberte i 30 minutter. Jeg fikk noen orgasmer, og kom så tilbake for å filme videre. Da gikk alt fint, jeg var avslappet og morsom.

Hun ser sammenheng mellom kreativitet,

seksualitet og opplevelsen av å være energisk.

– Isteden for kaffe benytter jeg meg av orgasmer. Hvis jeg trenger et løft her og der, eller trenger å endre sinnstilstand, er sex og masturbasjon en super måte å gjøre det på.

Hun anbefaler også menn å onanere, men anbefaler ikke å ha masse utløsninger. Dette har bakgrunn i en forståelse av såkalte tantriske og taoistiske sexteknikker.

– Jeg lærer menn at de bør puste mye mens de masturberer eller har sex, så de kan sirkulere mer av den seksuelle opphisselsen i kroppen, heller enn bare å dytte den ut gjennom utløsning. I noen av tingene jeg underviser i, er det ikke nødvendig at menn alltid stopper før utløsning, men de bør definitivt praktisere en eller annen form for taoistisk eller tantrisk pusteøvelse, slik at de kan beholde mye av energien. Ellers vil det være mer energitappende for en mann å masturbere og få utløsning, enn om han ikke masturberte i det hele tatt.

SEKSUELL MESTRING

– Mange menn i den aldersgruppen 20–35 har et syn på kvinner som noe som kan brukes og kastes: «Jeg skal knulle så mange kvinner jeg kan, jeg er en player.» Det viser en mang-

Kim Anami, sannsynligvis proppfull av hormonet oxytocin idet bildet ble tatt.



lende respekt for kvinner og sex. Når menn blir eldre, tror jeg de vil forstå at en velknullet kvinne er det beste våpenet de kan ha i livet. Har du en partner/kjæreste/kone som har blitt godt knullet, vil det hun gir deg tilbake, være absolutt uvurdelig. Hun vil være mer støttende, oppmuntrende, lett å ha med å gjøre, aksepterende og tilfreds. Så snart menn forstår dette og er villige til å investere tid og krefter i et parforhold, vil de høste enormt fra det, hevder sex-coachen.

Anami holder fysiske kurs forskjellige steder i verden, blant annet på Bali og i Mexico.

– Jeg viser redskapene og teknikkene for hvordan man kan gå dypere og ha et mer bevisst forhold, sier Anami, som også har onlinnekurs, blant annet «Sexual Mastery for Men».

– Det handler om hvordan menn virkelig kan være i sin egen seksualitet, og hvordan de kan «låse opp» kvinnen sin. Vi snakker om alt fra kommunikasjonsteknikker til G-punktsteknikker.

I en dyp relasjon vil kvinnen ønske å gi alt – hvis mannen er verdig og har integritet – vel å merke, hevder hun.

– Det er ingenting som er mer sexy for en mann enn en kvinne som virkelig gir seg selv hen. Hun vil gjøre det helt naturlig, instinktivt og utilsiktet hvis hun kan fornemme mannens integritet, hvis han virkelig er der for henne og åpner seg for henne.

Muligheten for denne typen relasjoner mellom mann og kvinne er essensen av hva hun ønsker å formidle, samt forbindelsen mellom det seksuelle og det psykologiske.

– I mine beste seksuelle opplevelser kan mannen knulle meg fra sans og samling og samtidig gi meg mulighet til å gå til et veldig dypt og inderlig sted i meg selv, hvor det føles som jeg endrer meg som person. **FHM**

Les mer på www.kimanami.com