

# Sex er både guldgrube og faldgrube i parforholdet

Parterapeut Nils Lind fortæller denne gang i sin klumme om, hvor vigtigt det er at holde den erotiske kontakt levende i parforholdet.

## PARFORHOLD

Nils Lind  
parterapeut,  
nilslind.dk



**KOLDING:** Sex fremelsker børn, men det at få børn kan blive en bombe under forældrenes sexliv.

Sådan behøver det ikke at være, men som parterapeut møder jeg mange par, som siden de fik børn har affundet sig med et erotisk liv, som ligger under sultegrænsen for den ene eller begge parter.

Og lad det være sagt med det samme: Det er selvfølgelig ikke børnenes skyld. Det er uundgåeligt, at ankomsten af børn i familien hvirvler alt rundt, og at en stor del af forældrenes tid, overskud og følelsesmæssige energi nu fokuseres på børnene. Problemet er - som statistikkerne tydeligt viser - at mange par har rigtig svært ved at genfinde den erotiske tænd-knap.

Når det står på længe, begynder kuldebroer af frustration og dårlig stemning ofte at brede sig til resten af forholdet. Det går også indirekte ud over børnene, som selvfølgelig mærker de dårlige vibrationer i hjemmet.

Nogle par tager desværre først fat på problemet, når de alt for længe har levet på den forkerte side af den følelsesmæssige sultegrænse.

### Hønen eller ægget

Men hvordan kan det være, at parforholdets generelle klima og klimaet i dobbeltsengen griber så meget ind i hinanden?

Her er forsiden af en medalje, som alle par kender til:

*"Når vi har haft dejlig sex, bliver alting lettere bagefter. Vi griner sammen, rører ved hinanden, kysser, flirter og bliver meget mere overskudsagtige og tolerante over for både hinanden og børnene."*

Her er bagsiden af samme medalje:

*"Når vi ikke har haft dejlig sex i lang tid, bliver vi lettere irriterede og hakker mere på hinanden. Vi griner, snakker og rører mindre ved hinanden og får kortere lunte."*

Meget forenklet beskrevet, så har de to parter tit hver sin "hønen-eller-ægget" strategi for at finde sammen igen.

- **Den ene** (ofte manden) tænker: *Jeg vil lægge op til noget frækt, så får vi sådan en dejlig nærhed bagefter.*
- **Den anden** (ofte kvinden) tænker: *Jeg vil læg-*



Det er vigtigt, at par bliver ved med at holde erotikken i live, også efter at de er blevet forældre. Foto: Colourbox

*ge op til den nærhed, som giver mig lyst til noget frækt.*

### En negativ spiral

De to strategier er hver for sig helt ok, men hvis parret ikke lykkes med at snakke om det og finde en fælles måde, misser de en guldgrube af muligheder for både nærhed uden sex – og sex med stor

nærhed. Begge dele er vildt vigtige!

Når parret ikke snakker sammen om, hvad de tænker og føler, opstår faldgruben på denne måde:

1. Først opfinder de negative historier om den anden, fx: "Hun er ligeglad med mig og mine behov. Det er kun mig, der tar' initiativ til sex, så jeg

må indkassere alle afvisningerne. Jeg har dårlig samvittighed over at presse sådan på, men jeg kan ikke lade være med at gribe enhver chance." Eller: "Han er kun interesseret i min krop og er ligeglad med mine behov, når han presser mig sådan. Når jeg siger nej til sex, tager han

## FAKTA

### ANDRE GRUNDE TIL AT LYSTEN FORSVINDER

■ Det er naturligt, at menneskers generelle lystniveau er forskelligt, og at sexbehovet varierer over tid. Men nogle mennesker mister helt eller delvist kontakten til deres seksuelle lyst. Det kan have mange grunde.

■ Nogle gange skyldes det negative mønstre i forholdet som beskrevet her på siden. Men menneskets seksualitet er fantastisk kompleks, og tab af lyst eller evne til sex kan have rod i mange andre forhold, som ikke skyldes parforholdet, bl.a.:

■ Fysiske forhold, sygdom og medicin. Det er altid en god idé at tjekke hos lægen, om der er sådanne årsager på spil.

■ Psykiske barrierer som følge af seksuelle overgreb eller andre psykiske belastninger, som kan ligge mange år tilbage.

■ Depression, angst, stress, nedsat selvværd eller andre forhold, som dæmper ens livsudfoldelse og dermed seksualiteten.

■ Få mere at vide på [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk) og [www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.dk).

**II** Nogle par tager desværre først fat på problemet, når de alt for længe har levet på den forkerte side af den følelsesmæssige sultegrænse.

NILS LIND

det vildt personligt, og så får jeg dårlig samvittighed over at såre ham. Jeg ville få mere lyst, hvis det føltes lige så ok at sige nej som at sige ja."

2. Dernæst begynder begge at undgå situationer, hvor disse negative følelser og tanker kan opstå. Dermed kommer de til at såre hinanden yderligere: Han holder op med at tage initiativ og slipper for at få et nej. Hun slipper for at sige nej ved at undgå fysisk nærkontakt, som kan tænde hans lyst.
3. I stedet for at fortælle hinanden om deres længsler og sårede følelser, skruer parret nu op for bebrejdelser og kritik om alt mulig andet i parforholdet, som kører helt under radaren eller er let at løse i perioder med en varm kontakt i dobbeltsengen.

Her er det et problem at de fleste har svært ved at snakke om sex og erotik med deres partner på en god måde. Hvis parret ikke tør fortælle hinanden, hvad der tænder og slukker sexlysten, overlades de til at gætte, famle sig frem (nogle gange bogstaveligt) eller gentage en indgroet rutine, som luller lysten i søvn.

I begyndelsen af parforholdet tænder vi spontant på

hinanden. På spændingen, det frække, det forbudte, det overraskende. Når parforholdet – heldigvis - bliver tryk og sikker hverdag, kan kun de færreste fortsat regne med spontan selvantændelse. Så bliver det en fælles opgave at holde liv i gløderne og puste til dem med jævne mellemrum, så flammen kan blusse op hos begge.

### Seks spørgsmål om sex og lyst

Her er seks spørgsmål, som I kan stille hinanden en aften, hvor I har god tid, bare jer to:

1. Hvad tænder dig erotisk?
2. Hvad slukker dig erotisk?
3. Hvordan har din seksualitet ændret sig over tid?
4. Hvad længes du efter mere af i vores erotiske liv?
5. Hvad gør det ved dig, når jeg fortæller dig, hvad jeg har lyst til seksuelt?
6. Hvad kan vi gøre sammen for at styrke vores sexliv? Hvad kan jeg bidrage med? Og hvad kan du bidrage med?

Se flere spørgsmål og mere inspiration på [www.nilslind.dk/parterapi](http://www.nilslind.dk/parterapi). Her kan du bl.a. finde tidligere klummer fra Ugeavisen Kolding med generelle redskaber til at løse konflikter i parforholdet på en god måde.