



Sexolog Eva Handest:

God latter gir god sex

– Sex er for mange forbundet med dødsens alvor. Men hvorfor ikke le og leke litt mer? Latter er stimulerende og hjelper deg til å overvinne redselen for intimitet og nærlhet, sier Eva Handest.

Går det an å le seg til et bedre sexliv?

– Ekte, god latter gir solar plexus, området mellom ribben, massasje. Stoffer i kroppen skiller ut og gir deg behag og dermed også sekssuell stimulans. Et menneske som ler godt ser etterpå ut som om han eller hun har hatt orgasme, sier psykolog og sexolog Eva Handest (50) i Stavanger.

– Men latteren må være ekte. Kineserne sier at hvis en manns mage ikke rister når han ler, kan du ikke

stole på ham... Noen mennesker har ikke humor, men det er få. Hvis du har problemer og konflikter i livet, forsvinner humoren. Det fine med humor er at den virker som et forsvar, du lar ikke problemet vokse til en stor konflikt hvis du kan le litt av det. Da mener jeg å le med seg selv, ikke av seg selv, sier Handest.



TABUER: – Det er fortsatt mange tabuer knyttet til sex, da er det lett å glemme leken, sier psykolog og sexolog Eva Handest.

(Foto: Jan Inge Haga)

Akseptere utrygghet

Går det an å lære seg å bli mer humoristisk?

– Noen ganger må det ryddes litt opp i vårt indre før å finne humoren og latteren. Det handler ofte om sårbarhet og såretethet. Å

Når du er intim med et

være sårbar er ikke negativt, for det åpner for innspekt og forståelse, men mennesker som er veldig følsomme og ikke gjennom livet lærer å beskytte seg, vil bli spesielt sårbar. Når en person blir såret i sitt selvbilde, blir han eller hun dypt krenket og leken forsvinner. Det er da ikke rom for å leke og le, fordi det å være glad forveksles med å bli latterliggjort. Den som er veldig sårbar kan derfor ha større problemer med å le, fordi latter kan sette i gang sterke følelser.

I leken utforsker og eksperimenterer vi og er

da ikke opptatt av om det er noe galt med oss. Hvis vi har lært å se på oss selv med et kritisk blikk, blir det ikke plass til noen lek.

Når leken forsvinner, blir seksualiteten alvor, nesten dødelig alvor, for seksualiteten er det mest intime som kvinner.

– Mange mennesker lever på flukt fra deres redsel og smerte. Hele tiden

annet menneske, legger du fra deg forsvaret, du kan ikke beskytte deg, og det er skummelt. Tenk om du ler i feil situasjon! Samtidig er latter en måte å overvinne redselen for nærlhet på, sier Eva Handest, som forteller at det er nesten like mange menn som har problemer på det seksuelle området som kvinner.

– Mange mennesker lever på flukt fra deres redsel og smerte. Hele tiden

lever de for å få anerkjennelse og oppmerksomhet fra andre. Vår kultur legger mye opp til det. Vi skal ha kontroll. Men når du har sex, må du legge vekk mye av kontrollen, og det er utrygt.

Hvordan leke?

Humor i sengen betyr at vi kan leke litt mer, men voksne glemmer jo hvordan det er å leke?

– Å leke handler om å

få kontakt med ditt indre barn. Vi skal være så flinke hele tiden, spesielt kvinner, og da holdes barnet under kontroll. Å leke gir deg mulighet til å se på deg selv kjærlig, og da kommer latteren lettere.

– Er det seksuelle et område hvor du kan begynne å leke litt?

– Det kan være vanskelig å leke når du legger deg om kvelden, for da har man lyst til å sove etter en hektisk hverdag.

Men gjennom lek og latter kan du få kontakt med din egen seksualitet, og da oppdager du at det er en livskraft. En kraft som gir deg fantasier som igjen gir deg økt lust og glede.

Du kan for eksempel gjøre som en annen kvinne som gikk inn på en fin restaurant i kjole, men uten truse. Bare hun visste at hun var naken under kjolen, det var for henne en lek med sine grenser

og sin kropp. Hun skjerperte og stimulerte sansene sine, og det er jo det seksualitet handler om: Du utforsker dine sanser, din kropp og deg selv. Når barn leker, utforsker de.

Like seg selv

Vi har lett for å tenke at alle de andre har det festligere i sengen; det er meg det er noe galt med. Når du tenker slik, oppstår det vanskelige situasjoner. Da klarer du ikke



LEKEN: Lek og latter gir deg økt lust og livskraft.

årsakene til denne redselen hos kvinner er at de færreste lærer opp til å verdsette sin egen kropp, mange tror blant annet at deres eget kjønn ser ekskelt ut. De har mistet kontakten med sitt eget kjønn.

– Men de unge i dag er mer frigjorte?

– De sliter faktisk med sitt forhold til egen kropp og skal hele tiden kontrollere den. Inn i seg har de et bilde av hvordan de bør være for at andre skal kunne elske dem, og da er det vanskelig å være sekstuelt fri. De unge blir bombardert med at de ikke er gode nok. Når de ser på seg selv, ser de kun etter feil; leter etter det som de ikke synes er bra. Da blir det nesten umulig å føle kjærlighet til seg selv. Og uten kjærlighet til seg selv kan du ikke utvikle din egen seksualitet. God seksualitet kjenner tegn ved at du gir deg hen og kan blant annet le, og da blir du ikke opptatt av hvordan du ser ut.

Aldri for sent

Det er vel aldri for sent å få mer latter og lek inn i sexlivet?

– Nei da. Men ønsker du en forandring, er det lett å tenke at det er den andre, partneren, som må endres på. Men du må være villig til å endre deg selv, og da blir det som regel godt også for den andre.

For å stimulere samlingen kan dere møtes på en kafé og late som dere treffes for første gang, spille et spill og le sammen og florle som et forspill, ha sex på nye steder.

Å gjøre noe for forholdet er viktig: Be med partneren din på fjelltur eller strandtur, ikke med sex som mål, men bare for å ha det godt sammen. Kort sagt: Når man ønsker noe godt for hverandre, dannes det et positivt grunnlag for god sex.

e-post: signe.narvesen@hm-media.no