

Godt seksualliv gir bedre samliv

Frødis Bredeli

Det begynner med romantikk og forelskelse, det fortsetter med uinspirert hverdagsliv og ender med konflikt og - alt for ofte - brudd. Parforholdet må tåle mange slags press. Et botemiddel verdt å satse på, er seksuallivet.

- Et godt seksualliv kan faktisk reparere et parforhold. Det hevder psykolog Eva Hannest, ved familierådgivningskontoret i Eigersund. Hun videreutdanner seg for tida innen sexologi, men allerede idag tilbyr kontoret terapi på området. Bakgrunnen for at Hannest valgte å ta fatt i sexologien, er det store behovet for hjelp. Mange par som søker assistanse på familierådgivningen, viser seg å ha vansker i seksuallivet, som en del av sitt samlivsproblem.

- Dette oppdaget jeg ganske fort. Siden jeg i studietida interesserte meg for emnet, og ingen her ved kontoret har spesielle kunnskaper om det, bestemte jeg meg for videreutdanning, forteller Eva Hannest.

Helt normalt

Hun understreker at det ikke

fokuseres på sykdom, men om helt alminnelig og normal trøbbel med sexen. Mange, både kvinner og menn sliter, og går glipp av en felles kilde til glede og nytelse. Men det finnes altså hjelp å få.

Hannest forteller at det i lang tid har vært drevet omfattende og stor forskning innen sexologi. Selv beskjefteger hun seg med metoder for terapi. I praksis vil det si samtaler. Ingen trenger være redd for å komme til time hos sexologen. Noen form for prestasjon vil ikke bli forlangt av paret, om noen skulle tro det. Hannest slår det fast, her stilles ingen krav. Folk får være seg selv, og de praktiske øvelsene henvises til private soner hjemme.

Mye moro

- I terapitimene her på kontoret snakker vi om partnernes forhold til hverandre og om den enkeltes forhistorie. Mange problemer kan ha sitt opphav tidligere i livet. Vi tar det opp for å finne ut av hva det er. Og tro ikke at terapien er bare alvorlig! Tvertimot er det mye morskap i det, og latteren bryter ofte løs. Det skal jeg si kjennes befriende, når folk har det vanskelig, sier Hannest. Og hun ser det som stor belønning for terapeuten, når partene gir seg til å flørte vilt med hverandre, etter å ha



Danske Eva Hannest er psykolog ved familierådgivningskontoret i Eigersund, og skaffer seg nå spesialistkompetanse i sexologi.

fått løst opp vanskelige floker. Terapien handler om se et-

ter det sensuelle hos hverandre, lete etter gleden i seksual-

livet. Den er der, et eller annet sted. Alle kan nyte. Videre snakker vi om de kvinnelige og de mannlige aspektene i parforholdet. De to må forstå hverandres behov. Det er sjelden rett å gi partneren skylda for at samlivet ikke fungerer, ifølge Hannest. I det hele tatt, krav om prestasjon og følelse av skyld kan ri sexlivet som en mare.

- I terapien begrenser vi oss ikke bare til sex, vi tenker bredere, for å gi paret mulighet til å gå dypere. Søke etter følelsene fra den første forelskede tida, for eksempel. Finner de dem, kommer det andre, lysten og nytelsen, ofte av seg selv.

Psykologen peker på at menns og kvinners seksualitet på mange måte er ulike. Oppnår en ikke forståelse for det, kan det skjære seg.

- Eksempler på det er menns behov for sex som nærhet etter en krangel. Kvinnen derimot har behov for å ha uenigheten oppgjort, før hun vil ha sex. Et annet eksempel er kvinners tendens til å ønske seg romantikk før sex, mens menn gjerne hopper over den romantiske biten. Men så viser det seg at også menn er temmelig romantisk anlagt. De har ikke noe imot idyll og velvære, og har samme behov for å drømme som kvinner. Å legge hverdagen bak seg for ei

stund, er bra, synes Hannest.

Øynene som ser

- Når noen drysser over en et par komplimenter, kjennes det godt. Vi må ta det til oss. Det er jo «øynene som ser». Og vi trenger alle å bli sett på med et mildt blikk innimellom alle de strenge. Å pleie forholdet, gi rom for flørt, fordype seg i den andre og seg selv, gir stor glede. Vi gjør lurt i å se på vår felles kjærlighetshistorie. Og ikke minst snakke sammen om den.

Med den store åpenheten om sex i vår tid, skulle en tro at problemene langt på vei var borte. Eva Hannest kaller det en pseudo-åpenhet, det vil si at den er på liksom, og ikke har sammenheng med hvordan folk har det privat.

- Den offentlige åpenheten er på et annet plan og kan ikke brukes til å løse folks vansker. I personlige forhold handler det om å forstå hverandre. Det er uendelig viktig å kunne si fra til partneren hvordan en selv har det, og også spørre den andre om det samme. En må sette igang en aktiv leteaksjon, både kroppslig og språklig, for å reparere seksuallivet effektivt, avslutter Hannest.