

ACT. 23/08 - 2001

SEX

Sig hvad du vil ha'

Stærk kvinde på jobbet – men mundlam, når det kommer til at sige ligeud, hvad hun vil have i sengen. Hvordan kan det være? Psykolog Cyril Malka har et bud: Mange kvinder har ikke lært at se sig selv som seksuelle væsener og tager derfor heller ikke ansvar for deres lyster og behov. Lyt og giv selv besked, er hans råd.

AF HELLE KJÆRULF/FILTERS BUREAU FOTO: IMAGE BANK

Mænd er ikke tankelæsere – og slet ikke, når det gælder sex. De kender ikke vores ønsker, hvis ikke vi fortæller dem det. Mange kvinder tror, at hvis de udtrykker deres seksuelle ønsker, forsvinder den seksuelle spænding.

Vi er opdraget med myter som „sex er beskidt“, „kvinder behøver ikke sex så ofte som mænd“ og „sex bør gøres imod dig eller for dig – i stedet for at blive gjort af eller med dig“.

Hvis kvinder vil lære at udtrykke, hvad vi foretrækker seksuelt, skal vi gøre som med alt andet. Vi skal lære at overvinde os selv og prøve at få det bedste ud af det for os selv, uden at det går ud over andre, forklarer den franske psykoanalytiker Cyril Malka, der i Danmark bl.a. holder kurser som „Assertion for kvinder“ med undertitlen – „Og jeg mener, hvad jeg si'r“.

Selv om man er i stand til at gøre sine ønsker gældende på det seksuelle område, er det ingen sikkerhed for at få sine ønsker opfyldt.

At være assertiv er at bede om det, man ønsker, men også at kunne tage et nej, slår Cyril Malka fast.

„Kild mig her“ eller „lad være med det, det kan jeg ikke lide“ er ikke det første,

man skal begynde med de første gange i sengen med en ny kæreste.

– Man er altid lidt klodset de første gange og skal lige finde ud af det. Men efter et stykke tid har de fleste et mønster, og ud fra det kan man begynde.

– Hvor tit sker det ikke, at kæresten ikke engang kan finde ud af, hvor klitoris befinder sig og slikker det helt forkerte sted? Hun vrikker sig i alle mulige retninger for at forsøge at få ham til at forstå, hvor han skal arbejde. Men han bevæger sig med hendes vrikken og forbliver klistret fast på samme – og forkerte – sted, fortæller han.

Sådan en partner mangler sandsynligvis noget anatomisk kendskab, og det kunne være passende at tage en snak over en middag og fortælle ham lidt om det. Cyril Malka mener, at det endda kan udvikle sig til en sexleg.

– Snakken behøver ikke at være direkte i første omgang. Man kan tale om natens eller den foregående aftens oplevelser, og på den måde komme ind på, hvor godt det var, men... Og så fortsætte derfra.

Hvis kvinden ikke kender til sine egne ønsker, foreslår Malka, at hun søger in-

Fortsættes næste side





Kvinder skal dyrke sex for deres egen skyld

Fortsat fra forrige side

spiration i f.eks. erotiske noveller eller ved at udforske sig selv. Pornofilm er som regel ikke sagen, da de i høj grad er lavet til mænd, og derfor går meget let henover kvinders ønsker og lyster.

– Det er en god ting at lege med sig selv – med eller uden legetøj – for at lære sin krop og sine lyster og idéer at kende. Og så er kvinden også nødt til at tage initiativet i sengen i ny og næ, for hun kan hverken vente eller forvente, at han af sig selv opdager, hvad hun tænker.

Misforståede mænd

Kvinder lærer ikke at være kvinder, men misforståede mænd, mener psykoanalytikeren. Og det er den største hindring for kvinder, når det gælder om at kunne formulere sine ønsker i sengen og handle ud fra dem.

– Hvordan skal kvinden vide, hvad hun ønsker, hvis hun ikke vil være sig selv bekendt? Hvordan skal hun respektere sin krop og sine ønsker, når hun siden 60'erne har været fremmedgjort over for sig selv? spørger han.

Først og fremmest skal vi kvinder lære at være kvinder. Og det handler om at anerkende sit eget væsen, sine svage og stærke sider.

– Det betyder ikke, at man skal overbetone det at være den perfekte mor eller husmor for at kunne slå andre kvinder i hovedet med det. Det er netop et tegn på usikkerhed, og den usikre kvinde vil have sværere ved at komme frem med seksuelle ønsker, siger han.

Det ligger i vores opdragelse, at kvinder, der er bevidste om deres seksualitet, er „løse på tråden“. Og det er svært at slippe det mønster og bare fortælle, hvad vi gerne vil have. Vi er måske ikke kun bange for hans reaktion, vi er måske også bange for vore egen, mener Cyril Malka.

– Som Robert de Niro siger i filmen „Analyse this“, som forklaring på, hvorfor han kan bede sin elskerinde om at gøre nogle ting i sengen, som han ikke kan bede sin kone om: „I can't do this with her, this is the mouth which kisses my children goodnight!“.

En del af vores natur

For at kunne rumme vores egen seksualitet, så vi kan tale om den og nyde den på samme tid, skal vi indse, at seksualitet er en del af vores natur. Samtidig er

det vigtigt at have selvaccept, understreger Cyril Malka, altså at lære at acceptere sig selv på både godt og ondt, og dermed også som et seksuelt væsen.

– Styrke det „gode“, bearbejde det „onde“ og leve sin seksualitet ud. I det øjeblik, man nyder sex, ved man, at man har sex for sin egen skyld.

– Dette betyder ikke nødvendigvis at få orgasme. Mange har det indtryk, at hvis man ikke får orgasme, duer man ikke. På samme måde har man det indtryk, at en ægte kvinde får orgasme, når manden trænger ind i hende. Og ellers duer hun ikke, siger han.

Fakta er, at de fleste kvinder ikke får orgasme, men blot udløsning, og i øvrigt bliver langt de fleste mere ophidset af kilden på klitoris end ren vaginal indtrængning.

Et godt ting at sige til sig selv kunne være: „Jeg har ret til at udtrykke det, jeg

„At være assertiv betyder at give direkte og åbne jeg-udsagn omkring det, man ikke kan lide, så vel som at have åbne forslag til det, man i stedet vil foretrække: „Når du dukker op i sengen, rykker min natkjole af, leger med hver brystvorte i otte sekunder og så rykker frem og tilbage i fem minutter, indtil du kommer, bliver jeg virkelig frustreret. Jeg ville kunne lide det, hvis vi kunne arrangere det, så vi kunne have lidt tid til os selv, lad os sige et kvarters tid efter aftensmaden. Så kunne vi udveksle nogle følelser omkring det, vi har gjort for og omkring hinanden. Jeg kunne også tænke mig at vise dig spændende nye ting om min krop og måder, du nemmere kan ophidse mig på“. Cyril Malka. www.malka.dk

foretrækker, det kan så være seksuelt eller følelsesmæssigt, og lade min partner vide, når jeg godt kunne tænke mig en anden slags stimulation. Jeg har ret til at vælge, om jeg vil have orgasmer eller ej“.

Han understreger, at man sagtens kan nyde både ved at give og modtage. Og at mange kvinder tror, at lyster er det samme som behov. Men det er ikke tilfældet.

– Seksualitet er et behov, men hverken oral-, analsex eller mere avancerede former for sex er et behov! Disse er „ønsker“.

Et spørgsmål om balance

I sex – ligesom i resten af parforholdet – handler det om at tage og om at give.

Nogle gange giver den ene part mest i en periode, så skifter man. Det er et spørgsmål om balance. Han kan måske lide visse sexlege, som man måske selv ikke bryder sig så frygteligt meget om og omvendt. Ifølge Malka er løsningen også her et kompromis, så længe handlingen ikke overskrider ens egne grænser.

Det nytter ikke noget at sige „Add, hvor ulækkert“, hvis ens partner er syg efter at prøve et eller andet.

– Sig for eksempel: „Beklager, men det her tænder jeg ikke på, og det kunne jeg ikke tænke mig. På den anden side synes jeg, at dit eller dat lyder lækkert/spændende/ophidsende“. Det er altid godt at have et alternativ, eller eventuelt spørge ham om det. Dialog er centralt i ethvert forhold, både i og uden for sengen.

– Måske bliver han skuffet, men man kan ikke have et forhold uden at skuffe hinanden af og til. Man behøver ikke synes om det. Men her er man nødt til at tage ansvar for sine lyster og følelser og turde skuffe ham. Han skal nok komme sig over det, siger psykologen.

Endelige mener han at nøglen til et godt sexliv – også uden mand – handler om at tage ansvar for sit liv i det hele taget:

– At lære at acceptere sig selv som en hel person, med eller uden mand, kræver, at man siger til sig selv, at „Jeg fortjener, at nogen elsker mig og behandler mig pænt, og jeg vil blive ved med at søge efter prinsen på den hvide hest, mens jeg bliver ved med at nyde behagelige seksuelle oplevelser“.