

Sanne om sex og samliv

Jeg har aldrig forstået al den snak om, at vi kvinder skulle lide af penismisundelse. Bare tanken om hvilket pres det må være at skulle levere en erektion, før et samleje kan komme i stand. Godt det ikke er mig! Især når man ved, hvor lidt der skal til for at skræmme livet af den. Usikkerhed, forventning, manglende selvtillid.

Af sexolog og psykolog Sanne Neergaard

Efter en lang dag i konsultationen tryller jeg en blandet salat sammen af alt, hvad grønsagsskuffen gemmer, kronen på værket er friske basilikumblade. Men den plante, der struttede af begejstring ved frokosttid, ligger nu besvimet i potten. Sørgeligt syn, der får mig til at tænke på en af dagens sex-terapi. Hans og Ida, sidst i fyrrerne, glade for hinanden, på mange måder et rigtigt vel-

fungerende ægteskab, hvis der ikke lige var det problem med Hans' manglende evne til tilfredsstillende sine kone. Den hænger nedad - ligesom basilikummen i min potte.

Mens Hans og Ida snakker med mig om deres problem, kommer det frem, at Hans har besvær med at koncentrere sig under samleje. Den mindste lyd, så ryger erektionen. "Jeg kan ikke lade være med at høre efter, hvad speakeren siger, og så falder kalorius". Sart plante, sådan en pik, ikke sandt. Som en basilikumplante der heller ikke tåler det mindste bøj!

Hans er blevet tjekket hos egen læge, fysisk er der ikke noget i vejen med ham. Ingen sukkersyge, intet med hjertet. I min konsultation koncentrerer vi os om det psykologiske. "En mand skal kunne, ellers går det ud over selvtilliden", sukker Hans og nævner alle de gange, hvor de fulde af lyst har måttet afbryde, fordi erektionen hurtigt faldt eller helt udeblev.

Det har heller ikke været let for Ida. Det første en kvinde tænker, når manden ikke kan få den op at stå, er nemlig: "Det er min skyld, han tænker ikke på mig mere". Summen af alle disse fiaskoer (Hans' formulering) har medført, at de to, der holder rigtig meget af hinanden, har opgivet at dyrke sex. Ingen af dem ønsker at udsætte hinanden for nederlagsfølelser. Og det er et kæmpesavn, som de heller ikke har talt om.

At de omsider fik bestilt tid hos mig, er derfor noget af en præstation.

Heldigvis kan jeg hjælpe. Jeg fortæller dem, at de skal genoptage deres kærtegn og kys. Nusse, røre og gøre alt, hvad de har lyst til og synes er dejligt, uden at tænke i erektionsbaner. Ida skal sørge for at være meget fugtig, og det kan apotekets helt almindelige glidecreme hjælpe til med. "Hvis erektionen mangler, skal Hans "hælde" sin penis ind i Idas skede. Det kan godt lade sig gøre at putte den ind, hvis der er vådt og lunt. Hans ligger bag Ida og holder om hende med sine arme, og så bevæger i jer begge, fuldstændig som I har gjort mange gange før. Højest sandsynligt vil erektionen komme lidt efter lidt.

Der er mænd, der mister evnen til at få erektion på grund af sygdom. Selvfølgelig opleves det som et vældig manddomstab i en kultur, hvor medierne fylder os med, at en rigtig mand er en omvandrende sexmaskine.

Få snakket det igennem med en sexolog, få sørget, raset og skældt ud over det - og kom videre. Der er utallige mange andre måder at gøre en kvinde glad på. Kysse, kæle, lege, udforske, bruge massageapparater, dildoer osv. Gå løs på taburet. Find ud af andre måder at have det dejligt på. Kroppen er fyldt med erogene zoner, og den intimitet, der følger med, giver stor livsglæde. Med eller uden erektion.



Hvis du ønsker at sende et spørgsmål til Sanne Neergaard, bedes det sendes pr. brev til sekretariatet Mrk. Brevkassen Sanne Neergaard. Sekretariatet vil herefter sørge for, at brevet videresendes uåbnet til Sanne Neergaard.

Man kan også maile direkte til Sanne Neergaard på mail: s.neergaard@mail.dk
Mrk. Fibromyalgi

Sanne Neergaard kan ikke påtage sig at besvare alle tilsendte indlæg, hvorfor man ikke må påregne at få svar. Spørgsmål kan bringes under mærke.