

”Er man egoseksuel, foretrækker man at have sex med sig selv eller har fokus på at tilfredsstille sig selv, når man har sex med andre.”

PARTERAPEUT OG SEXOLOG HEIDI STRUVE

Vil du hellere have sex med dig selv – end med ham?

Heidi Struve er parterapeut og sexolog og har specialiseret sig i egosex. Her fortæller hun, hvorfor man foretrækker sex med sig selv frem for med en (krævende, irriterende eller egoistisk) partner eller bruger ham eller hende som et objekt. Hun synes, vi skal tale højt om, at det er sådan, også i parforhold – selv om det gør ondt.

AF SEXOLOG HEIDI STRUVE. FOTO: PANTHER MEDIA

Det er svært at spørge sin partner, hvorfor han eller hun foretrækker at onanere, ser porno eller bruge dildoen frem for at have sex med dig. I sådan en situation føler de fleste sig fravalgt. Den, der tilfredsstiller sig selv, føler sig måske omvendt ”taget med fingrene i kagedåsen” og går måske til modangreb eller forsvarer sig – den gode kommunikation er ødelagt.

Usund egoseksualitet er ofte produkt af en eller anden form for utilfredshed. Ved at konfrontere sin partner får man måske at vide, at man er uelsket, ikke er god i sengen, at man ikke længere er tiltrækkende, eller at partneren er på vej væk. At tage hul på sådan en snak kan altså betyde, at man må se sin værste frygt i øjnene – at blive forladt. Men det er endnu værre ikke at tale om det. For det kan med tiden alligevel koste forholdet. Taler man om det, kan man arbejde med det, der er, og komme videre derfra. Ellers kan usund egoseksualitet udvikle sig i larmende tavshed i parforholdet. ”Kender du det med at ligge tilbage og kigge op i loftet og tænke: Var det det?, for derefter at gå på badeværelset og få lidt hjælp af bruseren?”. ”Jeg følte mig faktisk som prostitueret”. ”Jeg følte mig tingsliggjort”. Sådan siger nogle af de kvinder, jeg har talt

med i forbindelse med min undersøgelse om egosex. Det er kvinder, der har det svært, fordi de enten er i et forhold med egoseksuel adfærd, eller fordi de selv har egoseksuel adfærd. De, der er udsat for en egoseksuel partner, føler sig ofte afviste, oversete, brugte, utilfredsstillede, ikke værdsatte, ikke respekterede og valgt fra – uelskede. Som nævnt kan kvinder også være egoseksuelle, de er ikke bare ”ofre” for andres egoseksualitet. For eksempel sagde en kvinde: ”Det rammer lige ned i mig, det er præcis sådan, jeg har det. Jeg har ikke lyst til at engagere mig i mænd lige nu, så jeg ”bruger” dem. Jeg kan da godt se, at det ikke er så fedt for dem, der måske vil mere.” En anden kvinde sagde: ”Så dyrker jeg egosex, jeg bliver ikke tilfredsstillet af min partner, så jeg klarer det selv”.

Er man egoseksuel, foretrækker man at have sex med sig selv eller har fokus på at tilfredsstille sig selv, når man har sex med andre. Man bruger partneren som et objekt, et redskab til selv at opnå tilfredsstillelse. Egoseksualitet kan sagtens være en konsekvens af den livsførelse, man har, hverdagstrummerum med arbejde, børn og praktiske gøremål. Ofte kommer seksuel intimitet i sidste række, når alt det andet er klaret. Der er simpelthen ikke overskud til at

dyrke sex. Måske ender det med en spiller på toilettet eller et halvhjertet samleje uden så meget opmærksomhed på partnerens behov. Vores lyst er ikke ens, nogle af os har en såkaldt receptiv lyst, altså brug for at få lysten vakt, lokket frem. Sådan er det især for kvinder. Ofte når de derfor ikke at blive mødt i deres seksuelle behov. Andre har en såkaldt spontan lyst, en mere ”selvantændende” lyst, og kommer lettere og hurtigere til tilfredsstillelse. Vi er alle, både mænd og kvinder, begge dele mere eller mindre, nogle gange er vi mere receptive, andre gange mere selvantændende, dog er vi hovedsagelig den ene af delene. Og ja, det kan være svært at finde både energien og tiden til en mere receptiv partner.

EGOSEX – ER HELT FINT!

Der er ikke noget galt med at være egoseksuel. Det er selvfølgelig helt okay, at man onanerer, bruger andre som sexobjekt og/eller opfører sig som et, så længe man altså er enige om det, og begge parter har det godt med det. Som sexolog og parterapeut oplever jeg desværre, at mange par netop ikke har det godt med det, og at det ikke bliver italesat. Det bekræftes også i den undersøgelse, jeg har lavet om egoseksualitet. Objektiviseringen får kvinder til at føle sig som prostituerede →

→ de, og mænd som levende dildoer. Hvis ego-seksualitet er i et forhold, uden at parterne er indforstået med det og altså har talt om det og defineret det som en del af forholdets dna, er det usund ego-seksualitet. Der vil derfor være stor risiko for, at den ene part føler sig uelsket og reduceret til sexobjekt. Med tiden kan det koste forholdet.

EGOSEX I NOGLE PERIODER

Når det er sagt, så er ego-sex både naturligt og kan være en hensigtsmæssig seksuel adfærd i perioder af livet. For eksempel hører det naturligt til i puberteten, hvor vi er nysgerrige og lærer os selv at kende. Eller efter at man har afsluttet et forhold og måske har brug for at lære sig selv at kende på ny. De fleste, der har været i et længerevarende forhold, véd, at man vil opleve kriser eller adskillelse i længere tid. Det kan for eksempel være sygdom, der begrænser de intime og seksuelle udfoldelsesmuligheder. Der er det vigtigt, man formår at tilfredsstille sig selv. Omstændighederne gør dig altså ego-seksuel i en periode.

Men ego-seksualitet kan også udvikle din relation og seksualitet. Det kræver bare, at du taler om det. Det er i det hele taget en god idé at tale om sex, være nysgerrige på hinanden og frem for alt ikke gå rundt og tro, man ved alt om sin partner, selv om I har været sammen længe. Er det for svært og for utrygt, er det godt at søge hjælp til at få kickstartet de intime snakke, for jeg mener ikke, man kan tale seksualiteten ihjel. Tværtimod: Gode intime samtaler puster ofte nyt liv i sexlivet og forholdet generelt.

Tavshed og misforståede hensyn til partneren er ofte grunden til, at man tier stille og selv tager affære. ”Jeg kan se og mærke på min kone, at hun ikke orker sex, derfor ordner jeg det selv”. Her konkluderer manden uden at tale med sin kone om det. Men det er ikke sikkert, det er sådan, hans kone har det.

Måske var det hans kone, der sagde sådan til mig: ”Jeg lader, som om jeg sover, når han onanerer ved siden af mig i sengen. Egentlig er jeg glad for, at han ordner det selv, jeg er alt for træt efter job, børn, tøjvask, mad og bad, men det føles alligevel forkert, og det gør mig ked af det. Hvad med mig ... og os?”. At drage sådanne konklusioner om hinanden kan være fatalt for, hvordan relationen udvikler sig – det gælder for forhold med ego-seksuel adfærd og helt generelt.

At have sex med sig selv er udviklende – og det at kunne udtrykke, hvad man godt kan lide, både verbalt og nonverbalt, er meget værd i en relation. Det er lidt ligesom at

lave mad sammen. Vi bidrager med det, vi kan lide, og det, vi kender. Måske regulerer vi lidt, tilsætter ekstra krydderi eller prøver en ny opskrift sammen. Vi ser, hvordan partneren laver en speciel ret, og lærer selv at lave den eller smager på en ret, som partneren kender og bringer med. Vi har altså forsøgt os med noget alene, vi tager erfaringerne med os ind i forholdet, viser det, lærer det fra os og udvikler på det sammen. Det er udviklende for relationen. I forhold til objektiviseringen kan man sige, at man måske i udgangspunktet stiller sig til rådighed for, at partneren opnår tilfredsstillelse eller afprøver noget nyt – ligesom når man smager en ny ret, som partneren bringer med. Det kan udvide én erfaring og horisont i den seksuelle kultur, man har sammen. Det er styrkende for relationen. Men tal om det, lad være med at gætte.

TIDENS SEKSUALITET – ER DET GÅET AF MODE AT KENDE SIN PARTNERS SEKSUELLE LYST?

Vi lever i en individualistisk tid, hvor flere vælger at bo hver for sig, hvor vi får børn uden at have en partner, og hvor vi zapper hurtigere ind og ud af forhold. Vores øgede selvstændighed og uafhængighed betyder, at vi ikke i samme grad som tidligere har brug for hinanden, det gælder økonomisk, praktisk og følelsesmæssigt. Det betyder omvendt ikke, at ego-seksualitet er noget nyt. Det er bare sat i system i vores kultur. Ego-seksualitet er ikke noget nyt, det er blot blevet mere udbredt, fordi det synes at passe godt ind i vores tidsånd og måde at leve og prioritere på. Til gengæld får ego-sex hurtigere konsekvenser for forhold end tid-



OM HEIDI STRUVE

Heidi Struve er sexolog, parterapeut og stresscoach. Heidi Struve er specialist i ego-seksualitet, et begreb, hun selv har defineret, navngivet og undersøgt. Ifølge hende er fænomenet meget almindeligt, tidstypisk, komplekst og et stort tabu. Faktisk er det sådan, at mange af os dyrker det i det skjulte eller uden at vide det. Det kan betyde, at vi kommer til at føle os uelskede og værdiløse, især hvis vi ikke taler om det. Heidi Struves mission er at aftabuisere det og give det et sprog, så vi kan tale åbent om det – også i parforhold.

ligere, netop fordi vi er uafhængige. Datingsider med det formål at finde en sexpartner, swingerklubber, bollevenner, prostitution og sugardating er eksempler på, hvordan vi har sat ego-seksuel adfærd i system, hvor den objektiviserende del udledes i en ramme.

Det er blevet gjort mere tilgængeligt for både mænd og kvinder at dyrke ego-sex sammen med andre. Det betyder, at de udfordringer, som usund ego-seksuel adfærd afstedkommer, popper op til overfladen i større og større udstrækning i vores liv. Og det er selvfølgelig derfor, jeg møder det hos de par og singler, jeg taler med som terapeut

og sexolog. Mennesker har nemlig ikke kun brug for sex, vi har også brug for nærhed, at høre til, føle os accepterede og elskede. Dyrker vi kun ego-sex, opfyldes de følelsesmæssige behov ikke, og vi vil med tiden føle os alene og uelskede. Det er ødelæggende for den personlige trivsel og for parforhold.

En vigtig pointe i alt dette: Det er lettere at have sex med sig selv. Har man sex med en partner, kræver det kommunikation, nysgerrighed og kompromiser. Det kan sidestilles med at bo sammen. Bor man sammen, er det ikke altid, man er enige om, hvor skabet skal stå, eller om man skal rydde op og gøre rent eller flade ud på sofaen. Sådan er det også med sex, man har ikke altid lyst på samme tid eller er enige om, om det skal være hed intim sex i flere timer eller en *quickie* på køkkengulvet. Man må kommunikere, gå på kompromis og være nysgerrige, for at få det til at fungere til hinandens tilfredshed.

Man bør gøre op med sig selv, om man er villig til at ofre, hvad det koster. Både af hensyn til sig selv og sin partner. ■