

Av: Anki Sydegaard, Må Bra

Intervju med ett av sexologens Par

Coachen räddade vårt sexliv

Så länge Sara, 35, kan minnas har hon haft svårt att få orgasm och varit rätt ointresserad av sex. Det blev inte bättre när hon träffade sin man Marcus, 36, snarare tvärtom. Till slut tappade han också lusten eftersom hon varken kunde njuta fullt ut av sex, eller prata om sitt problem.

– Jag har inte tillåtit mig själv att fundera så mycket på varför jag inte får orgasm. Jag förträngde det, säger hon.

Hon tror det kan bero på hennes stora kontrollbehov: Allt ska vara perfekt och att bara slappna av och ge sig hän är svårt.

– Jag har bara fått för mig saker och ting, så där kan man inte göra! Och det är väl också någon slags kontroll. Till exempel tyckte jag inte att man inte kunde titta på porrfilm eftersom det är kvinnoförnedrande. Jag generaliserade grovt.

En annan pusselbit är att Sara inte kunnat så mycket om sex. Hon kan inte riktigt förklara hur hon missat den informationen i vårt sexfixerade samhälle. Men det märks att hon tycker det är svårt bara att prata om sex.

Med tiden ebbade parets sexliv ut och ämnet lust och sex blev som ett öppet sår – de kunde inte prata om det utan att gräla. De hade till och med börjat prata om skilsmässa när Marcus kom med ett förslag: De skulle söka hjälp.

– Felet vi gjort är att vi inte stöttat varandra, inte pratat om känslorna bakom problemen. Bara om vad som är fel. I stället har vi blivit arga och ledsna och börjat skrika saker, berättar Sara.

Först gick de tillsammans hos sexologen, men nu går Sara ensam och blir coachad. Hon håller på att programmera om sig själv, som hon uttrycker det.

– Det är ganska jobbigt ibland, men häftigt också. Jag har blivit mer tydlig med vad jag vill. Jag tar mer ansvar för min egen sexualitet. Jag vågar säga vad jag vill – är lite mer modig

I hemläxa har hon fått i uppdrag att prata om sex, läsa på om sex – och att onanera.

– Jag måste ha mycket lugn och ro för att göra mina hemläxor, konstaterar hon.

– Som väl är lever jag med en man som inte stressar mig. Han säger bara "ta din tid, det ordnar sig". Däremot kanske jag stressar mig själv ibland.

Resultatet har inte låtit vänta på sig.

– Han är mycket gladare och mer bejakande gentemot mig. Han vill ha sex på ett annat sätt. Inte så att han använder andra tekniker, men jag tycker att han tittar på mig på ett annat sätt. Vi är mycket mer kära i varandra nu än vi var innan.

Men framför allt har Saras attityd till sex förändrats.

– Jag har släppt på kontrollen mer nu, jag tillåter mig tycka att sex är roligt.