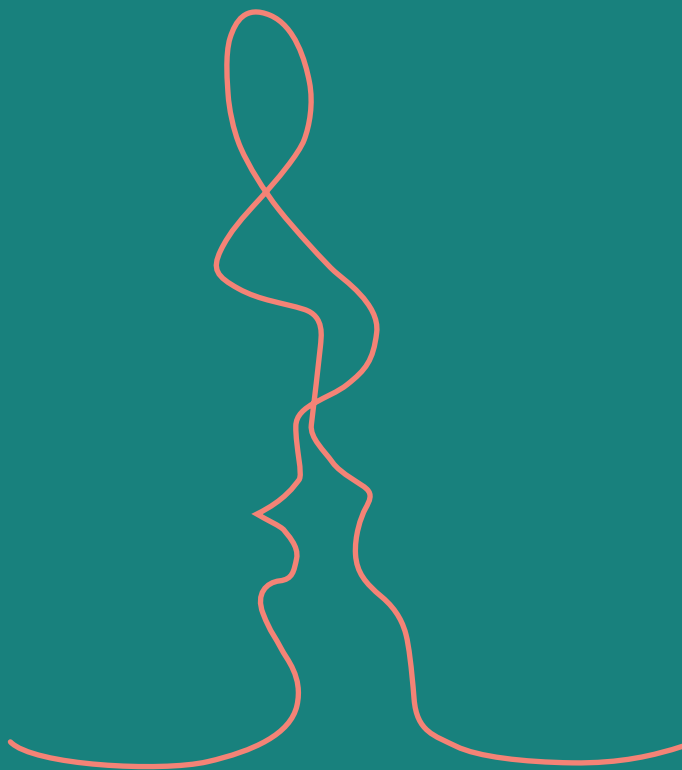


Lise og Frederik Berggren Smidt

SEX FOR BEGYNDERE

En bog for forlovede og nygifte



LISE OG FREDERIK BERGGREN SMIDT

Sex for begyndere

En bog for forlovede og nygifte

FOKAL

Indhold

Forord	7
1. Guds JA til sex	9
2. Krop, køn og idealer	13
3. Sex i den første tid	23
4. Tre par på vej	33
5. Kvindens seksualitet	51
6. Mandens seksualitet	65
7. Erogene zoner	75
8. Samlejets faser	83
9. Kend kønnet	97
10. Oralsex	107
11. Stillinger	113
12. Seksuelle temperament	125
13. Udadvendt og indadvendt seksualitet	147
14. Forspil som livsstil	153
15. Prævention	159
16. Skab rum for sex	169
17. Porno	179
18. Begynd med trygheden	191
Bøn	195
Litteratur	197
Om forfatterne	199

Forord

Velkommen til en bog om sex for forlovede og nygifte!

Når man som mand og kvinde forenes foran Gud og mennesker, som det hedder i vielsesritualet, kan man stå med store forventninger til ægteskabet på mange områder – også i forhold til sex. Det er dog ikke som med det nye køkkenudstyr på gævebordet. For når det gælder sexlivet, er der ingen »Quick start guide«, der bare kan følges, og så kører det. Sexlivet er nemlig sjældent noget, der bare »kører« fra dag 1. Der er brug for viden, og først og fremmest har man brug for langsomt at lære sig selv og sin ægtefælle at kende.

Vi har gennem mange år holdt foredrag i kirkeligt regi om ægteskab og familieliv. Blandt andet har vi i foreningen Agape holdt kurser om sjælesorg og familierådgivning, og de seneste otte år har vi tillige afholdt en lang række PREP-kurser. Efter et af vores foredrag kom et ungt par op til os: »Havde vi bare vidst det her noget før, havde det hele været anderledes,« indledte den ene, hvortil den anden tilføjede: »Ja, så var vi blevet sparet for mange bekymringer.«

Mange par ville uden tvivl komme bedre fra start seksuelt, hvis de fik mere hjælp med på vejen ind i ægteskabet. Gennem de seneste 15 år med foredrag og parsamtaler har vi fået en lang række henvendelser fra par, som har efterspurgt mere viden og konkret vejledning om sexlivet. Med denne bog ønsker vi

at give forlovede og nygifte noget nyttigt med på deres fælles »kendskabsrejse«. Noget at slå op i, læse sammen, øve sig ud fra og vende tilbage til. Gennem ord og tegninger tilbyder bogen viden om kroppen og konkret vejledning i alt fra nødvendig tryghed til lidenskabelige orgasmer. Tag, hvad I kan bruge, og lad resten ligge. Ingen vil kunne genkende sig selv i alt, hvad vi skriver, men alle vil sikkert kunne tage et eller andet med videre.

Igennem hele bogen trækker vi på mange forskellige ressourcer både fra relevant litteratur og vores egen erfaring, men undervejs lader vi også nogle af dem, som vi har talt med gennem årene, komme til orde – ikke mindst de tre par, som vi har interviewet i forbindelse med udarbejdelsen af denne bog, og som vi vender tilbage til i kapitel 4 – men også andre. Deres overvejelser og erfaringer er medtaget som et spejl for læseren. Navnene er opdigtede, men eksemplerne, som optræder i bogen, er fra virkelighedens verden.

Tak til Alma Nymann Berggren og Maria Refsgaard Holm for at læse med undervejs og skrive med på nogle af kapitlerne, og til Line Reckweg Nissen, som kom med idéen til bogen og har givet os god feedback undervejs.

Vi vil ønske alle læsere et velsignet og kærligt ægteskab. Må jeres sexliv komme godt fra start!

Arequipa, Peru, august 2020
Lise og Frederik Berggren Smidt

1

Guds JA til sex

Bibelen rummer mange beskrivelser af ægteskab, intimitet og sex mellem mand og kvinde. Allerede på de første sider får Adam og Eva hinanden i Edens have, for »det er ikke godt, at mennesket er alene« (1 Mos 2,18). Gud skabte ikke bare to køn, men også et specielt forhold mellem dem. »Derfor forlader en mand sin far og mor og binder sig til sin hustru, og de bliver ét kød« (1 Mos 2,24). Det mest intime samliv hører med andre ord hjemme i ægteskabet mellem en mand og en kvinde.

Adam og Eva var nøgne, læser vi, men de skammede sig ikke. Det er bevægende at tænke på det oprindelige fællesskab, Gud skabte mellem manden og kvinden. Før syndefaldet kunne de være helt nøgne, fysisk og følelsesmæssigt uden antydning af skam eller frygt. De har som par kunnet udfolde sig med en barnlig tillid og nysgerrighed på hinanden. Legende, udforskende og givende har de nydt den seksuelle akt. Sex var en hyldest til Gud udlevet med respekt og fuld appetit på livet. Sex var nøgenhed uden skam over figur og størrelse – og uden nogen form for præstationsangst.

Vi kommer ikke uden om, at kirken op gennem historien forlod dette positive, bibelske syn på sex og i stedet betragtede det som syndigt og farligt. Man anså sex for alene at være et middel til reproduktion. Denne reducerede tænkning om sex var en »bivirkning« af et nødvendigt opgør med et udsvævende og løssluppet sexliv i det omgivende hedenske samfund. Kristne i dag står med den samme risiko i mødet med den seksuelle frigørelse, hvor alt er tilladt.

Men Bibelens ja til sex i ægteskabets gode ramme er et ja, der langt overgår både datidens og nutidens forvrængede seksuelle stereotyper, hvor sex gøres til ren gymnastisk nydelse uden forpligtelse. Guds ja til sex overgår langt, hvad vi kan opnå ved at flyde med den seksuelle frigørelse, der adskiller sex og kærlighed. Sex og kærlighed hører sammen, og kun når sex og kærlighed går i seng sammen, udlever vi Guds gode ønske for det intime samliv. Vi er skabt til at modtage og bruge den gave, Gud har givet os. Sex er Guds idé!

Når det er sagt, er det også vigtigt at sige: Vi er nødt til at øve os. Når vi er nye sammen, må vi bruge tid på at lære hinanden at kende. Kroppen er nemlig også Guds forunderlige design. Og selvom den snyder os og kan virke både mystisk og forvirrende at have med at gøre, bør vi ikke give op, men kalde hinanden ind i det intime fællesskab på ny. Tidligt i et forhold og i de første år af ægteskabet er det almindeligt, at man rører meget ved hinanden, holder i hånd, omfavner og kærtegner hinanden. Desværre er der en tendens til, at man i mange parforhold efterhånden springer denne sensuelle del over og går direkte til samlejet. I en travl hverdag med fuldtidsarbejde og børn kan

det langstrakte seksuelle møde let glide i baggrunden, og over tid er der en risiko for, at ægtefællerne glider mere og mere fra hinanden. Derfor bør man være opmærksom på at pleje intimiteten ved at skabe en atmosfære imellem sig af tiltrækning og hengivenhed. Man må gøre sig umage, for som mand og kvinde er vi forskellige i krop og sind, som det også hedder i en dansk bryllupssalme:

Hver sin krop og hver sin gåde,

I fik også hver sit sind.

Denne forskel er en nåde

li'som regn og sol og vind,

intet svælg er Gud for bredt,

han kan gøre to til ét.

(Den Danske Salmebog 706,2)

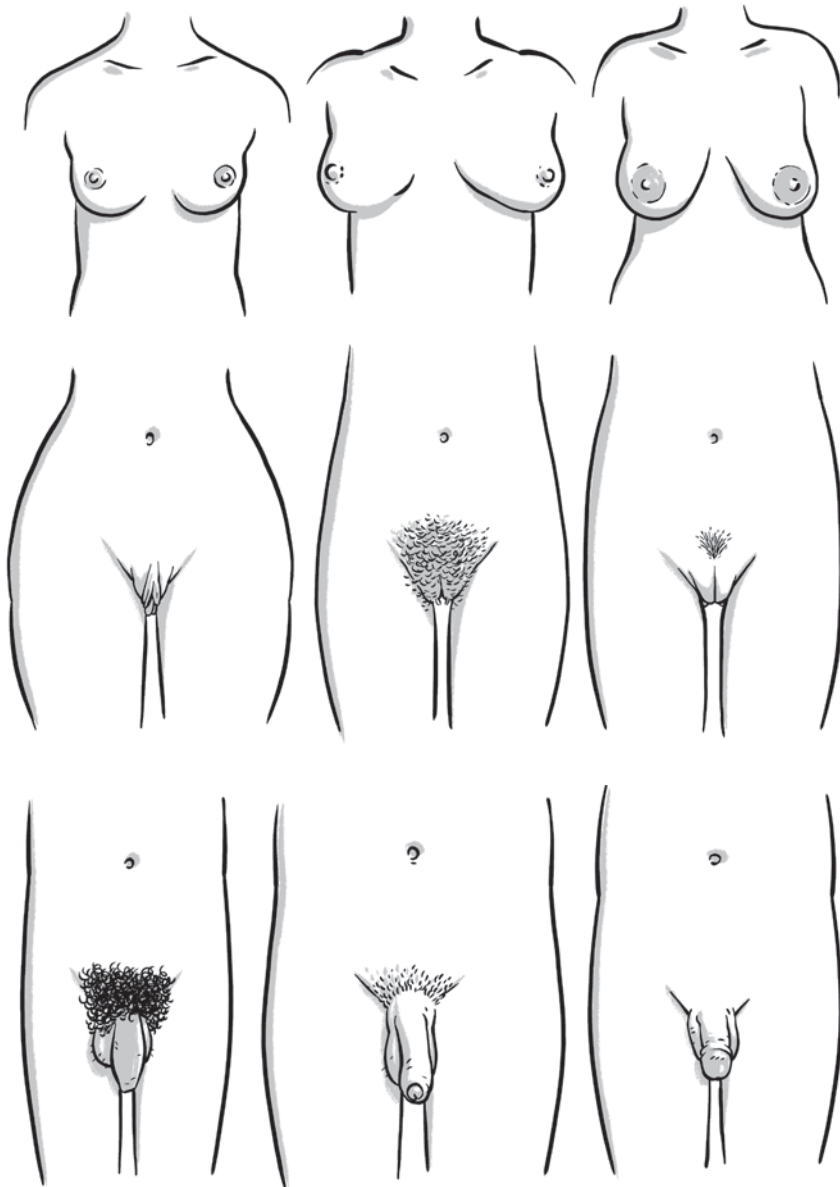
Verset er et stærkt vidnesbyrd om en gudsskabt forskellighed, der eksisterer under nådens fortegn. Vi er forskellige, fordi vi tilsammen udgør en helhed, og ingen afstand er større, end at Gud kan gøre to til ét!

2

Krop, køn og idealer

Alle kroppe er forskellige, og de fleste mennesker er tilbøjelige til at sammenligne sig selv med det herskende kropsideal, der skifter med tiden og kan variere fra kultur til kultur. For eksempel blev det i det gamle Grækenland betragtet som gudelignende at have en lille penis. Når man lavede statuer, som skulle ligne sportsfolk eller guder, lavede man derfor penis så lille, at den næsten lignede et barns. I dag er der nok flere unge mænd, der bekymrer sig om, hvorvidt den er stor nok. For hundrede år siden i Danmark syntes man, at tykke kvinder var smukkere end tynde kvinder. I dag er mange yngre (og for den sags skyld også ældre) kvinder bange for at blive for tykke.

På tværs af alle skiftende tiders kropsidealer er vi skabt forskelligt og underfuldt. Vi ligner hinanden på nogle områder, men afviger fra hinanden på andre. Det gælder både inden for vores eget køn og kønnene imellem.



Forenet forskellighed

Kønsforskellene bliver nogle gange udlagt meget stereotyp. Eksempel: Manden giver kærlighed for at få sex, og kvinden giver sex for at få kærlighed. Det bliver let for karikeret, og det kan være svært at genkende sig selv i forenklinger som denne. Alligevel er der nogle forskelle i mandens og kvindens tilgang til både livet og det seksuelle samliv, som det kan være nyttigt at kende, uden at alt dermed er sagt. Den amerikanske sexolog Douglas E. Rosenau kommer på baggrund af sin forskning og rådgivning i bogen *Bedre sex og mere af det* med nogle bud på forskelle mellem mandens og kvindens seksuelle præferencer.

Manden:

- Har behov for at føle sig betydningsfuld, beundret og respekteret.
- Ønsker at være kompetent og stærk.
- Nyder at se sin kvindes krop.
- Nyder leg og sjov i sexlivet.
- Er forudsigelig i forhold til, hvad der tænder ham.

Kvinden:

- Har behov for opmærksomhed og trygge rammer.
- Ønsker at føle kontakt og at blive inkluderet.
- Nyder berøring og sanselighed.
- Kan lide følelsesmæssig kontakt under sex.
- Er uforudsigelig i forhold til, hvad der tænder hende.

Måske kan I ikke uden videre genkende jer selv i de ovenstående punkter. Og det er helt o.k., hvis I ikke bekræfter denne generelle beskrivelse af maskuline og feminine karaktertræk. Mange vil genkende sig selv i dele af både det maskuline og feminine. Heldigvis er Guds design af mænd og kvinder helt hans værk og kan være langt mere underfundigt, end vi kan beskrive.

Beskrivelsen antyder dog, at der kan være nogle forskelle kønnene imellem, som både er en gave fra Gud og en udfordring til os. For når den ene gerne vil lege, og den anden har mere brug for følelsesmæssig kontakt, hvordan forener vi så de forskellige behov? Et af de tre par, som vi har interviewet, siger kort og godt:

Snak, snak, snak! Gerne så tidligt som muligt. Det er sjovt at snakke om sex, også selvom man ikke har sex, hvis man får skabt et fortroligt rum mellem hinanden, hvor man kan snakke om sex, uden at det bliver pinligt.

Ved siden af den kropslige kommunikation har Gud heldigvis også givet os evnen til at kommunikere med ord. I Højsangen i Det Gamle Testamente holder de elskende deres kærlighed varm ved at meddele sig til hinanden, hvor de giver udtryk for deres længsler. Det samme kan vi med god grund gøre i vores ægteskab. Og når vi desuden husker, at vi er skabt med én mund, men to ører, har vi alle forudsætninger for at lære vores elskede at kende ved at lytte til hans eller hendes seksuelle ønsker og behov.

Kendskab og nysgerrighed

Manglende kendskab til egen krop kan flytte med ind i den første tid som en usikkerhed og blufærdighed, der gør det vanskeligt at give sig hen og lære hinanden at kende. Nogle kristne (særligt piger) forsøger at »parkere« det seksuelle, inden de får en kæreste, og selv efter at de har fået en kæreste, holder mange igen for ikke at blive fristet til sex før ægteskabet. Mange drenge (og piger) har dog eksperimenteret med onani og set porno og er derfor ikke helt på bar bund i forhold til deres egen orgasme og lyst.

Vi mener, det er o.k. at forholde sig til sin krop og lære den at kende ved at røre ved sig selv, men det er uhensigtsmæssigt at se porno, da det giver et forvrænget billede af, hvad sex er (se kapitlet om porno s. 179).

Når man har fået en kæreste, er det også en god ting, at man gradvist bygger det intime liv op sammen og efterhånden rører flere og flere steder på hinandens kroppe uden at gå i seng med hinanden og uden at røre ved hinandens kønsdele. På den måde bliver overgangen til samleje og orgasme ikke så voldsom, når man bliver gift og pludselig »må det hele«.

Det kræver tid at lære at være sammen med et andet menneske seksuelt, når man aldrig har prøvet det før. Hvad føles rart? Hvorfor gør det ondt, når han trænger ind i mig på den måde? Kan jeg leve op til hans/hendes forventninger? Er jeg en god nok elsker? Kan jeg få rejsning? Kan jeg blive våd i skeden? Kan jeg få orgasme? Tør jeg være nøgen foran ham/hende? Tør jeg sige lyde og give mig hen, så jeg kan give slip og få orgasme? Hvad nu, hvis vi ikke passer sammen fysisk?

Mange af den slags spørgsmål kan forstyrre den umiddelbare seksuelle akt. Det kan derfor være en god idé ikke at fokusere så meget på sex *den første gang*, men snarere tænke på sex *den første tid*. På den måde kan I som par tage det mere roligt og se det som en overgangsfase, hvor det ikke handler om at gå fra nul til hundrede første gang.

Bryllupsnatten

Bryllupsnatten er for mange en begivenhed fyldt med både frygt og spænding. Man forventer måske, at det er en helt særlig romantisk nat – et definerende øjeblik. På den baggrund risikerer bryllupsnatten at blive en overbelastning for det nygifte par. Efter en dag med så mange indtryk, er det i mange tilfælde urealistisk at forvente det store klimaks, når man udmattede står foran hinanden kl. 4 om natten.

Trods de svære vilkår vil vi alligevel anbefale, at I som nygifte prioriterer at være nøgne sammen denne nat, og hvis I begge kan og tør, kan I røre ved hinandens kroppe – også mandens penis og kvindens klitoris og måske få orgasmer (se kapitlet om sex i den første tid s. 23). Det kan dog også være, at I denne nat kun når at kæle for hinanden uden tøj på og mærker den beruselse, der er ved det. Måske kommer manden hurtigt, fordi han ikke har lært at holde sin udløsning tilbage, og kvinden kan derfor ikke nå at få orgasme, mens han er inde i hende. Måske kan kvinden ikke give sig helt hen til klitorisorgasmen, fordi det kræver en uhæmmet tilstand, hun måske aldrig har prøvet før – eller kun har prøvet med sig selv, eller fordi manden end-

nu ikke ved, hvordan han skal røre hende til orgasme. Det kan tage uger eller måneder, før I har lært jer selv og hinanden så godt at kende, at I ved, hvordan I skal tilfredsstille hinanden, og kan sige til og fra og bede om det, I har brug for på de rigtige tidspunkter. Lad bryllupsnatten blive det, den er: en enkelt nat på en lang fælles rejse.

Præstationsangst

En ung mand led frygteligt under ikke at kunne holde rejsningen i parrets første måneder med sex. Var det ham, der var noget galt med? Eller hende? Var de alligevel ikke et godt match, når han tilsyneladende ikke levede op til deres fælles forventninger? Var hun bedre tjent med en anden mand, som kunne præstere bedre?

Det viste sig, at han var bange for ikke at kunne leve op til hendes og til sine egne forventninger til samlejet. Det satte sig i kroppen og i hans libido som det, vi kalder præstationsangst. Inden hvert seksuelt møde begyndte både spændingen og nervøsiteten at vokse i ham, og han måtte hver gang vende sit ansigt væk i skam. Også kvinder kan naturligvis være præget af en lignende frygt for ikke at slå til i sengen. I bogen *Skabt som kvinde – om identitet, seksualitet og selvværd* kommer forfatteren, Ute Buth, blandt andet ind på, hvad der kan gøre en kvinde usikker på sig selv som sexpartner. Hun skriver:

Igen og igen går vi i sammenligningsfælden. Ordet fælde har at gøre med at falde. Og vi falder altid for

fristelsen til at sammenligne. Især når vi mister blikket for vores egne stærke sider og talenter og altid halser af sted efter det, som andre synes om. Hvor meget potentiale ville der ikke blive sat fri, hvis kvinder bare var sig selv?!¹

Søren Kierkegaard er inde på noget af det samme i en af sine liljetaler, hvor han taler om *sammenligningens forbandelse*, en ødelæggende tilbøjelighed til at sammenligne sig selv med andre. I Kierkegaards fortælling lader liljen, som ellers havde en god tilværelse, sig lokke af en mørk fugl til at lade sig flyve over på den anden side af bjerget for at blive plantet blandt de prægtigere kejserkroner. Men ak, liljen visner på vejen derover. I stedet for at nyde sin tilværelse bukkede den under for sammenligningens forbandelse.

Vores selvforståelse og livsglæde kan også visne og forgå i sammenligningen med andre, fordi vi ofte sammenligner det værste hos os selv med det bedste hos andre. Måske sammenligner man sine bryster eller sin penis med andres ud fra stereotype idealer, som man ikke synes, man selv lever op til. Det kan også komme til udtryk i en tilbøjelighed til at nedvurdere sit eget ægteskab, når man ser andres lækre nye køkkener eller hører om deres tilsyneladende mere aktive sexliv. Ofte kommer vi til at tro, at andre har det langt bedre (eller værre) end os og overser, at alle par har deres fortrin og udfordringer – de fleste også på det seksuelle område.

1 Ute Buth, *Skabt som kvinde – om identitet, seksualitet og selvværd* (Fredericia: LogosMedia, 2016) s. 50.

I stedet for den ødelæggende sammenligning bør vi glæde os over vores skabthed og over hinanden og se både vores egen og vores ægtefælles krop som Guds gode gave til det fælles liv. Vi kan lade os fascinere af alt lige fra håndens helt unikke manøvremuligheder både i køkkenet og i sengen til hjernens rigevne til at fantasere og være kreativ i livet med hinanden – også i det seksuelle samliv. Ved over tid at lære hinanden bedre at kende øger vi vores viden om både vores egen og vores ægtefælles krop, hvorved vi bliver bedre i stand til at udnytte hinandens styrker og drage omsorg for hinandens svagheder – i glæde over dem, vi er.

Ute Buth mener, at problemet skyldes, at vi ikke er i stand til at elske os selv. Hemmeligt beundrer kvinder derfor andre kvinder og vurderer derigennem ofte sig selv negativt. I stedet opfordrer hun til, at man vender sig til buddet fra Jesus:

Du skal elske Herren din Gud af hele dit hjerte og af hele din sjæl og af hele dit sind. Det er det største og det første bud. Men der er et andet, som står lige med det. Du skal din næste som dig selv (Matt 22,37-39).

Ægteskabet er designet som kronen på Guds skaberværk, der mere end noget andet afspejler Gud selv – hans kærlighed til verden, sorgen over det brudte, hengivelsen på korset og den store forening og fornyelse. Derfor gælder det om at komme fri af sammenligningens tyranni, som er en stor fjende på vejen til et rigt sexliv, og som derfor bør tages alvorligt. Vi bør bekæmpe den med bøn og visdom. Bekræftelse er i den sammenhæng

vigtig. Den er et stærkt værn mod sammenligningens ødelæggende mønster. For grundlæggende ønsker manden at glæde sin kvinde og være en dygtig elsker. Han tager gerne imod komplimenter og nyder dem. Hvis hun siger: »Det, du gjorde, var skønt,« så rykker det virkelig hos ham. Også kvinder ønsker at føle sig sexede og værdsat gennem komplimenter. Hun rødmer, når han bekræfter hende i, at hun er seksuelt attraktiv med udtryk som: »Din krop gør mig helt vild.«

Som ægtefæller gør I klogt i at udnytte det seksuelle samliv til opmuntringer og komplimenter, der måske ikke falder så let midt i hverdagens travlhed. Men øv jer! Både i og uden for sengen. Bekræft hinanden. I vil blive overraskede over, hvor godt det føles, og hvordan det kan tænde gnisten, næste gang I er sammen, samtidig med at præstationsangsten trænges mere og mere i baggrunden.