

‘Hellere en gang for meget, end en gang for lidt’

Et kvalitativt pilotstudie om kvinder i langvarige parforhold, som
fortsat har lyst til deres partner

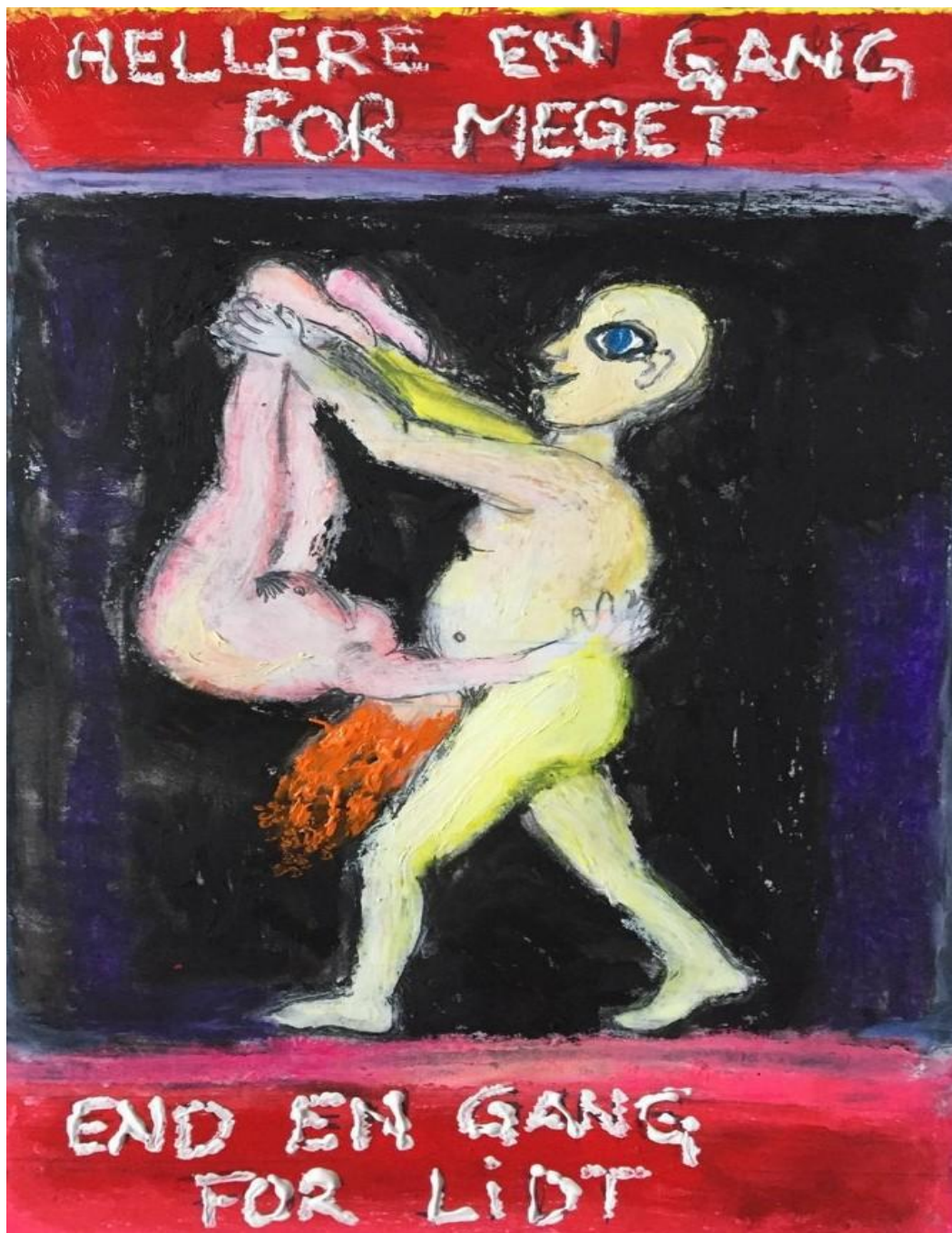


Illustration: Kristoffer Mejlhede

Masterafhandling ved Masteruddannelsen i Sexologi, Aalborg universitet

Sarah Honoré, studie nr. 20171032

Vejleder: Professor Christian Graugaard

Antal anslag: 118.081

Maj 2019

Abstract	2
Resumé	2
Initiererende undren	4
Baggrund	5
Hvorfor har mennesker sex?	6
Hvorfor danner vi par?	8
Introduktion til lystbegrebet	9
Lystmodeller	10
Lyst og ophidselse	15
Udfordringer i forskningen	16
Kønssforskelle	17
Nedsat lyst hos kvinder	18
Prævalens	19
Behandling af nedsat lyst	20
Problemformulering	22
Metode	23
Fænomenologi	23
Hermeneutik	24
Reflective Lifeworld Research	25
Dataindsamling	26
Informanter	29
Etiske overvejelser	30
Meningskondensering	30
Teori	31
Præsentation af informanterne	33
Resultater	34
'Det er en beslutning, ja'	35
'Jeg bliver et bedre menneske'	42
'Så er vi tilbage i vores tæthed igen'	44
Diskussion	50
Styrker og svagheder i projektet	59
Konklusion	60
Perspektivering	61
Litteraturliste	63

Abstract

An increasing number of women in long-term relationships are seeking professional help for problems related to low desire. Though research on this topic has increased in recent years, there is a critical gap in understanding the factors that contribute to maintaining sexual desire in the context of long-term relationships. This pilot project investigates the importance of women's continuous sexual desire and well-functioning sex life within long-term relationships from a salutogenetic perspective, through qualitative interviews with two women in long-term relationships whom experience continuous sexual desire for their partner.

The conclusion of this project is pointing in the direction that some women have a sexual response, which is not described in sexology's three most common sexual response models. This due to the fact that both women experience that their desire often start out from a decision. A well-functioning sex life has a very positive influence biologically, psychologically as well as socially and can be viewed as a Generalized Resistance Resources, as described in Antonovskys theory of salutogenesis.

It would be advantageous for future research to focus on the couple as a whole, in this sense both longitudinal and mixed methods studies would be relevant.

Resumé

Andelen af kvinder i langvarige parforhold, som klager over nedsat lyst, er stigende. Til trods for at der nu bliver forsket mere i den seksuelle lyst og i lystproblematikker, mangler der viden om, hvilke faktorer der virker beskyttende på lysten i den længerevarende parrelation.

Med et salutogenetisk perspektiv undersøger dette pilotprojekt betydningen af kvinders fortsatte lyst og velfungerende sexliv indenfor den langvarige parrelation. Dette via kvalitative interview med to kvinder i langvarige parforhold, som beretter om fortsat lyst til deres partner.

Der konkluderes at det tyder på, at nogle kvinder har et tændingsmønster, som ikke er beskrevet i de, for sexologien, tre mest benyttede lystmodeller. Dette i og med at

begge kvinder oplever, at lysten ofte starter med en beslutning. Det velfungerende sexliv har stor positiv indvirkning bio- psyko- og socialt, og kan anskues som en generel modstandsressource, som beskrevet i Antonovskys mestringsteori. Fremtidig forskning kunne med fordel koncentreres om parret som en helhed, og både longitudinale og mixed methods studier vil være relevante.

Initierende undren

‘Sådan får du et godt sexliv’ (Netdoktor.dk)

‘7 frække tips der giver sexlivet krydderi’ (Dagens.dk)

‘Test dig selv: Hvordan har dit sexliv det egentlig?’ (Alt.dk)

‘Få mere lyst - 7 råd til at få lysten tilbage’ (Ude og Hjemme)

‘Få sexlysten tilbage sådan her!’ (Femina.dk)

Overskrifterne her er fra nogle af de større, alment kendte danske magasiner og hjemmesider. De demonstrerer meget fint, med hvilken fascination medier og den brede offentlighed beskæftiger sig med fænomenet lyst. Musik, tv, film og magasiner byder på utallige beskrivelser og fremstillinger af den seksuelle lyst.

Selvhjælpsbøger står klar til at hjælpe os og spørger ‘Har du lyst?’ (Joan Ørting), og du kan her ‘Få mere lyst’ (Jesper Bay-Hansen) og oven i købet få ‘Lyst til mere lyst’ (Cecilie Lolk Tommerup).

Den seksuelle lyst har ikke haft den videnskabelige forsknings opmærksomhed i mere end blot cirka 70 år. Nu er den genstand for massiv interesse. Med indtoget af Viagra til behandling af rejsningsproblemer i slutningen af 1990’erne kom også medicinalindustrien for alvor på banen i forhold til forskning og udvikling af medicin til sexologiske problemer og dysfunktioner. Det har vist sig, at der her er gigantiske summer på spil. Medicinalindustrien er blevet en stærk og indflydelsesrig spiller inden for både forskning og medier. Senest er Flibanserin - også kaldet Pink Viagra - blevet godkendt i USA til behandling af nedsat lyst hos kvinder.

Også herhjemme oplever vi en stigning i antallet af kvinder, som henvender sig til behandlere med klage over nedsat lyst ([Wåhlin-Jacobsen et al. 2017](#)). Langt størstedelen af kvinder med nedsat lyst er i langvarige parforhold (Wåhlin-Jacobsen m.fl. 2017; Murray & Milhausen 2012). Behandlingen kan bestå i alt fra parterapi, medicin, meditation og mindfulness-øvelser henover psykoterapi til kropslige øvelser. Nedsat lyst er vanskelig at behandle, og resultaterne er svingende (McCall & Meston 2006; Levine 2002).

Men hvad er det, vi behandler hen imod? Hvad er det, der fungerer hos de par, hvor kvinden ikke oplever nedsat lyst? Ovenstående undren antyder et aktuelt behov for en dybere forståelse af kvinders velfungerende seksualitet og lyst i langvarige parforhold. Ikke mindst med henblik på at kunne målrette indsatserne og hjælpe mere effektivt, når lysten svigter eller helt udebliver.

Baggrund

En nyere befolkningsundersøgelse viser, at hen imod 90 procent af voksne danskere, som er seksuelt aktive, vurderer, at sexlivet er vigtigt, meget vigtigt eller særdeles vigtigt for dem (Graugaard m.fl. 2015). Forskning peger på, at et velfungerende sexliv kan bidrage positivt til livskvalitet og psykosocial trivsel, men også at seksuel mistrivsel kan forværre en i forvejen eksisterende fysisk eller psykisk lidelse, eller endog udløse en sådan - som det i nogle tilfælde kan ske som konsekvens af seksuelle overgreb. Der er god evidens for, at seksuelle problemer kan udgøre en trussel mod samlivsrelationer og den samlede livsglæde som sådan. Seksualitet er en almenmenneskelig ressource, og et tilfredsstillende sexliv kan give livsmod og ressourcer til at mestre vanskelige situationer (Ibid).

Mennesker er evolutionært programmerede til at dyrke sex. Og når det sker, oplever vi generelt både fysisk og mentalt velvære. På det fysiologiske niveau afføder seksuel aktivitet nogle øjeblikkelige ændringer for eksempel i form af øgning af oxytocin i blodet og dopamin i hjernen. Der er en direkte sammenhæng mellem disse hormoner og følelsen af velvære og løftet humør. I tillæg tyder forskning på, at sex har en både stressreducerende og blodtrykssænkende effekt (Kashdan m.fl. 2018). Et velfungerende sexliv kan derfor have en både terapeutisk og profylaktisk effekt og være med til at skabe meningsfuldhed for det enkelte menneske (Graugaard m.fl. 2009, s 19).

Til trods for denne viden bliver sammenhængen mellem trivsel og sex sjældent undersøgt videnskabeligt (Kashdan m.fl. 2018). Nogle få tidligere studier har dog forbundet sex og velbefindende. Et stort amerikansk studie fandt eksempelvis, at højere frekvens af sex var forbundet med højere grad af lykkefølelse og tilfredshed

uanset køn og alder (Blanchflower & Oswald 2004).

Seksualitet skal altid betragtes ud fra flere vinkler, da der er tale om et komplekst samspil, hvor både kropslige, psykologiske, sociale og kulturelle forandringer har betydning. Fordi seksualiteten er så sammensat og påvirket af så mange aspekter, kan den sættes ind i en næsten uendelig række af teoretiske rammer inden for både biologien - herunder medicin og fysiologi - psykologien og sociologien. For at få en forståelse af denne kompleksitet og en fornemmelse af, hvad videnskaben blandt andet har bidraget med indenfor seksualitet og seksuel lyst, følger her en kort gennemgang af nogle relevante studier og teorier.

Hvorfor har mennesker sex?

Selvom vi rent biologisk er programmerede til at dyrke sex og formere os, synes svarene, på hvorfor vi har det, næsten uendelige. De amerikanske psykologer Cindy Meston og David Buss har undersøgt området gennem omfattende interviews og spørgeskemaundersøgelser (Meston & Buss 2007; Meston & Buss 2009). Her finder de ikke mindre end 237 grunde til, at mennesker indgår i en seksuel akt. 'Jeg ville vise min kærlighed', 'jeg ønskede at tage hævn over min partner', 'muligheden var der', 'for at få en tjeneste igen', 'for at forbedre mine evner som elsker' for blot at nævne nogle af de mange svar.

Motiverne til at have sex blev inddelt i nogle overordnede kategorier, alt efter hvad der havde været styrende i ønsket om at have sex. *Fysiske motiver* - som stressreduktion, nydelse og fysisk tiltrækning. *'Opnåelse af et mål'* som motiv dækker blandt andet over ressourcer, social status og hævn. *Emotionelle motiver* som kærlighed og forpligtelse. Og til sidst *'usikkerheds-motiver'* - selvtillids-boost, pligt/pres og 'mate-guarding' (Meston & Buss 2007). Mate-guarding er et begreb fra evolutionspsykologien, som beskriver de strategier, mennesker bruger bevidst eller ubevidst til at holde på en partner. Det kan f.eks være at 'tilbyde' sex, så risikoen, for at partneren bliver fristet til at have det med en anden, mindskes.

Meston og Buss fandt nogle signifikante kønsforskelle: Kvinder var i langt højere grad drevet af følelsesmæssige faktorer, som for eksempel at opnå stærkere tilknytning - og mænd i højere grad fysiske som at have sex, fordi man syntes, den anden havde en lækker krop (Ibid). Man kan være drevet af ønsket om at gøre noget godt for en anden, af pligtfølelse, af behov for bekræftelse, af kedsomhed.. Noget, der på overfladen ser ret enkelt ud - vi har sex, fordi det er dejligt, og fordi vi skal formere os - er i virkeligheden utrolig komplekst.

Inden for evolutionspsykologien er teorien om 'Human Mating Strategies' udviklet - 'Mate-guarding' er en af de strategier.

Human Mating Strategies er en teori om de strategier, vi som mennesker ubevidst bruger til at udvælge, tiltrække og holde på en mage (i denne sammenhæng en seksuel partner). Teorien er udsprunget fra Darwins teori om naturlig selektion og herunder seksuel selektion. Et ofte brugt eksempel på seksuel selektion er påfuglene. Hun-påfugle foretrækker at parre sig med de han-påfugle, som er mest farvestrålende og har flest 'øjne' på deres hale. Resultatet er, at der over tid er sket en selektion til fordel for han-påfugle med mange øjne, til trods for at flere farvestrålende øjne kræver mere energi og gør påfuglene mere synlige som bytte. I modsætning til teorien om 'survival of the fittest' er det i denne sammenhæng altså ikke nødvendigvis egenskaber, der fremmer artens overlevelse, som bliver udviklet (Meston & Buss 2009).

Flere af teorierne har afsæt i Robert Trivers teori om Parental Investment, som grundlæggende går ud på, at det køn, som skal investere mest i at opbringe afkommet (tid, energi), vil være det mest selektive, hvad angår valg af partner. Det andet køn vil have indbyrdes konkurrence om adgang til en partner (Meston & Buss 2009). Det betyder, at kvinder vil tendere til at være mere kræsne, når de skal vælge partner, og mænd mere villige til at indgå i tilfældige seksuelle relationer (Buss 2016, s.13).

David Buss, som er professor i evolutionsteori, har igennem mange år forsket i disse strategier.

På baggrund af omfattende forskning, som har inkluderet over 10.000 mennesker i alle aldre fra 37 forskellige kulturer, peger Buss blandt andet på, at der er store kønsforskelle. For eksempel har mænd større behov for variation, et større ønske

om uforpligtende sex og flere forskellige sexpartnere og er mere tilbøjelige til at indgå i seksuelle relationer med fremmede i forhold til kvinder (Buss 2016).

Begge køn søger både kortvarige og langvarige forhold, men har forskellige strategier. Når det gælder langvarige parforhold, vægter kvinder generelt status og ressourcer højere end den fysiske fremtræden, hvorimod det modsatte gør sig gældende, når der er tale om uforpligtende sex. Evolutions-psykologisk vil man forklare dette med henvisning til, at kvinden er det køn, der skal investere mest i afkommet (lang graviditet, amning, fødsel), hvorfor hun sikrer sit afkom bedst ved at vælge en mage med ressourcer, som han er villig til at dele. Manden derimod går efter en partner, som fremstår ung, sund og fertil med henblik på at sikre størst mulig chance for, at han får et stærkt og levedygtigt afkom (Zeifman & Hazan 1997).

Human Mating Strategies er ikke et sæt rigide 'regler' for, hvordan og hvorfor mennesker agerer, som de gør i forbindelse med pardannelse. Der er store kulturelle forskelle, og strategierne udvikler sig, alt efter hvilken tid og hvilket samfund man lever i (Meston & Buss 2009). Kritikere af teorien nævner ofte kønsforskellene, hvor indvendingerne særligt går på, at det ikke lader sig gøre at skille ad, hvad der er biologisk bestemt, og hvad der er kulturelt og historisk betinget (Buller 2005).

Hvorfor danner vi par?

Flere teorier kommer med bud på, hvorfor mennesker forelsker sig og danner langvarige forhold. Evolutionspsykologien fremfører, at nødvendigheden af at være et committed par opstod, da mennesket begyndte at gå oprejst på to ben. Herved blev bækkenet smallere, og den naturlige selektion betød, at nyfødte blev mindre. Fordi det var de børn, som havde mindst hoveder og dermed var mindst udviklede, som havde bedst chance for at overleve, var de i længere tid afhængige af nogen til at tage sig af dem. I den sammenhæng blev kvinden afhængig af en mage til at beskytte sig og barnet, og sørge for mad og ressourcer (Zeifman & Hazan 1997).

John Bowlbys (britisk psykiater, 1907-1990) teori om tilknytning er bedst kendt for ideen om tilknytning mellem spædbarn og den primære omsorgsperson, men Bowlby mente, at der var et grundlæggende behov for tilknytning gennem hele livet

(Zeifman & Hazan 1997). Ligesom tilknytningen mellem mor og barn var nødvendig i et evolutionsmæssigt perspektiv, blev det også nødvendigt med en stærk tilknytning mellem mand og kvinde, hvis afkommet skulle have de bedste betingelser for at overleve, indtil det kunne klare sig selv. Kærlighed (forstået som passion, intimitet og forpligtelse) skal således ses i relation til den seksuelle og naturlige selektion (Sorokowski m.fl. 2017).

I den vestlige del af verden er der en skilsmisseprocent på omkring 50 procent, og meget tyder på, at sexlivet har trange kår i de forhold, der holder - nogle studier viser, at op mod 20 procent af dem er sexløse (angivet som sex under en gang om året) (Brandon 2011). Mange forskere, særligt indenfor evolutionspsykologien, argumenterer for, at livslang monogami ikke nødvendigvis er naturligt for mennesket, ligesom det ikke er naturligt for andre primater (Ibid). Den universelle stigning, man ser i skilsmisseprocent efter cirka fire års ægteskab, har affødt teorier om, at det biologisk 'naturlige' for mennesker er seriel monogami; man behøver kun være sammen, indtil barnet har gode chancer for at klare sig med moren som forsørger og beskytter - dette er der dog ikke bred enighed om (Zeifman & Hazan 1997).

Diskussionen om, hvorvidt monogami er naturlig for mennesket eller ej, og om ægteskab er en forældet institution, som kun gav mening, dengang kvinder ikke kunne klare sig uden en mand til at forsørge dem, er lang med en næsten uendelig række af argumenter.

I det følgende vil en del af den viden, man har om den seksuelle lyst, blive præsenteret, og nogle af de områder, hvor der fortsat mangler viden, vil blive belyst.

Introduktion til lystbegrebet

Begrebet lyst bærer mange navne i dagligdagen: Ønske, længsel, behov, trang, attrå, begær, fryd, velbehag osv. Seksuel lyst indeholder noter af alle de ovenstående, og en enkelt kort og dækkende definition er svær at finde. Stephen B. Levine (amerikansk psykiater) siger, at 'seksuel lyst ofte er en længsel efter noget, vi ikke har' og 'Sexual desire is the sum of the forces that incline us towards and away from sexual behavior' (Levine 2002). Seksuel lyst kan også beskrives, som Regan

og Atkins gør det: 'Sexual desire is a motivational state and an interest in sexual objects or activities, or as a wish, or drive to seek out sexual objects or to engage in sexual activities' (Regan & Atkins 2006).

Den videnskabelige, systematiske udforskning af den seksuelle lyst startede hos en af de store pionerer inden for sexologien, Alfred Kinsey (amerikansk biolog og sexolog, 1894-1956). Kinsey udgav i henholdsvis 1948 og 1953 bøgerne 'Sexual Behavior in the Human Male' og 'Sexual Behavior in the Human Female'. Dette arbejde er senere blevet kendt som 'Kinsey rapporten'. Bøgerne, der byggede på godt 8000 samtaler med forskellige mennesker om sex, var meget kontroversielle for deres samtid. Kinsey gjorde blandt andet op med mange fastgroede ideer om homoseksualitet og om kvinder - herunder at kvinder ikke var seksuelle - og banede vejen for både bøsse/lesbiske samt feministiske bevægelser (Bullough 1998). Kinsey kortlagde, hvor mange kvinder der havde haft orgasme, før de var 15 år, i løbet af deres første ægteskabs-år, igennem et helt liv med mere. Dette var et af de mest kontroversielle emner, da bøgerne blev udgivet. Han var opsat på at gøre studiet af sex videnskabeligt og lykkedes med det langt hen ad vejen (Bullough 1998). I 1947 etablerede Kinsey og hans nærmeste medarbejdere 'Institute for Sex Research' - senere kendt som det nuværende Kinsey Institute. Kinsey har haft indflydelse på amerikanske, såvel som internationale, kulturelle og sociale værdier og har præget den sexologiske forskning helt frem til i dag (Ibid).

Lystmodeller

Der er gennem tiden blevet udviklet flere modeller, som har til hensigt at beskrive den normale seksuelle respons. De første af disse modeller har igennem mange år, dannet begrebsrammen for den normale menneskelige seksuelle funktion (Gibaldi m.fl. 2015).

I dette afsnit vil de tre lystmodeller, der oftest refereres til i forskningen, blive gennemgået.

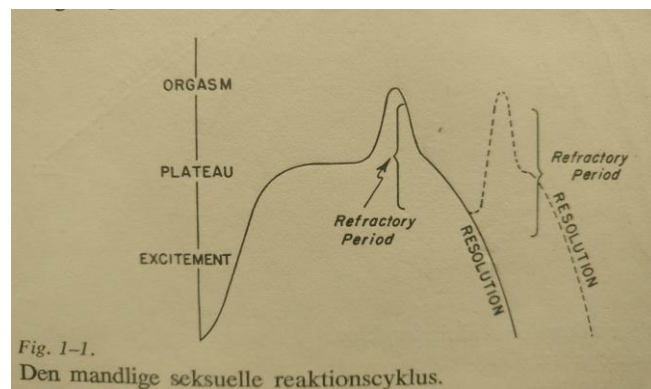
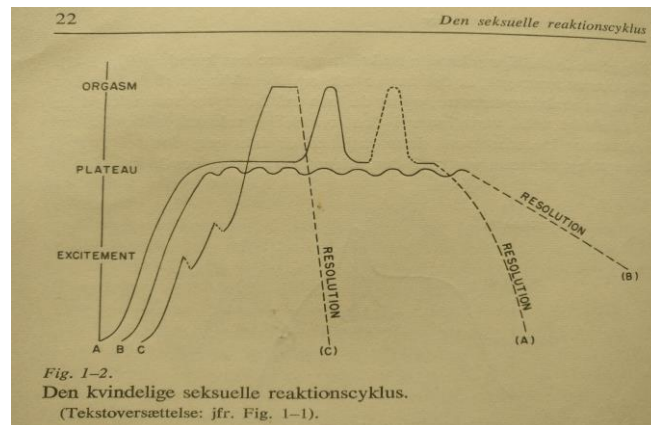
The Human Sexual Response Cycle

William H. Masters (amerikansk gynækolog, 1915-2001) og Virginia Johnson (amerikansk sexforsker, 1925-2013) studerede og monitorerede, som de første nogensinde, den menneskelige fysiologi under ophidselse og sex. Via disse meget grundige og omfattende studier udviklede de den første videnskabelige empirisk baserede lystmodel i 1966: 'The Human Sexual Response Cycle' .

Masters og Johnson observerede forsøgspartnere, som havde sex med hinanden eller sig selv, i et laboratorium. Alt fra puls, temperatur, blodtryk og sved til fugtning af skeden blev registreret og dokumenteret. Modellen blev kendt som 'EPOR-modellen'. Den beskriver mænds og kvinders lyst ud fra en lineær proces, som karakteriseres af fire stadier (se modeller nedenfor): Ophidselse (excitation, E), plateau (P), orgasme (O) og forløsning (resolution, R). Modellen havde fokus på fysiologiske - primært genitale - reaktioner i forbindelse med ophidselse (excitement) og beskæftiger sig ikke med den mentale lystfølelse. I 'The Human Sexual Response' fra 1966 (her fra den danske oversættelse 'Menneskets seksuelle reaktioner') skriver Masters og Johnson:

'Den første fase i menneskets seksuelle reaktionscyklus, ophidselsesfasen, udspringer fra en hvilken som helst kilde til fysisk eller psykisk stimulering. Den stimulerende faktor er af afgørende betydning for etableringen af tilstrækkelig stigning i den seksuelle spænding, til at cyklus gennemløbes fuldt ud' (Masters m.fl. 1968).

Altså at ophidselsesfasen opstår ud fra diverse fysiologiske eller psykologiske stimuli. Dette uddybes ikke nærmere. Masters og Johnsons fokus er primært de rent fysiske forandringer, som kan måles.



Begge modeller fra (Masters m.fl. 1968)

Kaplans DEPOR-model

I 1974 kom Helen Singer Kaplan (amerikansk psykiater og sexolog, 1929-1995) med sit bud på en modificeret model af den menneskelige lyst. Den afveg fra Masters og Johnsons på ét afgørende punkt: Kaplan havde tilføjet lystfølelsen (desire), som ikke før var beskrevet i den sexologiske litteratur.

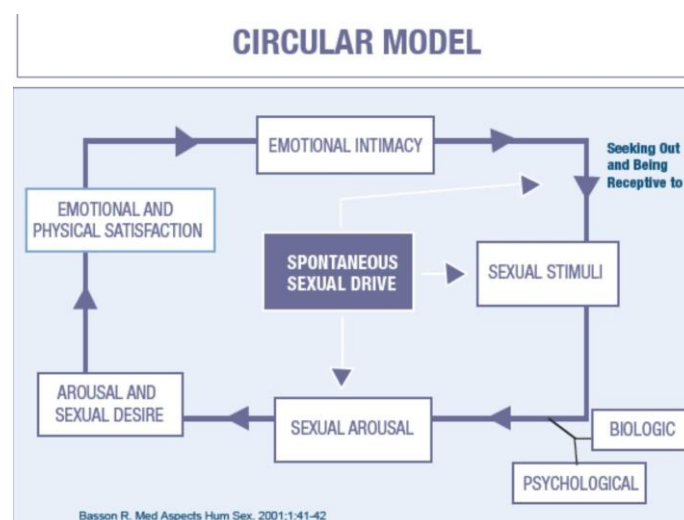
Den seksuelle lystfølelse, desire, som er første stadie i modellen, består af psykologiske elementer, der er under indflydelse af dels områder i det limbiske system, dels hormoner, men derudover også har en psykosocial komponent. I denne model starter den seksuelle respons med en spontan seksuel lystfølelse efterfulgt af ophidselse, som måske fører til orgasme og forløsning. Den beskriver således også -

som Masters og Johnson - den seksuelle respons som en lineær proces, hvor det ene stadie følger det andet. Kaplan deler lysten op i en spontan lyst (proceptive desire) og en modtagelig lyst (receptive desire). Den spontane lyst er en 'indefrakommende' lyst aktiveret af tanker og fantasi, hvorimod den modtagelige lyst er aktiveret af noget udefra - noget man ser, berøring med mere (Kaplan & Sucher 1982).

Bassons cirkulære model

De lineære modeller blev udfordret af nye cirkulære modeller, som argumenterede for, at især kvinders lyst ikke altid følger en stringent orden, men kan være mere 'flydende', situationsbestemt og forskellig fra et individ til et andet.

Rosemary Basson (canadisk gynækolog og professor) præsenterede i 2000 den af de cirkulære modeller, der oftest refereres til:



Modellen tager højde for, at kvinder - i særlig grad kvinder i længerevarende forhold - kan opleve spontan lyst, men ofte indleder det seksuelle samvær ud fra et neutralt stadie. Basson mener, at størsteparten af disse kvinder oplever, at den mentale lystfølelse efterfølger den fysiologiske/genitale ophidselse. Hun argumenterer for, at

kvinders incitament for at have sex som oftest *ikke* er spontan lyst eller ophidselse, men derimod et ønske om intimitet og nærhed og måske for at gøre partneren glad. Lyst og ophidselse kan så følge, hvilket Basson kalder for receptiv lyst (Basson 2000).

Modellen anerkender, at orgasme kan medvirke til forløsning og tilfredsstillelse, men påpeger, at den ikke er nødvendig for dette. Belønning i form af følelsesmæssig nærhed og bonding med partneren kan være motivation nok i sig selv til at aktivere cirklen igen på et senere tidspunkt (Basson 2000).

Bassons intention med modellen er dels at undgå, at kvinder bliver diagnosticeret med seksuel dysfunktion, når deres seksuelle respons blot er anderledes end den beskrevet i de traditionelle lineære modeller, dels at andre undergrupper af dysfunktioner bliver bedre definerede. Dette også med henblik på at tilpasse behandlingen til kvinder med seksuelle dysfunktioner bedst muligt (Basson 2000).

Samlet set illustrerer de tre modeller hver især en måde, hvorpå en seksuel respons kan udfolde sig. Hos Masters og Johnson er det den såkaldte 'ukomplicerede' respons, hvor man bliver ophidset, har sex, bliver mere ophidset, får orgasme og herefter er afslappet. I Kaplans model starter processen med den mentale lyst, men har herefter samme forløb. Endelig er der Bassons model, hvor man kan starte fra et neutralt udgangspunkt, eller kan ønske at have sex fordi man gerne vil opnå noget andet. Derfor opsøger eller modtager man stimuli, får måske den mentale lystfølelse, ophidselse, muligvis orgasme og herefter afslapning.

Når modellerne bliver diskuteret, er omdrejningspunktet ofte kvindens lyst; det er den, der har været anledning til både Kaplans og Bassons modeller.

Det er værd at bemærke, at de kvinder (og mænd), som Masters og Johnson havde med i deres studier, alle var nogen, som ikke blot havde meldt sig til at deltage i en undersøgelse - men til at deltage i en undersøgelse, som indebar, at de skulle dyrke sex i et laboratorium foran fremmede mennesker. Konsekvensen af denne selektionsbias kan være, at deres model ikke bygger på et repræsentativt befolkningsudsnit. Bassons model bygger på hendes samtaler med et stort antal

kvinder, som hun har mødt gennem sin praksis. Flere forskere har siden anfægtet, om kvinder, som starter ud fra et neutralt stadie, 'sexual neutrality', overhovedet kan betegnes som normative i deres seksuelle respons (Giraldi m.fl. 2015).

Et dansk studie fra 2015 (Giraldi m.fl. 2015) satte spørgsmålstegn ved, om det forholder sig sådan, at kvinder ikke så ofte oplever spontan lyst. Derudover ville de undersøge, hvilken af de tre ovennævnte modeller der bedst beskriver mænds og kvinders seksuelle respons på et givet tidspunkt i deres liv. De godt 800 deltagere i studiet havde alle en partner. De kvindelige deltageres valg er stort set ligeligt fordelt mellem de tre modeller. Ti procent vælger ingen model. Hos mændene vælger 50 procent Masters og Johnson og 40 procent Kaplan. De resterende fordeler sig på Basson eller ingen. Størstedelen af både mænd og kvinder i dette studie peger således på, at de har sex, fordi de føler sig ophidsede eller har spontan seksuel lyst. Hos kvinderne gjaldt, at jo længere parforhold, jo flere valgte Bassons model. Det samme gjorde sig ikke gældende for mændene (Ibid).

Lyst og ophidselse

I hverdagssproget skelner vi som oftest ikke mellem seksuel lyst og seksuel ophidselse - vi benytter således gerne ord som begær, tændt, liderlig, lyst osv., som betegnelse for ét og samme. I en videnskabelig kontekst anses den seksuelle lyst imidlertid som værende et overvejende psykologisk/mentalt fænomen.

Den seksuelle ophidselse bliver derimod oftest betragtet som primært fysiologisk med et primært genitalt udspring. Denne kan, langt hen ad vejen, objektivt registreres og er målbar. Det er den, som skaber de fysiske forandringer - eksempelvis øget blodflow til genitalia, lubrikation af vagina, højere puls og hurtigere vejtrækning. Ophidselsen kan ske, uden at man er sig det bevidst, men ofte følger en subjektiv mental oplevelse af ophidselsen med.

Kvinders subjektive mentale ophidselse, som Basson var den første til at beskrive, er der de senere år forsket mere i. Til dels takket være medicinalindustriens store interesse for at udvikle lystpræparater til kvinder (Meston & Stanton 2019). Den mentale ophidselse skal forstås som en *oplevelse* af at føle sig mentalt tændt (ibid).

Når en kvinde får eller modtager en seksuel stimuli af en art, er den genitale respons stort set automatisk. Den mentale ophidselse afhænger derimod af hendes grad af opmærksomhed på stimulien og andre signaler, så som hendes partners ophidselse og hendes egne genitale følelser (Meston & Stanton 2019; Sarin m.fl. 2013).

Opdelingen af genital og subjektiv mental ophidselse gør det vanskeligt at sondre mellem seksuel lyst og subjektiv mental ophidselse i såvel en forskningsmæssig sammenhæng, som i klinisk praksis. I tillæg peger forskere på, at der ofte, når kvinder taler om seksuel ophidselse, er tale om subjektiv mental lyst (Anderson & Moffatt 2018). De fleste forskere er enige om, at den rent fysiologiske ophidselse kun er en del af det samlede billede for ophidselse, men der er ikke bred konsensus om, hvor meget overlap der er mellem lyst (det engelske desire) og subjektiv mental ophidselse (på engelsk subjectiv arousal) (Sarin m.fl. 2013). Nogle forskere mener, at der er tale om to sider af samme sag (Laan & Both 2008). Denne diskussion er for alvor blusset op i forbindelse med, at diagnosen HSDD (Hypo Sexual Desire Disorder) blev lagt ind under FSIAD (Female Sexual Interest/Arousal Disorders) i DSM 5 (Sarin m.fl. 2016).

Udfordringer i forskningen

Der er flere udfordringer, når seksualitet og seksuel lyst skal undersøges. Det, at lysten er et multifaktorielt fænomen - altså afhængig og påvirket af både biologiske, psykologiske, sociale og kulturelle elementer og sammenhænge - gør den vanskelig at få greb om. Derudover betragtes seksualitet i langt de fleste sammenhænge som værende meget privat, og seksuel lyst er fortsat et tabubelagt emne. Helt fra den tidlige kristendoms epoke har lyst været forbundet med noget syndigt og skamfuldt.

Der er mennesker, som ikke ville føle sig tilpas med at svare på en spørgeskemaundersøgelse, og langt flere som aldrig ville lade sig interviewe om deres seksuelle lyst. Herved får man nemt en selektionsbias. Dette billede ændres dog stille og roligt, og blandt den vestlige ungdom er der i dag generelt en større åbenhed, end man ser hos de ældre generationer.

I alle undersøgelser, hvor respondenter skal svare på personlige spørgsmål, er der sandsynlighed for en vis 'social desirability bias'. Social desirability henfører til, at

mennesker helt naturligt gerne vil fremstå 'bedre', end de er. Dette kan både være på bevidst og ubevidst plan (Catania 1999). Alt efter, inden for hvilken kontekst og hvem man spørger, kan svarene være prægede af ønsket om at fremstå mere eller mindre seksuel erfaren, end man er, bedre til at dyrke sikker sex osv. Dette kommer for eksempel til udtryk ved, at mænd har en tendens til at overrapportere, mens kvinder underrapporterer, når det gælder antal sexpartnere (Ibid). Det spiller også en rolle i forhold til spørgsmål om monogami. I de fleste kulturer er det fortsat det mest socialt accepterede at være monogam, når man er i et forhold. Derfor har undersøgelser om utroskab generelt et stort element af usikkerhed (Mark & Lasslo 2018).

Kønforskelle

I 2001 lavede (Baumeister m.fl. 2001) et bredt litteraturreview for at undersøge, om der er forskel på mænd og kvinders sexlyst. Her finder de, at mænd overordnet set har større sexlyst end kvinder. Deres resultater peger entydigt på, at mænd har lyst til mere sex, tænker mere på sex, onanerer mere, fantaserer mere osv., end kvinder gør. I deres diskussion hælder de til, at forskellene mellem kønnene er biologisk betingede med testosteron som den primære kilde til mænds større sexlyst (Baumeister m.fl. 2001). Andre forskere påpeger, at resultaterne også her er påvirket af den tidligere nævnte socialisering af kønnene, som er sket gennem mange år. Man ved for eksempel, at mænd og kvinders svar angående seksuel lyst nærmer sig hinanden, når der benyttes en 'snyde-løgnedetektor' i undersøgelsen (Dawson u.å.) Desuden viser den nyeste forskning inden for seksuel lyst samstemmende, at der er flere ligheder end forskelle mellem kønnene (Ibid). I et nyt litteraturstudie er det heller ikke lykkedes forskerne bag, at finde konsistente resultater for, at mænd i langvarige parforhold har større lyst end kvinder (Mark & Lasslo 2018).

Til gengæld er der meget der peger på, at der hos kvinder er mindre sammenhæng mellem den subjektive lystfølelse og den objektive - altså at kvinder i højere grad end mænd rent subjektivt kan føle lyst, uden at det medfører en genital respons og det omvendte - at der kan være en genital respons, men ingen subjektiv lystfølelse (Cellek & Giralaldi 2012),(Meston & Stanton 2019). Dette kan betyde, at kvinder ikke

er så opmærksomme på deres lyst, eller ikke opfatter lysten som værende netop lyst, og derfor har sværere ved at rapportere om den.

Nedsat lyst hos kvinder

Som det fremgår, er seksuel lyst en kompleks bio-, psyko-, og socialt sammensat størrelse. Den er foranderlig og situationel og dermed svær at studere og definere. Nedsat seksuel lyst hos kvinder er ikke mindre kompleks. Man ved, at lysten fluktuerer gennem hele livet, og at den er forskellig fra kvinde til kvinde. Det er naturligt, at den aftager med alderen, med varigheden af parforholdet, under menopausen, under graviditet og amning, når man har småbørn og ved stress, sygdom, depression og behandling med visse medikamenter. Den er påvirket af forholdet til ens partner og dennes færdigheder som elsker.

Derudover er der også daglige svingninger, som kan være påvirket af humør, træthed, omgivelser med mere. Både for den enkelte kvinde - og mand - og for behandleren kan det være vanskeligt at afgøre, hvornår der er tale om en naturlig ændring i lysten og hvornår der er tale om en dysfunktion. Kvinder kan henvende sig med klage over nedsat lyst, fordi de oplever et pres fra partneren, som har mere lyst, end de har. De kan også ligge under for livstilsidealer skabt af medier og film med mere. Eller være påvirkede af, hvad de tror er normalt inden for deres omgangskreds.

I WHO's (the World Health Organisation) diagnosesystem, ICD-11 (International Classification of Diseases), er definitionen på manglende eller nedsat lyst, en tilstand hvor kvinden oplever færre lystfulde tanker og/eller fantasier og en manglende lyst til at opsøge og initiere seksuelle aktiviteter med både en partner og/eller sig selv. Tilstanden resulterer i færre seksuelle aktiviteter end forventet, når man tager højde for alder og kontekst (Both 2017). DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) er et internationalt diagnosesystem inden for psykiatrien, og det er dette, der oftest refereres til i international forskning. Her er diagnosen HSDD (HypoSexual Desire Disorder) for nylig lagt ind under FSIAD (Female Sexual Interest/Arousal Dysfunction), som er en betegnelse, der dækker over problemer og dysfunktioner relateret til både lyst, ophidselse og orgasme. Definitionen er ikke langt

fra den i ICD-11, og det bliver også her understreget, at kvinden selv skal opleve den nedsatte lyst som belastende/stressende.

Debatten omkring brugen af diagnoserne HSDD og FSIAD har været - og er fortsat - meget polariseret. Der er både forskere og kvinderettighedsgrupper, som argumenterer for, at medicinalindustrien har opfundet diagnoserne for at opnå økonomisk vinding (Anderson & Moffatt 2018). Derudover mener nogle forskere, at det er problematisk ikke at skille lystproblematikken fra de andre dysfunktioner ud fra flere betragtninger, som det dog bliver for omfattende at komme ind på her (Giraldi m.fl. 2015).

Det er ikke alle kvinder med nedsat lyst, som oplever det problematisk. Faktisk stiger prævalensen af kvinder med nedsat lyst med alderen, mens andelen af kvinder, som er generet af det, falder. Det betyder, at prævalensen af problematisk nedsat lyst stort set er den samme i alle aldre (Wåhlin-Jacobsen m.fl. 2017). Men forskning peger på, at kvinder, som er i et forhold, hvor partneren generelt har mere lyst end dem, er mindre tilfredse i deres parforhold, end kvinder som vurderer det til at være jævnbyrdigt (Klusmann 2002). Selvom kvinderne således ikke oplever den nedsatte lyst som problematisk i sig selv, kan det, at der er en diskrepans, føre til, at parrelationen kommer under pres.

Prævalens

HSDD er mest udbredt hos kvinder i alderen 40 til 60 år (Anderson & Moffatt 2018). Der findes ikke et præcist tal på, hvor mange kvinder der lider af nedsat eller manglende lyst. Man kan finde undersøgelser, hvor resultatet er tre procent (McCabe & Goldhammer 2013), og nogle hvor det er helt oppe på 67 procent (Basson 2002). Der er stor forskel på, hvordan man undersøger. Hvilken definition man bruger på nedsat lyst. Hvilke kvinder man spørger, og hvordan man spørger. En del studier kommer frem til, at cirka 10 procent af alle kvinder har problematisk nedsat lyst (Wåhlin-Jacobsen m.fl. 2017; Giraldi & Eldon 2017). I de studier, hvor tallene er højest, kan der være inkluderet kvinder, som oplever, at de har nedsat lyst,

men som ikke er generet af det. Der kan også være inkluderet kvinder, som har haft nedsat lyst i en kortere periode.

Man ved til gengæld med sikkerhed, at manglende eller nedsat lyst er blevet den hyppigst forekommende klage, kvinder har, når det drejer sig om sexologiske problematikker (McCabe & Goldhammer 2013; Wåhlin-Jacobsen m.fl. 2017; Levine 2002).

Der er ikke mange studier, som tydeliggør, præcis hvor stor en andel af de kvinder, som lider af problematisk nedsat lyst, der er i et langvarigt parforhold. Mange understreger imidlertid, at langt størstedelen befinder sig i langvarige forhold (Both 2017; Wåhlin-Jacobsen m.fl. 2017, Murray & Milhausen 2012), og at netop varigheden af forholdet er en risikofaktor i sig selv. Det er i langt overvejende grad kvinder, som oplever, at lysten aftager efter de første par år i et fast forhold. Mænds lyst aftager kun beskedent (Klusmann 2002).

Empirien vedrørende mænds manglende lyst er sparsom, og de fleste undersøgelser er af ældre dato.

Mænd klager oftere over rejsningsproblemer end manglende lyst, og andelen af mænd, som rapporterer om manglende lyst, er også mindre end den er for kvinder (Pizano & IsHak 2017 s 124, Levine 2010). Ofte bliver 5-10 procent angivet (Laumann m.fl. 1999; Baumeister m.fl. 2001), men der pågår en stadig diskussion af, om der sker en underdiagnosticering af mænds lystproblemer, og der tegner sig muligvis et billede af, at andelen af mænd med lystproblemer er stigende (Pizano & IsHak 2017, kap 10).

Behandling af nedsat lyst

Der findes ingen empirisk valideret behandling af HSDD, og behandlingsresultaterne er svingende (McCall & Meston 2006, Levine 2002; Celtek & Giralaldi 2012).

Traditionel sex-, psyko-, og parterapi bliver brugt i stor udstrækning, men kun få studier sammenholder resultaterne fra de forskellige behandlingsmetoder inklusive den farmakologiske (Celtek & Giralaldi 2012; Brotto m.fl. 2017). Sensualitetstræning (Sensate focus terapi), som blev udviklet af Masters og Johnson, bliver fortsat brugt

i stor udstrækning. Selvom de kunne dokumentere god effekt, er det uklart, hvor længe den eventuelle effekt holder, og om den er overførbart fra den kliniske setting til hjemmet (Bitzer m.fl. 2013). Et enkelt randomiseret studie har vist, at kognitiv terapi hjalp 74 procent af kvinderne med HSDD (Ibid).

Ifølge Levine er det som oftest, når terapeuten fokuserer på andet end netop den seksuelle lyst, at man har succes med behandlingen (Levine 2002). Forstået på den måde, at når både det bio-, psyko-, og sociale bliver indtænkt, er der størst chance for at hjælpe patienten.

Hvis den psyko-sociale komponent er udelukket, findes der herhjemme kun én godkendt medicinsk behandling målrettet HSDD: testosteron-plastre som i nogen grad bliver brugt til postmenopausale kvinder, ofte kombineret med lokaltvirkende østrogen (Cellek & Giraldi 2012). I 2015 blev flibanserin godkendt i USA til behandling af kvinder med HSDD. Flibanserin er en centralt virkende serotonin 1A agonist/serotonin 2A antagonist. Serotonin spiller blandt andet en rolle i følelses- og angst-reguleringen i hjernen, og flere mener, at netop det, at humøret bliver løftet og angst/uro dæmpet, er med til at gøre, at nogle kvinder oplever at få mere lyst (Anderson & Moffatt 2018). Man kender ikke den komplette virkningsmekanisme, og der er en del bivirkninger forbundet med brug af præparatet, blandt andet træthed, svimmelhed og kvalme. Flibanserin skal tages dagligt, og man kan ikke drikke alkohol, så længe man tager det, ej heller forsøge at blive gravid. Selve effekten af Flibanserin er ikke markant. Der ses kun en beskedent stigning fra en til halvanden 'tilfredsstillende seksuelle begivenheder' om måneden (Chivers m.fl. 2017).

Denne gennemgang af litteratur har peget på, at den seksuelle lyst er vigtig for den samlede livskvalitet, at den er kompleks og multifaktoriel, at der fortsat mangler viden, og at der er mange forholdsvis usikre fund.

Flere forskere er dog enige om, at det særligt er kvinders uproblematiske seksualitet, man mangler viden om, hvis man skal blive bedre til, for det første at identificere de kvinder, som har en reel dysfunktion, og dernæst udvikle en effektiv behandling (Bancroft & Graham 2011; Basson 2014). Derudover er der kritisk mangel på viden om de faktorer, som har betydning for vedligeholdelsen af den seksuelle lyst i langvarige parforhold (Mark & Lasslo 2018). Endnu er det den kvantitative forskning,

som fylder mest på området. Forskere som Lenore Tiefer (1944, psykolog, PhD, kvindeaktivist) peger på den kvalitative tilgang, som en metode til bedre at forstå kvinders subjektive oplevelser af den seksuelle lyst, og til at undgå en kunstig konceptualisering af begrebet seksuel lyst (Tiefer 2017).

Det ovenstående leder til følgende problemformulering og forskningsspørgsmål for dette pilotprojekt:

Problemformulering

Fokus for dette pilotprojekt er kvinder i langvarige parforhold, som beskriver, at de fortsat har seksuel lyst til deres partner og et tilfredsstillende sexliv med denne. Gennem kvalitative forskningsinterview indhentes kvindernes beskrivelser af egen lyst og deres oplevede betydning af denne og deres sexliv. Dette med henblik på at afdække, og komme til en dybere forståelse af betydningen af kvinders velfungerende sexliv, herunder deres oplevelse af, hvordan den seksuelle lyst opstår og vedligeholdes.

Forskningsspørgsmål

- 1 Hvordan forstår kvinden begrebet 'lyst'? Og hvordan beskriver hun vigtigheden og funktionen af sin seksuelle lyst?*
- 2 Hvordan beskriver kvinden sit tændingsmønster?*
- 3 Hvilke gevinster af det seksuelle samvær og den seksuelle lyst oplever kvinden, at hun får?*
- 4 Hvilke bio-, psyko-, og sociale aspekter fremhæver kvinden som væsentlige for hendes lyst og velfungerende sexliv?*
- 5 Hvad er kvindens egne forklaringer på, at hun fortsat har seksuel lyst til sin mangeårige partner?*
- 6 Hvilken betydning tillægger kvinden sexlivet i forhold til sit parforhold?*

Metode

For at kunne besvare ovenstående problemformulering er den kvalitative forskningsmetode valgt med en fænomenologisk og hermeneutisk forståelsesramme. Afhandlingens genstandsfelt er kvinders beskrivelser og oplevelse af egen lyst og sexliv, for på den baggrund at kunne opnå en større forståelse af den 'normale' og uproblematisk seksualitet og lyst. Dette tilstræbes ved, at være orienteret med en åbenhed og objektivitet, som kan validere interviewundersøgelsen og den efterfølgende analyse. På denne baggrund er en fænomenologisk forskningstilgang, med delvist afsæt i 'Reflective Lifeworld Research', valgt (Karin m.fl. 2007).

Fænomenologi

Med ønsket om at indhente kvindernes beskrivelser af egen seksuelle lyst og sexliv, placerer dette projekt sig indenfor den fænomenologiske forskningsmetode.

Edmund Husserl, tysk filosof (1859-1938) regnes i dag for fænomenologiens grundlægger. Husserl ønskede at gøre op med den positivistiske videnskab, som den eneste gyldige videnskab (Norlyk & Martinsen 2008) . Videnskaben skulle gå til *sagen selv* for at få en viden om, hvordan mennesker oplever et givent fænomen ud fra egen erfaring. Han kaldte dette for *livsverden*. Husserl mente ikke, at videnskabens opgave var at undersøge en bevidstheds-uafhængig objektiv verden, men derimod at undersøge den umiddelbare levede verden. Videnskab med en fænomenologisk tilgang arbejder altså ud fra et mål om, at indfange den menneskelige erfaring, som den viser sig i den konkrete livsverden. Ideen er at indfange det meningsindhold, som disse fænomener afspejler. Den videnskabelige opgave består i, at reducere de mange oplevelser til en *essens*. Helt konkret forsøger fænomenologien ikke at søge efter årsager, men derimod sammenhæng, sådan at målet er, at forstå strukturen og sammenhængen i menneskers levede verden (Birkler 2006).

Hermeneutik

Hermeneutik betyder *fortolkningskunst* eller *læren om forståelse*.

Hermeneutikken tilslutter sig en tankegang om, at menneskers oplevelser, erfaringer og erkendelser er essentielle at inddrage, når den menneskelige adfærd skal forstås (Kristiansen 2017). Det er blandt andet her, hermeneutikken finder sin anvendelse i dette projekt, da jeg søger at forstå kvindernes lyst og seksualitet ud fra de oplevelser og tanker, som kommer frem i interviewene. En hermeneutisk metodetilgang kan være vanskelig at beskrive. Hermeneutikken er ikke kun en fastlagt metode til at fortolke fænomener, men er også en mere grundlæggende filosofisk tilgang til vores væren i verden (Ibid).

Hermeneutikkens filosofiske ophav har rod i den tyske filosof Hans-Georg Gadamer (1900-2002) virke. Mennesket er i hans perspektiv grundlæggende et fortolkende væsen og en del af den verden, som mennesket ønsker at forstå via fortolkning (Birkler 2006). Gadamer mener ydermere, at vi som mennesker skal forstå virkeligheden gennem sproget, og at fokus skal være herpå, fordi det er gennem samtale, vi kan åbenbare skjulte meninger (Ibid). Dette skyldes, at vi som mennesker altid taler fra en position, som afhænger af vores kultur og historie. Det betyder, at vi altid møder de fænomener, vi ønsker at åbenbare med en *forforståelse* (Ibid). Vi vil altid bevidst eller ubevidst opstille hypoteser, som vi ønsker at få be- eller afkræftet. Gadamer skriver om forforståelsen, at den er en forventning eller *fordom*, dog uden at det er negativt ladet. Vi vil til hver en tid benytte os af vores fordomme og derigennem fortolke verden. Det er umuligt at være forudsætningsløse, når vi gør dette (Ibid).

Et centralt element i fortolkningsaktiviteten hos Gadamer og i hermeneutikken er den *hermeneutiske cirkel*. Tanken bag denne er, at fortolkning må foregå som en fortsat bevægelse mellem del og helhed. Forklaret på den måde at det, vi forstår, forstår vi kun på baggrund af det, vi i forvejen forstår. Hver gang der er en ny delforståelse, får den lov til at revidere helhedsforståelsen, og der vil så være tale om en horisontsammensmeltning. Dette må ikke forstås som en sammensmeltning af to personer, der tilegner sig identiske horisonter, men derimod henviser det til det, der sker, når to *horisonter oplyser noget i det samme lys* (Birkler 2006).

Reflective Lifeworld Research

Reflective Lifeworld Research er en fænomenologisk forskningstilgang, udviklet af et forskerteam under ledelse af den svenske professor og sygeplejerske, Karin Dahlberg.

Grundtanken i Reflective Lifeworld Research bygger på aspekter fra både den fænomenologiske og hermeneutiske filosofi, og har med udgangspunkt i tanker, særligt fra Husserl og Merleau-Pontys filosofier om livsverden, fokus på åbenheden i den proces det er, at beskrive og skabe meningsindsigt i andre menneskers levede erfaringer med et givent fænomen (Karin m.fl. 2007).

Fænomenet, som er genstand for lifeworld research, er menneskets levede erfaring, og det er herfra den fænomenologiske forskning må tage sit forståelsesmæssige udgangspunkt (ibid, s.36). Den levede erfaring optræder som en tavs og på forhånd givet viden, og det er denne, der skal ekspliciteres og beskrives indenfor lifeworld research (ibid, s. 34). Udgangspunktet for reflective lifeworld research er først at lade fænomenet vise sig, for bagefter at beskrive den tavse viden, mennesker har omkring egen hverdags-eksistens og levede erfaringer med et givent fænomen (ibid, s. 35).

På basis af Husserls filosofi om livsverden bygger lifeworld research endvidere på Merleau-Pontys tanker om menneskets væren i verden som levede kroppe, der ud over at erfare gennem bevidstheden, også erfarer gennem en kropslig bevidsthed, eftersom kroppen er menneskets eneste tilgang til verden. Merleau-Ponty skelner ikke mellem krop og bevidsthed; hvor Husserls tanke er, at bevidstheden er overordnet og styrende for den kropslige bevidsthed, så mener Merleau-Ponty, at bevidstheden folder sig ud gennem den kropslige bevidsthed (ibid, s. 37-40). På den måde anskues både kroppen og bevidstheden, som centrale og uadskillelige aspekter indenfor reflective lifeworld research, hvor mennesket anskues som et bevidst kropsvæsen. Reflective lifeworld research er således anvendelig, når kvindernes levede erfaringer med fænomenet lyst, skal undersøges.

Ved alle videnskabelige tilgange, herunder fænomenologien og hermeneutikken, er det helt relevant at være bevidst om, hvilken viden og dermed hvilken sandhed man

opnår, med den metode man anvender. I tråd med den moderne hermeneutik skrives dette projekt med en bevidsthed om, at svaret på problemformuleringen aldrig vil være en endegyldig sandhed, men derimod en vinkel på sandheden, som er farvet af både forforståelser og valg af empiri og teorier.

Under hele dataindsamlingsprocessen er det forskerens opgave, at 'tøjle' sin forforståelse, for at kunne møde fænomenet med åbenhed (Norlyk & Martinsen 2008). Forskeren skal være tøvende og vente på, at fænomenet viser sig og ikke konkludere for hurtigt (Ibid). I dette projekt bringer interviewer sin rolle som master i sexologi-studerende og sin personlige og private forforståelse ind i både interview, analyse og fortolkning.

Som privatperson er jeg kvinde, jeg har omtrent samme alder som informanterne, og jeg har selv været i et længerevarende parforhold. Derudover har jeg haft mange snakke om emnet med kvinder og mænd i min omgangskreds. Jeg skriver afhandlingen ud fra en oprindeligt helt personlig interesse. Det betyder, at jeg har gjort mig mange tanker og overvejelser, inden jeg overhovedet møder kvinderne. Som fænomenologisk forsker må man tilstræbe, at se bort fra tidligere erfaringer og teorier, der har relation til fænomenet. Dette med det formål at møde fænomenet, som var det første gang (Norlyk & Martinsen 2008). Jeg har forsøgt at være mig så bevidst om dette som muligt, men som tidligere beskrevet vil der altid ligge skjulte fordomme og forforståelse, som man ikke kan bevidstgøre.

Som master i sexologi-studerende kan jeg meget vel være overoptaget af visse fund og dermed spørge mere ind til nogle detaljer med risiko for at overse andre væsentlige. Og det samme kan gøre sig gældende i analyseprocessen: at nogle udtalelser vil træde tydeligere frem, fordi jeg har et bevidst eller ubevidst fokus på dem.

Dataindsamling

I dette pilotprojekt er der indsamlet primær kvalitativ empiri i form af semistrukturerede interview med kvinder i langvarige parforhold. Empirien anvendes i afhandlingen sammen med anden udvalgt sekundær litteratur såsom grundbøger i

sexologi, psykologi og sociologi. Derudover bliver der også benyttet studier og videnskabelige artikler.

Der er foretaget systematisk litteratursøgning ved projektets start i Ebscohost med søgetermerne ("Healthy women" OR Women OR "normal women") AND ("Longterm relationship" OR marriage) AND ("Sexual desire" OR "Non problematic sexuality" OR sexuality OR "Sexual drive") Denne søgning gav 2,115 resultater. Fjernede man 'women' kom der 0.

Herefter ny søgning med "married women" AND ("Sexual desire" OR "Non problematic sexuality" OR sexuality OR "sex drive" OR "sexual activity") som gav 412 resultater. Ved en gennemgang af titler, blev det fundet at hovedvægten af alle studier havde den problematiske seksualitet som fokus. Litteraturgennemgangen bekræftede at den uproblematiske seksualitet og lyst i parforholdet, er et underbelyst felt.

Af de studier, der er lavet, er langt størstedelen kvantitative undersøgelser, hvilket også fremgår af et litteraturreview fra 2018 om vedligeholdelsen af den seksuelle lyst i langvarige parforhold (Mark & Lasslo 2018).

Blandt de kvalitative metoder findes opgavens valgte metoderedskab - det kvalitative forskningsinterview. Forskningsinterviewet kan let forveksles med en hverdagssamtale, men dette interview indebærer en professionalisme, som ikke kendetegner den almindelig samtale. En professionalisme, som blandt andet indebærer en kultivering af de samtalefærdigheder, der bruges i en hverdagssamtale. Forskningsinterviewet har desuden det klare formål at producere viden, hvorimod sigtet med en hverdagssamtale er mindre klar og kan spænde fra alt lige fra udveksling af nyheder til dybe personlige snakke (Kvale & Brinkmann 2015).

Følger man Steinar Kvale og Svend Brinkmann kan man karakterisere mødet mellem forsker og praksisverden ud fra to perspektiver. Det første er et positivistisk inspireret syn på virkeligheden, hvilket Kvale og Brinkmann karakteriserer som minearbejderen, der graver klumper ud af virkeligheden for at studere dem og opnå sikker viden. I modsætning hertil kan man se forskeren som den rejsende, der drager gennem landskaber og udforsker ukendt territorium i sit møde med andre

mennesker. Mens minearbejderen bevarer sin distance og søger at holde det naturvidenskabelig ideal om objektivitet i hævd, interagerer den rejsende med de folk, han møder på sin vej. Denne tilgang fører ikke blot til indsigt i den nye kultur, men også til nye former for selvindsigt i kraft af den refleksionsproces, som mødet med den anden sætter i gang. Som Kvale og Brinkmann skriver:

'På linje med den latinske betydning af konversation som 'vandring sammen med', slår den interviewer-rejsende følge med de lokale indbyggere, stiller spørgsmål og opfordrer dem til at fortælle deres egne historier om deres livsverden. Rejsen behøver ikke alene at føre til ny viden; den rejsende kan også forandre sig. Rejsen vil kunne igangsætte en refleksionsproces, der fører den rejsende til nye former for selvindsigt såvel som til afdækning af tidligere selvfølkelige værdier og sædvaner i den rejsendes hjemland' (Kvale & Brinkmann 2015)

Interviews er bedst egnet til den forskning, som ønsker at belyse menneskers oplevelser af fænomener i verden (Ibid). Dette er i tråd med dette projekt, hvor den primære interesse er i de beskrivelser, kvinderne giver.

I det kvalitative interview får informanterne mulighed for, at give udtryk for deres tanker, følelser og opfattelser omkring et givet fænomen. Ifølge Steinar Kvale og Svend Brinkmann (Ibid) kan det kvalitative forskningsinterview ses som et håndværk, hvor viden produceres i samspillet mellem informant og interviewer. Det er derfor vigtigt at have in mente, at relationerne i interviewet kan have indflydelse på den viden, der skabes. Der er tale om et asymmetrisk forhold mellem interviewer og respondenter, hvor det er interviewer, som styrer samtalen. Kvaliteten af interviewet afhænger desuden til dels af forskerens færdigheder, viden om emnet, samt den måde, hvorpå forskeren stiller sine spørgsmål (Ibid).

De emner, der ønskes belyst i interviewet, er valgt på forhånd og udført på baggrund af en gennemarbejdet interviewguide (se bilag 1). Interviewguiden bruges kun som et vejledende redskab. Spørgsmålene er åbne og er ikke så strukturerede, at der ikke kan afviges fra dem undervejs.

Interviewene er umiddelbart efter udførelse transskriberet af en professionel (respondenternes anonymitet er naturligvis sikret) og er herefter analyseret og

fortolket. Under transskriberingen går information tabt, da man ikke kan nedfælde hverken toneleje, mimik eller kropssprog fyldestgørende. I det, at forskeren ikke selv transskriberer interviewet, mister denne en fase af analysen, som ellers foregår under transskriberingen (Kvale & Brinkmann 2015).

Der er to informanter med i dette pilotprojekt. I kvalitativ forskning bliver 'saturation', graden af datamætning, som oftest brugt som mål for, hvor mange informanter studiet kræver. Termen bliver dog brugt inkonsistent (Malterud m.fl. 2016). Da denne afhandling er et pilotprojekt, har jeg vurderet det relevant at tage afsæt i begrebet 'Information Power' med henblik på at guide i forhold til antal af informanter. Information Power indikerer, at jo mere information undersøgelsen holder, som er relevant for det aktuelle studie, jo lavere antal informanter behøver man. Dette beror på a) studiets formål, b) undersøgelsens art, c) brug af teori, d) kvaliteten af dialog/interview og e) analysestrategi (Ibid). Det er klart, at antallet af informanter er relativt få, hvilket jeg søger at tage højde for i forhold til analysen og fortolkningen af de indsamlede datas udsigelseskraft. Jeg har dog med afsæt i begrebet information power vurderet antallet af informanter tilstrækkeligt for et pilotstudie, mens jeg kommer ind på relevansen af yderligere og mere dybdegående undersøgelser i afhandlingens perspektiverende afsnit.

Informanter

Informanterne skulle indgå i et heteroseksuelt, langvarigt (>7 år) parforhold. Dette, da problemer med nedsat lyst hos kvinder, som tidligere pointeret, forekommer i langt højere grad i længerevarende parrelationer. Andre faktorer som eventuelt antal børn, alder, sygdomme med mere har ikke været relevante for undersøgelsen, da disse som regel vil have en negativ - hvis nogen - indflydelse på den seksuelle lyst. Kvinderne skulle selvrapporteret opleve at have et velfungerende sexliv og fortsat meget seksuel lyst til deres partner.

Informanterne blev fundet ved at spørge i omgangskredsen, om nogen kendte nogen. Jeg kendte ikke de to kvinder, som deltager i pilotprojektet, i forvejen.

Etiske overvejelser

Der er givet skriftlig og mundtlig information om formål og rammer for afhandlingen. Informanterne har givet informeret samtykke, og der er sikret anonymitet, frivillighed og fortrolighed (Bilag nr 2 og 3). Informanterne er informerede om, at de til enhver tid kan trække sig fra at deltage.

Da dette projekt fokuserer på de positive aspekter af kvindernes sexliv, er der ikke tilbudt opfølgning på interviewene. Informanternes udbytte anses for at være minimal, fraset det at have muligheden for at reflektere og blive mere bevidst om de gode mønstre, kvinderne har i samlivet med deres partner, hvorved dette muligvis kan blive selvforstærkende.

Meningskondensering

Efter transskriberingen blev tekstmaterialet analyseret med udgangspunkt i Reflective Lifeworld Researchs guide til dataanalyse (Norlyk & Martinsen 2008). Første fase består af gentagne gennemlæsninger af materialet med henblik på at få en helhedsforståelse. Bagefter blev teksten opdelt i meningsenheder ved at markere i teksten, hvor indholdet ændrer sig. Ved efterfølgende gennemlæsning er sigtet at få betydningen af den meningsenhed frem. Dette blev gjort ved at stille spørgsmålene 'hvad bliver sagt?', 'hvordan bliver det sagt?', 'hvad er indholdet?' og 'hvad er betydningen?' (Norlyk & Martinsen 2008). Herefter blev meningsenhederne inddelt i grupper, udfra hvilket fænomen der trådte frem. Grupperingerne blev hæftet på en overskrift, en udtalelse fra en af kvinderne, som var beskrivende for indholdet:

- ***'Det er en beslutning, ja'***
- ***'Jeg bliver et bedre menneske'***
- ***'Så er vi tilbage i vores tæthed igen'***

Teori

Da dette projekt har en salutogenetisk orienteret vinkel, findes det relevant at Antonovskys teori om mestring, inddrages i den diskussion der følger resultaterne. Derfor gennemgås nogle væsentlige pointer i teorien nedenfor. Endvidere vil det bio-psyko- sociale perspektiv være medtænkt i diskussionen, derfor også en kort gennemgang af dette. Det salutogenetiske og det bio-psyko- sociale perspektiv ses som en gennemgående struktur i projektet, og der vendes tilbage til disse også i konklusion og perspektivering.

Oplevelse af sammenhæng

Aron Antonovsky, israelsk-amerikansk professor i sociologi (1923-1994), er kendt for sin mestringsteori og den salutogenetiske idé, hvor man fokuserer på ressourcer og sundhedsfremmende faktorer frem for sygdom og sygdomsfremkaldende faktorer. Ifølge Antonovsky er konflikter, belastninger, kriser og sygdom en helt naturlig del af det menneskelige liv, og de er ikke nødvendigvis noget, som udgør en trussel for ens trivsel og sundhed. Disse stressorer kan være udviklende, hvis de bliver mødt med ressourcer, som kan modsvare belastningen (Antonovsky 2008). Stressfaktorer defineres som 'krav, der ikke er nogen umiddelbar eller adaptiv respons på' (Ibid s. 46). At blive stillet overfor en stressfaktor fører til en spændingstilstand, man bliver nødt til at håndtere på en eller anden måde. Om resultatet bliver helbreds-fremmende, neutralt eller sygdomsfremkaldende, afhænger af effektiviteten af håndteringen (Ibid s.12). Faktorer der er afgørende for udfaldet kalder Antonovsky 'generelle modstandsressourcer'. En generel modstandsressource kan være penge, jeg-styrke, kulturel stabilitet, social støtte med mere (Ibid s. 12). De generelle modstandsressourcer har det til fælles, at de gør det muligt at sætte de utallige stressfaktorer, vi konstant bombarderes med, ind i en meningsfyldt sammenhæng, på den måde skaber de med tiden en stærk oplevelse af sammenhæng (Ibid s. 13). Denne oplevelse af sammenhæng har Antonovsky kaldt Sense Of Coherence (SOC).

Antonovsky mener, at grunden til, at nogle mennesker tåler stresspåvirkninger bedre end andre, er, at de har en høj grad af SOC. SOC indeholder tre komponenter:

Meningsfuldhed dækker over, i hvilken grad de problemer og de krav, som tilværelsen fører med sig, er værd at engagere sig i. En person med en stærk oplevelse af meningsfuldhed ser problemerne som en udfordring og ikke som en byrde.

Håndterbarhed handler om, hvorvidt man oplever, at der er ressourcer til at imødegå de krav, der stilles. Ressourcer kan både være indre og ydre - som for eksempel støtte fra en anden person eller tro på Gud. En person, som har en høj grad af håndterbarhed, opfatter ikke sig selv som et offer og livet som uretfærdigt.

Begribelighed er afgørende for, om personen kan sætte belastningen ind i en sammenhæng. Om man kan skabe en forståelse for det, der sker. Med en lav grad af begribelighed, vil mange belastninger virke kaotiske og uforklarlige (Ibid s. 34-35).

Sense Of Coherence er samlet set evnen til at finde mening og sammenhæng i de belastninger, man bliver udsat for. En stærk SOC har større betydning for ens trivsel og velbefindende, end graden af belastning har. Det vil sige, at mennesker, som bliver ramt af noget, der udefra set kunne synes af en lille belastning, kan reagere voldsomt på dette og opleve et drastisk fald i livskvaliteten. Omvendt kan et menneske med en stærk SOC blive ramt af voldsomme belastninger som invaliditet, alvorlig syg ægtefælle med mere og stadig opleve at have en god samlet livskvalitet, fordi de finder mening og en måde at håndtere belastningen på. Ens SOC er ikke en konstant og ubevægelig faktor igennem livet, men den er givet på visse områder, for eksempel i forhold til hvordan ens tidlige opvækst har påvirket (Antonovsky 2008).

Det bio-psyko-sociale perspektiv

Det bio-psyko-sociale perspektiv skal være det gennemgående perspektiv, når man har med seksualitet at gøre. Intet aspekt af seksualiteten kan være isoleret til kun at have enten fysisk, psykisk eller social indgriben. Eksempelvis vil fysiologisk betingede rejsningsproblemer både påvirke psykisk - måske i form af præstationsangst - og socialt, da det er i samspil med en anden, at det kommer til udtryk.

Den amerikanske psykiater George L. Engel udviklede i slutningen af 1970'erne den bio-psyko-sociale model. Modellens pointe er, at den menneskelige adfærd skal forstås og håndteres som et dialektisk og dynamisk samspil mellem de dimensioner, der udspiller sig i vores eksistens (Graugaard m.fl. 2009).

Det biologiske aspekt i seksualiteten er de fysiologiske processer som blandt andet hormoner, nerver og cirkulation. Påvirkning af disse for eksempel på grund af sygdom, operation og medicin vil kunne influere på seksualiteten i negativ grad.

Seksualiteten er også genstand for en psykologisk bearbejdning. Denne omfatter blandt andet motivation og forventninger samt fortolkninger af indtryk og impulser. Seksualiteten formes også af vores mentale tilstand. Derfor vil sygdom, stress, krise og depression ændre den seksuelle og samlivsmæssige sfære (Graugaard m.fl. 2009).

Endvidere er seksualiteten også et socialt - og kulturelt - fænomen. Den udspiller sig i menneskelige relationer og skabes - og påvirkes løbende - på baggrund af samfundsskabte forestillinger og værdier.

Den bio-psyko-sociale model er et væsentligt arbejdsredskab, når man i klinisk praksis møder mennesker, der er udsat for seksuelle og/eller samlivsmæssige udfordringer.

Præsentation af informanterne

Informant 1 (kaldes i det følgende Anne) er 44 år, bor i Odense og arbejder som sygeplejerske i en klinik 18 timer om ugen. Hun og hendes mand Morten er jævnaldrende, har været sammen i 22 år og har to børn - en pige på 15 og en dreng på 13. Morten har et job, hvor han rejser meget, hvilket har betydet, at Anne har måttet gå ned i tid og i lange perioder ikke har arbejdet. Hans løn har sikret dem økonomisk, og hun arbejder primært, fordi hun har lyst til det. De har boet i andre lande ad flere omgange op til halvandet års varighed. Deres liv har været præget af lange perioder, hvor de har tilbragt meget tid sammen, og perioder hvor det har

været on/off, fordi Morten har rejst. De seneste 4 år har de haft fast base i Odense, dog med fortsat rejseaktivitet for Mortens vedkommende.

Anne og Morten havde begge haft kærester og kortere seksuelle forhold, før de mødtes.

Informant 2 (kaldes i det følgende Gitte) er 48 år, bor på Sydfyn og arbejder som sygeplejerske. Hun og hendes mand Per har været sammen, siden de var henholdsvis 20 og 21 år. De har tre børn, hvoraf to er flyttet hjemmefra. Per sejler, så han har tidligere i deres forhold været væk i længere perioder og hjemme tilsvarende lange perioder. Nu arbejder de begge i almindelige dagjobs. Per er den eneste mand, Gitte har haft sex med. Per havde haft kærester, før han mødte Gitte.

Resultater

Her præsenteres en gennemgang af de overordnede fund i undersøgelsen arrangeret efter tema.

Der var mange sammenfald mellem de to kvinders udtalelser. Det vil blive tydeliggjort i afsnittet, når dette ikke er tilfældet. I det følgende vil både 'lyst' og 'ophidselse' blive brugt, men der vil ikke være en skarp opdeling mellem disse, da ingen af kvinderne selv skelnede mellem de to begreber. De brugte lyst, ophidselse, liderlig og tændt skiftevis, uden der var en egentlig systematik. Adspurgte beskrev Anne seksuel lyst som 'en følelse i kroppen af at være tændt' og tilføjede så 'lyst til at få lyst'. Gitte beskrev lyst primært ud fra fysiske fornemmelser som 'varme i kroppen og forneden'.

‘Det er en beslutning, ja’

I dette afsnit vil det blive klarlagt, hvordan kvinderne oplever, at deres lyst opstår, og hvordan de vedligeholder den.

Igennem interviewene vender kvinderne flere gange tilbage til, at de ofte oplever det, som at de træffer en beslutning om, at nu vil de gerne have sex og så følger lysten. Nu er det enten et godt tidspunkt rent praktisk, eller nu er det ‘ved at være tid’. Efter den første tanke eller beslutningen oplever de at få lyst eller at blive ophidsede.

De pointerer begge, at de ikke behøver stimuli hverken fra fantasi eller berøring til at få lyst. Dette kan naturligvis forekomme, men det er ikke nødvendigt, og de oplever det, som at det oftere er beslutningen, der starter den seksuelle respons.

Anne udtrykker det blandt andet således:

‘..det er belønningen for.. Eller sådan tanken om ‘Ej! Nu trænger jeg! Nu skal jeg have noget sex, nu skal vi være sammen’. Og så kommer lysten. Så bliver jeg tændt.’

Og senere:

‘ Jeg ved ikke om det er lysten, eller lige så meget om det er fornuft, altså fordi jeg ved, at jeg får det godt af at have sex, altså’.

Og i forhold til onani:

‘Altså, hvis jeg nu selv onanerer, så tænker jeg, at det er ‘Ej nu har jeg lige en time alene’ eller ‘Nu skal jeg lige gøre noget godt for mig selv’. Det er ikke sådan (pause) Jo, hvis jeg så en film eller et eller andet, så kunne lysten måske komme til mig, men ellers igen, så er det noget, jeg sætter i scene.’

Endvidere:

‘Så at jeg sådan lige pludselig bliver liderlig, det tror jeg ikke sådan, det kommer ikke sådan lige i den her hverdag, jeg har nu. Det gør den ikke. Ikke sådan at der måske er noget, en film eller..’

Gitte siger:

‘(...) fordi jeg kan også have det sådan, altså være præget af at vi er trætte og skal op tidligt, hvor det ikke sådan bliver, hvor jeg tænker ‘ej nu bliver vi simpelthen også nødt til’

Interviewer: Og kommer lysten så?

Gitte: ‘Ja ja. Altid. Hvis jeg ligger i sengen og tænker, ‘ej nu skal vi også’, så tænder min krop hurtigt. Det synes jeg.’

‘Jeg er ikke så god til at have sex, hvis jeg ikke har lyst. Altså hvis jeg ikke er tændt.’

Begge kvinder understreger, at de altid har lyst, når de har sex. Gitte overvejer, om det kunne lade sig gøre at have sex uden lyst, og siger:

‘(...) sagt på en anden måde, jeg kunne godt, jeg kunne godt knalde uden at have lyst nu, hvis det var fordi (pause), altså at nu var det altså for at give.. Øh.. Altså jeg foretrækker jo det andet, ikke også, men lad os nu sige, at der var gået lang tid, og man ‘ej man var egentlig ikke lige i stødet til det’, altså, så ville jeg, så ville jeg prøve.’

Det er ikke naturligt for Gitte at gå i gang med at have sex uden at føle lyst. Hun konkluderer, at hun ‘ville prøve’, hvis nu hun synes, der var gået alt for lang tid. Kvinderne afviser også begge at have sex ‘for stemningens skyld’ eller med ønsket om følelsesmæssig nærhed som styrende for beslutningen.

Gitte om hvorvidt nærhed og snak efterfølgende er en del af hendes motivation:

‘Det er ikke det, der er formålet med det. Nej, motivationen at nu skal vi have sex, fordi så kan vi ligge og snakke bagefter? Nej, overhovedet ikke. Altså dét er sex, og dét er madlavning, og dét der det er rødvin og snak (...)’

Og:

‘Jeg tror, min mand har mere brug for kram og sådan nogle ting, end jeg har. Det har jeg ikke sådan. Altså jeg er ikke sådan en krammetante i virkeligheden. Jeg skal sådan tage mig sammen for at huske at gøre det. Jeg er ikke sådan den, der altid skal gå og holde i hånd og sådan noget. Så det er sådan lidt skilt ad for mig, tror jeg.’

Anne søger heller ikke nødvendigvis nærheden og intimiteten efter sex:

‘Jeg er ikke typen, der behøver at ligge og snakke om, hvordan det var, og ‘var det godt for dig’, og ‘jeg elsker dig’ og ‘jeg elsker også dig’. Altså, det kan jeg godt, det vil jeg gerne nogle gange, men jeg er meget hurtig til at sige, ‘Nå det var godt! Tak’, så, videre.’

For Gitte og Anne er det som regel selve sexen - at blive ophidset og føle vellyst i kroppen, som er den umiddelbare motivation.

Den seksuelle lyst hos de to kvinder starter således ofte med en beslutning. En beslutning om, at nu er det tid, og en indstilling til at det er ‘besværet værd’. Som Gitte udtrykker det: ‘Det ender jo altid godt!’.

Anne siger:

‘(...) det er ikke sådan, at jeg vågner op og har lyst til sex hele tiden, men jeg ved, at jeg får det godt, når jeg har sex, så derfor er det mere min fornuft nogle gange, der driver mig til sexen.’

Beslutningen om at have sex forekommer at blive taget på to planer: i de dagligdags øjeblikke, hvor det rent praktisk er muligt, og hvor det fører til, at de får lyst, men

derudover også på et mere overordnet plan, hvor beslutningen i højere grad handler om en grundindstilling til, at sex er en vigtig og nødvendig del af et parforhold:

Gitte siger for eksempel:

‘(...) altså man kan ikke have et sexløst forhold. Med mindre altså, at det er man enige om, man har af den ene eller anden grund..altså mekaniske årsager eller sygdom eller sådan et eller andet. Altså i min verden der hænger det sammen, ligesom det hænger sammen med kys og kram (...)’

Og:

‘Det er en beslutning. Ja, det er en beslutning. Det er det (pause) At øh.. det skal sgu. Jeg vil så sige, at jeg godt kan leve med, altså, fordi der kan godt være perioder i et liv, hvor, at så er man måske, så har man sex tre gange om ugen ikke også, eller mere eller mindre, og så kan der være perioder, hvor der går en uge imellem, eller, altså det bliver jeg ikke bekymret over.’

Anne udtrykker det blandt andet således:

‘(...) Altså jeg tænker også, at det handler rigtig, rigtig meget om, at man (pause) det ved jeg ikke, at man vælger at være aktive, altså at man ikke fravælger det, fordi man ikke lige synes, at det er (pause) føles rigtigt hele tiden, eller at han ikke lige siger de rigtige ting eller gør de rigtige ting, men at man lidt selv tager ansvar i det og siger ‘det er mit behov lige så meget, som det er hans’. Det kan ikke være rigtigt, at det er mændene, der skal styre det seksuelle hjemme i hjemmene.’

Begge kvinder er af den opfattelse, at det blandt andet er det, at de har denne indstilling - at sexlivet bare *skal* fungere - der gør, at det rent faktisk fungerer. De ser det som et aktivt og bevidst valg, som de sammen med deres partner har taget, og som de så gør, hvad de kan for at efterleve. De oplever med andre ord, at det gode sexliv er noget, de selv har stor indflydelse på, og som de har mulighed for at påvirke i både positiv og negativ retning.

Anne:

‘(...) jeg tænker altid, at der er simpelthen så mange ting i mit liv, hvor jeg er meget styret af lyst, altså først, ikke? Altså ‘Gider jeg det?’ ‘Ej det gider jeg ikke’. Men lige præcis med sex, der tror jeg, det er omvendt for mig. Der har jeg altid sådan sat det først. At det skal jeg. Altså at det er vigtigt, altså der tænker jeg ikke engang først, der er det bare sådan ‘Ja det vil jeg’. Jeg har aldrig sagt nej til sex. Altså i vores ægteskab. Aldrig. Jeg kan altid overtales på en eller anden måde. Eller overtales, men jeg har altid lyst på en eller anden måde. Jeg tænker ikke, ‘Ej det gider jeg ikke.’ Jeg tænker bare ‘ja!’ Tænk nu, hvis det er sidste gang! (latter)’

Gitte udtrykker det således:

‘Ikke fordi det er vigtigt på den måde, at jeg går rundt og har ‘Mmmh det kilder’, og jeg har rigtig lyst og sådan, det er ikke sådan på den måde, men det skal bare fungere. Altså på den måde er det på prioritetslisten, ikke også? Og det er måske også, derfor det fungerer, fordi det er vi bare enige om.’

Som det fremgår, oplever kvinderne, at deres sexliv er velfungerende, blandt andet *fordi* de har en indstilling til, at det *skal* det være, og fordi de vælger at prioritere det. Med dette in mente kan det fremstå paradoksalt, at begge kvinder tillægger det en lettere negativ betydning, at lysten udspringer fra en beslutning:

Anne siger for eksempel lidt undskyldende:

‘(...) det gør, at man også er nødt til at være praktisk nogle gange. Man er nødt til at, vi er nødt til at, vi er nødt til at sådan tænke, vi kan jo ikke bare have sex, når lysten er der, for så kan det være, vi ikke er hjemme sammen på samme tid og sådan noget (...) Men det er nok den typiske rationelle familiemor-agtige, ikke også?’

Og Gitte:

Interviewer: Så du kan ligesom tænke ‘ej, nu er det ved at være længe siden, nu trænger jeg til sex’ og så får du lyst?

Gitte: 'Ja. Ja, det kan godt lyde sådan lidt kedeligt.'

Dette blev der ikke gået nærmere ind i under interviewene. Begge kvinder vender flere gange tilbage til, at det jo var noget andet, da de var unge og nyforelskede og ikke havde børn, men at de er tvunget til at indrette sig anderledes og mere praktisk nu.

Motivationen til at have sex er lidt forskellig for de to kvinder. Gitte er meget styret af ønsket eller behovet for at få udløsning, mens det ikke spiller samme rolle for Anne.

Gitte fortæller, at det for hende meget er den fysiske tilfredsstillelse, der gør, at hun har lyst sex:

'Jeg har nok sådan som yngre haft det sådan lidt (pause) altså, den dag jeg ikke fik noget ud af det, så gad jeg ikke. Og det har jeg modificeret lidt. Ikke at det er aktuelt, men jeg har måske anlagt en lidt mere romantisk linje, end jeg sådan har haft.'

Hun får stort set altid udløsning, når hun har sex. Og siger i forbindelse med dette:

'(...) men der kan, altså det kan godt svinge i intensiteten, og jeg vil gerne have høj intensitet i det i virkeligheden. Det, synes jeg jo, er det fedeste. Altså, at det (pause) nu skal jeg passe på, hvordan jeg siger det, men jeg synes, det lidt er derfor, vi har sex. Også. Altså der er også intimitet i det og sådan noget, ikke også? Og det er jo også det, jeg sådan prøver at lægge ind i det, ikke også? Altså. Ja.'

Gitte oplever sit behov for nærhed og intimitet så lidt styrende, at hun helt bevidst forsøger at lade det komme til at fylde mere. Dette for hendes mands skyld, da hun vurderer, at hans behov her er større end hendes.

Anne er mindre styret af behovet for udløsning:

'Jeg får meget ud af sexen, ja, altså hele min krop sitrer jo bagefter, og det giver sådan en øh, ja sådan en følelse af at min krop er blevet brugt, og den er, min ja

altså (pause). Altså det er langt fra, jeg elsker selvfølgelig at komme og få orgasmer, men det er overhovedet ikke et must for mig.'

Selvom Anne ikke får udløsning, hver gang hun har sex, får hun meget ud af det. Selve den følelse, det giver hende i kroppen at have sex, er nok til, at hun har lyst. Hun fortæller, at hun og hendes mand forsøger at sætte en formiddag af en gang om ugen cirka, hvor de tager sig god tid til at gå i bad og have sex, og at hun nyder dette, men at det ikke er noget, hun behøver for at nyde sex:

'Der er der selvfølgelig lidt noget mere med forspil og efterspil, lidt mere. Men jeg behøver det ikke. Jeg behøver ikke forspil, foreplay og sådan noget overhovedet. Jeg kan næsten gå lige på og.. '

For begge kvinder gælder det, at der er meget kort vej fra den første tanke om at skulle have sex, til at de oplever lyst og måske også ophidselse.

De beskriver også deres mand som en god sexpartner for dem - både på det 'tekniske' plan, men også på den måde at de kan snakke om det, hvis der er ting, de gerne vil ændre.

Gitte:

'Vi er jo bare ligesom vokset sammen, ikke også? Så der er jo bare nogle ting som (pause), (latter) som han ved, han skal gøre, som så virker. Jah.. og det, altså det kører, og hvis vi så tænker 'ej, nu skal der lige', altså det snakker vi jo bare om altså.'

Og:

'Jeg kan jo godt selv høre, at det lyder sådan, at det godt kan lyde sådan lidt kedeligt, at det bare er en beslutning (...) Det er ikke det, jeg, altså jeg tror bare, at (pause) det er nemt, at (pause) sige det er en beslutning, fordi vi passer godt sammen og fordi det (pause)'

Anne beskriver også hendes mand som en god elsker for hende og fortæller, at hun aldrig bliver irriteret under sex. Begge kvinder tilføjer, at de jo ikke kan vide, om de ville passe lige så godt - eller bedre - med en anden, men at det ikke er noget, de har lyst til at udfordre.

Anne og Gitte fortæller begge, at de, så vidt de er bevidste om, aldrig har oplevet at føle skam i forbindelse med deres seksualitet eller lyst. De har altid haft et syn på sex og lyst som noget naturligt og sundt.

På spørgsmålet om Gitte har følt skam eller andre negative følelser i forbindelse med hendes seksualitet:

‘Nej. Men jeg er jo også startet forholdsvis sent. Jeg har jo været ret voksen, hvor det var bare sådan helt okay agtigt. Øh..ja..jeg kender det jo selvfølgelig godt fra andre, altså, kvinder og unge piger og sådan nogle ting, ikke også? Men jeg har aldrig sådan tænkt, at ‘Ej det må man ikke’. Nej, det er, det er helt fjernet for mig.’

Ingen af kvinderne har haft nogle traumatiske eller ubehageligt grænseoverskridende seksuelle oplevelser. De har begge meget tidligt i relationen følt sig meget trygge med deres mand.

‘Jeg bliver et bedre menneske’

Følgende har sigte på at klarlægge, hvilke psykologiske/mentale og fysiske gevinster kvinderne oplever at få ved at have sex. De sociale og relationelle gevinster bliver tydeliggjort i næste afsnit.

Den psykiske og mentale trivsel vurderes at være meget påvirket af det, at have sex med, og lyst til, deres mand.

Anne siger for eksempel:

‘(...) at vi altid kan have sex, og så på en eller anden måde får jeg følelsen af, at jeg er en kvinde, at jeg er eftertragtet. Altså, jeg får det godt med, at der er en, der vil have mig på den måde hele tiden.’

Og:

‘Jeg føler virkelig, jeg bliver bekræftet i, at jeg er lækker. At jeg er attraktiv, og at jeg fungerer. Det er en del af mit liv, jeg bare ikke vil undvære. Det er en del, som gør, at jeg stadigvæk er ung og stadigvæk kan holde mig i live, og det er, altså det gør mig vital på en eller anden måde, synes jeg. Altså, hvis den del gik i stå, så ville jeg føle mig som en..det ved jeg ikke, så ville jeg føle mig gammel og kedelig og ensom altså. Så på en eller anden måde giver det mig lidt liv hele tiden.’

For Anne er det at have lyst til sin mand og dyrke sex med ham lig med vitalitet og livskraft. Det bidrager ikke bare til velvære i hendes liv, men styrker også hendes selvfølelse og identitet som kvinde.

Hun siger ydermere:

‘Og så synes jeg sådan, det der at trække sig ud og have sex altså, det er sådan et dejligt sted, man ligesom kan gå hen og få energi og gøre noget for sig selv, og hvor man er egoistisk. Jeg synes ikke, jeg er særlig egoistisk i mit liv generelt. Men dér får jeg lov til at være lidt egoistisk nogle gange.’

Og:

‘(...) nogle af mine veninder tænker jeg, ‘Knald dog for satan! Lad være med at være så sur og bitter og gå op i sådan noget’. Altså fordi jeg føler nogle gange, at jeg bliver et bedre menneske af det, altså det føler jeg, virkelig jeg gør. Fordi jeg får den der frihed og luft og noget godt...nogle gange kan man lave yoga, nogle gange kan man gøre noget andet eller gå ture, og alle de ting er jo godt, men sex er også et afløb for mig, altså hvor jeg også bliver klar i hovedet og bliver..’

Sex bliver for Anne et sted, hun får afløb, og hvor hun føler, at hun gør noget godt for sig selv. For hende er det at have sex med sin mand kun forbundet med noget godt. Det bidrager i så høj grad til hendes velvære, at hun har svært ved at sætte sig ind i, hvis andre ikke vælger at prioritere det på samme måde.

Gitte siger om det seksuelle samværs indflydelse på hendes humør:

‘Jamen fordi man bliver jo i skide dårligt humør, når man trænger til sex (latter).
Sådan er det. Sådan er det.’

Gitte kan ligefrem mærke et drop i humøret, hvis der går ‘for længe’, imellem at hun har sex.

Anne oplever, at også det fysiske velbefindende bliver påvirket udover det rent seksuelle. Hun føler, at hendes krop har brug for sex for at være sund og fungere optimalt:

‘Men jeg føler virkelig, at jeg bliver tør, og mit miljø bliver anderledes, hvis jeg ikke har sex. Det er, som om jeg har brug for, for ikke at, så er det, som om jeg har brug for at have sex. Så det er ligesom et behov. Et fysisk behov at jeg føler, at hele mit miljø er anderledes, når jeg har sex. Ellers så føler jeg, at det (pause) bliver (pause), jeg ved det ikke.. At jeg næsten får sat gang i menstruation og sådan noget af det, nogle gange tænker jeg. Jeg ved ikke, men jeg føler, at jeg har brug for hans sæd nogle gange for at fungere. Jeg ved ikke, om det er sådan en hjemme-teori. Men (pause) så det er lige så meget for mig selv, at jeg gør det.’

Gitte fortæller, at hun og hendes mand som oftest har sex om aftenen, efter de er gået i seng, og at hun oplever, at de begge bliver afslappede og sover bedre herefter. Hun bruger på den måde også sexen som en form for afslapning.

‘Så er vi tilbage i vores tæthed igen’

Anne fortæller, at hun og Morten har haft flere små og større kriser gennem deres ægteskab, hvor de indimellem begge har overvejet, om det var rigtigt at blive

sammen. Hun understreger, at hun ikke anser deres forhold som værende mere harmonisk og gnidningsfrit end andre par generelt, men at hun altid har oplevet det, som at deres sexliv har været velfungerende, og hun har aldrig haft perioder, hvor hun ikke havde lyst til Morten eller omvendt. Gitte fortæller også, at hun heller ikke oplever, at deres forhold er nemmere, eller at de har færre konflikter, end andre par hun sammenligner dem med. Hun og Per har haft en periode, hvor de var kommet frem til, at de skulle gå fra hinanden. I denne periode havde de stadig lyst til hinanden og var også sammen seksuelt.

Anne sætter ord på, hvad, hun synes, det gør for dem som par, når de har haft sex:

‘Jamen, det gør bare, at så kan vi gå og sådan smågrine og smile lidt til hinanden, og min mand er meget sådan, så klapper han mig bag i røven hele tiden, så bliver jeg sådan lidt irriteret, og alligevel er det jo dejligt, fordi jeg ved, at det har tændt noget i os, og sådan synes jeg faktisk, det er, hver gang vi har.. Altså vi har bare en bedre dag. Begge to en bedre dag sammen, og vi kan bedre sådan blive lidt uvenner men gode til at blive gode venner igen, fordi der ligger ikke noget..altså vi ved, at vi er tiltrukket til hinanden, og vi føler os begge to på en eller måde trygge i det der.’

Og:

‘(...) på en eller anden måde giver det os bare den dér lethed at vide, at vi sådan hele tiden har den dér lyst til hinanden. At vi, ja, så tror jeg, at vi nogle gange, hvis der er gået en 4-5, hvis min mand er hjemme, og der er gået et par dage mellem, eller ikke har kunnet have sex fordi vores børn har et eller andet, øh, så kan jeg sådan mærke, at vi mangler et eller andet. Han irriterer mig lidt, og jeg, han synes også, jeg er lidt irriterende, og vi er sådan lidt på en eller anden måde sådan..han er lidt irritabel i det hele taget også, og det tror jeg også, jeg er. Jeg kan også mærke, at jeg mangler den der.. Og så lige så snart vi har været sammen, så føler vi sådan, at ‘Ahh nu er vi der igen!’. Altså, nu er vi tilbage i vores tæthed igen.’

Her bliver Anne spurgt, om det så bliver sværere for dem at begynde på sex, når de først oplever, at der er en irritabilitet imellem dem:

‘Nej, for det er der, jeg ikke tænker, tænker jeg. Jeg tænker ikke, ‘Ej nu skal han gøre sådan og sådan. Nu gør han sådan der forkert’. Jeg vender den varme numse til, hvis vi ikke gider noget stort. Og så ligger vi bare stille og roligt og hygger i ske, og så kan det være sådan én. Og så er vi ligesom i gang.’

Og:

‘(...) også selvom han måske ikke lige har været den bedste mand den dag, så stadigvæk kan han bare lige røre eller lægge sig ind til mig og bare lige æ mig på ryggen, og så siger jeg ‘okay’. Så jeg skal ikke, jeg siger ikke nej jeg gider ikke, eller du var også dum, og du var.. Det kan vi tage bagefter igen, det kan vi sagtens gå tilbage til. Det er ikke sådan, at det gør, at vi fjerner alting.’

‘Og han kan sige dumme ting og have dumme holdninger og alt sådan noget, men som regel så kan jeg som sagt skille det ad. Så kan jeg godt putte mig ind til ham om aftenen alligevel og sige, ‘Ej han er jo heldigvis min’, altså’.

Gitte fortæller også, at hun og Per har haft sex, selvom der har været mindre konflikter:

‘Men altså, vi har jo også godt kunne være sure over et eller andet og så alligevel sagt ‘ej nu’ (pause) ‘det må vi sætte en streg over’.’

Og om det er nemmere at løse konflikter efter sex:

‘Det kan godt være, det har været nemmere at snakke bagefter eller sådan noget. Men det kan godt være, det står for min regning, altså det ved jeg, jeg ved jo ikke, hvordan han har. Men ja, det vil jeg sige.’

For Annes vedkommende skaber sexen en tættere kontakt og en lettere stemning hun og hendes mand imellem. De er bagefter mere opmærksomme på hinanden, mere fysiske og mere overbærende. Når der først er opstået irritation eller en afstand, kan de lette dette ved at have sex og på den måde få den tætte kontakt igen.

Begge kvinder fortæller dog, at de ikke har lyst til sex, hvis de er uvenner med deres mand. De har begge tidligere i forholdene haft 'make-up-sex', hvor de godt har kunnet have sex, selvom de havde en større konflikt, men det har ingen af dem længere.

Anne på spørgsmålet, om det betyder noget for hendes lyst, at der er praktiske ting som oprydning eller lignende, hun gerne vil have klaret:

'Nej, det sætter jeg ikke i forbindelse med sex. Det har jeg jo lister med i hverdagen, det kan jeg sagtens, men jeg sætter det ikke i forbindelse med sex. Det bliver aldrig et regnestykke i forhold til 'du skulle gøre sådan og sådan og sådan'. Nej, det er fuldstændig adskilt for mig.'

Til samme spørgsmål svarer Gitte:

'Jo, sådan noget har jeg også godt kunne blive negativ over. Men altså det.. Jeg har nok bare altid været god til at få det fra hånden, hvis det var. Altså sådan (pause) så jo jo, jeg har været en lige så sur kælling som alle andre. Altså.'

I: 'Har det så påvirket din lyst til ham?'

Gitte: 'Nej, det tror jeg ikke (pause). Nej. Men altså, jeg skal bestemt ikke gøre mig hellig på nogen måde. Jeg har ikke været lige nem.'

Gitte og Anne finder begge en måde at navigere i dagligdagens irritationsmomenter på, som gør, at deres seksuelle lyst ikke er så påvirket af dem. Anne fortæller, at hun slet ikke kobler de ting med sex. Hun har ladet lysten have sit eget rum. Gitte mener, hun bare har været god til at få ordnet de ting, som hun synes skulle klares, før hun havde sex. Det kan også tænkes, at hun ikke har opfattet det som et problem, fordi hun godt har kunnet få lyst alligevel.

Begge kvinder har gjort sig tanker om, hvordan de ville tackle det, hvis de oplevede nedsat lyst gennem længere tid, eller hvis deres mand mistede rejsningsevnen, eller noget andet skulle forhindre dem i at have og nyde sex.

Om disse overvejelser siger Gitte:

‘Altså, jeg ville være meget bekymret, hvis jeg ikke (pause) altså hvis jeg ikke havde lyst. Så ville jeg også tænke, at så ville ægteskabet være virkelig truet. Altså fordi det øjeblik jeg ikke havde lyst, så ville der være noget galt. Sådan alvorligt galt (pause) Tænker jeg.’

Og om hvis hendes mand ikke havde lyst:

‘Det har jeg nogle gange tænkt på. Øh..Ja, det (latter) (pause) altså, det kommer jo lidt an på, hvad der var årsagen til det, ikke også. Altså, hvis det var, fordi vi var ved sådan at glide væk ikke..Altså fordi jeg ville jo nok tage den på mig, ikke? Sådan ligesom mange andre, ‘Hvad’ øh ‘Hvad er der galt’ altså. Øh, hvis det sådan var noget, han var rigtig ked af, han ikke havde, altså så (pause) ville jeg jo, ja det ville han også selv, altså så ville man, så ville man søge hjælp til det. Hvis det var sådan en potensproblematik, så ville jeg også vide, hvad vi skulle ty til, ikke også? Men det ville eddermame være et problem.’

For Gitte bliver den vedvarende lyst og evnen til at have seksuelt tilfredsstillende samvær vægtet så højt, at hun vurderer, at det ville være en direkte trussel mod ægteskabet, hvis det forsvandt.

Kvinderne beskriver begge relationen til deres mand som åben, tryk, respektfuld og ligeværdig. Begge par har en åben kommunikation omkring sex og italesætter, hvis der er noget, de synes skal være anderledes. Anne fortæller, at hun og hendes mand i perioder har set porno sammen og også har brugt forskelligt sex-legetøj.

Ingen af kvinderne fremhæver mandens ydre som noget af det, de tænder på. Adspurgte om hvordan hun ser sin mand, svarer Anne:

‘Dét, der er det lækreste ved min mand, er, at han altid har lyst til sex, og at han altid kan tænde på ingen tid. Altså det tager ingen tid, så er han tændt!’

Interviewer: ‘Det, ville du nok kunne høre flere kvinder sige, var irriterende’

Anne: ‘ Det synes jeg (pause), jeg driver det jo over på mig. Jeg føler, at det er, fordi jeg er lækker over for ham, at han har lyst til det. Det er i hvert fald den følelse, han får mig til at føle, at det er mig, der gør, at han har lyst til det. Og så kan jeg godt tænke, ‘Eej er jeg så lækker, så han har lyst til mig hele tiden?’

Gitte bliver spurgt om, hvad det er, hun tænder på ved sin mand:

‘Det ved jeg faktisk, det ved jeg sgu egentlig ikke sådan, for jeg har aldrig tænkt over, at det er lige den og den type der, jeg tænder på. Vi er jo bare ligesom vokset sammen.’

Gitte siger om det at kende hinanden så godt:

‘Altså vi er ikke sådan noget perfekt par, det tænker jeg ikke, altså det lyder sådan helt sådan..altså det tænker jeg ikke, vi er, men jeg tror bare vi (pause) ja (pause) heldigvis har reddet stormen af, hvis man kan sige det sådan, og jo her mange år efter er (pause) er der jo måske styrker i det også at have kendt hinanden så længe. Der er jo også nogle fordele, altså, der er jo også noget fedt ved at være nyforelsket, altså, det er jo noget helt andet. Det er noget helt andet, den, det sex der er der, ikke? Øhm (pause) ja, jeg tror bare, det sådan rigtig meget er den der (pause) respekt, og man vil bare gerne være (pause) god ved hinanden ikke’

Interviewer: ‘Så for jer har det ikke været en ulempe at kende hinanden så godt? Altså seksuelt. Det er ikke blevet kedeligt?’

Gitte: ‘Nej, det har det ikke gjort endnu i hvert fald. Men nu kan jeg godt tænke, at nu bliver det lidt fedt at, altså det er lidt fedt, når vi er alene så, for eksempel, ikke også? Fordi så må man larme lidt mere og sådan noget.’

Anne på spørgsmålet om, hvad hun tænker er årsagen til, at hun og hendes mand passer godt sammen seksuelt:

‘Nej, men jeg tror faktisk, at øh (pause) fordi jeg tror da sagtens, jeg kunne passe godt sammen med en anden mand også. Men jeg har nogle gange tænkt på faktisk, at hvis man nu har noget sex for eksempel, hvor jeg sådan har tænkt ‘Puha, jeg er glad for, at det er en, jeg er tryk med, jeg er sammen med’. Jeg tror, det har vildt meget betydning for mig, at vi er øh, at jeg (pause) jeg ved ikke, om jeg er kommet til et sted nu, hvor jeg (pause) hvor jeg bare tænker, vi passer. Jeg tror ikke, jeg passer, altså, jeg kunne godt passe med en anden, men jeg passer også rigtig godt med Morten. Jeg kan ikke ligesom øh (pause). Vores kemi er måske bare god sammen. Jeg tænker, at det der er i det her, jeg har nu, det passer godt til mig. At det er jeg tilfreds med.’

Om det bliver en ulempe, at de kender hinanden så godt:

‘Nogle perioder kan jeg da godt tænke, ‘ej, nu kunne jeg godt tænke mig at prøve, det kan da ikke passe, jeg skal være her, altså at det skal være sådan her resten af mit liv’. Altså også fordi, vi har snakket om tit, det bliver jo altid de samme 3-4 udfald, ikke? At det er sådan lidt, så gør vi sådan, og så gør vi sådan, og så, altså hvad kan vi så gøre, der kunne ligesom gøre noget andet? (...)’

Gitte giver udtryk for, at hun ikke oplever det, som at sexlivet er blevet monotont, men ser mere fordele i at de kender hinanden så godt. Anne er mere splittet - hun sætter stor pris på trygheden og er tilfreds, men kan også opleve perioder hvor hun - eller de begge - kan finde det for forudsigeligt og har lyst til fornyelse.

Diskussion

I følgende afsnit diskuteres kvindernes tændingsmønster, hvorefter jeg kommer ind på, hvad der kan være blandt årsagerne til den korte vej fra beslutning til lyst.

‘Det er en beslutning, ja’

Ifølge Masters og Johnsons lystmodel ‘The Human Sexual Response Cycle’ er ophidselse (arousal) som tidligere nævnt noget, der opstår, når man bliver fysisk og/eller psykisk/mentalt stimuleret. Der bliver ikke gjort rede for, hvad dette præcist dækker over, men en kilde til psykisk/mental stimulering må umiddelbart anses for at være tanker eller fantasier, som virker seksuelt ophidsende for vedkommende.

Både Kaplan og Basson benytter begrebet receptiv lyst. Hos Kaplan dækker det over lyst, som bliver vækket af noget udefrakommende - for eksempel stimuli i form af berøring eller noget man ser, som virker ophidsende. Hos Basson er den receptive lyst den lyst, der kan opstå hen ad vejen, når kvinden først har valgt at have sex. Det vil sige en lyst, som kan vækkes, efter hun allerede er startet med selve det seksuelle samvær.

Det, de to kvinder her giver udtryk for oftest sker, lige før de har sex, kan ikke umiddelbart henføres til nogen af modellerne. De beskriver det, som at lysten - og/eller ophidselsen - nærmest automatisk følger beslutningen om, at nu er det passende at have sex (passende på den måde, at de synes der er gået lang tid, og/eller at de praktiske omstændigheder indbyder til det). Det behøver ikke involvere hverken seksuelle fantasier eller fysisk stimulation.

Jeg finder diskussionen, om hvorvidt begrebet seksuel lyst er et unaturligt skabt koncept, som den positivistiske del af videnskaben benytter for at kunne observere og måle (Tiefer 2017), relevant i forbindelse med de to kvinders beskrivelser. Er det lyst, hvis Anne tænker, ‘Nu er der gået 3 dage. Det er for længe. Vi er alene nu’? Måske når hun tænker ‘Ej NU trænger jeg!’? Hun oplever det ikke selv som lyst til at starte med. Hun siger, hun får tanken og efterfølgende får hun lyst eller bliver ophidset. Hvis man antager, at hun ingen fysiske reaktioner har, idet hun får de første tanker om, at det er et passende tidspunkt, er det så kognitiv aktivitet, seksuel lyst eller subjektiv mental ophidselse? Hvis videnskaben ikke er enige om definitionen på seksuel lyst kontra subjektiv mental ophidselse, og ‘almindelige’ mennesker ikke nødvendigvis skelner mellem lyst og ophidselse, hvordan formidler man så den korrekte information til dem, hvis lyst man gerne vil undersøge?

I Giraldi et als undersøgelse bliver deltagerne præsenteret for en kort skriftligt redegørelse for, hvordan modellerne skal forstås. Kvinderne er omtrent ligeligt fordelt henover de tre modeller, dog synes cirka syv procent, at ingen af dem passer. Hvilken model Gitte og Anne ville vælge, kan man ikke med sikkerhed sige, men sandsynligvis en af de lineære, da kvinderne beskriver, at de som regel starter ud med at have sex, når de allerede har lyst eller er ophidsede. Spørgsmålet er, om det kan karakteriseres som spontan lyst, når den sættes i gang af en helt bevidst tanke? Både Gitte og Anne har en oplevelse af, at det er sådan, det sker.

Man kunne argumentere for, at de ikke nødvendigvis kan mærke, om det starter med en fysiologisk reaktion, som så giver tanken eller ideen om sex. Forskning viser som tidligere nævnt, at der hos kvinder er en svagere sammenhæng mellem den fysiologiske ophidselse og den subjektive mentale lystfølelse, end der er hos mænd (Giraldi m.fl. 2015) (Both, Spiering, m.fl. 2008).

Dét, at kvinderne fortæller, at beslutningen og dermed lysten kommer på ofte 'passende' tidspunkter, kan indikere, at der er et vist aspekt af ubevidst seksuel betingning eller positiv forstærkning. De har ofte sex på disse tidspunkter og nyder det. På den måde kan de gode erfaringer blive koblet med tidspunktet og stemningen med mere og derved starte en ubevidst fysiologisk reaktion (Both, Laan, m.fl. 2008; Hald 2005). Man kan for så vidt argumentere for, at kvinderne reagerer fysiologisk på en ubevidst forventning om at skulle have sex, uden at de selv bemærker det på et kognitivt plan. De registrerer det først, når den bevidste tanke opstår.

Hvis kvindernes oplevelse af, at deres lyst starter som en beslutning, er det fulde billede, ser det ud til, at deres evne til at prioritere og have et kognitivt fokus på at vedligeholde sexlivet og lysten har stor indflydelse på den fortsatte lyst. Flere studier viser, at det er en beskyttende faktor for lysten, at man prioriterer forholdet ved at sætte tid af, være dedikeret og have en intention om at få det til at fungere (Mark & Lasslo 2018). Derudover ser det ud til, at det at have en positiv forventning til det seksuelle samvær også bidrager til lysten (Ibid).

At kvinderne vurderer det, at deres lyst opstår af en beslutning, til at være 'kedeligt' og 'husmor-agtigt', kan fremstå paradoksalt, da de netop begge angiver, at det blandt andet er det faktum, at de er i stand til at tage den beslutning, der gør, at de bliver ved med at holde gang i sexlivet. Selvom kvinderne har et meget velfungerende sexliv og meget lyst til deres mand, ligger de således stadig under for myten om, at den eneste 'rigtige' lyst er den spontane, som opstår uden intention og uden planlægning (Ferreira m.fl. 2015).

Bassons cirkulære model passer i udgangspunktet ikke med de to kvinders tændingsmønstre.

Der er et centralt område, hvor begge kvinder adskiller sig fra de kvinder, Basson primært har lavet sin model efter, og kvinder som generelt eller periodevis oplever nedsat lyst. For både Anne og Gittes vedkommende gælder det, at der er meget kort vej fra beslutningen om at have sex, til at de oplever lyst og ophidselse. Som nævnt kan en del af forklaringen skyldes en ubevidst seksuel betingning, men da lysten er så kompleks, må det rimeligvis antages, at de gode oplevelser og erfaringer, som er lagret, ikke er nok i sig selv til at bære lysten.

Hvis ens seksualitet og lyst er forbundet med negative følelser for eksempel på grund af traumatiske eller grænseoverskridende oplevelser eller usikkerhed på grund af manglende viden i den første tid efter seksuel debut, kan det føre til nedsat lyst (Chivers m.fl. 2004). Hverken Anne eller Gitte mener at have haft ubehagelige oplevelser, og de har begge følt sig meget trygge i relationen med deres mænd. De har heller ikke forbundet lyst eller seksualitet med noget skamfuldt, og er ikke påvirkede af negative følelser i den forbindelse.

Biologien er også en vigtig del af kvindernes tændingsmønstre. Studier peger på, at niveauet af testosteron spiller en rolle for, hvor meget lyst og hvor nemt man har til ophidselse og orgasme. Testosteron er netop derfor en af de medicinske behandlingsmuligheder, man har, og der arbejdes fortsat i at udvikle præparater med blandt andet testosteron i (Wählin-Jacobsen m.fl. 2017; Both 2017). Det er dog ikke så ligetil med testosteron. Der er ikke en bestemt værdi, man kan gå efter, da der er stor forskel på, hvor følsom den enkelte kvinde er, og hvor meget eller lidt der skal til, for at hun er i et passende niveau (Bancroft 2002; Wählin-Jacobsen m.fl. 2017).

Alt taler for, at ingen af de to kvinder har et for lavt indhold af testosteron i blodet, da de generelt har meget lyst, nemt bliver ophidsede og har forholdsvis let ved at opnå orgasme.

John Bancroft har sammen med Kinsey Institutet udviklet The Dual Control Model (Janssen & Bancroft 2007). I denne model skal forklaringen på, hvorfor nogle mennesker har meget nemt ved at få lyst og blive seksuelt ophidsede, findes i en neurofysiologisk balance mellem hæmmende (inhibitoriske) og fremmende (eksikatoriske) processer. Bancroft finder, at kvinder generelt har stærkere hæmmende processer. Dette er ikke ment som sociale eller psykologiske hæmninger, men som neurofysiologiske processer i hjernen (Janssen & Bancroft 2007). Én forklaring på, hvorfor kvinder har stærkere hæmmende mekanismer, er den tidligere nævnte Investment Theory; dét at kvinder evolutionært set skulle være mere 'kræsne' med deres valg af partner, fordi konsekvenserne for dem ved en graviditet har været ulig meget større end for mænd (Bancroft 2002). Ifølge Bancroft virker de hæmmende og fremmende processer uafhængigt af hinanden. Nogle kvinder kan for eksempel have så stærke eksibitorer (fremmende processer), at de har lyst til sex, selvom de er i dårligt humør, er trætte eller vrede. Dette kunne også være en del af forklaringen på Anne og Gittes tændingsmønstre.

Kvinderne har også det til fælles, at de har en vis grad af 'egoisme' i forbindelse med deres lyst og sex. Anne siger, at det er et af de få områder, hun tillader sig selv at være egoistisk på, og Gitte fortæller, at hun et langt stykke ad vejen ser udløsningen som den primære grund til at dyrke sex. Der er en tendens til, at kvinder, når de bliver bedt om at vurdere den seksuelle tilfredshed, fokuserer mere på mandens tilfredshed end deres egen (Mark & Lasslo 2018). Det er muligt, at dette vil kunne overføres til selve det seksuelle samvær, og at netop dét at kunne være egoistisk er en beskyttende faktor for kvindens lyst.

Samlet set er der mange faktorer, der kan have betydning for, at de to kvinder har det tændingsmønster, som de har. Både biologiske og psykologiske faktorer samt den sociale kontekst spiller ind.

Som tidligere nævnt er det af stor betydning for den vedvarende lyst for kvinden, at hun oplever partneren som en kompetent elsker for hende. Manglende

kommunikation, omkring hvad man kan lide og ikke lide og/eller en uerfaren seksuel partner, har betydning for kvaliteten af det seksuelle samvær (Bitzer m.fl. 2013). Hvis kvinden har erfaring med at føle sig tilfredsstillt i forbindelse med sex, er der grundlag for skabelse af en god cirkel, som bliver selvforstærkende på den måde, at kvinden så har nemmere ved at føle lyst.

‘Jeg bliver et bedre menneske’

(Cheng & Smyth 2015) , der har undersøgt sammenhængen mellem seksuel aktivitet og oplevelse af tilfredshed/lykke (happiness) på 3800 personer i Kina, peger på, at regelmæssig seksuelt samvær med et menneske, som man har et nært forhold til, influerer positivt på graden af tilfredshed og lykke. Hvis det seksuelle samvær sker for partnerens skyld eller foregår under pres, vil det derimod føre til negative følelser. Det samme gjorde sig gældende, hvis det foregik med forskellige partnere (registreret indenfor et år), eller hvis der var tale om utroskab. Både kvantitet og kvalitet af det seksuelle samvær havde betydning for oplevelsen af lykke, ligesom graden af nærhed til partneren havde (Cheng & Smyth 2015).

Disse fund er i tråd med dette pilotstudie, hvor kvindernes oplever at blive i bedre humør af at have sex. Vi ved naturligvis ikke, om de to kvinder generelt føler sig mere tilfredse og lykkelige, sammenlignet med kvinder som har mindre eller ingen sex, men gevinsterne ved deres velfungerende sexliv er mange.

(Kashdan m.fl. 2018) har i et helt nyt dagbogs-studie også undersøgt sammenhængen mellem seksuelt samvær og positive følelser i tiden umiddelbart efter. Her finder de, at oplevelsen af meningsfuldhed øges i forbindelse med sex og dagene efter, ligesom det generelle velbefindende gør det. Også her er de oplevede positive følelser dagen efter det seksuelle samvær relateret til kvaliteten af samværet. I dette studie viste det sig af større betydning, hvor tilfredsstillende og nydelsesfuldt rent fysisk samværet blev vurderet - i forhold til oplevelse af meningsfuldhed og positive følelser den næste dag - end hvor nært forbundet man følte sig med sin partner. Dog spiller begge parametre en rolle. Det blev undersøgt, om det forholdt sig modsat også - om deltagerne var mere tilbøjelige til at indgå i

seksuelt samvær, når de oplevede højere grad af 'well-being'. Forskerne fandt ingen sammenhæng i den henseende (Kashdan m.fl. 2018).

Anne fortæller, at hun får mere lyst til sex, når hun har haft god sex med sin mand. Det gode seksuelle samvær bliver på den måde selvforstærkende for hende, så hun oplever at være mere tilbøjelig til at få lyst og have sex, når hun har en høj grad af 'well-being'.

Det positive seksuelle samvær er for kvinderne en vigtig kilde til fysisk, psykisk og mentalt velbefindende, og det er nærliggende at antage, at det kan være med til at styrke den enkeltes 'opfattelse af sammenhæng' (SOC) - blandt andet gennem en større grad af meningsfuldhed, som Kashdan fandt. Om en stærk SOC siger Antonovsky, at man ikke behøver at føle, at alt i ens liv er meget begribeligt, håndterbart og meningsfuldt. Det afgørende er, at der er livsområder, personen oplever som vigtige (Antonovsky 2008) s 41). Det gode seksuelle samvær bliver derved at betragte som en generel modstandsressource i en Antonovsky-optik. Modstandsressourcer er, 'alt der virker effektivt mod en lang række forskellige stressfaktorer' (Ibid s 12). Deres betydning ligger i, om de skaber livsoplevelser, der virker befordrende på udviklingen og opretholdelsen af en stærk SOC (Antonovsky 2008)Ibid s 145). Kvinderne tillægger begge deres velfungerende sexliv stor betydning og anfører, at det har stor indflydelse på både humør og selvfølelse. Når en modstandsressource forsvinder eller udebliver, kan den udvikle sig til en stressfaktor (Ibid s 46). Kvinderne har begge gjort sig forestillinger om, hvordan de ville tackle det, hvis de af en eller anden grund ikke kunne have sex, og det fremgår tydeligt, at de er af den opfattelse, at det ville være et stort tab og vanskeligt at mestre. De overvejer begge, om deres ægteskab ville kunne rumme det, og om de ville kunne lære at leve med tabet.

Man ved, at et godt selvværd er en beskyttende faktor for den seksuelle lyst (Mark & Lasslo 2018). Nærværende undersøgelse indikerer, at det også kan forholde sig modsat - det gode sexliv bidrager positivt til selvfølelsen. På den måde er det gode seksuelle samvær med til at holde en positiv spiral i gang.

På det biologiske plan kan det positive seksuelle samvær i nogle henseender også betragtes som en modstandsressource. Som nævnt tidligere viser forskning, at sex kan være både blodtrykssænkende og stressreducerende (Kashdan m.fl. 2018). Man ved, at det at være i et godt parforhold er med til at holde en sund og øge levealderen.

Anne oplever det desuden, som om hendes krop har brug for sexen og sæden for at fungere optimalt. Faktisk tyder noget forskning på, at sæd kan have flere 'immun-boostende' egenskaber, når det bliver optaget fra slimhinden i vagina efter samleje; der findes flere forskellige hormoner i sæd blandt andet testosteron, østrogen, prostaglandiner og prolactin. Flere af disse hormoner er blevet detekteret i kvinders blod umiddelbart efter samleje, og nogle af dem er velkendte for deres humørpåvirkning (Meston & Buss 2009), s 252). Et enkelt studie har sågar vist, at kvinder, som holdt op med at have vaginalt samleje (uden kondom), oplevede at føle sig mere deprimerede, jo længere det var, siden de havde haft sex (Ibid). Dette kunne også være med til at forklare, hvorfor Anne og Gitte har en grænse for, hvor længe de synes, de kan gå uden at have sex, uden at det påvirker deres humør. Derudover kan det se ud til, at selve det at have samleje jævnligt kan øge modstandskraften over for flere sygdomme. En undersøgelse fra 2004 viste, at studerende (de fleste kvinder) som havde samleje jævnligt - her to til tre gange om ugen - havde et niveau af immunglobulin A, som var 30 procent højere end de andre deltagere (både dem som havde langt mindre sex, men også end dem som havde mere, så det ser ud til, at der er en øvre grænse for, hvor meget sex som er sundt på den led) (Charnetski & Brennan 2004). Annes oplevelse af at føle sig vital, og at hendes krop har brug for det, bunder måske i nogle biologiske sammenhænge, som man ikke kender det komplette billede af.

Begge kvinder får også den fysiologiske gevinst, der ligger i at få udløsning. Gitte får orgasme, stort set hver gang hun har sex, og Anne har heller ingen problemer med at få udløsning og oplever, at hun 'får meget ud af det' rent kropsligt. Forskning viser, at dét, at kvinden føler sig seksuelt tilfredsstillet - sammen med tilfredshed i relationen, er en af de faktorer, der er mest afgørende for, at par vedligeholder deres seksuelle lyst igennem forholdet (Mark & Lasslo 2018). Faktisk er der vist en lidt

stærkere sammenhæng mellem seksuel tilfredshed og lyst end mellem tilfredshed i forholdet og lyst (Ibid).

‘Så er vi tilbage i vores tæthed igen’

Man ved, at der er en sammenhæng mellem oplevet nærhed/intimitet i parforholdet og graden af tilfredshed med sexlivet, men man ved ikke præcist, hvordan det hænger sammen, da der ikke er et klart svar på, om det er *på grund af* nærheden, at der er bedre sexliv, eller om det er omvendt - at det gode sexliv skaber og vedligeholder nærheden i parforholdet (Witherow m.fl. 2016).

For de fleste af de kvinder med nedsat lyst, som opsøger en behandler, gælder det, at det er de konflikter, som er opstået i kølvandet på diskrepansen, der gør at de henvender sig (Ibid). Der er risiko for, at der skabes en ond cirkel hos par, som har problemer i deres sexliv (Graugaard m.fl. 2009 s 17). Ofte er undgåelses-adfærd oven på en eller flere dårlige seksuelle oplevelser den væsentligste vedligeholdelsesfaktor i denne cirkel (Stephenson & Meston 2015); med undgåelsen følger tab af følelsesmæssig nærhed og intimitet, kommunikationen bliver forringet, og der kan opstå bebrejdelser og konflikter (Graugaard m.fl. 2009 s. 17).

Anne oplever, at deres seksuelle samvær har stor betydning for, hvor tætte parret føler sig, og hvor gode de er til at rumme og løse konflikter. Hun fortæller, at det ofte er sexen, som er det, der bringer dem tæt igen, når de har mindre konflikter og irritabilitet imellem dem. Hun oplever det seksuelle samvær som ‘limen’ i deres forhold og mener, det er via det, at de finder ind til hinanden igen, når de har fået en distance. På den måde bliver sexen en mediator i forhold til konflikter og kan i den sammenhæng også betragtes som en modstandsressource. Det gode seksuelle samvær fjerner altså ikke konflikter imellem dem, men gør, at de føler sig trygge og tætte på hinanden og derved har et bedre udgangspunkt for at løse dem.

Begge kvinder fortæller, at de godt kan have lyst til sex, selvom de har små-konflikter med deres mænd. Gitte endog mens hun og hendes mand i en periode var tæt på at blive skilt. Ingen af dem har dog lyst, når de er deciderede uvenner og vrede. Dette går umiddelbart i tråd med de fund, man har gjort i kvalitativt interviewstudie af kvinder i langvarige parforhold, hvor kvinderne fortæller, at der

ikke er plads til lyst, når konflikt optager det meste (Ferreira m.fl. 2015). Det er naturligvis et spørgsmål om, hvordan man definerer 'konflikt'. For Anne og Gittes vedkommende kan deres seksuelle lyst tilsyneladende overtrumfe en vis grad af irritation. Dette kan tænkes at hænge sammen med deres evne til at 'skille tingene ad', som Anne kalder det.

Forudsigelighed og monotoni i sexlivet er en kendt risikofaktor i forhold til at kunne bevare lysten i det langvarige parforhold (Mark & Lasslo 2018). Til trods for denne viden er der ikke forsket meget i emnet (Ibid). Gitte fortæller, at hun ikke synes, sexlivet er blevet kedeligt. Anne at hun har oplevet perioder, hvor hun syntes, at det var for forudsigeligt, og hun har så snakket med sin mand om, hvad de eventuelt kunne gøre. Noget tyder på, at par, der har en åben kommunikation omkring sex og er åbne for at prøve nyt, har nemmere ved at vedligeholde lysten (Ibid). Det modsatte kan også gøre sig gældende - at mennesker, som har meget lyst og er i et trygt forhold, vil have tendens til at være mere åbne og eksplorative rent seksuelt.

Det meste, af det der foregår i relationen, vil påvirke den seksuelle lyst i positiv eller negativ retning. Interpersonelle faktorer som emotionel nærhed, kommunikation, seksuel forenelighed og tiltrækning spiller alle en vigtig rolle (Mark & Lasslo 2018).

Styrker og svagheder i projektet

Resultaterne fra en fænomenologisk undersøgelse kan beskrives som typiske for fænomenet. Der er altså tale om en vis generaliserbarhed i forhold til typiske træk (Norlyk & Martinsen 2008). Udsigelseskraften for denne undersøgelse er påvirket af, at der kun er to informanter med i projektet. Validiteten for projektet beror dog blandt andet på sammenhængen mellem det, der var til hensigt at undersøge, og de resultater som er fremkommet, om end det er et lille studie.

Ved gennemlæsning af interviewene fremstår det klart, at interviewer gjorde meget for at få informanterne til at føle sig tilpas. Da seksuel lyst og sexliv er et meget privat emne, var interviewer meget opmærksom på stemningen, kropssprog med mere og var meget bevidst om ikke at komme til at overskride nogle grænser hos informanterne, som kunne få dem til at føle sig dårligt tilpas. Den ene af kvinderne

havde ind imellem lidt vanskeligheder ved at sætte ord på sine tanker og oplevelser. Dette kan også læses ud af citaterne, hvor sproget er lidt mere upræcist, sætningerne brudte, og der er mange pauser. Interviewer tolkede flere gange dette som en lettere utilpashed ved de meget personlige spørgsmål. Det betød, at der var nogle spørgsmål, det ikke lykkedes intervieweren at få svar på, fordi denne forsøgte at gøre stemningen lidt lettere, ved eksempelvis ikke at omformulere spørgsmålet og spørge igen, ved at spørge om noget andet, eller ved at droppe et ellers naturligt opfølgende spørgsmål.

Desuden træder interviewers manglende erfaring frem nogle steder. Dette ses eksempelvis ved, at der ind imellem ikke bliver 'dvælet' ved svarene - interviewer går for hurtigt videre og det fornemmes, at spørgeguiden bliver for styrende.

Konklusion

På baggrund af denne pilotundersøgelse kan følgende konklusioner drages:

Undersøgelsen tyder på, at kvinder kan have et tændingsmønster, der ikke er direkte beskrevet i de tre for sexologien mest anvendte lystmodeller. Den seksuelle respons kan starte som en beslutning, for herefter at blive til, eller udvikle, lyst uden at der nødvendigvis er modtaget eller opsøgt stimuli.

For disse kvinder kan det finde sin forklaring i, at de ikke er bevidste om, at der eventuelt sker en fysisk reaktion, inden tanken opstår, at der sker en ubevidst seksuel betingning, eller at de har et stærkt kognitivt fokus. Det kan også dreje sig om en kombination.

Undersøgelsen indikerer desuden, at en mental indstilling til, at sexlivet skal fungere er en stærk beskyttende faktor for lysten i det langvarige parforhold.

Kvinderne finder, at det at de har en grundholdning til, at sexlivet skal fungere, spiller en stor rolle i forhold til deres fortsatte seksuelle lyst. Ingen af dem tillægger dog seksuel lyst, der er opstået på baggrund af en beslutning, positiv betydning. Dette

kan indikere at der er en udbredt holdning til, at den spontane lyst er den 'mest rigtige'.

For begge kvinder gælder det, at der er kort vej fra tanke eller beslutning om at have sex, til at de oplever lyst og/eller eventuel ophidselse. Begge kvinder mener, at forklaringen på dette primært er at finde i deres mentale indstilling, men fremhæver også betydningen af deres trygge og åbne relation til partneren, og det at deres partner for dem er en kompetent elsker.

Lysten og det gode sexliv kan betragtes som en generel modstandsressource. Sexlivet og den fortsatte lyst har stor betydning, særligt i forhold til den psykiske og sociale/relationelle trivsel, men spiller også en rolle for det fysiske velvære.

Kvinderne i undersøgelsen oplever at blive i dårligt humør, og føler større afstand til partneren, hvis der går 'for lang tid', imellem de har sex. De oplever også at have en lettere og mere åben kommunikation efter sex, hvor eventuelle konflikter lettere håndteres. Begge kvinder beskriver, at de generelt har lyst til deres mand, selv når der er irritationsmomenter som praktiske ting, der generer dem. Ingen af dem har lyst, når de har større konflikter. Dette går i tråd med fund i tidligere forskning.

Perspektivering

Der mangler fortsat viden om kvinders uproblematisk seksualitet og lyst, og om hvilke faktorer der er af betydning for vedligeholdelsen af den seksuelle lyst i langvarige parforhold.

Dette pilotprojekt har bidraget med viden, som peger på, at tændingsmønstret for nogle kvinder kan være anderledes end beskrevet i de eksisterende lystmodeller. Et opfølgende studie med et større antal deltagere vil være relevant i forhold til at få dette beskrevet mere dybdegående. Bedre forståelse for, hvordan lysten gør sig gældende for disse kvinder, kan resultere i viden, som kan være med til at forbedre og målrette behandling til HSDD - det være sig terapeutisk som medicinsk. Derudover vil det kunne bidrage med indsigt i, hvordan man kan forebygge, at

problemer med nedsat lyst i parforholdet opstår. Dette kunne gøres gennem mixed methods forskning - eksempelvis med et development-design, hvor de kvalitative interview med fokus på kvinders beskrivelser af deres seksuelle lyst kunne bruges til at forme spørgsmålene i en senere bred kvantitativ spørgeskemaundersøgelse (Greene m.fl. 1989, s. 258) for på den måde at få et så nuanceret billede som muligt.

I den eksisterende forskning har kun få studier set på parret som helhed (Ferreira m.fl. 2015). Skal man have en mere detaljeret forståelse for, hvilke faktorer, der beskytter kvindens lyst og det velfungerende sexliv i parforholdet, bør forskningen fremadrettet også fokusere på partneren. Det er primært i parforholdet, at kvindens lyst daler, og det sker *i relation med* partneren.

Mark og Lasslo (Mark & Lasslo 2018) fandt ingen longitudinale studier i deres review. En større viden om hvordan, hvornår og hvorfor lysten forandrer sig henover tid, kan bidrage med indsigt i, hvordan beskyttende og truende faktorer udvikler sig eller opstår.

En dybere forståelse af lysten i parforholdet vil ikke blot kunne være med til at forbedre behandlingen af HSDD og forebygge at par glider fra hinanden - det vil muligvis også kunne gøre det lettere at identificere par, som ikke vil kunne få nogen reel gevinst ud af behandling. Derved kan de spares for både tid og nederlag, og i stedet få mulighed for at komme til accept ad anden vej.

Litteraturliste

- Anderson, R. & Moffatt, C.E., 2018. Ignorance Is Not Bliss: If We Don't Understand Hypoactive Sexual Desire Disorder, How Can Flibanserin Treat It? Commentary. *The journal of sexual medicine*, 15(3), s.273–283.
- Antonovsky, A., 2008. *Helbredets mysterium: at tåle stress og forblive rask*, Hans Reitzel.
- Bancroft, J., 2002. The medicalization of female sexual dysfunction: the need for caution. *Archives of sexual behavior*, 31(5), s.451–455.
- Bancroft, J. & Graham, C.A., 2011. The varied nature of women's sexuality: unresolved issues and a theoretical approach. *Hormones and behavior*, 59(5), s.717–729.
- Basson, R., 2014. On the definition of female sexual interest/arousal disorder. *Archives of sexual behavior*, 43(7), s.1225–1226.
- Basson, R., 2002. Rethinking low sexual desire in women. *BJOG: an international journal of obstetrics and gynaecology*, 109(4), s.357–363.
- Basson, R., 2000. The female sexual response: a different model. *Journal of sex & marital therapy*, 26(1), s.51–65.
- Baumeister, R.F., Catanese, K.R. & Vohs, K.D., 2001. Is There a Gender Difference in Strength of Sex Drive? Theoretical Views, Conceptual Distinctions, and a Review of Relevant Evidence. *Personality and social psychology review: an official journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, 5(3), s.242–273.
- Birkler, J., 2006. *Etik i sundhedsvæsenet*, Munksgaard Danmark København.
- Bitzer, J., Giraldi, A. & Pfaus, J., 2013. A Standardized Diagnostic Interview for Hypoactive Sexual Desire Disorder in Women: Standard Operating Procedure (SOP Part 2). *The journal of sexual medicine*, 10(1), s.50–57.
- Blanchflower, D. & Oswald, A., 2004. Money, Sex, and Happiness: An Empirical Study. Available at: <http://dx.doi.org/10.3386/w10499>.
- Both, S., Laan, E., m.fl., 2008. Appetitive and aversive classical conditioning of female sexual response. *The journal of sexual medicine*, 5(6), s.1386–1401.
- Both, S., 2017. Recent Developments in Psychopharmaceutical Approaches to Treating Female Sexual Interest and Arousal Disorder. *Current sexual health reports*, 9(4), s.192–199.
- Both, S., Spiering, M., m.fl., 2008. Unconscious classical conditioning of sexual arousal: evidence for the conditioning of female genital arousal to subliminally presented sexual stimuli. *The journal of sexual medicine*, 5(1), s.100–109.

- Brandon, M., 2011. The challenge of monogamy: bringing it out of the closet and into the treatment room. *Sexual and relationship therapy: journal of the British Association for Sexual and Relationship Therapy*, 26(3), s.271–277.
- Brotto, L.A. m.fl., 2017. Challenges in Designing Psychological Treatment Studies for Sexual Dysfunction. *Journal of sex & marital therapy*, 43(3), s.191–200.
- Buller, D.J., 2005. Evolutionary psychology: the emperor's new paradigm. *Trends in cognitive sciences*, 9(6), s.277–283.
- Bullough, V.L., 1998. Alfred Kinsey and the Kinsey report: Historical overview and lasting contributions. *Journal of sex research*, 35(2), s.127–131.
- Buss, D.M., 2016. *The Evolution of Desire: Strategies of Human Mating*, Hachette UK.
- Catania, J.A., 1999. A framework for conceptualizing reporting bias and its antecedents in interviews assessing human sexuality. *Journal of sex research*, 36(1), s.25–38.
- Cellek, S. & Giraldi, A., 2012. Challenges in sexual medicine. *Nature reviews. Urology*, 9(9), s.537–542.
- Charnetski, C.J. & Brennan, F.X., 2004. Sexual frequency and salivary immunoglobulin A (IgA). *Psychological reports*, 94(3 Pt 1), s.839–844.
- Cheng, Z. & Smyth, R., 2015. Sex and happiness. *Journal of economic behavior & organization*, 112, s.26–32.
- Chivers, M.L. m.fl., 2004. A sex difference in the specificity of sexual arousal. *Psychological science*, 15(11), s.736–744.
- Chivers, M.L. m.fl., 2017. Statistical and Epistemological Issues in the Evaluation of Treatment Efficacy of Pharmaceutical, Psychological, and Combination Treatments for Women's Sexual Desire Difficulties. *Journal of sex & marital therapy*, 43(3), s.210–217.
- Dawson, C., Gender differences and similarities in sexual desire. Available at: https://www.researchgate.net/profile/Meredith_Chivers2/publication/267215395_Gender_Differences_and_Similarities_in_Sexual_Desire/links/54da3c820cf25013d04556bb/Gender-Differences-and-Similarities-in-Sexual-Desire.pdf [Set marts 11, 2019].
- Ferreira, L.C. m.fl., 2015. Is committed desire intentional? A qualitative exploration of sexual desire and differentiation of self in couples. *Family process*, 54(2), s.308–326.
- Giraldi, A. & Eldon, A.S., 2017. Flibanserin. En ny behandlingsmulighed for kvinder, der lider af nedsat lyst? *Ugeskrift for Læger*, 2017(13). Available at: <http://www.forskningsdatabasen.dk/en/catalog/2395335563>.
- Giraldi, A., Kristensen, E. & Sand, M., 2015. Endorsement of models describing sexual response of men and women with a sexual partner: an online survey in a

- population sample of Danish adults ages 20-65 years. *The journal of sexual medicine*, 12(1), s.116–128.
- Graugaard, C., Hertoft, P. & Møhl, B., 2009. *Krop, sygdom & seksualitet*, Hans Reitzel.
- Graugaard, C., Pedersen, B.K. & Frisch, M., 2015. Seksualitet og Sundhed [Sexuality and health]. *Copenhagen: Vidensråd for forebyggelse*.
- Greene, J.C., Caracelli, V.J. & Graham, W.F., 1989. Toward a Conceptual Framework for Mixed-Method Evaluation Designs. *Educational evaluation and policy analysis*, 11(3), s.255–274.
- Hald, G.M., 2005. Pornografi & internetafhængighed: Fanget i nettet. *Psyke & Logos*, 26(1), s.19–19.
- Janssen, E. & Bancroft, J., 2007. The dual-control model: The role of sexual inhibition and excitation in sexual arousal and behavior. *The psychophysiology of sex*, 15, s.197–222.
- Kaplan, H.S. & Sucher, E., 1982. Women's Sexual Response. I M. Kirkpatrick, red. *Women's Sexual Experience: Explorations of the Dark Continent*. Boston, MA: Springer US, s. 3–16.
- Karin, D., Nyström, M. & Dahlberg, H., 2007. *Reflective lifeworld research*, Studentlitteratur, Lund,.
- Kashdan, T.B. m.fl., 2018. Sexuality leads to boosts in mood and meaning in life with no evidence for the reverse direction: A daily diary investigation. *Emotion*, 18(4), s.563–576.
- Klusmann, D., 2002. Sexual motivation and the duration of partnership. *Archives of sexual behavior*, 31(3), s.275–287.
- Kristiansen, S., 2017. Fortolkning, forforståelse og den hermeneutiske cirkel. I *Kvalitativ Analyse*. Hans Reitzels Forlag.
- Kvale, S. & Brinkmann, S., 2015. *Interview: Det kvalitative forskningsinterview som håndværk*, Hans Reitzels Forlag.
- Laan, E. & Both, S., 2008. What Makes Women Experience Desire? *Feminism & psychology*, 18(4), s.505–514.
- Laumann, E.O., Paik, A. & Rosen, R.C., 1999. Sexual dysfunction in the United States: prevalence and predictors. *JAMA: the journal of the American Medical Association*, 281(6), s.537–544.
- Levine, S.B., 2010. Hypoactive Sexual Desire Disorder in Men: Basic Types, Causes, and Treatment. *Psychiatric Times; Manhasset*, 27(6), s.40–44. Available at: <https://search.proquest.com/docview/501754232>.
- Levine, S.B., 2002. Reexploring the concept of sexual desire. *Journal of sex & marital therapy*, 28(1), s.39–51.

- Malterud, K., Siersma, V.D. & Guassora, A.D., 2016. Sample Size in Qualitative Interview Studies: Guided by Information Power. *Qualitative health research*, 26(13), s.1753–1760.
- Mark, K.P. & Lasslo, J.A., 2018. Maintaining Sexual Desire in Long-Term Relationships: A Systematic Review and Conceptual Model. *Journal of sex research*, 55(4-5), s.563–581.
- Masters, W.H., Johnson, V.E. & Hoffmeyer, H., 1968. Menneskets seksuelle reaktioner.
- McCabe, M.P. & Goldhammer, D.L., 2013. Prevalence of women's sexual desire problems: what criteria do we use? *Archives of sexual behavior*, 42(6), s.1073–1078.
- McCall, K. & Meston, C., 2006. Cues resulting in desire for sexual activity in women. *The journal of sexual medicine*, 3(5), s.838–852.
- Meston, C.M. & Buss, D.M., 2007. Why humans have sex. *Archives of sexual behavior*, 36(4), s.477–507.
- Meston, C.M. & Buss, D.M., 2009. *Why Women Have Sex: Understanding Sexual Motivations from Adventure to Revenge (and Everything in Between)*, Macmillan.
- Meston, C.M. & Stanton, A.M., 2019. Understanding sexual arousal and subjective-genital arousal desynchrony in women. *Nature reviews. Urology*, 16(2), s.107–120.
- Murray, S.H. & Milhausen, R.R., 2012. Sexual desire and relationship duration in young men and women. *Journal of sex & marital therapy*, 38(1), s.28–40.
- Norlyk, A. & Martinsen, B., 2008. Fænomenologi som forskningsmetode. *Sygeplejersken/Danish Journal of Nursing*, 108. Available at: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=01068350&asa=Y&AN=32816239&h=%2Ffg0QQ0O6J5Hl3t8XM%2Fc00EMo50oZLwB3uDNGj8riHMoS2jLwk%2Blsh20riPirxQ0Br3VLLGX51imH4QPPe3ykQ%3D%3D&crl=c>.
- Pizano, D. & IsHak, W.W., 2017. Evaluation of Male Hypoactive Sexual Desire Disorder. I W. W. IsHak, red. *The Textbook of Clinical Sexual Medicine*. Cham: Springer International Publishing, s. 123–132.
- Regan, P.C. & Atkins, L., 2006. SEX DIFFERENCES AND SIMILARITIES IN FREQUENCY AND INTENSITY OF SEXUAL DESIRE. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 34(1), s.95–102.
- Sarin, S., Amsel, R. & Binik, Y.M., 2016. A Streetcar Named “Derousal”? A Psychophysiological Examination of the Desire-Arousal Distinction in Sexually Functional and Dysfunctional Women. *Journal of sex research*, 53(6), s.711–729.
- Sarin, S., Amsel, R.M. & Binik, Y.M., 2013. Disentangling desire and arousal: a

- classificatory conundrum. *Archives of sexual behavior*, 42(6), s.1079–1100.
- Sorokowski, P. m.fl., 2017. Love Influences Reproductive Success in Humans. *Frontiers in psychology*, 8, s.1922.
- Stephenson, K.R. & Meston, C.M., 2015. Why is impaired sexual function distressing to women? The primacy of pleasure in female sexual dysfunction. *The journal of sexual medicine*, 12(3), s.728–737.
- Tiefer, L., 2017. Apples and Oranges: “Sexual Medicine” and the Effort to Deny That Counting and Classifying Are Political Acts. *Journal of sex & marital therapy*, 43(3), s.246–249.
- Wåhlin-Jacobsen, S. m.fl., 2017. Androgens and Psychosocial Factors Related to Sexual Dysfunctions in Premenopausal Women*: * 2016 ISSM Female Sexual Dysfunction Prize. *The journal of sexual medicine*, 14(3), s.366–379.
- Witherow, M.P. m.fl., 2016. Relational Intimacy and Sexual Frequency: A Correlation or a Cause? A Clinical Study of Heterosexual Married Women. *Journal of sex & marital therapy*, 42(3), s.277–286.
- Zeifman, D. & Hazan, C., 1997. Attachment: The bond in pair-bonds. *Evolutionary social psychology*, s.237–263.