

Masterafhandling ved Masteruddannelsen i Sexologi, Aalborg Universitet

Kvinder og Solosex

- et kvalitativt studie af hvilken betydning onani har for kvinder



Maria Stevenson studienummer: 20211284

Lena Schenk studienummer: 20212518

Malene Stougaard studienummer: 20211288

Vejleder: Lektor Birgitte Schantz Laursen

8. Maj 2023

Anslag: 174854

Om maleriet på forsiden af opgaven

På billedet, som er et privatejet 2x2 meter stort oliemaleri fra 2000 malet af kunstneren Palle Mernild fra Herning, ses mindst fire nøgne personer med kvindelige former. De er afklædte og ansigtsløse malet i gyldne røde, orange og brune farver. Kvinderne står oprejst og meget tæt sammen uden at røre ved hinanden på en erotisk måde. Dette billede synes vi repræsenterer essensen af opgaven meget godt, da vi ønsker at finde de fællestræk, der er ved kvindelig solosex og komme tæt på det fælles oplevede seksuelle og sensuelle maskinrum uden at røre ved eller vælte nogen omkuld.

Vi takker Palle Mernild for hans tilladelse til at bruge dette smukke billede i rekrutteringsmaterialet til undersøgelsen, til vores poster og som illustration til masterspecialets forside.

Resume

Baggrund: Kvindelig onani er i dag anerkendt som en del af en sund seksualitet, men det er fortsat et noget tabubelagt emne. Der findes kvantitative undersøgelser, der bl.a. viser frekvens, metode og formålet med solosex, men der er endnu ikke noget dansk kvalitativt studie, der undersøger kvinders oplevelse og giver en helhedsforståelse af onaniens betydning gennem livet. Solosex er gået fra at være en syndig last til i det senmoderne samfund at være ny performance-arena, hvor især kvinder kan opleve seksuel ligestilling og uafhængighed.

Formålet med projektet er at undersøge og frembringe ny viden om, hvordan danske kvinder oplever deres seksualitet set i et bio-psyko-socialt perspektiv. Projektet undersøger, hvilken betydning onani har i danske kvinders liv, herunder motiver til onani samt hvordan de oplever onani anderledes end den sex, de har med en partner.

Metode: Projektet tager afsæt i en kvalitativ forskningsmetode. Der anvendes semistrukturerede interviews som dataindsamlingsmetode. Seks danske kvinder mellem 48 og 75 år deltog i undersøgelsen. Empirien er indsamlet og analyseret med udgangspunkt i et fænomenologisk-hermeneutisk perspektiv.

Resultat: I empirien tegner der sig tre overordnede motiver for onani:

- Det første og mest hyppigste motiv er onani som en hverdagsrutine til fysisk og mentalt velvære.
- Det andet motiv til onani er som compensation, erstatning eller supplement til sex med en partner.
- Det tredje motiv til solosex er at dyrke det seksuelle samvær med sig selv. Denne bevæggrund fylder mindst i kvindernes fortælling om deres motiver til solosex.

Sex med en partner beskrives som lim, leg, dans, spænding, men er til tider også noget mere besværligt og kompliceret. Empirien viser, at onani ikke kan erstattes af sex med en partner, og sex med en partner kan ikke erstatte onani.

Konklusion: Kvinderne i denne undersøgelse er udvalgt på baggrund af deres erfaring med solosex, og alle opnår stort set altid nemt og hurtigt orgasme ved onani. Kvinderne beskriver, at solosex giver dem en følelse af sundhed, velvære og trivsel.

Denne undersøgelse viser, at solosex både kan bruges før, under og efter sex med en partner. Onani kan være kompenserende, anvendes som supplement, og så kan den være selvkærlig eksplorativ, men den er altid privat og helt sin egen.

Abstract

Background: Female masturbation is recognized as a common and healthy sexual activity, and yet it is still a subject of taboo. Several quantitative studies have explored average frequency, method and motives for masturbation, but there has yet to be a qualitative study published out of Denmark, that looks at the individuals' experiences with solo-sex. Masturbation has gone from being viewed as a sinful and unhealthy activity, to a measure of sexual health. In the late modern society it is also seen as a new performance arena where women in particular can achieve sexual equality and independence.

Purpose: The purpose of this project was to investigate and bring forth new knowledge on how Danish women experience their sexuality, seen in a biological, psychological and social perspective. The project examines the significance that masturbation has for Danish women throughout their lives, looking specifically at their motives for masturbation, and exploring how solo-sex is experienced differently from partner-sex.

Method: The project was conducted with a qualitative research method using semi-structured interviews for data collection with six Danish women between the age of 48 and 75 participating in the study. Empirical data was collected and analyzed using a phenomenological-hermeneutic approach.

Results: From the empirical data, three major motive categories for solo-sex emerged:

- The 1st and most common motive for masturbation was a routine physical and mental well-being ritual.
- The 2nd motive for masturbation is categorized as compensating, supplementing or replacing partnersex.
- The 3rd and least common motive for solo-sex is to experience sexual pleasure with oneself as an expression of self-love.

Sex with a partner was described as the glue, the play, the dance and the excitement, but partner-sex also occurred to be difficult and complex, and at times disappointing or even absent. Solo-sex is much more straightforward and always at one's disposal. The empirical data shows that solo-sex cannot replace partner-sex and vice versa.

Conclusion: Women in this study were chosen because of their frequent experience with solo-sex. All participants reach a state of orgasm easily and fast during masturbation. The women in the study expressed that solo-sex gave them a feeling of health, well-being and a mental boost. This research shows that solo-sex can be used before, during and after partner-sex. Masturbation can be used to compensate or supplement partner-sex and as a means of exploratory self-love. Solo-sex requires little more than privacy and exists in a realm of its own, independent of partner-sex.

Indholdsfortegnelse

Resume.....	2
Abstract.....	3
Indholdsfortegnelse.....	5
Initierende undren.....	7
Baggrund.....	8
Definition af seksualitet.....	8
Seksualiteten i det senmoderne samfund.....	10
Solosex historisk set, fra forbandelse til sundhedsfremmende.....	11
Onani og coitus interruptus.....	11
Moral forklædt som videnskab.....	13
Onanien som normalt.....	15
Seksualitetens betydning.....	17
Onani og orgasme.....	19
Hvordan onanerer kvinder?.....	21
Kvindens biologiske seksualitet.....	22
Kroppens seksuelle respons under solosex.....	25
Kvindens lyst.....	28
Motiver til solosex.....	30
Kønsrollers betydning for kvinders onani.....	33
Problemformulering som et forskningsspørgsmål.....	34
Begrebsafklaring.....	35
Metode.....	35
Interview som kvalitativ metode.....	36
Videnskabsteoretisk ståsted.....	37
Litteratursøgning.....	38
Rekrutteringsstrategi.....	38
Empiriindsamling.....	39
Udførelsen af interview.....	40
Transskribering.....	40
Præsentation af informanter.....	41
Rekrutteringsmetode og udvælgelsens begrænsninger.....	42
Analysestrategi.....	42
Ethiske overvejelser.....	43
Resultater.....	44
De første erfaringer og viden om solosex.....	45
Frekvens og metode for solosex.....	46
Brug af seksuelle hjælpemidler.....	48
Grunde til solosex.....	50
Rutine til fysisk og mentalt velvære.....	51

Som kompensation, erstatning eller supplement til partnersex.....	53
Udforske seksuelt samvær med sig selv.....	56
Nedsat onanifrekvens og grunde til ikke at onanere.....	59
Partnersex - og hvordan det adskiller sig fra solosex.....	60
Kommunikation ved sex med partner.....	65
Orgasme ved solosex og partnersex.....	66
Skam ved onani og opvækstens betydning.....	68
Lyst.....	70
Fantasier.....	73
Oplevelsen af sundhed og sygdom.....	76
Grunde til sex forandres over tid og i livsfaser.....	77
Diskussion.....	79
Fund der afviger (fra statistikken).....	79
Mestring i det senmoderne samfund.....	81
Solosex – grunde til onani og grunde til ikke at onanere.....	83
Seksuelt samvær med sig selv.....	87
Solosex og lyst.....	88
Forskellen mellem solosex og sex med partner.....	91
Metodekritik.....	93
Konklusion.....	94
Perspektivering.....	94
References.....	97
Bilagsoversigt.....	106
Bilag 1. Litteratursøgning, PubMed og PsycInfo.....	106
Bilag 2. Facebook opslag.....	106
Bilag 3. Supplerende overvejelser om rekruttering via Facebook.....	106
Bilag 4. Brev med præcisering af ønskede deltagerforudsætninger.....	106
Bilag 5. Brev til informanter. Samtykke og information om formål.....	106
Bilag 6. Interviewguide.....	106

Initierende undren

Onani er i dag, i den vestlige verden, anerkendt som en del af en sund seksualitet. Solosex er noget, individet har mulighed for at praktisere stort set fra fødsel til død. Berøring af egne kønsorganer er med til at berolige og sansestimulere det lille barn, og det ses også brugt i palliation, hvor den døende i den sidste tid bliver mere rolig af at ligge med hånden på eget kønsorgan. Vi ved, at solosex giver let adgang til orgasmer og nydelse, og at de fleste mænd og kvinder har prøvet at onanere. Alligevel er onani ikke et emne, man taler om eller vedkender sig, fordi det er pinligt, skamfuldt, tabubelagt og for nogen måske ligefrem syndigt. Der undervises ikke meget i onani; bl.a. har det ikke et eget afsnit i grundbogen på Master i Sexologi, det fylder ikke meget i de sundhedsfaglige videregående uddannelser og er sjældent en del af seksualundervisningen i folkeskolen. Omvendt kan man læse og høre om onani i populærkulturen, fx i podcast, artikler i ugeblade og senest DR's serie "Sex med P3". Det har undret os, at onani er så forbigået i fx opdragelsen og i undervisningen. Hvad sker der, når ingen officielt lærer noget om onani, men skal finde ud af det på egen hånd?

Solosex er ganske ufarligt og indebærer ingen risiko for, hverken seksuelt overførbare sygdomme, uønsket graviditet eller seksuelle krænkelse. Ud over at være let tilgængelig og have profylaktiske kvaliteter, kan solosex være en naturlig måde, hvormed individet lærer sin egen krop, seksualitet og sine præferencer at kende.

Forskning viser, at kun en ud af tre kvinder opnår orgasmer ved heteroseksuel partnersex, mens mere end ni ud af ti kvinder opnår orgasme ved onani. Alligevel viser spørgeskemaundersøgelser, at der er betydeligt flere mænd end kvinder, som onanerer regelmæssigt.

Vi er nysgerrige på, hvad forskningen viser om kvinders onanivaner som en grundlæggende del af den kvindelige seksualitet. Vi ser et stort potentiale i solosex i forhold til mental trivsel og velvære. Vi ønsker derfor at undersøge, hvilken betydning solosex har i kvinders liv.

Baggrund

Autoeroticism, selvstimulering, masturbation, onani, klittra eller solosex. Der findes mange ord for en seksuel praksis, som langt de fleste kvinder har prøvet, og som flere benytter sig regelmæssigt af, men som kun få taler om (Frisch et al., 2019, 247). Der findes mange ord for at opnå seksuel nydelse, udløsning, orgasme eller afspænding alene og uafhængigt af en partner, men de fleste definerer deres interesse og seksuelle identitet mod en partner (Frisch et al., 2019, 83).

For at forstå betydningen af solosex for kvinder, vil der i specialets baggrund blive redegjort for, hvad seksualitet er, samt hvordan det senmoderne samfund indvirker på individets seksuelle udfoldelse. Herefter følger et historisk afsnit med henblik på at give et perspektiv på onaniens kulturelle og samfundsmæssige arv. Derefter fortsætter baggrunden med et afsnit om seksualitetens betydning, kvinders biologi og sluttelig følger afsnit om motiver og bevæggrunde til onani.

Definition af seksualitet

Seksualitet er en iboende og integreret del af det at være menneske. Seksualitet har en central andel i artens overlevelse, som driver af reproduktion og element i at knytte bånd mellem partnere som led i yngelplejen. Seksuel adfærd involverer i princippet hele kroppen, idet både hjerne, nervesystem, hormoner, organer og krop aktiveres (Graugaard & Giraldi, 2019). Seksualitet spiller derudover en væsentlig rolle i menneskets oplevelse af egen sundhed og trivsel (Coleman, 2008).

Seksualiteten er således knyttet til menneskets følelsesmæssige og mentale strukturer, herunder også et behov for anerkendelse, respekt og selvrealisering. Seksualiteten påvirkes af sociale og kulturelle strukturer og er et komplekst samspil mellem biologiske, psykologiske og sociale forhold (Graugaard et al., 2019, 54).

WHO definerer seksualitet som en fundamental og kompleks del af menneskets liv, der kan opleves og udtrykkes på mange måder, og hvis frie udfoldelse er en menneskerettighed.

WHO beskriver seksualitet således:

“... a central aspect of being human throughout life encompasses sex, gender identities and roles, sexual orientation, eroticism, pleasure, intimacy and reproduction. Sexuality is experienced and expressed in thoughts, fantasies, desires, beliefs, attitudes, values, behaviors, practices, roles and relationships. While sexuality can include all of these dimensions, not all of them are always experienced or expressed. Sexuality is influenced by the interaction of biological, psychological, social, economic, political, cultural, legal, historical, religious and spiritual factors” (WHO, 2006a, Sexual Health, n.d.).

Der vil i dette speciale blive anvendt samme brede forståelse af seksualitet som et komplekst, bio-psyko-socialt forankret fænomen samt WHO forståelse af seksuel sundhed:

“Sexual health is: a state of physical, emotional, mental and social well-being in relation to sexuality; it is not merely the absence of disease, dysfunction or infirmity. Sexual health requires a positive and respectful approach to sexuality and sexual relationships, as well as the possibility of having pleasurable and safe sexual experiences, free of coercion, discrimination and violence. For sexual health to be attained and maintained, the sexual rights of all persons must be respected, protected and fulfilled” (WHO, 2006a).

I WHO's definition betragtes seksualitet som en integreret del af almen sundhed, ikke kun forstået som fravær af sygdom. En sund seksualitet ses som en tilstand af fysisk, følelsesmæssig, mentalt og socialt velbefindende. Det understreges, at vores seksuelle adfærd og funktioner har betydning for vores livsudfoldelse og personlige frihed. I Danmark har WHO's definition inspireret både Vidensråd for Forebyggelse (Frisch et al., 2015) og Sundhedsstyrelsens forståelse af sund seksualitet (Seksuel Sundhed, 2022).

Det er ikke mindst retten til seksuel nydelse fri fra diskrimination, der er et fundamentalt omdrejningspunkt i forhold til eksempelvis kvinders mulighed for at dyrke solosex.

Seksualiteten i det senmoderne samfund

Vores samtid omtales ofte som det senmoderne samfund, kendetegnet ved en stor grad af individuel frihed. I det moderne samfund var individet underlagt moralske love og kulturelle forventninger, som begrænsede den enkeltes frihed til at forme sit liv og ikke mindst udleve sin seksualitet og kærlighed (Schmidt, 1996; Giddens, 1992). Samfundets sociale forandringer i efterkrigstiden, kvinders øgede ligestilling på arbejdsmarkedet, p-pillens opfindelse og abortens lovliggørelse i 1970'erne gav, særlig kvinder i Vesten, en nyvunden frihed. Seksualiteten forbindes i dag ikke med samme risici for fastlåste sociale situationer, uønskede ægteskaber, fattigdom og udstødelse, som en uønsket graviditet tidligere kunne medføre (Giddens, 1992). Med opfindelsen af IVF¹-behandlinger er seksualiteten blevet yderligere sat fri. Den er ikke længere bundet til ægteskabet, parforholdet, slægtens videreførelse og reproduktion. Vi kan i dag have sex uden at få børn og få børn uden at dyrke sex. Den ændrede moral har givet plads til en pluralisme af seksuelle identiteter og praksisser (Schmidt, 1996, 10; Giddens, 1992). LGBT+ bevægelsens kulturelle og juridiske sejre, og mainstreamingen af seksuelle subkulturer kan ses som eksempler på dette.

Vilkårene i det senmoderne har også betydning for, hvordan vi danner par og familie. I dag er skilsmisser almindelige², og at leve i serielt monogami eller som single er blevet socialt acceptabelt. Særligt i en velfærdsstat som den danske, behøver vi kun at blive i vores parforhold, så længe vi oplever at forholdet giver os den ønskede tilfredsstillelse. Sociologen Anthony Giddens betegner denne tendens for intimitetens forandring, hvor seksualitet og kærlighed indgår i individets refleksive identitetsskabelse, der forhandles og forandres livet igennem (Giddens, 1992, 22). Friheden til at forme sin egen identitet og tilværelse betyder samtidig, at ansvaret for valget, og dermed for egen lykke, i det senmoderne samfund moralsk set er individets eget. Dette skaber en for individet øget eksistentiel usikkerhed (Giddens, 1992; Schmidt, 1996). For at håndtere usikkerheden rykker det rationelle ifølge sociologen Gunther Schmidt ind i det intime og seksuelle, og dermed begrænses eller *tæmmes* seksualiteten på nye måder (Schmidt, 1996, 12ff). Mens man tidligere tilskrev seksualiteten det irrationelle og mystiske, bliver det seksuelle i det

¹ IVF (In Vitro Fertilisation), som betyder "assisteret befrugtning".

² Skilsmisseprocenten i Danmark har ligget omkring 45 % siden 1986, <https://www.dst.dk/da/Statistik/emner/borgere/husstande-familier-og-boern/skilsmisser>

senmoderne afklædt og udstillet, bl.a. i form af en pornificering af det offentlige rum, hvor reklamer, tøj og populærkultur har tydelige pornografiske referencer. Schmidt påpeger, at med den ydre seksualisering følger umiddelbart paradoksalt set, en indre afseksualisering, idet der sker en eksternalisering, mætning eller fremmedgørelse af det seksuelle og intimiteten (Schmidt, 1996, 12ff).

Hvis man vil forstå de store forandringer, der er sket i forhold til opfattelse af seksualmoral og de vilkår, individet har for at opleve og udtrykke sig seksuelt, herunder onanien, skal det sættes i forhold til de seneste mange hundrede års undertrykkelse af menneskets seksualitet. I det følgende gives derfor et kulturhistorisk tilbageblik på onaniens vilkår for at sætte perspektiv på kvindelig solosex i dag.

Solosex historisk set, fra forbandelse til sundhedsfremmende
Fremkomsten af borgerskabet som diskurs i 1700-tallet og den samtidige videnskabeliggørelse af seksualiteten var integrerede processer, hvori netop synet på onaniens skadelige virkninger blev en integreret del af det borgerlige selvopdragelsesprojekt (Bøge, 1989, 51). Datidens diskussioner af onani kom dermed til at præge den samfundsmæssige seksualopfattelse, vi er bærere af i dag (Bøge, 1989, 52). Lægevidenskabens optagethed af onaniens helbredsskadelige indvirken kan anskues som en overtagelse af kristendommens kamp for at bekæmpe begær og seksuel syndighed. Forskerne Bullough og Bøge fremfører, at for at forstå et samfunds syn på sex generelt må man forstå den kulturelle holdning til onani (Bullough, 2008, 17, Bøge 1989). Og næppe er en seksuel praksis blevet fordømt så meget, forstået så lidt og samtidig brugt så flittigt som netop onanien (Bullough, 2008, 18, Bøge, 1989).

Onani og coitus interruptus

Onani er et ord, hvis oprindelse er fra bibelhistorien om Onan, der i 1. Mosebog kapitel 38, vers 7-10, lader sin sæd gå til spilde på jorden. Onan var af Gud blevet beordret til at tage sin afdøde brors kone til sig. Onan havde kun afbrudt samleje med hende for at undgå at få børn med hende i broderens navn. Da Onan på den måde ikke videreførte slægten på Guds befaling, blev han ramt af et lyn og døde. Det er teologisk blevet tolket således, at Gud er imod at sæden bliver spildt (Bøge,

1989, 53). Selvom bibelhistorien handler om afbrudt samleje, lagde historien navn til onani. Onani eller masturbation er ikke nævnt som en særlig synd i Bibelen, men den fortolkning beretningen om Onan får, har alligevel vidtrækkende konsekvenser (Bullough, 2008, 19-20). Den kristne tro i Vesten har en stærk forandring i St. Augustins (354-430) anskuelser og teologiske fortolkninger. Han betragtede seksuelle aktiviteter og den kropslige nydelse, der fulgte med, som syndigt, idet de bevirkede en svækkelse af kroppen, der gjorde den troende svag. Kun sex med et reproduktivt formål blandt heteroseksuelle ægtefolk blev anset for acceptabelt (Bullough, 2008, 19ff; Bøge, 1989, 53). St. Augustin foreskrev, at det, der siden blev kaldt missionærstillingen, var den eneste tilladelige seksuelle aktivitet (Bullough, 2008). Som eksempel på forsagelsen af nydelsen, var en anbefaling i den katolske kirke, at hvis man følte noget seksuelt trænge sig på, som ikke var ægteskabelig omgang i missionærstillingen, skulle man omgående lægge sig ned, forblive stille, undgå at røre kønsdelene og i stedet slå korsets tegn og bede til Gud om at blive fritaget for at opleve orgasmisk nydelse (Bullough, 2008, 25). Havde en mand ikke mulighed for at indgå ægteskab, var en prostitueret et bedre alternativ end onanien (Bullough, 2008, 27). Selv natlig sædafgang blev betragtet som syndig.

Den bibelske fortælling om byerne Sodoma og Gomorra, der blev brændt ned af Gud som straf for byens indbyggeres umoralske og syndige livsførelse, er en anden central referenceramme for den kristne forståelse af seksualitet som syndigt (Graugaard & Giraldi, 2019, 16). Byen Sodoma lagde navn til begrebet sodomi, der dækker syndig seksuel adfærd i mange europæiske sprog. Selv om onani ikke nævnes i bibelhistorien om de to syndige byer, blev det i middelalderen betragtet som sodomi i lighed med andre syndige seksuelle handlinger (Bullough, 2008, 26). Seksualiteten i denne periode blev forenklet set delt i den acceptable, inden for ægteskabet med reproduktion for øje, og den syndige eller ulovlige seksualitet, som krævede syndsbeholdelse, syndsforladelse og til tider korporlig afstraffelse (Bullough, 2008; Foucault, 2006) Synet på onani som syndigt har eksisteret gennem hele kristendommens historie, men graden af, hvor optaget man var af onanien og af hvor hård afstraffelsen skulle være, var varierende (Bullough, 2008).

Moral forklædt som videnskab

Med oplysningstiden vandt lægevidenskaben i 1700-tallet indpas som autoriteter omkring kønsdriften. Fra at være syndig blev seksualiteten nu anset for at have en iboende farlighed og usundhed, og dikotomien fra tidligere blev opretholdt nu med en opdeling i det normale og abnorme (Foucault, 2006, fx 61ff). Onanien hørte bestemt til den sidste kategori. Udover at ramme det enkelte individ var frygten, at onani ville sprede sig som en sygdom, der kunne degradere hele samfundet, såfremt den ikke blev bremset (Bullough, 2008; Bøge, 1989). Den videnskabelige medicinske profession mente at kunne bevise, at onani var decideret skadeligt for kroppen. Nu var det ikke længere kirken, der fordømte »selvbesmittelsen« som en synd; det var selve videnskaben, der stemplede onani som både unaturlig og skadelig (Bullough, 2008, 27; Bøge, 1989, 56). Særlig den schweiziske læge Tissots (1728-1797) havde indflydelse på synet på onani. Tissot fremførte, at al ikke reproduktiv seksuel aktivitet kunne anses som onani, med al den skade det forvoldte. I Danmark var det særligt den dansk-tyske læge Tode (1736-1806) og den tyske læge Vogel (1750-1837), der advarede mod onaniens mange uhyggelige følger, som kunne være alt fra dorskhed og til at miste forstanden og legemlige symptomer som epilepsi, blindhed, blødende tandkød, stærk kløe eller at det mandlige lem kunne krympe (Bøge, 1989, 54).

Den stærke optagethed af onani skal ses i lyset af lægevidenskabens ønsker om, at kunne diagnosticere og helbrede uden endnu at kende til bakterier. Først langt senere opdagede videnskaben årsagen til fx seksuelt overførbare sygdomme som gonoré og syfilis. Datidens medicinske dogme beroede på teorien om væskebalance, kaldet humoralpatologi, også kendt som den hippokratiske væskelære, hvor homøostase var den ideelle sundhedstilstand. Denne tilgang dannede fundamentet for den vestlige medicinske videnskab helt frem til midten af 1800-tallet (Graugaard & Giraldi, 2019, 14). Sæd blev betragtet som en vigtig viral væske, der ikke måtte gå til spilde, da den fejlagtigt blev forbundet med hjernens spinalvæsken (Bullough, 1976, 496-99; Bøge, 1989, 55). Kvinder mistede også væske, når de lubrikerede i skeden, og da de var sårbare og skrøbelige i forvejen på grund af den månedlige blødning, skulle de passe ekstra på sig selv (Graugaard & Giraldi, 2019, 14). Udover humoralpatologi kom sensitivitetsslæren, som omhandler forstyrrelser og svækkelser af nervesystemet. Orgasmiske sammentrækninger i muskulaturen blev set som en skadelig neurologisk parring, der kunne føre til patologisk svækkelse og slaphed i

kroppen (Bøge, 1989, 55). Antagelsen om at onani kunne gøre en sindssyg, var svær at aflive. Den opstod, fordi man kunne observere på de etablerede sindssygeanstalter, at de indespærrede onanerede overdrevet. Forklaringen skal nok snarere hentes ved forståelsen af, at de indespærrede ikke var underlagt datidens moralske sanktioner mod auto-eroticismen nydelse (Bullough, 2008, 29).

Som ikke-reproduktiv seksuel aktivitet blev onanien ansat som yderst skadelig og dermed som en trussel for samfundet (Bullough, 2008). En optagethed af onanien og dens trussel mod legeme, sjæl og samfund blev også centralt i de selvdisciplinerende opdragelsesprincipper, hvor den generelle frygt for onaniens skadelige indvirkning blev videreført i børneopdragelsen. Fx blev *Lærebog i Didaktik og Pædagogik* af P. G. Brammer fra 1838 flittigt brugt som referenceramme i forhold til den afskyelige last, som onani blev betragtet som. Bøgerne gjorde, at forældre, lærere og pædagoger kunne genkende og tage sig i agt for børn og unge, der udviste symptomer på onani (Bullough, 2008, 29). En "hænderne over dynen"-politik blev en af konsekvenserne i børne- og ungdomsårene langt op i 1900-tallet. Især i det bedre borgerskab spredte der sig en voldsom onanipanik på især deres børns vegne. Eksperters viden blev efterspurgt, og forskellige metoder blev taget i brug. En af de mere ekstreme metoder var at skære for huden af drenge eller perforere den for at indsætte en ring, der på grund af smerter skulle forhindre erektion. Nogle piger blev brændt på inderlår eller selve klitoris med rødgldende jern for at forhindre dem i at onanere. Det blev også anbefalet at smøre eller ætse området omkring klitoris, så det blev ømt at røre ved. I de mest grelle tilfælde blev pigerne lemlæstet ved decideret klitoridektomi (Bullough, 2008, 30). Der blev endda opfundet en kurv af ståltråd, som kunne dække pigernes vulva og låses bagtil. Kurven forhindrede pigen i at røre ved sine kønsdele (Bullough, 2008, 30).

Sidst i 1800-tallet begyndte en ny epoke, hvor man mente, at degeneration og nervesvækkelse var årsagen til sindslidelser. Neuropsykiatrien forklarede, at den seksuelt afvigende var syg, og særlig psykiateren Krafft-Ebing (1840-1902), der betragtes som grundlægger af den moderne sexologi, satte her sit præg med en katalogisering af seksuelle afvigelser, deres ætiologi og behandling (Graugaard & Hertoft, 1997, 440; Graugaard et al., 2019, 15). Det var især de afvigendes ikke-reproduktive lyster og handlinger som fx onani, der optog den moderne seksualvidenskab (Graugaard et al., 2019, 15). Det nye medicinske paradigme

forkastede kropsvæskedykningens dogme og blev nu opfattet som deskriptiv seksualvidenskab (Graugaard et al., 2019, 16). I 1880'erne fremkom den østrigske læge Sigmund Freud (1856-1939) med psykoanalysen. Hvor Freuds mentor Krafft-Ebing så seksualiteten som biologisk betinget, betragtede Freud seksualitet som drifter, der forandres gennem socialisering, hvor libido som en menneskelig drift formes af natur, relationer og kultur, der ikke var begrænset til den fertile alder (Graugaard et al., 2019, 18). Mens Freud interesserede sig for sammenhænge mellem neuroser, psykoser og seksualitet, herunder også onani, havde Krafft-Ebing fokus på klassificering af det, man opfattede som seksuelle parafilier, under det der blev til seksualpsykiatrien (Bøge, 1989, 67). Selvom vi i dag ved, at seksuelle udfordringer og dysfunktioner kan have mangeartede årsager, er sexologiske klinikker flere steder i Danmark stadig placeret under psykiatrien (Laursen & Højgaard, 2019).

Starten af 1900-tallet blev kulminationen på onaniangsten, der startede 200 år tidligere (Kontula & Haavio-Mannila, 2008, 52; Bøge, 1989).

Onanien som normalt

Freud indvarslede et paradigmeskift, ikke bare i synet på seksualiteten men også på onani (Graugaard et al., 2019, 18). Freud så onani som en naturlig fase i barndommen, noget som ikke var underlagt det samvittighedsfulde overjeg eller superego-et som han kaldte det i sin personlighedsmodel (Graugaard et al., 2019, 18). Freuds analyser af kvinders seksualitet og orgasmer, satte samtidig nye spor for opfattelsen af kvinders nydelse. Freud mente, at umodne kvinder fik klitorisorgasmer, mens mere modne kvinder fik vaginale orgasmer (Masters et al., 1995, 84, O'Connell et al., 2005, 1194). Freuds analyse af kvinders orgasmer skal ses i lyset af samfundets generelle opfattelse af kvinden. Historisk blev kvinden anset for at være underordnet manden både juridisk, socialt og biologisk, som også betød at kvinder var pålagt en langt mere restriktiv seksualitet (Giddens, 1992, 48ff; Masters et al., 1995, 11ff). Freuds opfattelse af den kvindelige orgasme har haft betydning for, hvordan kvinder opfattede eller havde adgang til egen nydelse. Selv nyere forskning undersøger forskelle og betydninger af vaginal- og klitorisorgasmer, ud fra en antagelse om, at der er flere orgasmer og at den ene skulle være bedre end den anden (O'Connell et al., 2005; Jannini et al., 2012; Puppo & Puppo, 2015).

Gennembruddet for den moderne sexologi, og en af de næste milepæle i onaniens historie i Vesten, kom fra den amerikanske biolog Kinseys (1894-1956) systematiske fortegnelser over menneskets seksualitet gennem store spørgeskemaundersøgelser i årene efter anden verdenskrig (Masters et al., 1995, 15; Graugaard et al., 2019, 22). I rapporten *Sexual Behavior in the Human Female* fra 1953 kunne man læse om udbredelsen af mange seksuelle afvigelser og perversiteter som zoofili, homoseksualitet og utroskab, som samfundets normer, tilsyneladende uden succes, forsøgte at undertrykke (Masters et al., 1995, 15; Graugaard et al., 2019, 23). Kinsey (1981) viste også, at kvindelig onani var mere normalt end antaget, samt at det i gennemsnit tager både kvinder og mænd omkring 4 minutter at opnå orgasme ved selvstimulation (Kinsey, et al., 1981).

I samme tidsperiode begyndte Masters (1915-2001) og Johnson (1925-2013) at foretage laboratoriske undersøgelser af seksualitetens fysiologi. Deres studier formåede at rykke ved den herskende opfattelse af kvinders seksualitet ved at vise, hvad der skete i kvindens krop under orgasme. I bogen *Human Sexual Response* beskrev Master og Johnsons en detaljeret faseopdeling af kroppens biologiske reaktioner under onani og ved sex med en partner, som fortsat bruges i dag. De offentliggjorde samtidig bevis for kvinders multietorgasmiske potentiale (Masters et al., 1995, 73ff; Graugaard et al., 2019, 23). Den nye viden og erkendelser i sexologien fik hurtig international gennemslagskraft, og den blev en del af grundlaget for den seksuelle revolution i slutningen af 1960'erne. Siden 1950'erne har den videnskabelige forståelse af onani været knyttet til orgasmekapacitet, sund seksuel funktion og seksuel tilfredshed også i parforholdet (Coleman, 2008, 6; Kontula & Haavio-Mannila, 2008, 53). I dag er videnskaben enige om, at betragte onani som en naturlig og sund seksuel aktivitet for begge køn. Der er undersøgelser, der viser, at andelen af kvinder, der onanerer øges over tid, fra generation til generation, i takt med at samfundet ændres (Kontula & Haavio-Mannila, 2002). Samtidig er det et område af sexologien, der ikke har fået meget forskningsmæssig opmærksomhed (Goldey et al., 2016; Fahs & Franks, 2014).

Når onani stadig i dag er omgærdet af tabu og forskningsmæssigt ikke er særlig belyst, er det måske et fortsat efterslæb fra de mange hundrede års forbandelse, fordømmelse og sygeliggørelse af onanien (Bøge, 1989; Bullough, 2008).

Seksualitetens betydning

Både onani og seksualiteten generelt er som beskrevet i dag anerkendt som en vigtig del af livet og af menneskers sundhed og trivsel. Seksualiteten udvikles livet igennem, og selvstimulering anses som en del af et barns naturlige udvikling og en måde at lære kroppen og kroppens reaktioner at kende på (Friedrich, et al., 1998). Barnets seksuelle erfaringer beskrives som sanselige og undersøgende uden nødvendigvis at være specifikt rettet mod genitalierne og uden mål om forløsning, som kendetegner den voksne lyst (Zeuthen, 2012; Friedrich, et al., 1998). Sansning og stimulering af egne kønsorganer opdages af mange i den tidlige barndom. Et studie fandt, at omkring 16% af børn i alderen 2-5 år onanerer med hånden, mens 5% af pigerne og 13% af drengene i alderen 6-9 år onanerer med hånden³ (Friedrich, et al., 1998). Onani kan altså siges at være en del af menneskets grundlæggende og første seksuelle aktiviteter, som efterfølgende er med os livet igennem uafhængigt af sexpartnerstatus.

Seksualitetens betydning gennem livet blev undersøgt i den danske befolkningsundersøgelse Projekt SEXUS. Her blev sexlivet defineret som både onani og sex med andre, og 80,4% af danskere svarede, at et godt sexliv er "vigtigt, meget vigtigt eller særdeles vigtigt" (Frisch, et al. 2019, 117). Mennesker lægger således stor vægt på et godt sexliv, hvilket er gældende for både ciskønnede, homo- og biseksuelle samt transkønnede personer (Frisch, et al. 2019).

For at forstå betydningen af solosex i kvinders liv, er det relevant at undersøge, hvilke motiver kvinder har til sex i øvrigt. I SEXUS fremgår det, at mens orgasme er et motiv for sex med en partner, er bevæggrunde som nærhed, sanselighed og intimitet af større betydning end orgasme, især for de adspurgte kvinder (Frisch, et al. 2019).

Nedenstående tabel viser hvilke bevæggrunde SEXUS-undersøgelsen fandt for sex med partner⁴. Respondenterne kunne sætte kryds ud for flere svarmuligheder.

³ Friedrich et al. nævner at studier af børns seksualitet er svær, da man ikke spørger børnene direkte, men deres forældre. En bias kan derfor dels være forældrenes tilgang til at rapportere deres børns seksuelle adfærd og dels at jo ældre børnene er, jo større er sandsynligheden for at forældrene ikke i samme grad kan observere deres børns seksuelle adfærd (Friedrich, et al., 1998).

⁴ Projekt-SEXUS definerer sex som vaginalt samleje, håndsex, oralsex og analsex. Solosex er ikke med i SEXUS' betegnelse for sex.

Grunde til sex	Samlet	Mænd	Kvinder
Fordi jeg har lyst og er i humør til det	83%	89%	77%
For at opnå orgasme	65%	77%	54%
For at opnå afspænding og velvære	58%	65%	51%
For at opnå følelsesmæssig nærhed med min partner	77%	79%	75%
For at give og modtage kærlighed og omsorg	75%	76%	75%
For at styrke, udvikle eller forbedre parforholdet	63%	64%	61%
For at føle mig begæret	47%	44%	49%
For at blive bekræftet	39%	40%	39%
For at eksperimentere eller afprøve grænser	18%	21%	16%
For at glæde min partner uden at jeg selv har lyst	18%	18%	19%
Fordi min partner presser mig til det	3%	3%	3%

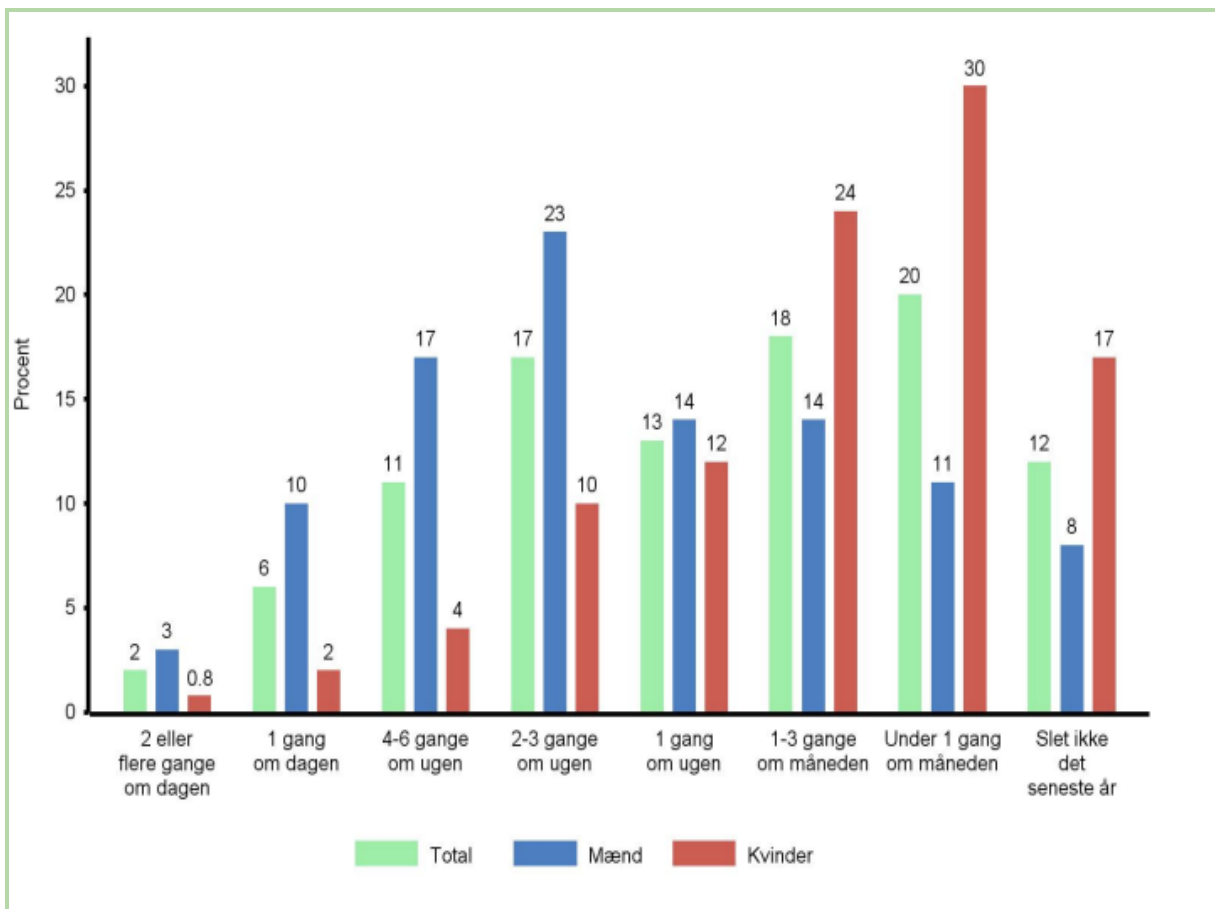
(Frisch et al., 2019, s. 158 ff)

“Fordi jeg har lyst og er i humør til det” var den største begrundelse for partnersex hos begge køn med en samlet svarprocent på 83%. Næsthøjeste motiv var 77% af for at opnå en “følelsesmæssig nærhed med partner” og 75% for at “give og modtage kærlighed og omsorg”. For kønnene samlet set angav 63%, at de dyrker sex for at udvikle, forbedre eller styrke deres parforhold. Selvom der er kønsforskelle i de forskellige grunde, viser tallene tydeligt, at relationen til partneren vægtes højt som bevæggrund til at indgå i partnersex for begge køn (Frisch et al., 2019, s. 158 ff). Orgasme som bevæggrund har den største statistiske kønsforskel, hvor 77% af mændene mod 54% kvinder tilkendegav dette som årsag. Det kan måske forklares ud fra andre undersøgelser, der viser, at kvinder især ved heteroseksuel sex opnår en del færre orgasmer end deres mandlige partner (Wetzel & Sanchez, 2022; Rowland et al., 2019; Lentz & Zaikman, 2021). Til gengæld er der ikke den samme kønsdiferenserede orgasmeasymmetri ved onani, hvilket beskrives yderligere i det følgende afsnit.

Onani og orgasme

SEXUS-undersøgelsen viste, at i alt 91,5% af befolkningen har onaneret mindst én gang i deres liv, hvoraf andelen af mænd udgør 96,1% og kvinder 86,8%. Andelen af personer der har onaneret mindst en gang om ugen det seneste år er 49,4%. For mænd er andelen 67,4% og for kvinder er andelen 29,5%. Tallene viser således, at langt flere mænd end kvinder onanerer ugentligt.

Nedenstående figur fra SEXUS-rapporten viser onanihyppighed det seneste år.



(Frisch et al., 2019, 247)

Ud af de kvinder som i SEXUS-undersøgelsen svarede, at de havde prøvet at onanere, viser det sig, at over 50 % af kvinder i undersøgelsen onanerer 1-3 gange om måneden eller mere. (Frisch et al., 2019).

Nedenstående tabel viser data fra fire nyere kvantitative undersøgelser over andelen af kvinder, der nogensinde har onaneret, og de er forholdsvis ens på tværs af lande i den vestlige verden.

Frekvens af kvinders solosex

Kilder*	DK	US/Ungarn	Tyskland	Portugal
Nogensinde, alle aldre	87%	94%	94%	91%
Nogensinde, 35-44 år	95%	-	-	-
Mindst en gang om ugen	30%	50%	63%	-

*DK: Frisch et al., 2019, US/Ungarn: Rowland et al., 2020, Tyskland: Burri & Carvalheira, 2019, Portugal: Carvalheira & Leal, 2013

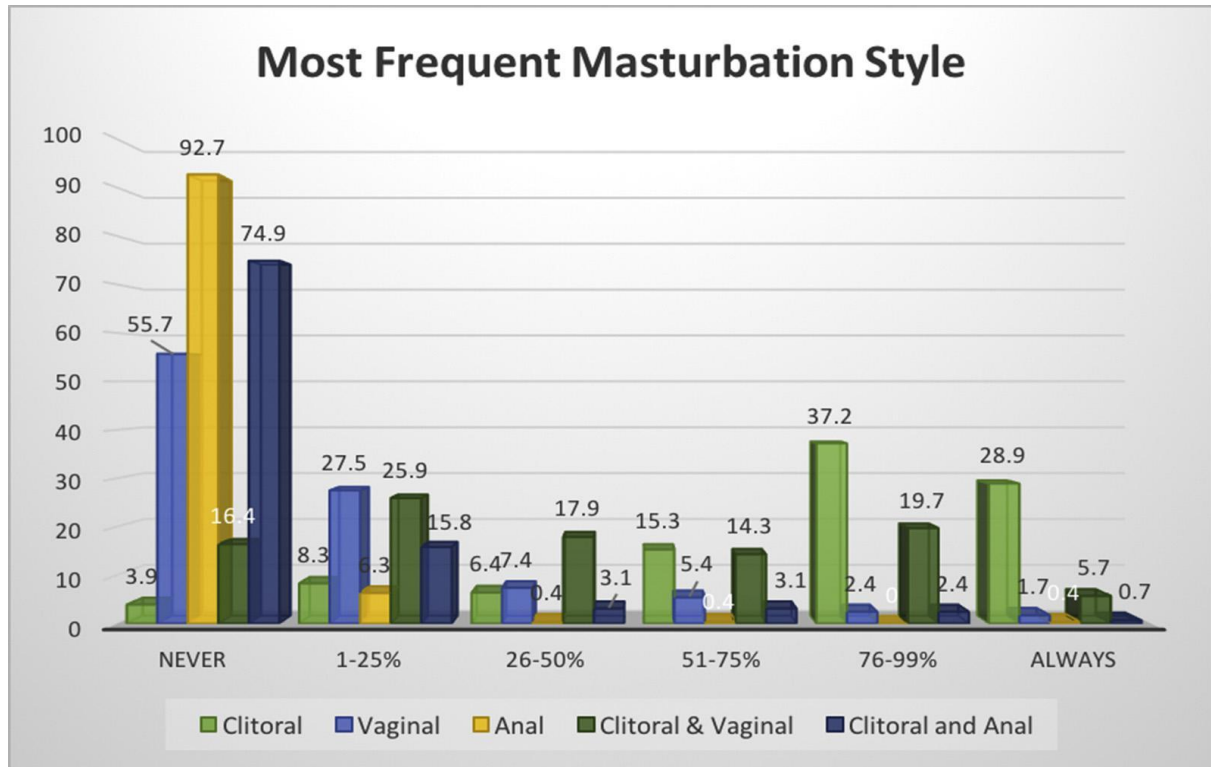
Forskellene i tallene kan bl.a. skyldes forskelle i dataindsamlingen. SEXUS-undersøgelsen fra Danmark var en befolkningsundersøgelse med kvinder i alderen 15-95 år, mens de amerikanske/ungarske og tyske undersøgelser begge var sample-undersøgelser med en medianalder på henholdsvis 28,8 år (18-95 år) og 27 år (15-58 år), og den portugisiske var et convenience sample med medianalder på 29,4 år (17-75 år). I SEXUS-undersøgelsen ses det, at kvinder mellem 15 og 24 år er dem, der har den højeste frekvens af onani og frekvensen falder med alderen (Frisch et al., 2019, 248). Rowland et al. viste, at ca 50% af de adspurgte kvinder onanerede en eller flere gange om ugen, hvor det mest forekomne for denne gruppe var en frekvens på 2-3 gange ugentligt (Rowland et al., 2020, 367).

Onani er således for en stor del af den kvindelige befolkning en aktivitet, de foretager hyppigt i deres hverdag, og det er uanset partnerstatus. Et studie viste, at kvinder med alderen får lettere ved at opnå orgasme ved onani (Rowland et al., 2020, 370). Desuden viser SEXUS-undersøgelsen, at 36% af de adspurgte kvinder oplever orgasmen ved onani mere intens end under sex med en partner (Frisch et al., 2019). Lidt flere kvinder end mænd (2% mere) finder deres orgasmer særdeles nydelsesfulde inden for det seneste år, og i alt 86% af de adspurgte kvinder fandt deres orgasmer det seneste år nydelsesfulde eller særdeles nydelsesfulde. 7% af kvinderne havde ikke oplevet en orgasme det seneste år, og 7% fandt den hverken nydelsesfuld eller ubehagelig. Kun 0.2% fandt den ubehagelig eller særdeles ubehagelig (Frisch et al., 2019, 393)⁵.

⁵ Det er vigtigt at bemærke, at der i forhold til SEXUS spørgsmål om orgasmer, generelt ikke kan skelnes mellem de orgasmer, der er opstået i forbindelse med partnersex vs solosex.

Hvordan onanerer kvinder?

Kvindens foretrukne metode i solo sex er at stimulere klitoris (Rowland et al., 2020, Carvalheira & Leal, 2013). Ifølge en tysk undersøgelse stimulerer en mindre andel vagina samtidig og endnu færre anus samtidig med klitoris (Burri & Carvalheira, 2019).



(Burri & Carvalheira, 2019)

I en portugisisk undersøgelse blev kvinderne spurgt til metoder for onani, med følgende svarfordeling:

How do you masturbate	Andel
I touch my clitoris	87%
I use vibrators or introduce some objects into the vagina	21%
I use a pillow between my legs or similar to pressure my genitals	16%
I cross my legs and balance	9%
I use the shower jet water	23%
Sitting on some surfaces (couch, chair, banister, etc.)	6%
Cycling	1%
Other ways	8%

(Carvalheira & Leal, 2013, 358)

Der er stor forskel på, hvordan forskningen har spurgt til kvinders onanipraksis. Rowland et al. spurgte fx til samtidig stimulering af anus, men ikke til samtidig stimulering af bryster, som andre studier har vist har en stærk neurologisk forbindelse til klitoris (Jannini et al., 2012).

Shere Hite (1942-2020) udgav 1981 en omfattende undersøgelse af kvinders seksualitet, herunder også solosex. I *Hite rapporten*, en gengivelse af 3.000 kvinders beretninger, kan man i afsnittet om masturbation læse, at de fleste kvinder holder meget af den fysiske nydelse, men at de psykologisk føler sig beskidte, forkerte og skamfulde over at onanere (Hite, 1981, 56ff). Det fremgår at ca 95% opnår orgasme ved solosex, samt at næsten 100% stimulerer klitoris ved onani (Hite, 1981, 56ff).

Der er netop udkommet en populær bog om danske kvinders onanivaner:

Håndbogen - Fortællinger om, hvordan kvinder onanerer, hvor forfatteren har talt med 18 kvinder mellem 18 og 83 år (Ralund, 2023). Selvom Ralunds udgivelse ikke er videnskabelig, er det interessant at se hvordan hendes portrætter afspejler Hite rapporten. Mulighederne for brug af porno og sexlegetøj er mere udbredt i deres nutidige fortællinger end beretningerne fra *Hite Rapporten* sidst i 70'erne. Til gengæld er der endnu dybe spor af tabuisering omkring kvindernes onani og de fleste har ikke talt med andre om deres personlige præferencer og dyrker kun onani meget privat.

Der beskrives i både *Hite Rapporten* og i den nye *Håndbogen* stor variation over metoder til onani, hvilket også gør sig gældende i andre forskningsbaserede studier, og der hersker en del uvidenhed og mystik omkring solosex. I tillæg hertil fandt et studie, at mange kvinder tror, at andre kvinder stimulerer vagina under orgasme og/eller skammer sig over, at de selv kun stimulerer klitoris ved solosex. Studiet foreslog, at det kulturelle fokus på samlejet og kvinders orgasme fra vagina, som en mere rigtig orgasme, kunne være forklaringen (Fahs & Franks, 2014).

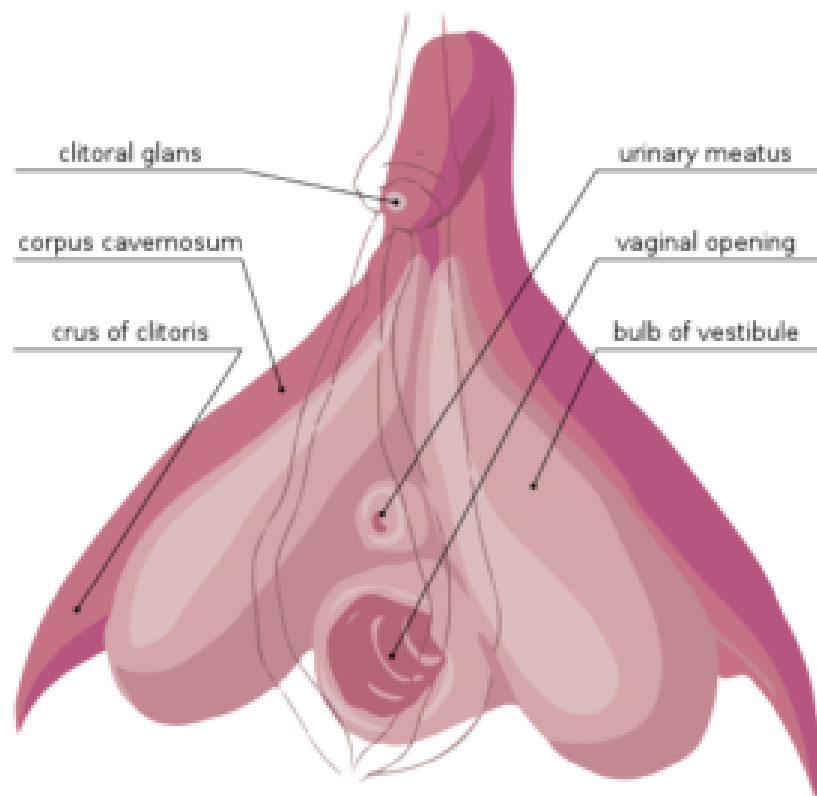
Kvindes biologiske seksualitet

Den kulturelle arv omkring seksualitet og kvinders seksualitet i særdeleshed har haft betydning for studiet af kvinders biologi. Klitoris blev først endelig klarlagt i nyere tid af urologen Helen E. O'Connell (O'Connell et al., 1998; O'Connell et al., 2005).

Alligevel diskuterede forskningen i 00'og 10'erne, hvorvidt klitoris var opdelt i et indre og ydre organ, om klitoris var en integreret del af vagina, og hvordan g-punktet var

udformet. Alt sammen eksempler på gætværk og gisninger, der forskningsmæssigt kan afvises (Puppo & Puppo, 2015, 294 ff).

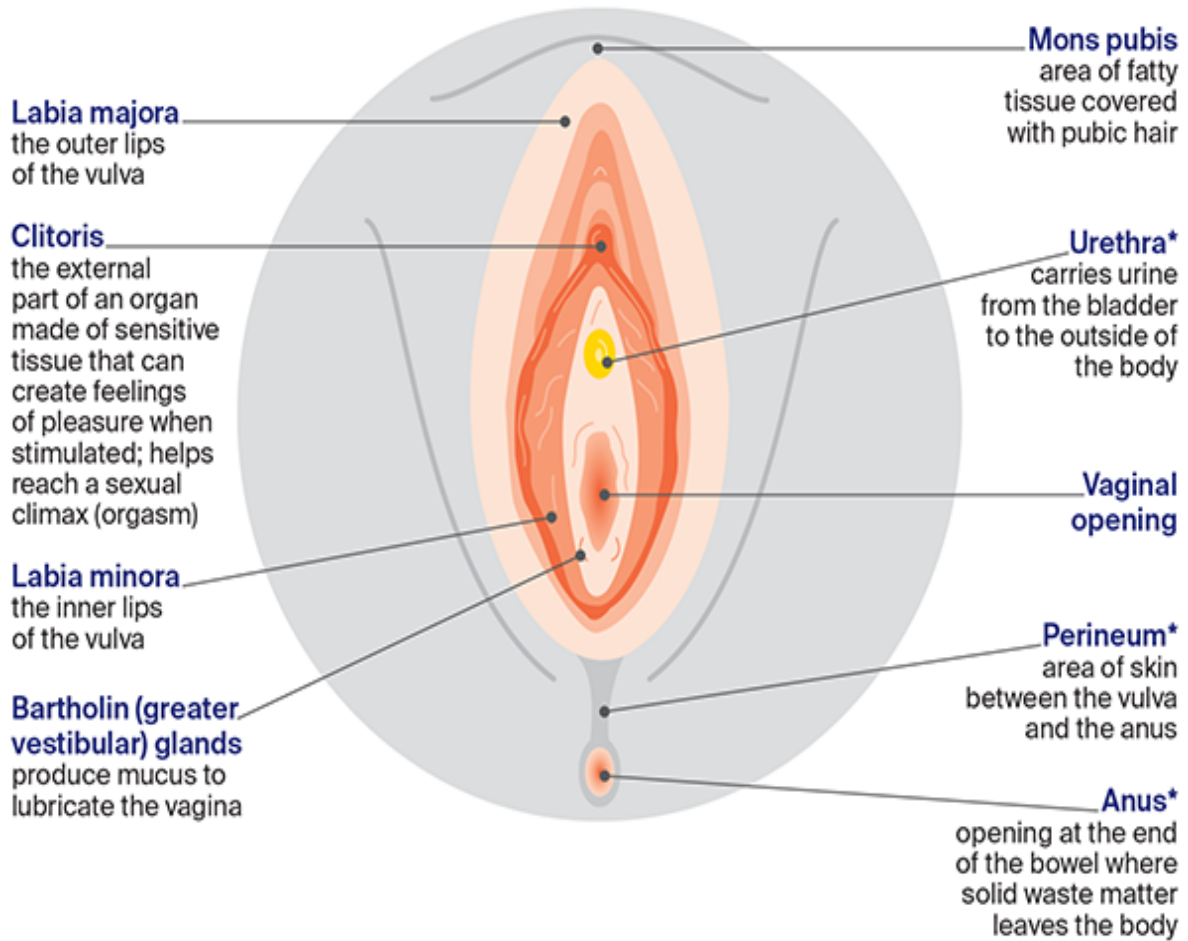
Modellen nedenfor viser klitoriskomplekset med både klitorishoved, klitorisskaft, klitorisben, svulmelegemer samt urinrør og vaginalåbning.



(SexInfoOnline, 2018)

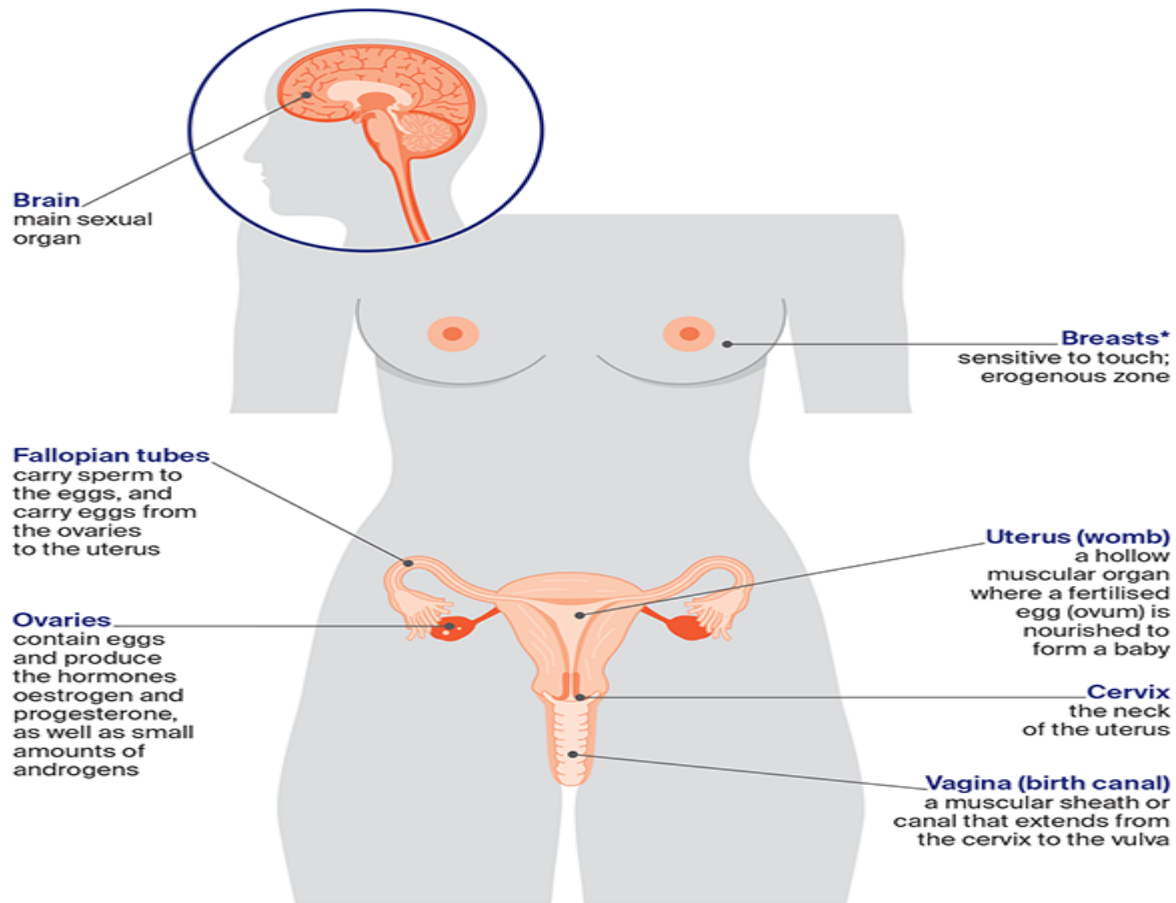
Vulva, vagina og klitoris er betegnelserne for de centrale og distinkte dele af kvindens kønsorganer (Salonia et al., 2010; O'Connell et al., 2005). Vulva er betegnelsen for de synlige ydre dele af kønsorganet, to hudlapper kaldet de ydre (labia majora) og indre (labia minora) kønslæber. Vulva dækker åbningen til vagina, ofte også kaldet skeden på dansk. Skeden er et (sammenklappet) hult muskulært rør, som fører op til livmoderen.

Nedenfor illustrationer af det kvindelige kønsorgan:



(Cancer Council, 2022)

Skeden har ikke mange nerveender, og de fleste kvinder kan ikke mærke ret meget i den del af kroppen. Musklerne i vagina er fleksible, så det kan tilpasse sig en penis ved penetrationssex og kan udvides under fødslen, så et babyhoved kan passere ved hjælp af presseveer. Klitoris består både af en ydre del (klitorishovedet) og en indre del. Klitoris er den del, som langt de fleste kvinder stimulerer for at opnå orgasme, da det er et organ fyldt med nerveender, der kan stimuleres til der opnås ekstrem nydelse (O'Connell et al., 2005; Puppo & Puppo, 2015).



(Cancer Council, 2022)

Seksuelle stimuli aktiverer det endokrine system, og udskillelsen af hormoner, transmitterstoffer og neuromodulatorer sker i et komplekst samspil. De forskellige hormoner og signalstoffer har indvirkning på både oplevelsen af lyst samt de fysiologiske processer ved ophidselse, orgasme og selve oplevelsen af nydelse og tilfredshed.

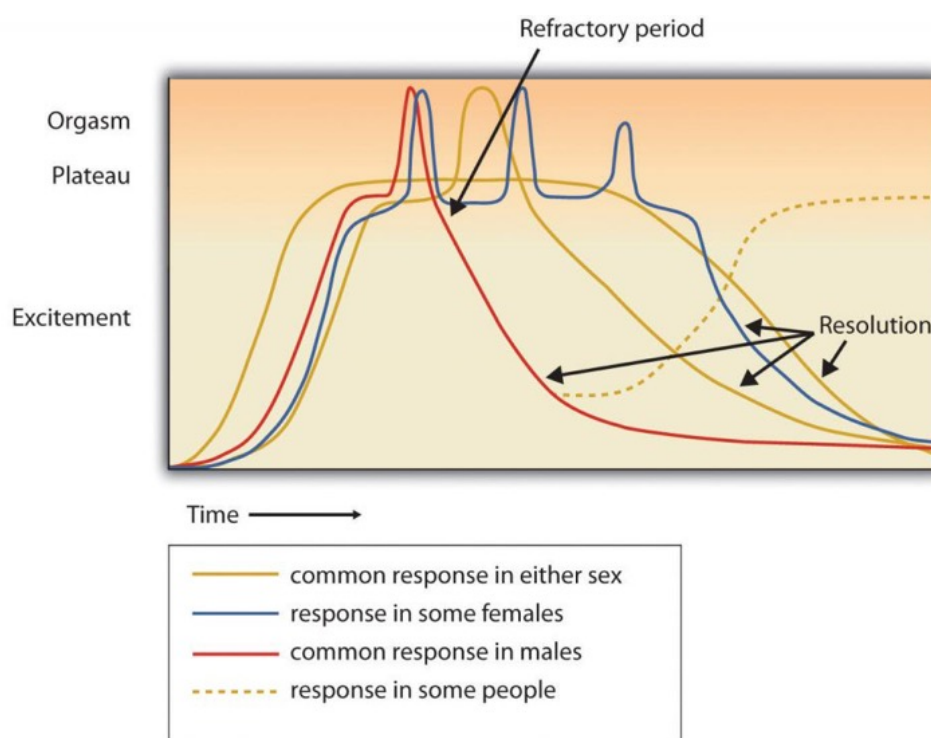
De vigtigste hormoner og signalstoffer af betydning for seksualiteten er bl.a. testosteron, østrogen, progesteron, dopamin, oxytocin, prolaktin og serotonin (Krüger et al., 2020).

Kroppens seksuelle respons under solosex

Kroppens fysiologiske respons under onani er grundlæggende den samme som ved sex med en partner. Den tidligere omtalte *Sexual Response Cycle*, af Master og Johnson, er en lineær model, der beskriver begge køns fysiologiske seksuelle respons. Faserne er inddelt i fire, hvor den ene fase afløser den næste. Faserne i

modellen udgør: ophidselse (excitation), plateau (plateau), orgasme (orgasm) og afslapning (resolution). Modellen har primært fokus på de fysiologiske og kropslige reaktioner fra kønsorganerne i forbindelse med seksuel ophidselse (Masters et al., 1995; 73ff; Graugaard & Giraldi, 2019, 84)

Modellen giver en forståelsesramme for det, der fysiologisk kan observeres i et laboratorium, når en kvinde har sex med sig selv eller med en partner. Selvom modellen er lineær og har fire faser, er der stor variation alt efter, hvor hurtigt kvinden bliver ophidset, hvor længe hun er i plateaufasen, om hun opnår orgasme, og i så fald hvor mange gange, før hun restituerer.



“The sexual response cycle refers to a series of physical and emotional phases that occur when an individual becomes aroused or engages in sexually stimulating activities. Sexual stimulation during such activities is not limited to penile-vaginal intercourse. The full sexual response cycle can be experienced during masturbation, manual stimulation by one’s partner, oral sex, or fantasy”

(SexInfoOnline, 2018)

I den fysiologiske *ophidselsesfase* stimulerer kvinden kroppens erogene zoner med hovedvægt på klitoris for at fremkalde nydelse. Dette medfører en kropslig seksologisk reaktion. Når kvinden er ophidset, strømmer blodet til kønsorganerne, og klitoris bliver blodfyldt, opspændt og vagina lubrikeres. Vulva bliver mere sensitiv,

brysterne kan hæve, vejtrækningen bliver tungere, og mange kvinder kan få en let rødmen i kinder og i brystregionen. Subjektivt opleves en nydelse og opstemthed (Salonia et al., 2010). Ophidselsesfasen kan variere i tid, fra få minutter til flere timer. Forskning viser, at kvinder statistisk set har større uoverensstemmelse mellem deres oplevede ophidselse og den fysiske målbare ophidselse, end mænd har (Salonia et al., 2010; Chivers et al., 2007). Nogle kvinder oplever og mærker ingen kropslig ophidselse, selv om den fysiske kan måles, mens andre kvinder har en stærk overensstemmelse mellem den oplevede og den målbare ophidselse (Salonia et al., 2010, 2651).

Ophidselsesfasen efterfølges af en *plateaufase*, hvor nydelsen stiger eller nivellerer, hvilket kan variere i tid, frem til *orgasme*fasen. Orgasmen kommer som en autonom neurologisk refleks, og er derfor ikke under viljens kontrol. Selve orgasmen kommer fysisk til udtryk som en slags "masserefleks", hvor hele kroppen er i aktivitet på én gang: Muskler trækker sig sammen, blodkar udvides, kønsorganerne svulmer, puls og blodtryk stiger, hjernens elektriske aktivitet er på sit højeste og der frigives hormoner og signalstoffer, og bl.a. oxytocin, prolaktin og dopamin. Disse stoffer giver en følelse af velvære og kan medvirke til at reducere stress og kan virke smertelindrende (Salonia et al., 2010; Trolle et al., 2020).

Studier af hormonudskillelsen og hjerneaktivitet under samleje og ved onani, viser forskelle både mellem mænd og kvinder og mellem samleje og onani. Betydningen af forskellene er dog ikke klarlagt (Salonia et al., 2010). Et studie påviste, at fx prolaktin udskilles i væsentlig mindre grad ved orgasme under onani end ved orgasme under sex med en partner. Det kan indikere, at partnersex efterfølges af en større seksuel tilfredsstillelse end solosex (Brody & Kruüger, 2006).

Klimax efterfølges af *resolutionsfasen*, med en følelse af varme, ro og velvære, hvor puls og respirationsfrekvens normaliseres og blodgennemstrømningen til vulva, klitoris og skede aftager og ophidselsen daler. Da kvinder ikke har en refraktærperiode på samme måde som mænd, kan kvinder opnå flere orgasmer i træk før de til sidst oplever afslapningsfasen, hvor kroppen vender tilbage til baseline. Denne respons cycle kan gentages alt efter lyst og behov, da kvinders refraktære periode er kort og kan bypasses.

Nervesystemet er aktiveret under den seksuelle cyklus, hvor kvindens lubrikation reguleres af parasympaticus, mens sympaticus kontrollerer orgasmen. Det skal bemærkes, at ophidselse ikke nødvendigvis medfører orgasme. Selvom modellen er

lineær og den ene fase leder til den næste, kan der opstå forstyrrelser af både biologisk, psykologisk og social karakter der forhindrer overgangen til næste fase i responsmodellen. Det er gældende for alle faser i den seksuelle respons, at de udgøres af både objektive og subjektive elementer, som fx oplevelsen af lyst (Graugaard et al., 2019).

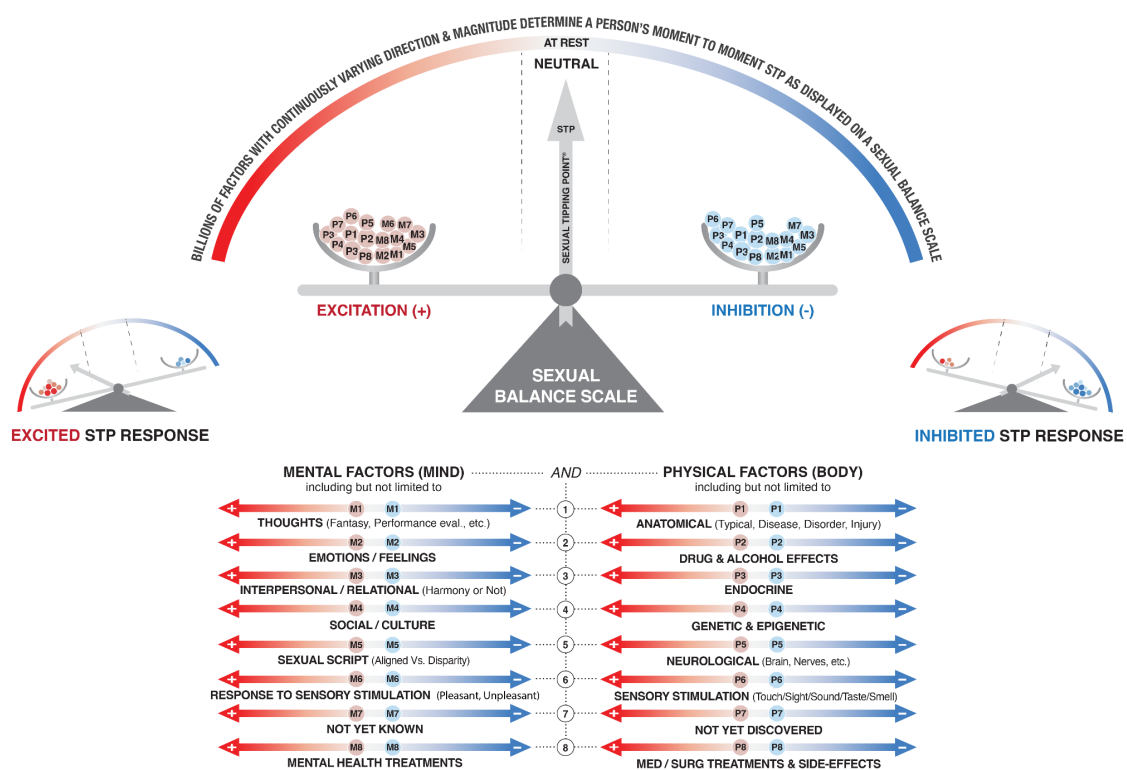
Kvindens lyst

Der er flere teorier, der forsøger at forklare, hvad lyst består af. Masters og Johnsons model for den seksuelle respons, som beskrevet i forrige afsnit, havde primært fokus på de kropslige reaktioner fra kønsorganerne i forbindelse med seksuel ophidselse. Modellen fik kritik for at mangle den kvindelige respons og for ikke at tage højde for de mere subjektive, psykologiske og mellem menneskelige aspekter. Ydermere fik modellen kritik for at antage, at kvinder ved sex med en partner altid havde en sexologisk respons på en stimulation og missede dermed vigtigheden af de psykosociale aspekter af lyst (Tripodi & Silvaggi, 2013, 244-245). Modellen blev i 1970'erne udvidet af Helen Singer Kaplan, med en lystfase (desire), forud for ophidselse. Kaplan lagde vægt på at lystfasen bestod af bio-, psyko- og sociale elementer for begge køn, samt at den var subjektiv og rummede seksuelle tanker, fantasier, begær og en seksuel motivation. Kaplans lystmodel var fortsat lineær og blev senere udfordret af andre mere cirkulære modeller, herunder en model af Rosemary Basson.

Bassons alternativ var en cirkulær lystmodel, og den blev udviklet på baggrund af kvinder i længerevarende parforhold. Basson beskrev her "receptiv lyst" som lyst, der opstår efter en seksuel stimulation eller ud fra et ønske om følelsesmæssig intimitet, hvorimod den "spontane lyst" opstår uden forudgående stimulation (Basson, 2011). Lyst kan opstå forskelligt fra situation til situation og fra individ til individ. Basson argumenterer for, at kvinders motivation for at have sex som oftest ikke opstår på baggrund af spontan lyst, men derimod ud fra et ønske om intimitet og nærhed. Hun mente, at de fleste kvinder først vil opleve en mental lystfølelse og derefter følger den genitale ophidselse (Tripodi & Silvaggi, 2013, 248-250).

Med inspiration fra tidligere modeller udviklede Stephen B. Levine, en lystmodel med tre dele, der enten sammen eller hver for sig forsøger at beskrive lyst. De tre dele er: et drive (biologisk), et motiv (individuel og relationel psykologi) og et ønske (kulturelle værdier) (Levine, 2003). Lysten påvirkes overordnet set af faktorer som alder, køn,

social situation og helbred, hvilket mange ifølge Levine ikke er opmærksomme på. Lyst kan igangsættes af både indre eller ydre stimuli, fx noget man ser, hører, mærker eller på baggrund af tanker og/eller fantasier (Levine, 2003). Generelt er der enighed om, at både biologiske, sociale og psykologiske elementer kan virke såvel fremmende som hæmmende på den seksuelle lyst.



Figuren Sexual Tipping Point Model®, udviklet af Michael A. Perelman, benyttes med tilladelse fra MAP Education & Research Foundation (mapedfund.org).

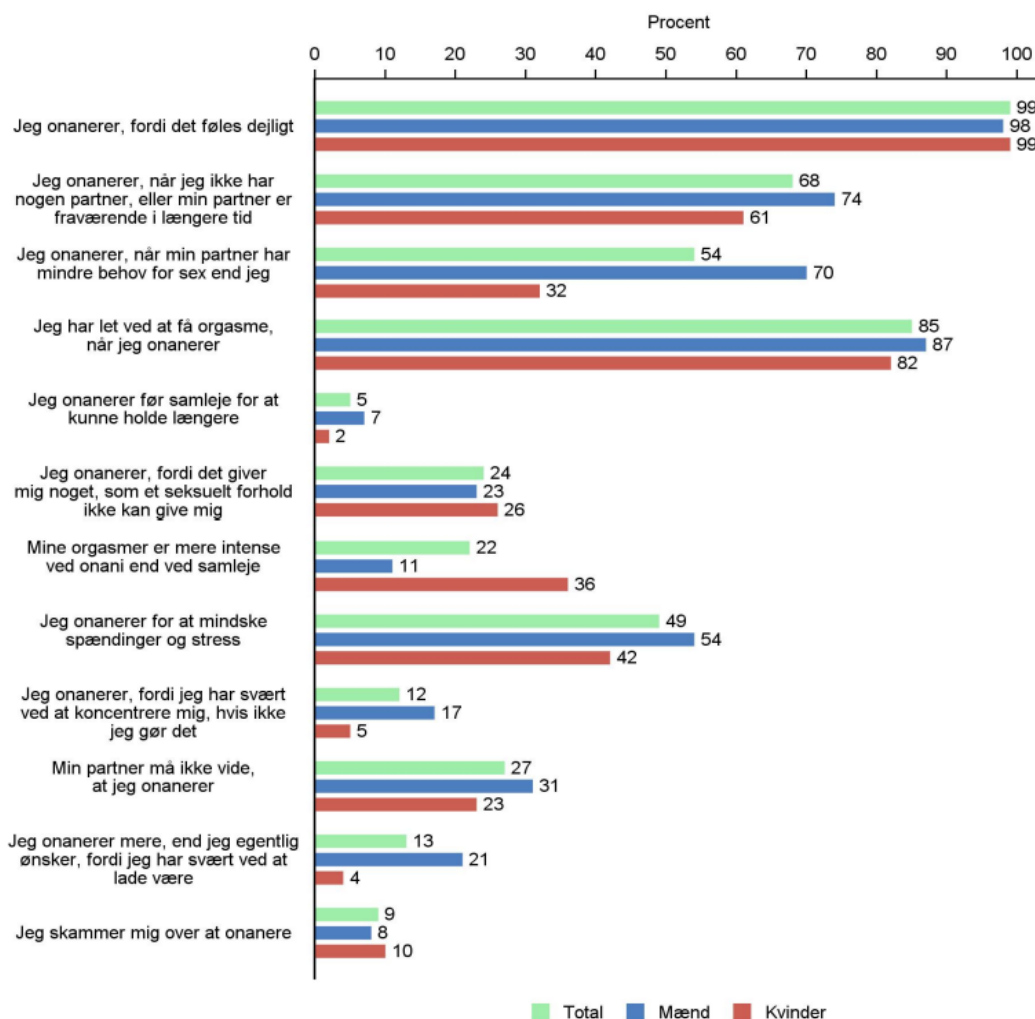
Som ovenstående model viser, kan fremmende faktorer fx være hormoner, begær efter en partner, kærlighed, fantasi og fysisk stimulation. Hæmmende faktorer kan være hormonelle forandringer, bivirkninger til medicin, depression og psykologiske elementer som fx negative tanker - og følelser og stress (Krüger et al., 2020; Graugaard & Giraldi, 2019, 84; Giraldi & Wåhlin-Jacobsen, 2019, 783).

Lyst spiller således en afgørende rolle i vores seksualliv. Flere undersøgelser viser, at et hyppigt seksuelt problem for kvinder, er manglende eller nedsat lyst til sex samt at problemet er stigende med alderen (Giraldi & Wåhlin-Jacobsen, 2019, 781ff).

Motiver til solosex

Flere studier søger at afdække kvinders motiver til onani ud fra kvantitative spørgeskemaundersøgelser.

SEXUS undersøgte enighed i forskellige udsagn i forhold til onani, hvor informanterne kunne vælge mellem forskellige svarmuligheder og sætte x flere gange. Svarfordelingen ses i nedenstående figur. Det er værd at bemærke, at den hyppigste årsag til onani er “fordi det føles dejligt”, og at det er let at opnå orgasme ved onani (Frisch et al., 20).



(Frisch et al. 2019, 250).

Der er ikke de store forskelle mellem kønnene i forhold til årsager til onani, bortset fra den sidste svarmulighed: “jeg onanerer når min partner har mindre behov for sex end jeg”. Ovenstående viser, at 82% kvinder angiver orgasme som mål for onani, mens

kun 54% af kvinderne angiver orgasme som motiv til sex med en partner, som tidligere beskrevet. Ud over motiver til onani viser SEXUS-undersøgelsen, at 4% af kvinderne mener, at de onanerer mere end de egentlig ønsker, hvor tallet for mænd ligger på 21% (Frisch et al., 2019,250).

I nedenstående skema sammenlignes motiver til onani fra SEXUS-undersøgelsen med data fra tre andre undersøgelser fra hhv. USA/Ungarn, Tyskland og Portugal. I alle undersøgelserne kunne informanterne vælge mellem flere forskellige svarmuligheder og måtte gerne sætte x ved flere. Informanterne i den tyske undersøgelse fik 25 forskellige svarmuligheder i forhold til motiver, hvor SEXUS-undersøgelsen har 9 mulige motiver⁶, og den amerikanske/ungarske har syv mulige svar.

Som det ses nedenfor, genfindes data på tværs af landene, dog med nogen variation. Med farver er søgt at indikere sammenlignelige svarkategorier.

Kilder*	Motiver til solosex	Kvinder
DK	Fordi det føles dejligt	99%
US/Ungarn	Sexual pleasure and satisfaction	87%
Tyskland	Sexual satisfaction	69%
Tyskland	Sexual desire	75%
Portugal	Sexual pleasure	87%
DK	Ingen partner har/partner væk i længere tid	61%
DK	Fordi min partner har mindre behov end jeg	32%
US/Ungarn	Lack of sex with partner**	25%
Tyskland	Because my partner is not touching me***	5%
Portugal	When partner is unavailable	9%
DK	For at mindske spændinger og stress	42%
US/Ungarn	Relieve Stress	45%

⁶ De tre sidste spørgsmål i SEXUS handler ikke om motiver, men vedrører andre forhold ved onani.

Tyskland	To reduce stress	23%
Portugal	Cope with stress	34%
US/Ungarn	Decrease sex tention	41%
Tyskland	To relax	44%
US/Ungarn	Fill in gabs	10%
Tyskland	When I am bored	16%
Tyskland	To become tired before sleeping	22%
Portugal	To fall asleep	32%
Tyskland	To feel myself	19%
Tyskland	For no real reason/just like that	25%
DK	Giver mig noget, som et seksuelt forhold ikke kan	26%
Portugal	When having more sexual activity with partner	14%
DK	Kan ikke koncentrere mig hvis jeg ikke gør	5%
DK	Før samleje, for at holde længere	2%

**DK: Frisch et al., 2019; US/Ungarn: Rowland et al., 2020; Tyskland: Burri & Carvalheira, 2019, Portugal: Carvalheira & Leal, 2013; USA.*

***Lack of sex w partner/partner does not want sex, sex w partner does not satisfy me*

****Den tyske undersøgelse havde ingen svarkategorier, der direkte kan sammenlignes med de danske og amerikanske/ungarske undersøgelser.*

Seksuel nydelse nævnes som den hyppigste årsag til onani i alle fire undersøgelser. At mindske seksuelle spændinger og mindske stress er ligeledes et hyppigt motiv i alle undersøgelser.

Onani som compensation for partnersex (enten ved fravær af partner eller ved utilfredsstillende partnersex), viser sig også at være hyppig årsager til solosex i samtlige undersøgelser. Dertil svarede 26% af informanterne i den danske undersøgelse, at solosex giver dem noget, som sex med en partner ikke formår. Solosex som compensation eller erstatning for partnersex fylder også i andre studier, der bl.a. undersøger, hvordan onani relaterer sig til partnersex, hvor den gennemgående konklusion er at onani både kan være motiveret af partnerrelationen

eller andre årsager (Onar et al., 2020, Regnerus et al., 2017; Goldey et al., 2016; Fahs & Franks, 2014; Kontula & Haavio-Mannila, 2008). Som ovenstående skema viser, undersøger studierne både samme grunde til solosex og differentierede grunde.

Studierne viser samlet set, at solosex både er en kompensation for manglende partnersex, særligt for kvinder, samt et supplement og en seksuel aktivitet i sin egen ret, som praktiseres uafhængigt af sex med en partner (Rowland et al., 2020; Burri & Carvalheira, 2019; Frisch et al., 2019; Carvalheira & Leal, 2013, 362; Bowman, 2013). Fahs & Frank (2014) har samme konklusion, men påpeger samtidig at forskning i onani ofte har fokus på en maskulin seksualitet, som er målorienteret orgasm og mere fysisk end følelsesmæssig, og medregner derfor ikke i tilstrækkelig grad kvinders bevæggrunde til onani (Fahs & Franks, 2014).

Kønsrollers betydning for kvinders onani

Skam ved onani er et gennemgående tema i studier af solosex. Selvom onani er en privat handling, kan den påvirke individets relationer (Coleman, 2002). Studier peger på, at skam ved solosex kan have en negativ indvirkning på individets selvværd, kropsfornemmelse og følelsen af social accept (Fahs & Franks, 2014, Kaestle & Allen, 2011). I SEXUS-undersøgelsen svarede 10% af kvinderne, at de føler skam ved onani, mens 23% af kvinderne ikke ønsker, at deres partner ved, at de onanerer (Frisch et al., 2019). Et studie fandt, at selvom kvinder ikke føler skam, er det ikke et emne, de taler med andre om (Fahs & Franks, 2014).

Studier peger på, at kvinders oplevelse af skam ved onani skal ses i sammenhæng med diskursen om kvinders og mænds seksualitet, som trods senmodernitetens pluralisme stadig er underlagt kønnede normer (Fahs & Franks, 2014; Prause et al., 2016). Her refererer flere studier til Simon og Gagnon sociologiske Script-teori om menneskets seksualitet. Ved at bruge metaforen fra et teatermanuskript beskrives det, hvordan menneskets adfærd er reguleret af sociale manuskripter, også i de seksuelle praksisser. Scripts, der læres og bruges i seksuelle situationer, bidrager til at opretholde og forstærke seksuelle normer og forventninger. Scriptene kan ændre sig over tid og som følge af samfundsmæssige ændringer (Simon og Gagnon, 1973). I en vestlig kontekst beskriver Script-teorien, at mænd er socialiseret til at være udfarende, mens kvinder forventes at være passive og modtagende i deres

seksualitet (Wiederman, 2005). Etablerede traditionelle sexscripts kan således forhindre kvinder i aktivt at gå efter deres egen seksuelle nydelse (Wiederman, 2005). Hvis kvinder forventer, at deres seksuelle nydelse er noget, manden tildeler dem, har solosex meget anderledes vilkår for kvinder. Det seksuelle script er med til at fastholde et syn på særligt kvinders oplevelse af modsigende følelser af stigma/skam/tabu ved nydelse af solosex (Kaestle & Allen, 2011; Fahs & Franks, 2014). Scriptet kommer også til udtryk hos de mange kvinder der tror, at andre kvinder onanerer ved at stimulere vagina, selvom de selv stimulerer klitoris, idet vagina anses for at være en mere korrekt kilde til kvindelig nydelse (Prause et al, 2016, Fahs & Franks, 2014). Samtidig påpeger samme studier, at kvinders onani i sig selv er et stille og usynligt opgør med de stigmatiserende forestillinger om kvinders seksualitet, fordi kvinders solosex er et vidnesbyrd om, at kvinder giver sig selv rum til at være seksuelt frie, udforske sig selv og hengive sig til nydelse (Bowman, 2013, Fahs & Franks, 2014).

Onani har som beskrevet historisk haft en omtumlet tilværelse og er først i nyere tid blevet anerkendt som en normal og sund del af menneskets seksualitet. Der er kønsspecifikke forskelle på mænds og kvinders seksualitet, også når det kommer til solosex. Coleman pegede i 2002 på, at forskning i onani ofte har fokus på, om folk onanerer, hvor ofte de onanerer og om de føler skam. Coleman efterspurgte allerede dengang studier, der belyste onaniens mere komplekse betydning og formål samt dets potentialer (Coleman, 2008, 10). Der er fortsat ikke meget forskning i solosex generelt - og endnu mindre i kvinders onani (Goldey et al., 2016; Fahs & Franks, 2014). Nogle studier søger, i lighed med undersøgelser af sex med en partner, at afdække kvinders motiver til onani. Så vidt vides, findes der ingen danske kvalitative studier om emnet. Der er derfor brug for et kvalitativt studie af kvinders bevæggrunde til solosex, som giver indblik i de unikke motiver, der ligger til grund for onani, og som samtidig undersøger, hvordan solosex opleves anderledes end sex med en partner.

Problemformulering som et forskningsspørgsmål

Hvilke bevæggrunde har kvinder til onani, og hvordan opleves solosex i relation til partnersex?

Begrebsafklaring

I problemformuleringen anvendes ordet **bevæggrunde** som det, der ønskes undersøgt i relation til solosex. Bevæggrund beskriver en handling eller forhold, der gør, at man handler på en bestemt måde. Det kan være svært at udvælge et ord, der fyldestgørende dækker, hvad der får mennesker bevidst og ubevidst til at agere, som de gør. Mange studier anvender begrebet *motiver*. I denne bruges ordene grunde og motiver som synonym med bevæggrunde.

I Masterspecialet anvendes **solosex** og **onani** næsten synonymt. Med brugen af ordet solosex ønskes der at introducere et ord til hverdagssproget, som er frigjort fra religiøs skyld, skam og synd. Solosex er et moderne sex-positivt udtryk, som bruges i meget af den nyere internationale forskning på området. Det indbefatter alt det sex er og som kan nydes uden en sexpartner. I arbejdet med opgaven ses en tendens til at ordet onani bruges om den hurtige, rutineprægede selvstimulering af kønsdelene (primært klitoris) til orgasme opnås, hvorimod solosex refererer til en form for selvkærlig egenomsorg, hvor eksempelvis berøring af andre erogene zoner også kan indgå, og hvor kvinden er mere kreativ, tager sig tid og er mere nærværende til stede.

I opgaven bruges begrebet **partnersex** som en dyade, der kan omfatte enhver form for sexpartner, både længerevarende og korterevarende seksuelle møder og partnerskab. Det er mindre betydningsfuldt, om det er en kæreste, ægtefælle eller en fremmed, som informanterne er seksuelle med. Det er ikke afgørende, om det er et monogamt forhold eller ej, ligesom sexpartnerens køn ikke udelukker nogen. Det er altså en meget bred forståelse af ordet partnersex, der opereres med.

Metode

For at kunne afdække feltet og besvare problemformuleringen, blev der indledningsvis foretaget en systematisk litteratursøgning. Relevante videnskabelige artikler fra denne søgning anvendtes dels i baggrundsafsnittet og dels i diskussionen. Efterfølgende, og på baggrund af problemformuleringen, valgtes en kvalitativ forskningsmetode til at belyse problemformuleringen om kvinders levende erfaring med solosex samt deres oplevelse af forskellen mellem onani og sex med en partner.

Metoden er en kvalitativ interviewundersøgelse, hvor det semistrukturerede interview er valgt som dataindsamlingsmetode, idet sex og i særdeleshed onani er noget meget intimt og privat, og derfor vil en, en-til-en samtale skabe et fortroligt rum. I det følgende metodeafsnit vil det videnskabelige ståsted blive kort præsenteret, hvorefter der følger en beskrivelse af litteratursøgning, de forskellige trin i den valgte interviewundersøgelse, rekrutteringsstrategien, interviewguiden, præsentation af informanter og den anvendte analysestrategi. Afsnittet afsluttes med etiske overvejelser.

Interview som kvalitativ metode

Problemformuleringen blev undersøgt via en kvalitativ forskningsmetode, idet denne metode kan bidrage med nuancerede svar og en helhedsforståelse af informanternes oplevelse og deres forståelse af et givent fænomen (Brinkmann & Tanggaard, 2020). Undersøgelsens baggrund er tydeliggjort i de foregående afsnit og består af viden fra uddannelse, klinisk erfaring og fra den allerede eksisterende forskning på området fundet via et systematisk litteraturstudie. På baggrund af dette, blev der udarbejdet en interviewguide med temaer, som blev mere eller mindre styrende for selve interviewene. Interviewguiden var semistruktureret, og der blev stillet åbne spørgsmål for derved at give informanterne plads til at beskrive deres seksualitet, med fokus på bevæggrunde og oplevelser af solosex og sex med en partner.

Optimalt set foretager man et antal interviews, indtil der ikke fremkommer mere ny viden - hvilket vil sige, indtil der er nået et mætningspunkt i stoffet (Tanggaard & Brinkmann, 2015, 36). Den tidsmæssige ramme for denne opgave begrænsede omfanget af interviews til seks. Som empiriafsnittet viser, var de interviewede kvinder på flere parametre sammenlignelige og alligevel fremkom meget diverse livserfaringer. På den måde gav de seks interviews et bredt indblik i kvinders forhold til solosex.

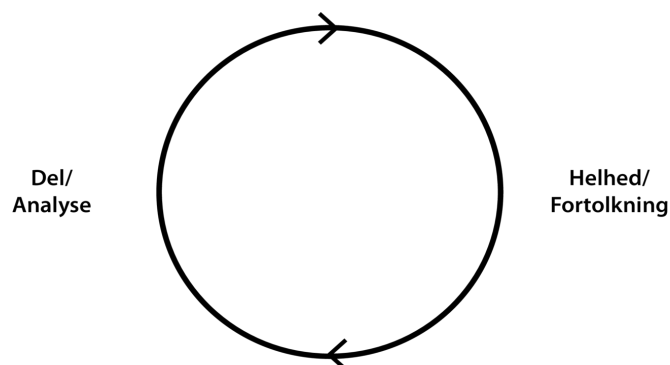
Ved at anvende samtalen som dataindsamling, forsøger man at forstå informantens synspunkter og udfolde deres oplevelser (Brinkmann & Tanggaard, 2020). Ønsket var at belyse, forstå og undersøge kvinders levede erfaringer, deres handlinger og deres motiver til partnersex og onani, samt forstå hvordan de oplever solosex anderledes fra den sex, de har med en partner. Den kvalitative forskningsmetode var derfor meget relevant og anvendelig til denne undersøgelse.

Videnskabsteoretisk ståsted

Masteropgaven er udarbejdet som et kvalitativt studie på baggrund af seks individuelle semistrukturerede interviews. Der er anvendt en fænomenologisk tilgang i interviewsituationen og hermeneutisk tematisk analyse til efterfølgende at fortolke og forstå den indsamlede empiri.

Fænomenologien er velegnet, hvis man dels ønsker at undersøge menneskers levede erfaringer af en given tematik og dels ønsker at beskrive det pågældende fænomen. Det er vigtigt for at arbejde fænomenologisk, at man som forsker sætter sin egen forforståelse i parentes og forsøger at begribe verden uafhængigt af denne (Brinkmann & Tanggaard, 2020, 281).

Ifølge Brinkmann og Kvale (2015) kan der via fortolkning opstå en ny erkendelse og en ny forståelse af fænomenet. Via en hermeneutisk tilgang er det muligt at gå bag om en tekst, et udsagn eller en handling og derved opnå en øget forståelse af det undersøgte fænomen (Brinkmann & Tanggaard, 2020). Som nævnt tager denne undersøgelse afsæt i en fænomenologisk-hermeneutisk tilgang. Den fænomenologiske tilgang vil forstå og belyse kvindernes levede erfaringer med solosex og deres oplevelser i forhold til deres seksualitet, hvor den hermeneutiske tilgang efterfølgende ser på de enkelte udsagn, som en del af helheden og bruges i analysen til for at forstå helheden. Dette kaldes den hermeneutiske cirkel og er en proces, som beror på en tankegang om, at helheden bedst kan begribes ud fra en forståelse af delene, og at denne indsigt giver en ny forståelse for helheden. Der opstår derved en vekselvirkning mellem analyse og fortolkning, som hele tiden fører til ny erkendelse (Brinkmann & Tanggaard, 2020).



(Larsen, 2015)

Litteratursøgning

Den strukturerede litteratursøgning identificerede i alt 395 artikler, 158 hits i PubMed og 239 hits i PsykInfo, og alle artikler var peer reviewed. Søgningen blev foretaget i to internationale databaser, Pubmed og PsykInfo, idet de repræsenterer henholdsvis en psykologisk og en medicinsk indfaldsvinkel. Der blev anvendt en struktureret tilgang via bloksøgning i begge databaser (se bilag nr. 1). Efter udelukkelse af dubletter var der 148 artikler tilbage. Disse blev screenet og sorteret, først efter titel og derefter abstracts.

PubMed	158
PsycInfo	239
I alt efter fjernelse af dubletter	167
Efter screening på titel og abstract	22
Efter gennemlæsning af hele artikel	18
I alt inkluderet	12

Udover den strukturerede søgning, blev der indledningsvis foretaget en ustruktureret fritekstsøgning og senere også en snowball-søgning på baggrund af de mest relevante artikler. Den samlede litteratursøgning danner fundament for opgavens baggrundsafsnit og inddrages i diskussionen.

Rekrutteringsstrategi

De seks kvalitative interviews er foretaget med kvinder i alderen 48 til 75 år. Alle informanterne er fundet via Facebook (gennemgang af denne metode, se bilag nr. 3). Opslaget (se bilag nr. 2) blev delt mellem facebook-“venner” mere end 20 gange. Eget netværk blev anvendt til deling, indtil opslaget nåede frem til ukendte personer. Man kan beskrive denne rekrutteringsstrategi som en form for snowball sampling på sociale medier. Ideen var at nå ud i anden, tredje og fjerde deling, så det kunne undgås at inkludere nære venner eller familiemedlemmer, men i stedet benytte Facebooks effektive, hurtige og gratis måde at udbrede budskabet og rekruttere deltagere til undersøgelsen.

‘Solosex’ og ‘interviewperson’ er international terminologi, og der kom derfor henvendelser fra personer fra andre lande, som var nysgerrige og derfor tog kontakt. De blev dog venligt afvist, da de ikke opfyldte de sproglige eller de geografiske inklusionskriterier. Efter to uger var der henvendelser fra i alt 22 kvinder i alderen 33

til 75 år, som alle opfyldte in- og eksklusionskriterierne. Ved lodtrækning blev seks tilfældige kvinder udvalgt.

Udvælgelseskriterier

Inklusionskriterier	Eksklusionskriterier
Kvinder, personer med vulva	Kendte psykiske lidelser
Ca. 40-80-årige	Kendte seksuelle dysfunktioner
Danskere	Venner og familie
Seksuel erfaring med partner- og solosex	Bosat uden for Danmark.

Problemformuleringen lægger op til at interviewe kvinder med levede erfaringer, kvinder der var komfortable med at fortælle om deres seksualitet og som aktuelt - eller inden for de seneste to måneder - havde praktiseret onani. Derfor blev der afsendt yderligere en besked til de udvalgte kvinder med præcisering af dette (se bilag nr. 4). En deltager sprang fra på baggrund af denne besked, hvorfor en ny fra listen blev tilfældigt udvalgt. Alle informanter valgte selv, hvor interviewet skulle foregå, fx eget hjem eller via Teams.

De seks interviews er vurderet adækvate i forhold til specialets rammer, herunder omfanget samt en prioritering af tid til bearbejdning af den indsamlede empiri.

Empiriindsamling

På baggrund af problemformulering samt litteratursøgningen og forskningsspørgsmål blev der udarbejdet en interviewguide (Brinkmann and Tanggaard 2020, 44ff).

Interviewspørgsmålene var åbne og blev anvendt med henblik på at lede informanten på vej i deres fortælling (bilag nr.6). Spørgsmålene i interviewguiden var rettet mod kvindernes beskrivelser af deres levede erfaringer, og formålet med interviewet var at afdække, hvilken betydning solosex har - og har haft - for kvinderne gennem livet. Derfor var det vigtigt at finde frem til kvinder, der kunne og turde beskrive deres sexliv, og som havde erfaring med både onani og sex med en partner.

Udførelsen af interview

Der blev i alt foretaget seks semistrukturerede interviews, med én interviewer til stede hver gang. Tre interviews blev foretaget ved fysisk tilstedeværelse, og tre foregik online. Alle informanter blev før interviewet orienteret om formål med undersøgelsen samt forskningsspørgsmål. Alle blev informeret om, at de indhentede data ville blive håndteret fortroligt, samt at informanterne ville fremstå anonymiseret i specialet. Informanterne blev både mundtligt og skriftlig informeret og fik tid til at stille uddybende spørgsmål, før de underskrev en samtykkeerklæring (se bilag nr. 5). Ifølge Kvale og Brinkmann (2015) er det hensigtsmæssigt at begynde forskningsinterviewet med en briefing og ligeledes afslutte med en debriefing. Briefingen skal omhandle formål med interviewet og hvordan datamaterialet vil blive brugt samt afdække eventuelle spørgsmål (Kvale & Brinkmann, 2015). Formålet er at gøre interviewet så komfortabelt som overhovedet muligt. Emnet i interviewet kan være meget privat for nogle, og derfor begyndte interviewet med helt almindelig small talk om mere hverdagsagtige emner som en strategi til at skabe fortrolighed og samhørighed, informanter og interviewer imellem. Herefter fulgte en præsentation af os og masterspecialet, og derefter spørgsmål om baggrundsdata på informanterne. Det var vigtigt at skabe en god kontakt mellem informant og interviewer, så informanterne følte sig trygge nok til at udtrykke deres følelser, tanker og oplevelser (Kvale & Brinkmann, 2015). Som afslutning på interviewet fik informanten mulighed for at stille spørgsmål og/eller tilføje tanker. Alle informanter gav udtryk for, at de gerne ville læse opgaven efter den afsluttende eksamen og er derfor blevet lovet at modtage en kopi af det færdige materiale.

Transskribering

Sigtet med transskriberingen var at bevare en høj kvalitet af detaljer, idet de er relevante for specialets analyse. Det var vigtigt at forstå informanternes svar og derfor også inddrage deres mimik, gestik og intonation, hvor det var relevant i den første fortolkning. Fortolkning og analyse af empirien begynder allerede under transskriberingen

Kvale og Brinkmann (2015) beskriver, at det er vigtigt at kunne sammenholde transskriberingerne for derved at kunne udvinde informanternes udtalelser (Kvale & Brinkmann 2015, 238 ff). Selve transskriberingen skal som nævnt betragtes som en

del af fortolkningen og analysen. Brinkmann påpeger, at transskribering betyder at oversætte fra det talte til det nedskrevne ord.

I undersøgelsen blev der valgt 'rekonstruerede transskriptioner', hvor korte pauser, ord der gentages som fx "ja, ja" eller "øhhhh" blev udeladt i transskriptionen, hvor det vurderedes, at de vil virke forstyrrende, eller hvor de ikke havde betydning for selve indholdet i interviewet. Meningen var ikke at over-polere transskribering, men at søge betydningen af informanternes beskrivelse, deres oplevelser og deres livsverden (Brinkmann & Kvale, 2015).

Præsentation af informanter

For at give overblik over undersøgelsens seks informanter, viser nedenstående skema informanternes anonymiserede navn samt baggrundsdata af potentiel betydning eller interesse for undersøgelsen.

Navn*	Alder	Uddannelses niveau	Nuværende beskæftigelse	Civilstatus	Børn	Debut partner**	Debut onani
Alice	48 år	Lang videregående	Selvstændig	Single	0	18 år	7-8 år
Dorte	48 år	Mellemlang videregående	Butiksansat	I parforhold	2	15 år	11 år
Vera	56 år	Mellemlang videregående	Selvstændig	I parforhold COLA***	2	18 år	11-12 år.
Tine	51 år	Lang videregående	Selvstændig	I parforhold	3	18 år	3-6 år
Hanne	75 år	Mellemlang videregående	Pensioneret	I parforhold COLA	2	18 år	13-14 år.
Rosa	57 år	Lang videregående	Selvvalgt pension	I parforhold COLA	4	14 år	3-4 år

*Som de præsenteres i projektet, anonymiseret

**Seksuel debut, ikke penetration for Rosas vedkommende, det kom nogle år senere.

***Couples living apart (ikke samboende par)

Ovenstående skema viser, at den overvejende del af informanterne er i et parforhold, men at halvdelen af kvinderne ikke bor sammen med deres partner. Fem ud af seks har børn. Alle har en lang eller mellemlang videregående uddannelse. Fire ud af seks er stadig tilknyttet arbejdsmarkedet, og alle seks har haft onani-debut mindst 3 år før de har debuteret seksuelt med en partner.

Rekrutteringsmetode og udvælgelsens begrænsninger

Spørgsmålet om partnersex viste sig at indeholde analytiske udfordringer, i læsningen af kvindernes udsagn, idet alle informanterne har haft flere sexpartnere, og kvaliteten af den sex de har haft med en partner var af varierende karakter, hvilket også var gældende for kommunikationen i parforholdet, lysten til sex med partneren og oplevelsen af seksuel tilfredsstillelse.

Det havde muligvis givet et andet resultat, hvis kvinderne havde haft samme parforholdsstatus eller alle var singler. Omvendt er det også en styrke ved undersøgelsen, da det giver indblik i diversiteten af motiver, knyttet til forskellige erfaringer.

De i undersøgelsen refererede erfaringer med partnersex er med mandlige partnere. Undersøgelsen viser derfor ikke diversiteten i seksuel orientering og oplevelsen af solosex for LGBT+ personer. Undersøgelse viser heller ikke diversiteten i motiver for solosex for andre minoritetsgrupper, yngre kvinder eller kvinder med lavere frekvens af solosex.

I interviewene blev der bevidst brugt udtrykket "partnersex" som et ikke-kønnet begreb og klassiske pronominer. Ved at vælge dette ord, kunne kvinderne frit fortælle om evt. seksuelle erfaringer med en af samme køn eller andre former for sex af mindre heteronormativ karakter, men det var der ingen af dem der gjorde, og det fremgik af interviewene, at alle seks informanter var heteroseksuelle. Dette kan have en betydning for oplevelsen af partnersex, da fx orgasmefrekvens for homoseksuelle og biseksuelle kvinder er højere i partnersex end for heteroseksuelle kvinder (Frederick et al., 2018).

Analysestrategi

Analysen blev foretaget ved hjælp af meningskondensering i de transskriberede interviews (Brinkmann & Tanggaard 2020, 60). Alle interviews blev grundigt gennemlæst, og derefter fulgte de første kodninger af temaer på tværs af de seks

interviews. Materialet blev gennemgået igen og opdelt i undertemaerne med konkrete citater. Processen med tolkning af transskribering, udvælgelse af citater og præcisering af de fundne temaer foregik både ateoretisk på tekstens præmisser og teoretisk i den forstand, at teksten blev holdt op imod temaer i interviewguiden og problemformuleringen, der er teoretisk funderet (Brinkmann & Tanggaard 2020, 60-61).

Fortolkningen og analysen af kvindernes udsagn kan give et indblik i og en forståelse af, hvilke bevæggrunde kvinder med stor sexlyst og hyppig onani har til solosex. Der kan således ikke siges noget generelt eller repræsentativt for danske kvinders forhold til onani, da ikke alle danske kvinder dyrker solosex lige regelmæssigt. Men denne undersøgelse kan beskrive en del af verden, som den fremtræder for netop de seks interviewede kvinder, i forventning om, at det vil være genkendeligt for andre end blot de seks (Brinkmann & Tanggaard, 2020).

Etiske overvejelser

De kvalitative forskningsinterviews omhandlede kvindernes oplevelse af deres seksualitet og af den grund private og personlige aspekter af deres liv. Det var derfor meget vigtigt i interviewet at være opmærksom på den asymmetriske magtrelation, der kan ligge i relationen mellem forsker og informant (Brinkmann & Kvale 2015). Informanterne blev grundigt oplyst om formålet med projektet, og der blev fra interviewerens side opmærksomt arbejdet på at finde en balancen mellem åbenhed og empati med en samtidig personlig distance samt en professionel nysgerrighed.

I henhold til Helsinki-deklarationen blev der indhentet skriftlig informeret samtykke, og informanterne blev oplyst om deres rettigheder, herunder retten til at være anonym og muligheden for at trække sig, hvis de skulle fortryde deres deltagelse. Formålet var bl.a. at sikre fortrolighed og tryghed i interviewsituationen (bilag nr 5). Helsinki-deklarationen skal sikre forsøgspersonens frivillighed, sikkerhed og rettigheder og hensynet til forsøgspersonens interesser skal altid gå forud for samfundets og videnskabens interesser (*WMA Declaration of Helsinki*, 2022). I interviewene blev der ikke brugt personhenførbare data, og alle optagelser er slettet nu hvor opgaven er afsluttet. I opgaven er informanternes navne ændret, således at de fremstår anonymiseret, men med navne for fortsat at være relaterbare for læseren.

Resultater

I dette afsnit følger en præsentation, analyse og fortolkning af de empiriske fund. Ofte kan ét citat beskrive forskellige temaer, men for overskuelighedens skyld er fundene inddelt i temaer med eventuelle undertemaer. Alle informanter kommer til orde i analysen og fortolkningen, men indimellem kan en enkelt informant belyse det valgte tema mere fyldestgørende eller levende. Det unikke i materialet er mindst lige så relevant som det generelle, hvorfor kan der forekomme flere citater fra samme informant under et emne, hvis informanten beskriver et tema mere uddybende. Se tabel nedenfor for et overblik over de udvalgte tematikker i empirien.

Tabel over temaer i empirien

Temaer
De første erfaringer og viden om solosex
Frekvens og metode ved solosex
Brug af seksuelle hjælpemidler
Grunde til solosex <ul style="list-style-type: none">- Rutine til fysisk og mentalt velvære- Onani som kompensation, erstatning eller supplement til partnersex- Udforske seksuelt samvær med sig selv
Nedsat onanifrekvens og årsager til ikke at onanere
Partnersex - og hvordan det adskiller sig fra solosex
Kommunikation med partner om sex
Orgasme ved både solosex og sex med en partner
Skam ved onani og opvækstens betydning
Lyst
Fantasier
Oplevelsen af sundhed og sygdom
Grunde til sex forandres over tid og i livsfaser

De første erfaringer og viden om solosex

Som en del af baggrundsdata fortalte informanterne om deres første seksuelle erindringer med solosex, hvilket er relevant med henblik på at undersøge, om disse første erfaringer har betydning for eller indvirkning på synet på solosex. Alle informanterne fortalte, at de havde deres første erfaring med solosex før den første seksuelle oplevelse med en partner. Alle informanterne beretter, at de har lært om onani på egen hånd, og det er således ikke en viden, man nødvendigvis deler med andre. Nogle af informanterne beskriver, at de begyndte med onani som børn, omkring 3-7 års alderen, mens andre husker, at de begyndte omkring den tidligere pubertet. Flere beskriver, at de først senere blev opmærksomme på, at den følelse af nydelse og orgasme de opnåede med solosex, også havde forbindelse og relation til seksualitet med en partner:

“Før jeg overhovedet vidste hvad sex var, var jeg glad for at røre ved mig selv og nysgerrig på min krop. Og det, også inden jeg vidste, at det var noget mænd skulle have noget at gøre med (...). Så jeg har egentlig altid rørt ved mig selv, jeg vil næsten sige, jeg har brugt det som en sovepille” (Vera).

Der er forskel på, om informanterne i deres beskrivelse af de første erfaringer med solosex oplevede, at det var noget de opdagede mere tilfældigt selv, eller om det var stimuli udefra, som inspirerede dem. De følgende to citater af Vera og Alice beskriver den første erfaring med solosex som tilfældig eksperimenteren med kroppen:

”Jeg var meget tynd som barn, og så fandt jeg ud af, at de der lymfekirtler som ligger nede ved maven og benene, dem kunne jeg rigtig godt lide at ligge og røre ved. Stille og roligt fandt jeg ud af, at det faktisk var rigtig rart (Vera).

“Altså, jeg husker mere, det var sådan, du ved håndbruseren i badet. Der var jeg vel 7-8 år eller deromkring. Det var, hvor man fik den der følelse, at der var noget, der mærkes lidt magisk dernede, uden at helt vide hvad det var. Og så nogle bamser der bliver onduleret (griner). Det er vist på den tid man faktisk finder ud af, at man kan få den der orgasme” (Alice).

Dorte fortæller i det næste citat, hvad der gjorde hende opmærksom på solosex, og her er det udefrakommende pornografisk materiale, som inspirerede hende til at onanere:

“Hvis man skal tage det der med, at man opdager, at man er kvinde og onanerer første gang. Der var jeg 11 år. Jeg fandt simpelthen en stak af min fars Rapport i et eller andet skab. Det var faktisk til en kvinde” (Dorte).

Hanne er den ældste af informanterne og også den der begyndte sidst med onani, hvilket hun selv tilskriver sin opdragelse:

“Ja, igen har jeg næsten været voksen, altså jeg var stor, jeg har været i puberteten, måske omkring konfirmationsalderen. Fordi jeg, i hele min barndom, har været sød, pæn og gjort det, man skulle” (Hanne).

Disse citater viser tydeligt den forskel der kan være mellem uskyldig eksperimenteren med krop og sanser og så den mere målrettede seksuelle adfærd, som onani også kan være. Det viser også, at der kan være skam eller forlegenhed over akten, noget der udfordrer den “søde pæne pige”-selvforståelsen - det vil sige den gængse opfattelse af, at pæne piger ikke onanerer.

Generelt er der variationer i forhold til, hvordan informanterne begynder med solosex. Men det er tydeligt, at alle har eksperimenteret på egen hånd, og ingen af dem har modtaget rådgivning eller vejledning om, hvordan man onanerer. Det har de selv fundet ud af enten som børn eller unge.

Frekvens og metode for solosex

I det følgende afsnit bliver informanternes generelle og praktiske oplevelser med onani præsenteret. Solosex er en væsentlig del af alle de interviewede kvinders seksualitet og en praksis de har haft med sig hele voksenlivet, siden de debuterede i barndommen eller ungdommen. De tillægger alle sammen solosex stor betydning og onanerer hyppigt:

“Jeg husker ikke perioder i mit liv, hvor jeg ikke har onaneret. Altså, så skal det være de der max to uger, jeg talte om. Det kan simpelthen være

fordi jeg er opslugt af noget andet, eller fordi sexlivet med min partner kører på fuld skrue” (Tine).

“Altså, jeg ved ikke hvornår jeg begyndte at gøre det jævnligt, men jeg har faktisk gjort det hele mit liv” (Dorte).

Ovenstående citater beskriver, hvordan onani er, og stort set altid har været, en integreret og naturlig del af deres liv fra den tidlige ungdom.

Alle seks informanter beskriver en hyppig frekvens af solosex. En enkelt onanerer dagligt, mens andre onanerer 3-4 gange om ugen, en enkelt angav, at der maksimalt går to uger imellem:

“I nogle perioder kan det godt være hver anden dag, og hvis jeg er meget liderlig, kan det godt være en gang om dagen. Tit når jeg vågner om morgenen. Mit yndlingsinstrument er håndbruseren” (Alice).

Alle informanterne understreger, at onani er en privat sag, som også kræver et privat rum. Alice og Hanne udtrykker det således:

“Ja, altså jeg skal jo være nogenlunde til stede i min krop, og så kræver det et eller anden form for privat rum” (Alice).

”Men jeg behøver ikke så lang tid. Jeg tror, man skal planlægge det lidt og vide sig uforstyrret” (Hanne).

Alle seks informanter beskriver, at den altovervejende metode ved onani er stimulering af klitoris, fire af dem foretrækker at bruge fingrene, mens to primært anvender strålen fra brusehovedet, når de er i bad. Flere af informanterne har prøvet penetration med fingre eller dildo, enkelte anvender det ind imellem, mens andre ikke anvender vaginal penetration overhovedet. En enkelt beskriver, at hun indimellem berører anus samtidig med klitoris stimulering, mens en anden beskriver, at hun ofte rører ved sine bryster.

Alle seks informanter har udviklet en praksis i solosex, der er meget rutinepræget, effektivt og stort set altid afsluttes med orgasme. Når Hanne bliver spurgt, om hun altid opnår orgasme ved solosex, svarer hun:

"Ja, det tænker jeg. 99.9% - ellers er det fordi jeg har valgt et forkert tidspunkt. Det er let for mig!" (Hanne).

En anden beskriver hvordan onani altid afsluttes med en hurtig opnået orgasme:

"Ja, altid. Og meget hurtigt. Jeg når ikke at tænke på noget specielt, det går meget hurtigt" (Rosa).

Dorte beskriver, at hun ligesom Alice bruger strålen fra brusehovedet, at det er effektivt, og at orgasmen kommer hurtigt og hver gang:

"Jeg bruger bruseren. Det er meget godt, for det går meget stærkt. Og det virker hver gang" (Dorte).

Alle informanterne gør brug af solosex i deres hverdag, og den foretrukne metode kan variere lidt, men stimulering af klitoris er altid til stede. De har desuden det tilfælles, at de onanerer for at opnå orgasme. Alle har udviklet en effektiv rutine, der bevirker, at udløsningen kommer hurtigt. De foretrækker alle sammen at onanere alene og privat.

Brug af seksuelle hjælpemidler

Seksuelle hjælpemidler/ sexlegetøj var ligeledes et tema i de forskellige interviews. Flere af informanterne fortæller, at de har afprøvet seksuelle hjælpemidler ved solosex, men ingen af dem anvender det som en fast bestanddel i den regelmæssige eller rutineprægede hverdags onani:

"Ja, for det meste er det egentlig bare mig selv, men jeg har også lidt grej, men det er ikke så tit jeg gider at finde det frem. Jeg blev lidt nysgerrig på

at finde ud af, hvad det kunne give, men nu bruger jeg bare mig selv, altså min egen finger. For det er det, jeg har det bedst med” (Vera).

De fleste får hurtig orgasme ved ydre stimulation af klitoris. Nogen bruger i enkelte tilfælde vibrator, men ikke med penetration som formål. Det fortæller Rosa om her:

“Jeg har sådan en vibratorting eller en dildo, eller hvad fanden man kalder sådan en. Jeg kan ikke lide at stikke noget op, men bruger den til udvortes brug. (...) Jeg kan for eksempel ikke drømme om at stikke sådan en dims op, når jeg onanerer” (Rosa).

Informanten beretter endvidere, at oplevelsen ændres ved brug af vibrator, og at det er sværere at kontrollere orgasmen. Informanten beskriver det på følgende måde:

“Det bliver ikke dybt nok. Hvor man kan sige, at hvis jeg gør som jeg plejer med hånden og på maven, så er det lange kontraktioner fra isse til fod. Hvor med vibratoren bliver det mere overfladisk. Når orgasmen går i gang, er der to muligheder. Enten beholde vibratoren i hånden på laveste bzzzz, så bliver det alligevel for voldsomt. Ellers kan man flytte den helt, men så holder det op, og jeg må alligevel bruge hånden. Hvorimod hvis det hele er med hånden, så kan man selv følge med. Når orgasmen begynder, kan jeg holde fingeren stille og langsomt rotere dem. Så er det jo ikke fordi jeg gør noget, men så er det mere givende” (Rosa).

Nogle af informanterne har undersøgt markedet for seksuelle hjælpemidler og legetøj temmelig grundigt, men det er ikke alle, der har interesseret sig for det:

“Legetøj har jeg ikke selv den store interesse i. Det er lidt ligegyldigt for mig, eller måske er det fordi, jeg ikke ved nok om det? Eller ikke har gidet undersøge det (griner). Men jeg er faktisk meget godt tilfreds. Der er sikkert alle mulige måder at gøre det på” (Alice).

Det er tydeligt, at de fleste informanter foretrækker at bruge fingrene frem for vibratorer, dildoer og andet som kan købes i sexshops og på internettet:

“En sjælden gang har jeg brugt legetøj, men jeg er bedre selv. Så jeg bruger mine fingre. Jeg synes, at den måde man kommer på, med de der vibratorer, bliver lidt for underlige. Det føles dybere eller federe by hand. Ja, jeg bruger den højre hånd. Jeg kan også godt ligge på ryggen, men det er rarest på maven. Jeg kan også godt bruge vibratoren, så ligger jeg typisk på ryggen. Men det tager 10 sek. med vibratoren, så det bliver lidt...hold da op, du gode gud. Når jeg gør det selv, så bliver det mere rigtigt, mere dybere det hele” (Rosa).

Der er en enkelt informant, der er blevet introduceret til seksuelle hjælpemidler af sine mandlige sexpartner:

“Jeg har siden skilsmissen været heldig, at nogle af de mænd, jeg har kendt, har været vant til at bruge legetøj af forskellige slags. Jeg har vidst, at det fandtes, men jeg har ikke selv brugt det specielt meget, men så tænkte jeg, nå ja, det kan man jo også. (...) Jeg synes faktisk, det er sjovt” (Hanne).

Dette udsagn vidner om, at seksuelle hjælpemidler, som er introduceret ved sex med en partner, også kan inkorporeres i solosex, men det er ikke udpræget blandt informanterne. Som udgangspunkt fylder sexlegetøj og seksuelle hjælpemidler overraskende lidt i informanternes fortælling og i deres onanivaner. De har udviklet meget lavpraktiske metoder til at onanere, der ikke kræver så meget tid eller udstyr, men som er effektive og kan give dem den ønskede orgasmefølelse på den måde, de bedst kan lide det.

Grunde til solosex

Informanterne beskriver mange forskellige bevæggrunde og motiver til solosex. Det fremgår tydeligt, at informanterne både anser solosex som en aktivitet i sin egen ret og som en aktivitet, der står i relation til partnersex. På tværs af de seks interviews, kan motiver til solosex inddeles i tre overordnede kategorier:

1. Onani som rutine til fysisk og mentalt velvære
2. Solosex som compensation, erstatning eller supplement til sex med en partner
3. Solosex som seksuelt samvær med sig selv

Rutine til fysisk og mentalt velvære

I den første kategori, som er den, der fylder mest i informanternes beskrivelser og onanipraksis, er solosex primært en fysiologisk handling. Onanien anses som en naturlig kropslig (hverdags)rutine, der understøtter mental og fysisk velvære.

Nærmest som en del af den daglige hygiejne. Det kan fx være til afspænding af stress, som smertelindring, bearbejdning - eller distraktion af negative følelser, en måde at søge trøst eller som hjælp til indsovning. Det kan også være for at give kroppen ro, varme eller energi, og så kan det forbedre humøret.

I nogle udsagn er det meget tydeligt, at solosex bruges bevidst som et redskab til at opnå noget i en bestemt situation, mens motiverne i andre udsagn flyder lidt sammen med det mere generelle velvære perspektiv:

“Ja, onani er for mig noget, der er praktisk, på samme måde som man bruger tandtråd (...) Det tager mig måske 2-3 minutter at komme. Så det er mere, hvis man sådan spænder lidt, eller har sådan en lidt irriterende følelse. Så det er for at få den følelse til at gå væk, så kan man lige fikse det” (Rosa).

Rosa fortæller endvidere, hvordan det fyldte mere, da hun var yngre:

“Nej, det er måske ikke lige så vigtigt som da man var 25, hvor man jo gjorde det dagligt, altså på linje med at børster tænder. Jeg kan huske, da man var ung og var på arbejde. Så kunne man måske ikke koncentrere sig om at lave et eller andet arbejde, og så var det lige en tur ned på toilettet og onanere og så op igen og arbejde videre” (Rosa).

Flere af informanterne beskriver, at onanien er relateret til afspænding, sundhed og afslapning, som del af en nærværd daglig rutine:

“Det er bare en følelse af, at det er nu det skal være” (...) “Nogen gange går jeg i bad om morgenen, nogle gange om aften, om eftermiddagen. Lige hvad der passer ind i familielivet, at man kan få stoppet det ind. Men ofte er det jo inden jeg går på arbejde. (...) 3-4 gange om ugen. “...det giver en vis afslapning til, at man har det godt i dagligdagen. Og det tror jeg på” (Dorte).

Der er også informanter, der oplever, at det at onanere regelmæssigt har en positiv indvirkning på humøret:

“Jeg bliver simpelthen i dårligt humør og jeg bliver aggressiv, hvis jeg ikke lige sådan husker mig selv” (Hanne).

Vera beskriver, at solosex kan have en behagelig sederende indvirkning på hende:

”Ja, det fylder meget for mig, det kan jeg rigtig godt lide. Og det har jeg altid gjort. (...) Det er som om det giver mig ro. Det er næsten som sådan en sovepille. Det giver mig en god strømning af energi gennem kroppen. Jeg bliver varm og dejlig og føler mig godt tilpas og så sover jeg. (...) Men det kan også godt være morgenen når jeg vågner, hvis ikke jeg skal på arbejde eller sådan noget. Men det er egentlig rigtig tit, når jeg går i seng. Den er så vigtig at jeg sjældent vælger at sove sammen med nogen på et hotelværelse, fordi så kan jeg ikke onanere, og derfor risikerer jeg at døje med ikke at kunne falde i søvn” (Vera).

Dette citat kan næsten ses som en onaniafhængighed, hvor Vera kan få indsovningsproblemer, hvis hun ikke har mulighed for at onanere før sengetid.

Også Alice og Tine beskriver den mere rutineprægede dagligdagsbetydning af onanien som vanedannende, og samtidig oplever de, at solosex er en slags egenomsorg:

“...det skal jo være lidt hyggeligt med mig selv, eller det kan være en af delene og selvkærlighed for mig eller omsorg, nænsomhed eller at lære mig selv at kende på alle de måder det nu gør. Og samtidig tror jeg da også, at der har været perioder med lidt afhængighed. Et quick fix om morgenen, og så er jeg lidt mere til stede i mig selv. I stedet for at sidde og mediterende en time, så tager jeg lige en tur op i skyerne og luftlagene. Så der er nok flere lag i det” (Alice).

“Altså, solosex er mere et fysisk fænomen. En friktionsfremkaldt orgasme” (Tine).

Et andet sted i interviewet uddyber Tine, hvad der gør, at hun onanerer:

“Dels er det lyst. Så kan det også være behov for afstresning, afslapning, sådan at få taget trykket. (...) i barne- og ungdomsårene, hvor jeg ikke havde nogen partnere, der var det jo det eneste jeg havde. Altså, der var jo ikke andet end solosex eller sex med mig selv. Hvor det i dag er et supplement og nogle gange en erstatning” (Tine).

Følgende citater viser, at onani også kan anvendes til selvregulering:

”Man kan gøre det fordi man keder sig, man kan gøre det fordi man har nogle frustrationer man skal ud med. Det giver en vis afslapning til, at man har det godt i dagligdagen” (Dorte).

“I dag er det primært noget jeg bruger som afstresning. Altså, sådan ligesom hvis der kan være et tryk der hober sig op” (Tine).

“Men i perioder har jeg også brugt det, altså fx da jeg for 10 år siden var brændt ud med stress, så brugte jeg det som en sovepille. Så om natten har jeg faktisk også brugt det, hvis jeg ikke kunne sove. Så det kan være livskraften, liderligheden, sovepillen” (Alice).

Informanterne beskriver mange forskelligartede grunde til at onanere. Grunde som lyst, afslapning, stresshåndtering, ved indsovningsbesvær og afspænding går igen i informanternes udsagn. Fælles i deres fortællinger er, at solosex i disse tilfælde foregår som en hverdagsprocedure og med rutinepræg.

Som compensation, erstatning eller supplement til partnersex

I interviewene fremgår det, at onani også kan bruges i relation til partnersex. Det kan være, når partneren er fraværende, hvis der er en lystasymmetri i parforholdet, eller når kvinden ikke opnår orgasme under sex med en partner:

“Eller i manglen af en partner. Altså, hvis der er dage, hvor min mand ikke har lige så meget lyst, som jeg har. Eller han er faldet i søvn, og jeg ligger og er sådan lidt rastløs og ikke kan finde ro” (Tine).

Frustrationen over manglende orgasme beskriver Tine og Alice således:

“Ja. Altså, nogle gange (..), hvis han har haft mindre lyst i en periode end jeg har, så har jeg nogle gange godt kunnet slynge det ud sådan lidt surt, og så sige ’nogen gange ligger jeg altså også os tilfredsstillende mig selv, når du er faldet i søvn’. Sådan, altså. Så det er ikke fordi solosex eller onanien har været et konflikt punkt, altså jeg har heller ikke nogen problemer med at han onanerer. Men det har måske mere i perioder været et konflikt punkt, hvis jeg føler at det trådte i stedet for noget andet, altså, den sex jeg gerne ville have med ham” (Tine).

“Men når jeg har en partner, så er det meget mindre. Så er det mere hvis jeg er irriteret på ham eller jeg synes, han ikke har lyst nok. Så gør jeg det mere for at få den der udløsning eller forløsning, hedder det vist (...) Et andet formål, kan så være, hvor jeg er blevet lidt sur, hvis jeg ikke får tilfredsstillende mit behov eller er blevet afvist. Så bliver det sådan et medlidenhedsknald med mig selv” (Alice).

Følgende citat viser en reaktion på manglende orgasme ved partnersex. Vera kritiserer ikke sin partner, hun bliver ikke sur eller skuffet, men kompenserer selv for den manglende orgasme:

“Det (orgasmen) sker ikke hver gang (ved partnersex), med mindre han går ud af rummet og går på toilettet bagefter, så giver jeg det til mig selv. Det gør jeg tit. Ja, og det er ekstra rart, fordi man er varm og man er blevet rørt andre steder, så kroppen er blevet varmet op på en anden måde. På den måde er det jo en ekstra gave” (Vera).

Det næste citat illustrerer, hvordan solosex dyrkes som compensation ved partners fravær:

“Det kan være, hvis min kæreste og jeg ikke har set hinanden i mange dage, hvis han fx har været ude at rejse eller et eller andet. Så tænker jeg måske, at det var da ærgerligt, han ikke er i nærheden” (Hanne).

Her bliver onani en erstatning for den sex, hun foretrækker med sin partner.

Da interviewereren spørger Hanne, om hun tænker at solosex er en erstatning for partnersex, eller om det at onanere har sit eget liv, lyder det seksuelle drive til at opnå orgasme til at være det afgørende, hvor onanien kan benyttes som erstatning og sammen med en partner:

“Det er begge dele. Det tænker jeg. Jeg synes da, det er sjovere at være to. Det vil jeg nok foretrække. Jeg ved ikke, hvordan jeg skal beskrive det, men solosex er ikke noget jeg har dyrket meget i mit voksenliv, for jeg synes næsten altid jeg har haft en god kæreste. Så har jeg spurgt dem, eller de har selv kunnet mærke det. Altså hvis der går mere end et par dage eller tre, så spørger man lige. Får det ligesom puttet ind på en kærlig måde... Sådan tænker jeg” (Hanne).

Flere informanter giver udtryk for, at onani kan inddrages ved sex med en partner. Her bliver onani derfor et supplement til sex med en partner.

Hanne fortæller i det følgende citat om, hvordan hun oplever det kan være svært at fortælle sin partner, hvis hun har behov for at han rører ved hende:

“Det kan godt være, jeg lige skal tage mig sammen til at bede om det. Hvis det er det eneste jeg har brug for, altså jeg slet ikke har brug for ham, men jeg har alligevel brug for at han hjælper mig. Der skal jeg nok lige sådan synke og finde smilet frem eller hvad man nu gør...” (Hanne).

Onani beskrives som noget, der er privat og skal foregå uforstyrret og alene. Men der er også tilfælde, hvor solosex anvendes sammen med en partner, som Hanne beskriver ovenfor. Alice og Vera udtrykker også, at de kan anvende onani sammen med partnere:

“I parforhold (...) kan jeg godt bruge onani, hvis man sidder over for hinanden og kigger på hinanden. Hvis den anden part vil det, så kan det både være meget fint og meget frækt at gøre sammen” (Alice).

På spørgsmålet om, hvorvidt hun anvender onani sammen med en partner, svarer Vera:

"Ja, det gør jeg da engang imellem, men det er ikke tit. Ham jeg ser lige nu, han kan rigtig godt lide det. Men jeg tror der er mange mænd der reagerer lidt negativt på det, fordi de føler at de ikke slår til" (Vera).

Informanterne beskriver flere grunde til solosex som direkte eller indirekte er relateret til partnersex, fx som erstatning når partneren har mindre lyst, er fraværende eller i situationer hvor orgasmen udebliver i sex med partner. Onani kan også praktiseres sammen med en partner. Enkelte udtrykker, at de kan bruge onani sammen med deres partner, men at det sker sjældent. Det beskrives tydeligt i ovenstående citater at solosex kan bruges som erstatning når partneren er fraværende eller informanten er single, som compensation, hvis der er en lystasymmetri i parforholdet, eller som supplement når informanten ikke opnår orgasme under partnersex.

Udforske seksuelt samvær med sig selv

Solosex beskrives af de fleste af informanterne som noget, der i perioder kan fylde en del i deres liv. Informanterne giver sig mere hen til deres liderlighed, nydelse og udforskning af kroppen. De dyrker dem selv, og i de perioder kan det blive mindre rutinepræget og mere længerevarende solosex-seancer:

"Jeg kan f.eks. godt lide at mærke at mine brystvorter bliver stive. Jeg kan rigtig godt lide at mærke, hvordan min krop reagerer på berøring. Jeg har bare altid godt kunnet lide det, tror jeg. (...) Jeg har også forskellige klemmer og andre ting jeg kan lege med. Og det gør jeg en gang imellem. Hvis jeg fx føler, at nu har jeg lidt længere tid, så bruger jeg det, men det er nok kun cirka en gang om måneden, hvor jeg f.eks. kan finde på at smøre mig ind i noget creme og synes, at det er dejligt. Jeg tror egentlig, jeg er ret god til at hygge med mig selv og finde ud af, hvor jeg godt kan lide at blive rørt; på den måde kender jeg mig selv ret godt" (Vera).

I ovenstående citat beskriver Vera, hvordan solosex kan give hende adgang til selvkærlighed og velvære, samt hvordan det i perioder kan handle om meget mere end den hurtige vej til en orgasmisk forløsning.

Tine beskriver, hvordan solosex fik en mere eksplorativ og seksuel betydning i en periode, hvor hun ikke havde en kæreste:

“Det skal siges at, jeg har ikke været single særlig meget i mit liv... fra jeg var 37 til jeg var 40 var jeg single. Men bortset fra det så har jeg været i parforhold siden jeg var 19 år. Der har det (solosex) haft en større betydning, altså når jeg har været single. Nogle gange har det været den eneste adgang til seksuel tilfredsstillelse. (...) Det var også dengang jeg som fast indslag havde en dildo liggende. (...) så der har også været lidt stimulation med dildoen. Både vaginalt og på klitoris og området omkring. Jeg har afsat mere tid til det. Fordi jeg har været alene” (Tine).

Netop overgangen fra fast partner til singlelivet, har for en del af informanterne givet dem mulighed for i en periode at eksperimentere med sig selv og prøve nye metoder til seksuel nydelse i solosex-regi.

“Jeg siger nogle gange for sjov, fordi jeg har levet et liv og oplevet en sølvbryllups skilsmisse, at det liv jeg har levet efter skilsmissen kunne man skrive en bog om, men jeg ved ikke, om der er nogen der gider læse den” (Hanne).

Alice beskriver også, hvordan onanien og det seksuelle samvær med sig selv er knyttet til en vigtig privat stund:

“Ja, det er rigtigt, eller det skal jo være lidt hyggeligt med mig selv, eller det kan være en af delene og selvkærlighed for mig eller omsorg, nænsomhed eller at lære mig selv at kende på alle de måder det nu gør” (Alice).

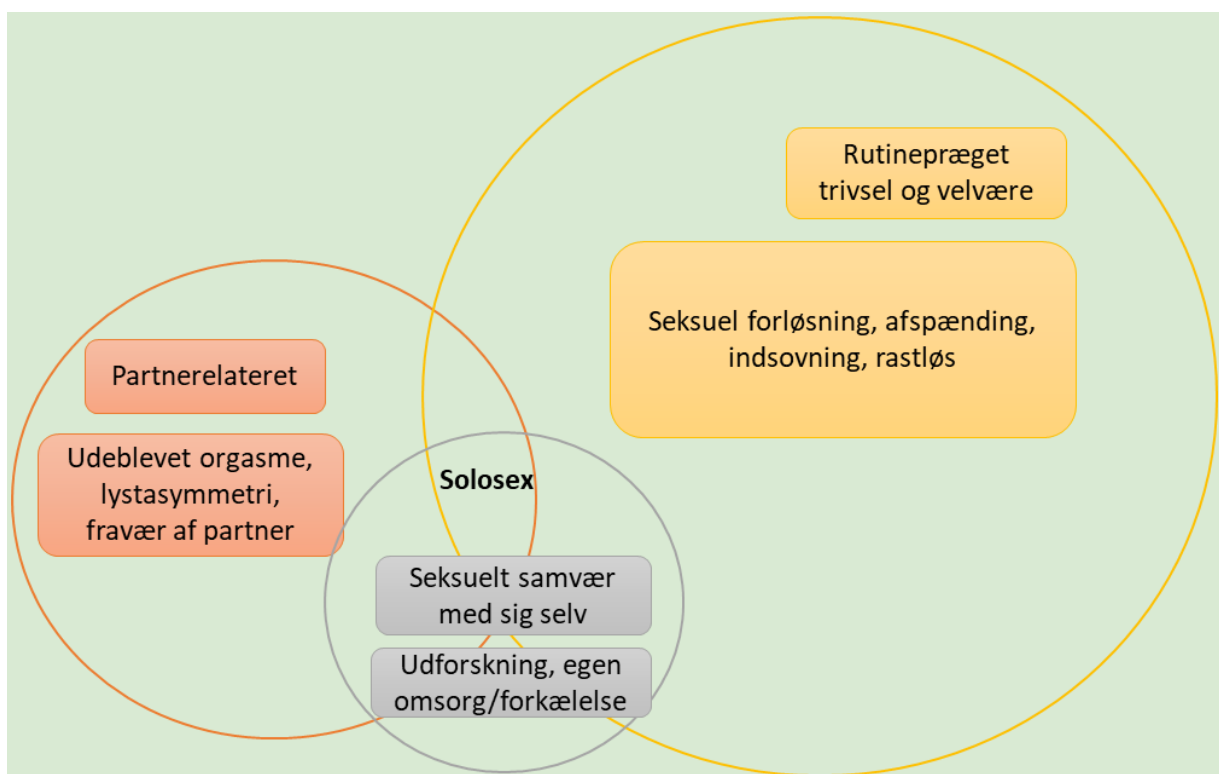
Hanne beskriver, hvordan solosex er blevet vigtigere med alderen. Som ung foretrak hun sex med en partner, men med alderen er solosex blevet mere betydningsfuld:

“Jeg tænker også, man skal ikke have dårlig sex, man skal heller ikke have dårlig solosex. Man skal være i humør til det og forkæle sig selv. Ja, og det skal være ordentligt, ellers kan det være lige meget, synes jeg. Ellers bliver det sådan noget tomt ligegyldigt noget. Hvad skal jeg kalde

det? Sådan lidt Netto indkøbsagtigt.... Altså hvor det er godt nok, men det kan være bedre". (...) men ellers er jeg nok blevet gladere for det (solosex) med alderen (...) Ja det vil jeg sige, det betyder mere for humøret nu" (Hanne).

Samlet set ses der mange forskellige motiver til onani i informanternes beskrivelser. Onani som en fast rutine til fysisk og mentalt velvære, onani som kompensation, erstatning eller supplement til sex med en partner, og solosex som seksuelt samvær med sig selv. For nogle af informanterne er de tre områder tydeligt adskilt og foregår nærmest parallelt, for andre er grænserne mere flydende. Ligesom de også beskrives at fylde forskelligt i livet og i forskellige livsfaser.

Nedenfor er de tre overordnede grupperinger af motiver til solosex illustreret, som de kom til udtryk i empirien. Størrelserne på cirklene afspejler, hvor meget de forskellige grunde fyldte i relation til hinanden i informanternes liv.



Egen illustration, 2023.

Nedsat onanifrekvens og grunde til ikke at onanere

En enkelt informant beskriver, at solosex og partnersex for hende er helt adskilte praksisser, noget som ikke påvirker hinanden gensidigt, hvor andre informanter nævner, at de onanerer mindre i perioder, hvor de har meget partnersex:

“I hvert fald når jeg er alene, så er der mere onani, men når jeg har en partner, så er det meget mindre” (Alice).

Overordnet ser det ud til, at der er to grunde til at pausere med solosex. Den første er, når informanterne oplever et tilfredsstillende sexliv og opnår orgasme hyppigt med en partner, og den anden årsag er ved mistroivsel, problemer eller livskriser, som fylder så meget, at onanien ikke er vigtig:

“Enten skyldes det at jeg er tilfredsstillet med en partner og sammen med en i længere tid. Så er behovet der ikke. Det er nok det første, jeg kommer til at tænke på. Ellers kan det være på tidspunkter, hvor man er stagneret på en eller anden måde, eller deprimeret eller så langt nede i mørket, at det ikke lige er onani, man tænker på” (Alice).

Der er flere eksempler på situationer, hvor solosex fylder mindre i kvindernes liv, som ved sorg, sygdom, stress og andre store livsmæssige udfordringer, som nedenstående citater er et eksempel på:

”Jeg onanerer jævnt gennem livet. Ja det vil jeg sige. Hvis man er syg eller træt. Altså, nu havde jeg corona her i julen, så kan der godt gå flere dage, hvor der har du bare ikke energi til det, overhovedet” (Dorte).

Hanne fortæller om perioder med sorg og belastninger, hvor solosex i de perioder fylder væsentligt mindre:

“Jeg har en datter, som er alvorlig syg lige nu. Hvis jeg er meget sorgfuld, så kommer jeg ligesom til sidst. Så tænker jeg, at jeg vil udskyde det, for ellers er det ikke rart. Altså det skal være en rar situation. Ligesom når maden smager bedre, fordi du har dækket et pænt bord” (Hanne).

Hanne beskriver, at der ikke dyrkes sex generelt, når livet er svært og i perioder med konflikter eller udfordringer i familien. Der kræver altså energi, overskud og tid. En anden informant beskriver, at onani skal vedligeholdes, så man ikke stagnerer eller går i stå:

“Ja, det tror jeg er noget med, at så er man glad og lykkelig og livet er en fest. Og så tror jeg også, at mere kræver mere. Hvis man først går lidt i dvale, så forsvinder lysten. Ud af ingenting kommer ingenting, andet end lommeuld, havde jeg nær sagt. Hvis man først tager sig sammen til at gøre det, tre dage i træk, så kommer man lidt tilbage ”in business”, og det synes jeg også gælder i forhold til partnersex. Altså, jeg har jo haft to mænd og de der fire børn, og der er ikke særlig lang tid imellem dem og så karriere og pis og lort. Og så kan det godt være, at det bliver underprioriteret, men når man så først kommer i gang igen, så er man jo stadigvæk i live (griner)” (Rosa).

Flere citater i dette afsnit viser altså to væsentlige årsager til, at frekvensen af onani daler eller ophører i en periode. Det kan enten skyldes, at partnersex er tilfredsstillende, og at der derfor ikke er et behov for at onanere sideløbende, eller det kan skyldes belastninger og livskriser, så der ikke er tid eller overskud til at prioritere solosex.

Partnersex - og hvordan det adskiller sig fra solosex

Informanterne i undersøgelsen debuterede med partnersex (penetrationssex) i alderen 14 til 18 år, en enkelt var over 18. Alle Informanterne debuterede således med partnersex, efter de debuterede med onani:

“Den første seksuelle debut, det varede faktisk noget tid, og jeg var 18 år. Der var sådan et pres, og jo ældre man blev, jo værre bliver det pres nærmest” (Alice).

”I dag vil man nok sige, det var en sen debut, for jeg var forlovet, nyforlovet, ringforlovet eller hvad man nu kalder det... og jeg har derfor passeret de 18 år, før jeg sådan rigtigt debuterede” (Hanne).

“Jeg havde min første kæreste da jeg var 15 år, så det var der, jeg havde sex” (Dorte).

Der har ikke været en klar sammenhæng mellem den første gang, informanterne havde sex med en partner, den første erfaring med onani og så tilfredshed med sexlivet generelt.

Alle informanterne har været i flere parforhold og der er stor variation i hvad de har oplevet i forhold til parforhold og sex med partner. På interview tidspunktet var to informanter i længerevarende parforhold, tre informanter var i nyere parforhold og en enkelt var single. Når informanterne fortæller om deres erfaringer med partnersex, varierer deres beskrivelse alt efter hvilken partner de refererer til.

“Altså partnersex kan være virkelig meget forskelligt for mig, fordi jeg er sammen med virkelig mange forskellige mænd” (Vera).

Selvom informanterne har forskellig erfaring med partnersex, beskriver de fleste meget tydeligt, at sexlivet med en partner er utrolig vigtigt. Dorte beskriver, at det var noget af det første hun tænkte på, når hun skulle møde en partner:

“Når jeg har mødt en ny, så er man også nødt til at have sex med det samme, for jeg er nødt til at vide, om den partner fungerer for mig der. Dengang jeg mødte min nuværende mand, et eller andet sted i byen, det første vi gjorde, da vi kom hjem, var at have sex. For jeg var nødt til at vide, om det var noget jeg kunne bruge til noget. Og sådan har jeg nok altid været. Det skal fungere, ellers virker det ikke, altså” (Dorte).

Flere beskriver, hvordan partnersex giver dem noget, som de ikke oplever ved solosex. Sex i parforholdet handler både om intimitet og nærhed. Sex er limen i parforholdet, og en beskriver partnersex som en poetisk dans:

“Når der er en partner, er det jo en dans med en anden bevidsthed. Det er jo også en dans med en anden, og det er noget af det allermest magiske, vil jeg sige, i at være krop og sjæl på denne her jord. Det er de der store møder, som selvfølgelig kan have alt muligt med sig, men hvor det

sensuelle møde bliver bevidstheder der smelter sammen og hjerter der smelter sammen. Altså, det bliver jo næsten ikke større. Det kan jeg sgu ikke lige skabe med mig selv hjemme, med hånden under dynen eller håndbruseren (griner)” (Alice).

Sex med en partner indeholder flere dimensioner, både en fysisk, en mental og en social, som også nedenstående informant beskriver. Hun oplever, at når hun dyrker sex med en partner, bliver relationen til partneren genforhandlet og fornyet:

“Ja, man får jo som regel samtalen, og man får kropsberøring. Man får lov til at blive berørt de steder man godt kan lide samtidig med en partner. Og så får man også fornyet sin forbundethed, når man er sammen med et andet menneske, det giver jo sjælefred. Det er ikke kun den fysiske ting, der er også den mentale ting, fordi der er et andet menneske, man holder usigelig meget af. Det føles som relationen bliver genforhandlet (når man har sex)” (Hanne).

Informanten holder meget af solosex, men beskriver at i sammenligning med sex med en partner, opleves solosex meget anderledes:

“bar, isoleret og uden pynt” (Hanne).

En af informanterne fremhæver, at begæret og ømheden optræder i partnersex:

“Det giver både en spænding og en ømhed. Der er både noget leg i det, hvor man ikke rigtig ved, hvad der sker; det giver spænding. Det er jo noget med at nedlægge et bytte og ha’ en leg, så det hele eksploderer på en gang. Det er sjovt, synes jeg. Det er både sjovt og varmt og rart, og det vækker en masse begær i mig. Jeg kan godt lide at lege” (Vera).

Partnersex kan samtidig blive kompliceret, og derfor kan solosex være et trygt sted og blive det foretrukne:

“Ja, hvad er egentlig forskellen? Det er virkelig et godt spørgsmål. Jeg tror, man kan sige det sådan, at når jeg oplever at der en som viser mig omsorg og ømhed, så giver det en anden oplevelse på et andet niveau. Jeg kan dog også godt synes, at det kan være, jeg vil næsten sige lidt besværligt engang imellem, men det lyder måske lidt dumt. Jeg kan godt finde på at rode mig ud i nogle forhold, hvor jeg faktisk ikke kan finde ud af det der med at nyde mig selv sammen med en anden. Og derfor vil jeg hellere være sammen med mig selv. Måske er det fordi det går hurtigere, jeg ved jo lige præcis, hvad jeg skal trykke på. Jeg ved lige præcis hvor jeg er, og jeg kender mig selv godt, og der er derfor nemmere, end at skulle finde sig i at en anden gør det” (Vera).

Her kan kommunikation ses som en udfordring i forhold til partnersex. Det kræver mod at lade en partner komme helt tæt på og lære ens seksuelle præferencer at kende. Solosex er nemt, og man er kun i samspil med sig selv. Man sætter sine egne regler og skal ikke tage hensyn til andre. Sex i parforholdet er mere komplekst.

“Men ham som jeg er sammen med lige nu, der oplever jeg ingen regler. Vi kan lige så godt være sammen klokken 10 om formiddagen på køkkenbordet, som vi kan være sammen på stranden eller et eller andet helt andet sted. Vi har ikke bare “morgensex og aftensex”. Der er sådan en flirt hele tiden, derfor går jeg og er tændt hele tiden, og det kan jeg godt lide at være. Jeg kan godt lide det der begær, det hele tiden ligger lige under overfladen, jeg kan godt lide vores leg” (Vera).

Partnersex kan dog også beskrives at have den modsatte virkning:

”Jeg tænder på noget, der er vildt, som en leg og som er anderledes. Det vil sige, at hvis jeg er sammen med en mand, en ordentlig mand som danser pænt, hvor vi danser to og to, og så siger vi tak for dansen, går hjem og klæder hinanden af, og så har vi helt almindelig sex. Ja så kommer jeg til at være ham utro på et tidspunkt, fordi jeg keder mig i det” (Vera).

Når partnersex sammenlignes med solosex, udtrykker nogle af informanterne, at de foretrækker sex med en partner, som det eksempelvis fremgår af nedenstående citat:

“Jeg tror hellere, jeg vil have sex med en kæreste på en god måde end at klare det selv. På en eller anden måde så mangler man jo noget; man mangler intimiteten” (Hanne).

En af informanterne skiller sig lidt ud, idet hun syntes, at alt det med romantik og sammensmeltning er overdrevet:

“Det kommer meget an på hvem det er (griner) (længere pause). Jeg tror faktisk ikke, at jeg har noget særligt romantisk forhold til sex. Nej, det er ikke det der med en sammensmeltning og sådan. Jeg tænker egentlig ikke på det som en romantisk akt. Og det tror jeg egentlig aldrig rigtig, at jeg har gjort” (Rosa).

For en anden informant er det tydeligt, at partnersex anses som et mere komplekst og arbejdsomt rum sammenlignet med solosex:

“Ja, det er den, fordi det bliver mere splittet, når det bare er mig, så er det den rene vare. Når man er sammen med en partner, så er der også et spil, og der er ligesom to, der skal finde ud af at køre sammen i energien, det kan godt være lidt af et arbejde” (Vera).

De bio-psyko-sociale sammenhænge i partnersex udtrykkes også i den følgende beskrivelse af, hvor vigtigt partnersex er for informanten. Det kan være med til at binde et par sammen, og samtidig er der andre nuancer i at have en partner at dyrke sex med:

“Det (partnersex) betyder rigtig meget for mig. Det er meget vigtigt for mig. Og det er for mig limen i et forhold. Og det er faktisk også lidt en konflikt i mit nuværende forhold, hvis ikke den del fungerer og vi ikke har meget sex, så stagnerer jeg lidt følelsesmæssigt. Og min mand har det faktisk omvendt, hvis der ikke er meget kram, knus, nusseri, berøring og nærhed

så får han simpelthen ikke lyst til sex (...) partnersex er mere... både så er den en meget vigtig del af relationen for mig. Det er også nogle andre typer orgasmer og nogle andre former for sex eller seksuel tilfredsstillelse, jeg har adgang til der. Det er de mere dybe orgasmer og orgasmeflow, altså hvor jeg kan være i sådan et orgasmeflow i lang tid” (Tine).

Som det også fremgår af ovenstående citater, udtrykker informanterne, at de oplever en stor forskel på partnersex og solosex. Også lysten til en partner føles og beskrives anderledes end lysten ved solosex:

“Ja, om der er forskel på lysten. Jamen altså, lysten til at være sammen med en mand, jeg ved ikke om den er 100 gange større end til at gøre det selv. Men hvad ville jeg være for et menneske, hvis jeg ikke havde haft onani? Det er jo en kæmpe drivkraft, en selvkærlighed nærmest og at lære sig selv at kende. Det ville for mig svare til, hvis jeg ikke havde danset et helt liv” (Alice).

Partnersex er for informanterne forbundet med større lyst og er i manges beskrivelse en mere alsidig og intens oplevelse, men som også er mere krævende og kompleks. Heroverfor beskrives solosex som mere enkel og simpel. Partnersex kan ikke erstatte solosex og vice versa. På den måde beskrives de to seksuelle akter som væsensforskellige med hver deres uerstattelige betydning i informanternes liv.

Kommunikation ved sex med partner

Flere af informanterne berører enten direkte eller indirekte kommunikationen med deres partner om sex. Der er tydelige variationer i kommunikationen med partneren om sex, og det påvirker tilsyneladende informanternes oplevelser og erfaringer. En informant beskriver, hvorfor hun har sværere ved at opnå orgasme ved partnersex:

“Det tror jeg handler om, at jeg ikke vil bruge min egen hånd ved partnersex. Så partneren gør det enten lidt for lidt eller lidt for hårdt. Hvis man gør det selv, så får man det jo som man vil have det. Og det er også derfor det går så hurtigt, når jeg gør det selv” (Rosa).

Flere af informanterne giver udtryk for, at det er forskelligt, hvor meget deres partner har lyst til at tale om sex. Umiddelbart tyder citaterne på, at flere af informanterne ikke har problemer med selv at tale om sex, men at kommunikationen afhænger meget af partneren:

“ (...) den mand som jeg kender nu, han er god og han er overhovedet ikke blufærdig, så det kan vi sagtens tale om” (Hanne).

“Jeg har egentlig ikke selv de store problemer med at snakke om det, men jeg gør det ikke, hvis jeg kan mærke at den anden part ikke har lyst eller er mere lukket (...)” (Alice).

Kommunikationen under sex kan også være svært. Nedenstående citat viser, at der er flere ting, der udfordrer kommunikationen, herunder koncentrationen, men også fordi det kan være svært at give udtryk for, hvad man godt kan lide.

“Det er svært at snakke sammen når man dyrker sex. Jeg kan godt snakke, men kun til en vis grænse, for ellers forstyrrer det. Derfor tænker jeg, det kan være svært, det der med tempoet. Er det okay at sige helt stop og så videre. Det kan man jo bedre styre, når kun man er sammen med sig selv” (Hanne).

Informanterne beskrev ikke direkte deres oplevelser i forhold til kommunikation om sex med en partner, men viser sig indirekte andre steder i deres udtalelser måske at være en faktor i forhold til, om kvinden opnår orgasme under sex med en partner.

Orgasme ved solosex og partnersex

Alle de interviewede kvinder opnår orgasme ved onani, og i langt de fleste tilfælde kommer orgasme efter blot et par minutters onani.

Som tidligere nævnt giver informanterne udtryk for, at hvis de opnår orgasme under partnersex, er orgasmeoplevelsen mere intens, længerevarende og føles kraftigere end den orgasme, de opnår under onani:

“(...) det er lidt mere en fuld energetisk oplevelse i hele kroppens sanseapparat, den ligesom sitrer ud i hele kroppen” (Alice).

Et par af informanterne giver udtryk for, at de har svært ved at opnå orgasme ved sex med en partner og derfor efterfølgende onanerer. For nogle af informanterne bliver orgasmen ved partnersex sekundær, hvor de, som Vera beskriver, foretrækker at få orgasmen ved solosex:

“Jeg kan godt finde på at rode mig ud i nogle forhold, hvor jeg faktisk ikke kan finde ud af det der med at nyde mig selv sammen med en anden. Og derfor vil jeg hellere være sammen med mig selv. Måske er det fordi det går hurtigere, jeg ved jo lige præcis, hvad jeg skal trykke på. Jeg ved lige præcis, hvor jeg er, og jeg kender mig selv godt, og der er derfor nemmere, end at skulle finde sig i at en anden gør det. Det kan godt være lidt en udfordring for mig engang imellem” (Vera).

“Ja, Der er ofte en omsorg og en ømhed som..... ja, hvad er egentlig forskellen, det er virkelig et godt spørgsmål. Jeg tror, man kan sige det sådan, at når jeg oplever at der en som viser mig omsorg og ømhed, så giver det en anden oplevelse på et andet niveau. Jeg kan dog også godt synes, at det kan være, jeg vil næsten sige lidt besværligt engang imellem” (Vera).

Ofte ender sex med partner ikke med at Rosa opnår orgasme. Det kan skyldes, at hun har svært ved at fortælle sin nuværende partner, hvad hun gerne vil have, pga. alder eller hormonelle forandringer. Det viser også, at der kan være andre motiver for sex med en partner end orgasme. Rosa er en af de kvinder, der nemmere opnår orgasme ved onani og også beskriver denne som værende mere intens:

“Det kommer lidt an på hvem jeg er sammen med, men igen er det rigtig svært for mig at svare på. Med eksmand nr. to, der var vældig god, så ville jeg sige nej. Men hvis du spørger mig i dag, så måske. Men jeg tror det handler rigtig meget om alder, om hormoner. For ellers ville jeg ikke tænke der er forskel. Hvis du havde spurgt mig i år 2007, så ville jeg have sagt nej, der er ingen forskel. Det ville være den samme intensitet” (Rosa).

Rosa siger direkte, at hun ikke har sex med en partner med henblik på orgasme:

“Ja, men det er fordi jeg gør mig ikke så meget i at få orgasme ved partnersex” (Rosa).

Dorte har været sammen med sin nuværende mand i over 20 år, og til spørgsmålet om hun oplever orgasme ved sex med en partner, svarer hun:

“Altså, som regel. Nu kender vi også hinanden godt, når man har været gift i så mange år. Orgasmen kan være 100 gange mere intens og meget længerevarende. Hvorimod, når jeg er mig selv, så går det bare hurtigt. (...) Hvor med en partner, det er bare noget helt andet. Det er fantasi, det er leg (...). Jeg kan også få to eller tre orgasmer på en dag. Det har ikke noget med hinanden at gøre” (Dorte).

Dorte beskriver her, hvordan onani og partnersex ikke udelukker hinanden, idet hun kan onanere om morgenen og senere samme dag få orgasme igen ved sex med partner. Dette er eksempler på, at kvinder har et mere ubegrænset orgasmepotentiale. Orgasmeoplevelsen varierer meget for informanterne i undersøgelsen. Alle opnår orgasme hurtigt og nemt ved onani. Der er enkelte, der har svært ved at opnå orgasme under sex med en partner, men de der oplever orgasme ved partnersex beskriver denne orgasme som langt mere intens, og som en oplevelse, der involverer hele kroppen og alle sanser.

Skam ved onani og opvækstens betydning

Alle informanterne udtrykker, at de i dag ikke føler skam ved onani. De beskriver stort set alle, at det er vigtigt at onani foregår i privatsfæren, og det er heller ikke et emne, kvinderne taler om med eventuelle partnere, venner eller familie. En enkelt informant følte, at hun blev udkammet af sin mor som barn, og at den negative opmærksomhed på onani var unødvendig og hensigtsløs. Informanten stoppede ikke med at onanere, men fortsatte i det skjulte, og hun tænker i dag, at hun burde være blevet undervist i hygiejne i stedet for:

“Jeg kan også huske, at jeg faktisk i en alder af 8 år fik blærebetændelse. Og det var enormt forfærdeligt, jeg vidste ikke hvad det var, og jeg hoppede rundt på badeværelset. Og så kan jeg huske, min mor sagde

noget i retningen af, at det kunne jo også komme, hvis man tilfredsstiller sig selv for meget. Altså, hvis man var for ivrig med det” (Tine).

Intervieweren spørger, om Hanne oplever skam ved onani, hvortil hun svarer:

“Ikke hvis jeg er mig selv, nej slet ikke” (Hanne).

Hanne (75 år) beskriver, at hun som barn ikke onanerede, fordi hun var en “pæn pige”, underforstået, at det var uacceptabelt for pæne piger at onanere. Hun har i voksenlivet formået at ændre denne forståelsesramme og føler i dag ingen skam.

Informanterne har forskellige aldre, er opvokset i forskellige perioder og i forskellige miljøer. Følgende citat illustrerer en opvækst, hvor der var plads til at være et seksuelt væsen:

“Hjemme hos os har min mor altid været meget åben omkring sex, altid. Så det har aldrig været noget jeg har tænkt over. Det har bare været der” (Dorte).

Andre giver udtryk for en noget anderledes tilgang i deres opvækst. Tine beskriver følgende:

“Ja, det var sådan meget skamfuldt. Altså jeg skulle sørge for ikke at blive opdaget af forældrene. Altså, jeg er vokset op i en meget patriarkalsk konservativ traditionel familie, hvor kvinder helst ikke skulle have nogen tydelig seksualitet” (Tine).

Alligevel beskriver Tine, at lysten ikke kunne stoppes - også selvom det tydeligvis ikke var en acceptabel praksis. Hun måtte lære ikke at blive opdaget, når hun onanerede.

Der er en enkelt kvinde, som i en meget tidlig alder har erindringer om onani i sin tremmeseng i forældrenes soveværelse, og hun beskriver sine forældres holdning til onani på følgende måde:

"Mine forældre var helt ok med det, de var jo kun de der 18 og 20 år da de fik mig. De var lige i starten af tyverne, gik på universitetet og var sådan nogle '68 flippere. Jeg er født i 1965 og begyndte måske i 1968 med onani, og det har de sikkert synes var super fint (...) min tremmeseng stod i midten, man kunne dårligt åbne døren eller et eller andet. Og der kan jeg huske, at hold da op, det var en fest og det fortalte jeg jo alle om. Det var mine forældre super cool med" (Rosa).

Uanset hvilke vilkår informanterne er opvokset under, så har de selv udviklet deres unikke onanivaner, og solosex er blevet en betydningsfuld og dyrket praksis for dem. Der er flere informanter, der er taknemmelige for deres forældre, særligt deres mødres måde at lære dem at kroppen er naturlig, og at det ikke er skamfuldt at være kvinde:

"Jeg har altid været min mor dybt taknemmelig for, at det bare har været naturligt i vores hjem" (Dorte).

Hanne har en lignende taknemmelighed over for sin mor. Hun udtrykker:

"Min mor var bare flot i sig selv, altså hun behøvede ikke noget for at se godt ud. Måske lidt læbestift og ikke andet. Jeg tænker, at hun har været et meget godt forbillede for mig (...) Jeg har altid været taknemmelig for at hun har vist mig at kroppen er naturlig og at den er smuk" (Hanne).

I forhold til skam ses der en variation i informanternes svar, der bl.a. kunne tyde på, at deres alder og tiden har haft en betydning. Flere af informanterne angiver, at der i opvæksten var et rimeligt afslappet forhold til sex og krop, og at det også var et emne, de følte var acceptabelt.

Lyst

Det er forskelligt, hvordan informanterne mærker lyst, og hvad der initierer eller inhiberer lysten, ligesom det også afhænger af den enkelte kontekst, situation og partner. Informanterne beskriver, at lyst til sex kan opstå både spontant og receptivt:

“Ja, men lysten til onani kan godt komme meget spontant. Hvis jeg ser en lækker mand og bliver våd af det, eller en sexscene i en film, eller et eller andet hvor jeg bare bliver stemt” (Alice).

Følgende citat beskriver, at lyst ikke behøver at være til stede fra begyndelsen, men kan være receptiv, hvor den opstår undervejs drevet af andre motiver:

“Ja, så det er lidt, ej skat jeg er træt, men så siger den anden, hvis du nu bare ser Barnaby, så stikker jeg den bare lidt ind. Nå ja, ok og nu hvor den er stukket halvt ind, så er det måske også meget hyggeligt. Og ja, så slukker jeg for Barnaby alligevel (griner)” (Rosa).

Samme informant beskriver, hvordan lysten til onani er tæt koblet til, hvor tilfreds hun er i parforholdet:

“(…) fx når man har haft nogle lorte parforhold. Og der tænker jeg, at hvis man har det, så er man så stresset, at man også onanerer mindre. Og hvis man har det godt, skønt og får masser af penis, så onanerer man måske også så meget desto mere. Fordi man har det godt og er elsket og alt er skønt, ikke?” (Rosa),

Her beskrives, hvordan lysten til onani øges, når sexlivet er tilfredsstillende. Omvendt kan familielivet dræne kræfterne og lægge låg på de seksuelle behov:

“Altså, hvis der er mange problemer med børnene eller man har haft syge børn. Du ved. Når børnene er små, og man har haft en stresset hverdag. Så er det måske ikke der man prioriterer” (Dorte).

Lyst påvirkes således både af sociale og psykologiske faktorer. En informant beskriver, hvordan hendes lyst til onani og lysten til at have sex med partner skal holdes ved lige:

“(…) jeg tror det er noget med, at så er man glad og lykkelig og livet er en fest. Og så tror jeg også, at mere kræver mere. Hvis man først går lidt i

dvale, så forsvinder lysten. Ud af ingenting kommer ingenting andet end lommeuld, havde jeg nær sagt. Hvis man først tager sig sammen til at gøre det, tre dage i træk, så kommer man lidt tilbage "in business" og det synes jeg også gælder i forhold til partnersex" (Rosa).

Flere af informanterne kobler deres lyst til sex med hormonelle forandringer, men det er forskelligt, hvordan de forholder sig til overgangsalderen, og om de hormonelle forandringer giver dem enten en øget eller en nedsat sexlyst.

"Jeg er ikke gået i overgangsalderen, men jeg kan mærke, at der er nogle hormoner ind imellem, der lige pludselig siger, – så er den der lidt mere end den måske har været i noget stykke tid. At det lige pludselig kan være så voldsomt, at wow, er man teenager igen, eller..hvad er det" (Dorte).

Hanne har også hørt, at hormonelle forandringer kan påvirke lysten, hvilket dog er noget, hun endnu ikke har bemærket på sin egen krop:

"Jeg tænker at selvom vi bliver ældre og de siger østrogenene falder, så har jeg været heldig, at have nogle hormoner der fortæller mig, at nu skal din krop øøh... forstyrres" (Hanne).

Lyst til onani opleves oftest som noget, der opstår spontant, mens lysten til sex med en partner både kan opstå ud fra en spontan lyst og i andre tilfælde som en receptiv lyst. Lyst opleves at fluktuere livet igennem og skal altid ses i kontekst, idet lysten påvirkes bio-psyko-socialt - det vil sige både af hormonelle forandringer, alder, sygdom, udfordringer i familien, samspillet i partnerrelationen og psykisk velbefindende.

En informant udtrykker, at samfundets syn på lyst ikke stemmer overens med hendes egne erfaringer, idet hun tidligere har haft erfaring med at, have mere lyst til sex end sin partner - og at flere veninder har lignede oplevelser, på trods af at den generelle fortælling er den modsatte:

"Jeg har haft kærester før, hvor han bliver ligesom 'nu skal det hele ikke handle om sex'. Og jeg synes det er mærkeligt. Jeg har oplevet det med en

del veninder, som godt kan lide sex, hvor manden trækker i land, det kan de slet ikke følge med i. Det synes jeg egentlig er tankevækkende, fordi jeg synes, hver gang man har en undersøgelse, så er kvinders sex ikke lige så høj som mandens, eller de har ikke lyst lige så meget. Men jeg tænker, det kan også have noget med at gøre, at nogle mænd trækker sig tilbage, hvis kvinden viser initiativ til, at det har de egentlig lyst til. Jeg tror, du har frustrerede kvinder gående rundt omkring. Det tror jeg virkelig (...) Jeg tror stadigvæk normen er, at kvinder helst skal være sådan nogen, der ikke har lyst, som manden ligesom skal bejle til. Og rigtig mange mænd ikke kan forstå, at ret mange kvinder faktisk har lyst. Det tror jeg (Dorte).

Informanten udtrykker altså at opleve en diskrepans mellem samfundsdiskursen om kønsforskelle i forhold til sexlyst og hendes egne erfaringer.

Fantasier

Informanterne fortalte om deres tanker og/eller fantasier ved onani, og der viste sig stor forskellighed og diversitet. Nogle af informanterne tænker på deres partner under solosex, nogle tænker på en anden eller andre, mens andre ikke tænker på noget.

“Det er ikke sådan, at jeg ser på billeder eller skal se film, det gør jeg aldrig, altså jeg lægger mig ned, slukker mit lys og begynder at røre ved mig selv for at mærke hvor jeg er” (Vera).

En af informanterne fortæller, at hun typisk fantasierer om den sexpartner, hun har eller lige har haft - og især det, der har været et godt møde:

“Fantasien er med i hele legen. Lige nu fx fantasierer jeg om ham, jeg lige har været sammen med, fordi der også er en tiltrækning til det. Jeg synes tit at fantasien handler om det, der lige har været rent seksuelt. Hvis det i hvert fald har været godt. Så kører de billeder igen med det intime rum, man har skabt sammen. Og så kan det godt være flere fantasier blandet sammen, altså minder fra fortiden. For mig er det tit med nogen, jeg har været sammen med, som jeg fantasierer om. Det er ikke så tit noget som ikke er sket. Jo, så kan det godt være en forestilling om, at der er flere

mænd, som jo ikke er sket. Men fantasierne handler tit om de yndlingsmænd jeg har været sammen med. Så på en eller anden måde er det meget min egen fantasiverden, der sætter det i gang (Alice).

Den sidste del af citatet illustrerer et velkendt paradoks, hvor en fantasi om noget grænseoverskridende kan virke ophidsende, uden at det nødvendigvis er noget man reelt ønsker at opleve. Informanten fortæller videre om forskellen på fantasier under solosex, som kan være tæt knyttet til den partner, hun er i forhold til:

“Det kan også være sådan en "peak"-oplevelse med vedkommende, der bare hænger fast i bevidstheden. Og så er det de smukkeste, mest hjerterørende eller det frækkeste, det vildeste eller det skøreste, som jeg vender tilbage til. De oplevelser ligger ligesom og vibrerer i hukommelsen og i cellebevidstheden. Så når jeg er med en partner, er det egentlig meget fokuseret på ham” (Alice).

En anden informant fortæller, at hun bruger mange forskellige fantasier:

“Jeg har nok altid været ganske uhæmmet, når det gælder fantasier. Det er, hvad der lige falder mig ind den dag. Jeg er meget fantasifuld. Altså, det er 100 % aldrig nogensinde om min mand (griner). Det er det ikke. Det er mere om stillinger, have sex med andre, have sex med flere, have sex med kvinder, have sex med mænd” (Dorte).

Intervieweren spørger, om det er fantasier hun kunne finde på at dele med sin mand, hvortil informanten svarer:

“Ja ja, det kan jeg sagtens. Ja altså, da vi var yngre. Det kunne vi sagtens. Og jeg har det også sådan, det er jo ikke noget man skal være jaloux over. En fantasi er jo en fantasi og det er jo det man kan bruge den til. Og så har man glemt den 2 min. efter.” (Dorte)

Omvendt benyttes fantasi ikke under partnersex, for der oplever informanten at være mere tilstede i kroppen end i tankerne:

“Der er det bare følelse. Der tænker jeg egentlig ikke ret meget” (Dorte).

Flere beskriver, at de ingen seksuelle fantasier har under sex med en partner, og hvis de benytter sig af fantasier handler det mere om at genkalde sig gode minder fra tidligere seksuelle oplevelser. Rosa beskriver omvendt, hvordan livsomstændigheder med børn gør, at sex skal gå hurtigt, og hun derfor vælger at have virksomme seksuelle fantasier under partnersex:

“Det synes jeg er meget forskelligt. Nogle gange så ingenting, havde jeg nær sagt og andre gange så kan det være alle mulige saftige seksuelle fantasier. Og ja, det handler sgu meget om partneren og hvad tiden er til. (...) Og jeg har altid været den der kunne komme til Disney Sjøv om morgenen, hvor børnene sad parkeret med hver deres skål med havregryn. Altså, vi andre lukkede døren, og så er det jo ikke der, man bliver smurt ind i Nivea og finder sit g punkt. Så skal man videre og så kan man sgu godt komme til at tænke på noget lidt uartigt og så går der ikke mere end de der 2-3 minutter. Og så står der et barn der spørger, om der ikke er mere sukker” (Rosa).

Ingen af informanterne benytter sig af porno regelmæssigt. De har dog indimellem deres egne indre pornografiske tanker under partnersex, som fremskynder orgasmen:

“Ja, jeg ser ikke særlig meget porno eller sådan noget. Men der kan køre en indre pornofilm og så går det selvfølgelig lidt hurtigere. Så kan man sige, at det jo ikke er skide romantisk, som hvis man tænker sådan, vi skal smelte sammen og I love you, I love you-agtigt. Mens man i virkeligheden tænker på en eller anden liderlig scene fra et eller andet pornoagtigt, ikke nødvendigvis noget man har set, men noget man har opfundet. Så går det hele jo, og så kan man bagefter tænke at det var tarveligt, fordi det måske var dig der startede det” (Rosa).

Informanterne beretter om forskellige vaner og mønstre omkring fantasier i relation til solosex og partnersex. Måske fantasier optræder mere ved solosex,

men der ses ikke et entydigt mønster blandt informanterne i forhold til seksuelle fantasier, eller fravær af samme, knyttet specifikt til onani eller partnersex.

Oplevelsen af sundhed og sygdom

Oplevelsen af sundhed og fravær af sygdom som en konsekvens af orgasmen forekommer flere gange i empiri, hvor interviewede forbinder det at have en sund og velfungerende krop med at kunne opnå orgasme:

"Og jeg har en eller anden tro på, at hvis man gør det og får en god orgasme, så er man også sund" (Dorte).

I følgende citat beskriver Rosa sin frustration over forandringer i kroppen og manglende lyst til sex i forbindelse med overgangsalderen. Rosa udtrykker glæde over, at hun fortsat kan opnå orgasme ved onani:

"Det er super hårdt at have det sådan, jeg synes det er røv irriterende. Og samtidig er jeg glad for, at det stadig kun tager mig de der 2 min. at onanere, for så tænker jeg, det fungerer stadig væk" (Rosa).

Et godt sexliv forbindes, i næste citat, med forestillingen om, at et godt sexliv kan medføre skønhed, men også som udtryk for et sundt og velafbalanceret sind:

"... jeg tror det betyder meget for kvinder, at vi har et godt seksualliv. Jeg tror at vores hud bliver kønnere og jeg tror vi går på en anden måde, jeg tror også vi bliver nemmere at være sammen med. Så når nogen taler om kvinder der er vanskelige, så tænker jeg, de skulle bare vide, de kunne blive som smør, hvis de var søde ved dem eller, hvis de havde en god kæreste, eller var gode ved sig selv. - Så findes der slet ikke stride kvinder. (Der bliver igen grinet lidt...)" (Hanne).

Sundhed er ikke blot et spørgsmål om fravær af sygdom, men påvirkes af måden hvorpå informanterne mestrer de udfordringer, der opstår. Et godt sexliv, også med sig selv, er med til at give informanterne en styrke i livet, som de ikke vil undvære. Det er underforstået blandt informanterne, at det at opnå orgasme regelmæssigt er en kilde til sundhed.

Grunde til sex forandres over tid og i livsfaser

Informanterne beskriver, at deres motiver og bevæggrunde til solosex, forandres gennem livet. De kvinder, der begyndte med onani tidligt i barndommen, har en længere periode med onani, før de begynder at dyrke sex med en partner. Derfor har onani for denne gruppe en rolle tidligere i deres liv. Det beskriver en informant således:

“I barne- ungdomsårene, hvor jeg ikke havde nogen partnere, der var det jo det eneste jeg havde. Altså, der var jo ikke andet end solosex eller sex med mig selv. (...) i dag er det et supplement og nogle gange en erstatning” (Tine).

De fleste informanter har oplevet, at deres krop har ændret sig med alderen, og for nogle kvinders vedkommende har menopausen haft stor betydning for deres seksualitet. For Rosa har det medvirket til forandringer i forhold til lyst:

“Jeg har oplevet et meget, meget voldsomt fald i lysten, efter jeg er gået i menopause omkring de 54 år” (Rosa).

Seksualiteten er en integreret del af det at være et menneske, en del af identiteten. Når lyst til sex pludselig forandres eller i perioder helt forsvinder, kan det skabe frustrationer og usikkerhed:

“Jeg er en kvinde, der har været lidt ”around”. Og har haft nemt ved at komme og altid været almindelig sundt interesseret i sex. Og det er identitetsforvirrende ikke at være sådan mere” (Rosa).

Rosa oplever altså et tab af identitet og et savn.

Informanternes generelle syn på sex forandres således over tid. Årene sætter sine spor, og flere informanter har beskrevet, at de selv og deres mandlige partner ikke kan det samme som i ungdomsårene. Flere udtrykker, at de oplever et savn efter den ungdommelige seksualitet, også selvom lysten ikke er blevet mindre. Nogle oplever at have fået større lyst, mens andre er gået uændret igennem overgangsalderen:

“Nej for dengang (jeg var ung) fandt jeg jo bare en mand. Der kan være så mange ting, man ikke ved i den alder. Jeg tænkte ubevidst, at det var den rette måde at have sex på. Jeg er blevet bedre til at forkæle mig selv med tiden, men der er også et savn i ikke længere at være ung. Eller have en fantastisk ung kæreste, vi bliver jo ældre, både krop og det hele” (Hanne).

Informanten beskriver, at onani var mindre vigtig for hende, da hun var ung, fordi hun bare fandt en mand. Desuden var hun mindre bevidst om, hvad solosex kunne give af kropslig nydelse. Hun betragtede partnersex som værende “rigtig sex”. For denne informant har solosex således fået øget betydning med alderen.

Seksualiteten udvikles og forandres med alderen og for nogen i takt med at de ændrer synet på sig selv. Formålet med sex forandrer sig også. En beskriver, at sex som ung havde et reproduktivt sigte, der bl.a. handlede om at finde en kommende far til sine børn:

“Eller for mig var det jo også en slags jagt på en måde, finder jeg en partner og skal jeg lige om lidt reproducere mig selv og se mit eget afkom. Så på den måde fylder driften jo også noget for det seksuelle” (Alice).

Alice beskriver, at alderen har givet hende en større seksuel frihed, idet hun ikke på samme måde som tidligere bekymrer sig om, hvad andre tænker. Drivkraft i det seksuelle er nu mere rekreativt, hvor seksuelle udfoldelser er noget, hun gør for sig selv og har sin egen ret:

“Jamen, det har jo nok udviklet sig til at blive mere og mere frit, fordi man bliver ældre og lidt mere ligeglad med hvad andre tænker. Så udvikles det til at være mere frit og ja, mere spirituelt. Og så mere kropsligt. Man tillader sig selv at lytte mere til det og måske også lytte mere til sine egne grænser” (Alice).

Alice beskriver, hvordan hun med alderen går efter det, hun har lyst til eller behov for. Vera beskriver også, at sex er blevet anderledes med alderen, og at hun nu har en bedre fornemmelse for, hvad hun har lyst til og finder værdifuldt:

“Det er på en eller anden måde blevet en dedikation eller hvad hedder det. En aftale med mig selv. Altså, det er da meget sjovt med lidt dyrisk sex nogle gange, bare at hoppe lidt op og ned, men altså det er sgu også lidt kedeligt. Når man først har fundet vejen ind til selv at mærke nogle mere subtile lag... ja, så bliver det næsten svært at være sammen med en partner, som ikke forstår det sprog, eller også så skal man i hvert fald arbejde helt vildt på det” (Alice).

Det ser ud til at de fleste i denne undersøgelse oplever onani som en nogenlunde stabil hverdagsrutine over tid. Fundene i denne undersøgelse viser samtidig, at motiver til både solo- og partnersex forandres livet igennem, hvilket korresponderer med det bio-psyko-sociale perspektiv. Seksuelle behov er ikke statiske i livets forskellige faser, for ligesom kroppen påvirkes og ældes, påvirkes informanternes opfattelse af sex og deres bevæggrunde til at dyrke sex med og uden en partner.

Diskussion

I det følgende diskuteres undersøgelsens fund. Først fremhæves de fund, som kan siges at afvige fra fund i andre studier. Derefter følger en diskussion om vilkårene for solosex i det senmoderne samfund og perspektiver på solosex som mestringsstrategi. Til sidst diskuteres grunde til solosex og partnersex og hvordan disse står i relation til hinanden.

Fund der afviger (fra statistikken)

De seks der blev interviewet til denne undersøgelse, er på flere parametre ikke repræsentative for kvinder generelt, da de er selekteret ud fra et krav om onanierfaring. Informanterne kan siges at have en høj frekvens af onani, idet forskning viser, at kun 17% af danske kvinder onanerer mere end én gang om ugen (Frisch et al., 2019, 247). At informanterne onanerer hyppigere end gennemsnittet, kan skyldes deres uddannelsesniveau og den betydning, de tillægger sex. Forskning peger på, at et højt uddannelsesniveau, høj social status og større interesse i sex har korrelation med høj onanifrekvens. En af forklaringerne kan være, at denne gruppe har bedre adgang til den offentlige debat samt mere information og

seksualundervisning og deraf følgende også større selvbevidsthed (Lentz & Zaikman, 2021; Rowland et.al., 2020; Gerressu et al., 2008).

I empirien tilkendegav informanterne en variation i fantasier under onani. En enkelt beskrev, at hun mindedes tidligere gode oplevelser med en kendt partner, en anden at hun ikke benyttede fantasier under onani, mens de øvrige beskrev, at de primært har fantasier om fremmede og andre end deres nuværende partner. Dette billede divergerer noget fra andre studier, hvor Burri & Carvalheira (2019) viste at flertallet af kvinder har fantasier om deres partner (41,9%) mens 31,5% har fantasier om en fremmed partner under onani. Samme tendens fandtes i studie af Rowland et al. (2020).

Der var få informanter, der tilkendegav at benytte porno, og dette kun sjældent. På samme måde havde alle informanterne afprøvet sexlegetøj, men anvendte det kun sjældent. Nogle havde brugt det i en periode af deres liv, hvor de følte sig mere seksuelt eksperimenterende eller søgende, og en enkelt beskrev, at hun brugte det, når hun ville gøre noget ekstra ud af onanien. En af informanterne anvendte håndbruseren som en del af den faste onanirutine, så i den forstand er håndbruseren måske ikke at forstå som et sexlegetøj. Statistisk set har 33% af danske kvinder anvendt sexlegetøj inden for det seneste år (Frisch et al., 2019). Et andet studie viste, at 53% af de adspurgte kvinder anvender sexlegetøj eller hjælpemidler ved solosex (Döring & Poeschl, 2019, 6). Ingen af informanterne derfor anderledes i forhold til den generelle befolkning.

I relation til denne undersøgelses problemformulering, har der blandt informanterne ikke tegnet sig et mønster i forhold til hverken seksuelle fantasier, porno eller sexlegetøj og grunde til onani. Der ses heller ikke noget entydigt i forhold til kvindernes opvækst og deres seksuelle debut, hverken i forhold til solosex, sex med en partner eller årsager til onani.

Skam er et andet område, hvor informanterne i denne undersøgelse afviger fra andre undersøgelser. Amerikanske undersøgelser viser, at skam spiller en stor rolle i forhold til onani, især for unge kvinder, hvor skam påvirker forekomsten og frekvensen af onani negativt (Lentz & Zaikman, 2021; Kaestle & Allen, 2011). I SEXUS oplever 10% af kvinder skam, mens en portugisisk undersøgelse viste at omkring 15% oplever skam, men at kvinder i alderen 47-56 år oplevede mindre skam

end de øvrige alderskategorier (Carvalho & Leal, 2013). Lentz & Zaikmans (2021) studie viste, at kvinder med høj grad af seksuel selvbevidsthed (assertiveness og permissiveness) oplever højere orgasmefrekvens og større seksuel tilfredshed ved onani, som måske kan siges at kendetegne informanterne i dette studie.

Selvom informanterne udtrykker, at de ikke føler skam, er det samtidig kun få af dem, der taler med deres partner eller andre om solosex. De udtrykker alle behov for at have solosex i et privat rum - et rum som partneren ikke har adgang til. Flere af informanterne giver udtryk for, at de gerne vil tale mere om onani i samfundet generelt og blandt venner og veninder i særdeleshed. Så selvom informanterne har brudt med fortidens skam og skyld og dermed forandret synet på onani, er solosex endnu privat og tabuiseret (Onar et al., 2020).

Det seksuelle Script kan, som nævnt i baggrunden, være med til at fastholde et syn på særligt kvinders oplevelse af modsigende følelser af stigma/skam/tabu over den seksuelle nydelse ved solosex (Kaestle & Allen, 2011). Det er måske netop i forståelsen af det seksuelle script, at forklaringen på dette paradoks skal findes. Scriptet udfordres og forandres i takt med udviklingen i det senmoderne samfund, hvor opfattelsen af maskuline og feminine seksuelle roller er i opbrud. Dette ses måske i empirien, når en af informanterne beskriver, at hun oplever en diskrepans imellem egne erfaringer med kvinders lyst og den samfundsmæssige fortælling om, at mænd har mere lyst end kvinder. Forskere peger på, at det især er kvinder, der gør oprør mod at være underlagt det forhistoriske samfundssyn. Solosex kan ses som en måde, hvorpå kvinder kan gøre op med tidligere tiders normer og moral og derfor også scriptet (Lentz & Zaikman, 2021; Goldey et al.; 2016; Fahs & Franks, 2014; Kaestle & Allen, 2011).

Mestring i det senmoderne samfund

Seksualiteten står ikke alene, men udtrykkes og udleves altid i en kontekst og en samtid, hvilket også ses tydeligt i empirien, hvor flere af informanterne beskriver, hvordan det opleves at være i en familie med børn, blive skilt måske i en høj alder, date og finde en ny partner samt alle de udfordringer der følger, når kroppen ældes og forandres. Samfundet og synet på onani har forandret sig til at være acceptabelt og sundhedsfremmende, hvilket genfindes i informanternes syn på onani. Solosex er gået fra at være en syndig og sygelig last til i det senmoderne at være en ny performancearena, hvor især kvinder kan udleve seksuel ligestilling og

uafhængighed. Hvilket er det, informanterne i empirien bruger solosex til, når de onanerer sig selv den nydelse og de orgasmer de ønsker. Der er i vores tid flere muligheder for at positionere sig og være seksuelle på egne præmisser, det ses blandt andet i empirien, når informanterne beskriver forskellige seksuelle partnere, deres holdning til onani og de erobringer, de selv tager initiativ til.

Solosex kan inkorporeres som del af et mangfoldigt seksuelt udtryk, hvor onani kan ses som én mulighed for selvrealisering i det senmoderne samfund. Informanterne er senmoderne kvinder, og de oplever seksuel frihed til at træffe valg. De har mange muligheder, som ikke fandtes i det samfund, hvor religion og/eller medicinsk videnskab definerede normer og forventninger for den enkelte borgers seksuelle pligt og råderum. Med denne valgfrihed følger der et individuelt ansvar for at lykkes. Seksualiteten bliver et reflektorisk projekt, som den enkelte må bære (Giddens, 1992). Dette kan dog samtidig opleves som et pres, da der er risiko for at fejle. Nu hvor seksualiteten også har indtaget det offentlige rum, skal der mere til for at lykkedes, realisere og positionere sig som seksuelt individ.

Den frihed, der er blevet skabt i den senmoderne tid, kommer ikke uden et ansvar, for nu skal den enkelte selv kunne redegøre for de valg og beslutninger, de har taget. Det kan ses i undersøgelsens empiri, hvor flere af informanterne har reflekteret over deres liv, valg af partnere og seksualitet i forlængelse af beslutningen om at lade sig interviewe. Da informanterne tilhører en gruppe modne kvinder, der har været seksuelt aktive og har haft stor lyst, er der meget erindringsarbejde at gøre status over. Flere beskriver ungdommens seksuelle modning, mange beretter om både lykkelige og ulykkelige kæresteforhold, nogle har i perioder været single, andre har stort set altid haft en sexpartner, flere har været igennem en eller flere skilsmisser, og nogle lever endnu i et ægteskab. Det er der i sig selv ikke noget underligt i, et levet liv kommer ikke uden udfordringer og modgang, ville den israelske sociolog Aaron Antonovsky (1923-94) sige. Det interessante er, ifølge ham, hvordan vi som mennesker mestrer stress, kaos og modgang og forbliver sunde og raske. Det er det salutogenetiske spørgsmål, også kaldet helbredets mysterium. Salutogenese står i modsætning til patogenese, som er den traditionelle positivistiske og reduktive apparatfejlsmodel, hvor der forskningsmæssigt fokuseres på, hvordan man undgår sundhedsrisici. Med et salutogenetisk perspektiv flyttes fokus til, hvad der gør at

mennesker holder sig raske og hvordan individet kan mestre og håndtere hverdagens uundgåelige udfordringer på en måde, der understøtter velvære og sundhed (Antonovsky, 2000).

Antonovsky mener, at det gør individet ved hjælp af deres iboende Sense Of Coherence (SOC), der kan oversættes til oplevelse af sammenhæng. De tre nøgleord i SOC er på dansk begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed (Antonovsky, 2000, 33). I empirien tegner der sig et billede af onani, som en del af informanternes mestringsstrategi, hvor solosex kan være med til at skabe SOC. Der er flere af informanterne, der fortæller om, hvordan adgangen til orgasme ved onani har givet dem styrke, kontrol og balance i livet. De beskriver, at orgasmen giver adgang til en oplevelse af sundhed, vitalitet og glæde, som de nødig vil undvære. Solosex bliver af informanterne beskrevet som håndgribelige, meningsfulde og særdeles håndterbare. Informanterne veksler mellem den hurtige rutineprægede onani, hvor motivet kan ses som en slags mentalhygiejne (daglig sundhed), onani der praktiseres, når sex med en partner er utilfredsstillende eller mangelfuldt og så solosex, der rummer egenomsorgen, og som er af en mere terapeutisk karakter. Den form for solosex beskrives som et kærligt samvær med sig selv. Kvinderne anvender den mindre hyppigt, men den ses og opleves som en vigtig komponent i deres mestringsstrategi.

Solosex – grunde til onani og grunde til ikke at onanere

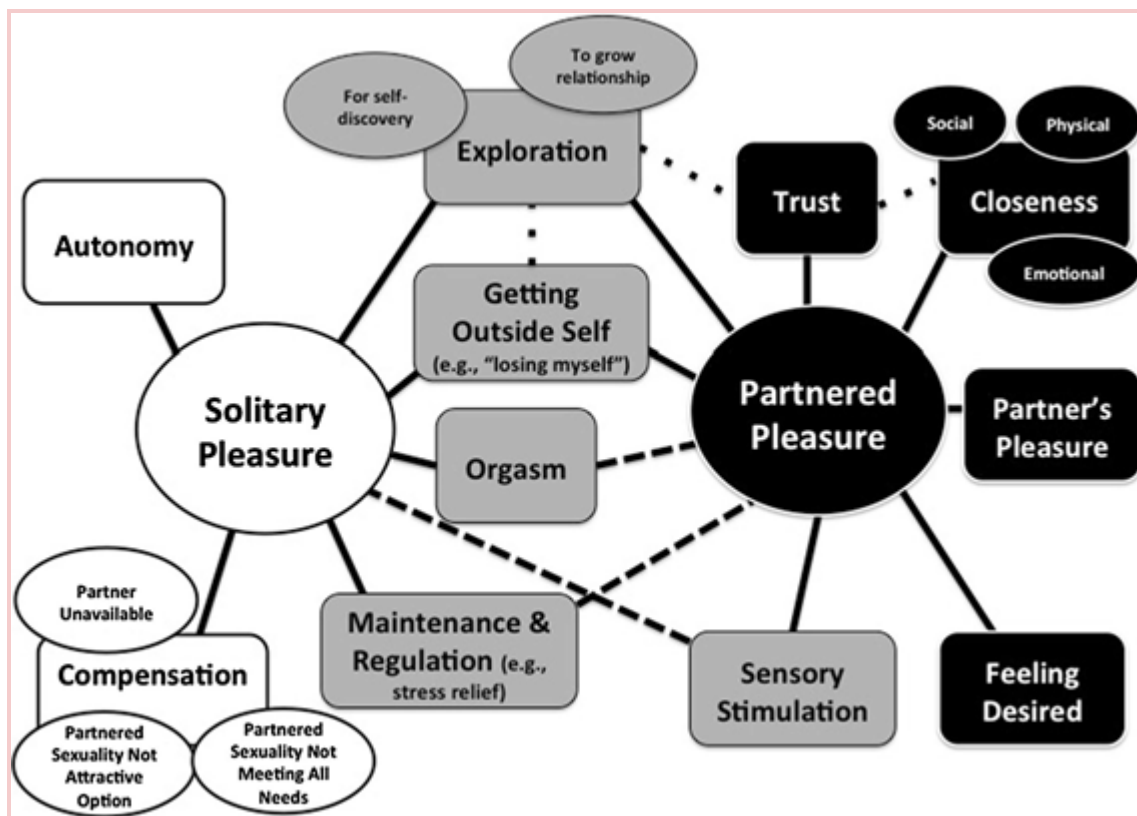
Alle kvinderne i empirien opnår orgasme ved solosex, og i langt de fleste tilfælde følger orgasmen efter kort tids onani. Informanterne udtrykker, at de først og fremmest onanerer for at opnå orgasme og den afspænding og afslapning, den medfører. Derudover sættes solosex i relation til mange forskellige bevæggrunde. Andre studier viser ligeledes stor diversitet i grunde til onani blandt kvinder, samt at grundene til onani både er overlappende og kan forandres over tid (Rowland et al., 2020; Frisch et al., 2019; Burri & Carvalheira, 2019; Fahs & Franks, 2014; Bowman, 2013; Carvalheira & Leal, 2013).

I de kvantitative studier går nogle svarkategorier (motivkategorier) igen på tværs af undersøgelserne, mens andre kun optræder i enkelte undersøgelser, som også vist i baggrundsafsnittet. For eksempel er der forskel på, hvordan undersøgelserne vægter

motiver relateret til partnersex, hvor fx Bowman (2013) spørger til onani som kompensation for udeblevet orgasme ved partnersex, mens andre undersøgelser spørger til fravær af sex med partner som motiv. På den måde kommer vægtningen og forståelsen af kvinders motiver til onani til at afhænge af, hvordan svarkategorierne udformes. Et andet eksempel er SEXUS, der spørger til om man skammer sig over at onanere, men ikke om man fx kunne ønske at onanere mere. De kvantitative svarmuligheder bliver dermed en afspejling af både eksisterende viden men måske også af forskernes kulturelle forforståelser, og om udgangspunktet er patologisk eller salutogenetis.

Nydelse går igen som en gennemgående erfaring og komponent i empirien, og nydelse angives også som den hyppigste årsag til solosex i samtlige kvantitative undersøgelser. Måske ikke overraskende, da nydelse ofte forbindes med orgasmen der er forankret i en fysiologisk respons, der frigiver hormoner og medfører muskelsammentrækninger og afspænding forbundet med velbehag (Krüger et al., 2020). Nydelse kan således siges at være en integreret del af solosex, som en grundlæggende driver eller bevæggrund. Som beskrevet, angiver danske kvinder generelt en højere grad af nydelse end svarprocenten i undersøgelser fra andre lande. Dette kunne skyldes det høje fravær af skam og den relativt høje grad af accept af kvinders seksualitet i Danmark.

Et kvalitativt studie påpeger, at begrebet *pleasure*, oversat til nydelse, sjældent defineres, hvor man ofte implicit går ud fra, at nydelse er knyttet til eller lig med orgasmen (Goldey et al., 2016). I studiet undersøges, hvad kvinder mener med nydelse (pleasure) i relation til solosex og partnersex. Det viser, at nydelse er mere end orgasme, idet oplevelse af nydelsen påvirkes af forskellige faktorer som fx nærhed, kontrol, fantasi, kvaliteten af orgasmen og følelse af afslapning efter orgasmen (Goldey et al., 2016). Nedenfor vises en model over studiets resultater, hvor nydelse sættes i relation til solosex og partnersex.



Thematic map visually representing participants' definitions of solitary and partnered pleasure during focus group discussions. Themes in white were endorsed by participants as uniquely important to solitary pleasure, and themes in black were endorsed as unique to partnered pleasure. Themes in gray could apply to both solitary and partnered pleasure; however, not all applied to solitary and partnered pleasure equally. Solid lines indicate stronger connections than dashed lines (e.g., Orgasm was connected more strongly to Solitary Pleasure than to Partnered Pleasure). Themes connected by dots to each other (e.g., Trust and Exploration) were interconnected and often discussed together by participants

(Goldey et al., 2016, s. 2144)

Figuren er vist, da den giver et godt overblik over mange af de motiver, der også findes i andre studier. "Maintenance og Regulation" hos Goldey et al. (2016) ligger tæt op ad det, der i de kvantitative undersøgelser angives som "at mindske spændinger og stress" i relation til onani. SEXUS-undersøgelsen har svarmuligheden samlet i et, mens andre studier deler svarkategorierne op i to, hhv. "mindske stress" og "mindske spændinger", hvor det sidste på engelsk beskrives som 'decrease sex tension' (Rowland et al., 2020). I empirien er denne grund til at onanere den mest gennemgående, og den beskrives som en del af en rutinemæssig handling med ord som: "Et quick fix om morgenen", og "så er jeg lidt mere til stede i mig selv, hvis man sådan spænder lidt, eller har sådan en lidt irriterende følelse", "det er nu, det skal være". Der findes måske endnu ikke et sprogligt begreb, der

tilstrækkelig dækker den følelse af seksuel lyst, hvor man uden at gøre det store ud af det ønsker at forløse den seksuelle tilskyndelse, som en del af en hverdagsrutine der bidrager til velvære.

Informanterne udtrykte også at benytte onani instrumentelt i specifikke situationer, som fx før en jobsamtale eller hvis man oplever sig presset eller trist til mode, hvilket understøttes af, at stressreducerende hormoner frigives ved onani (Krüger et al., 2020). Måske disse beskrivelser fra empirien kan relateres til kategorien 'stress' i de kvantitative undersøgelser, hvor begrebet dog ikke er defineret som sådan (Rowland et al., 2020; Frisch et al., 2019; Burri & Carvalheira, 2019; Carvalheira & Leal, 2013). En informant nævner at anvende onani som afstressning, men ellers blev ordet stress først og fremmest omtalt som årsag til ikke at onanere i perioder.

Andre eksempler på bevæggrunde i empirien var manglende koncentration, indsovning og kedsomhed. Bevæggrunde der også genfindes i andre undersøgelser, som fx "To become tired before sleeping" (Rowland et al., 2020) og "To fall asleep" (Bowman, 2013; Carvalheira & Leal, 2013), "Kan ikke koncentrere mig hvis jeg ikke gør" (Frisch et al., 2019), "When I am bored" (Burri & Carvalheira, 2019).

Informanternes beskrivelse af solosex, som noget der er nemt, hurtigt og hverdagsagtigt, blev i analysen af empirien samlet under en fælles kategori for hverdagsrutine for mental og fysisk trivsel. En fjerdedel af kvinderne i Burri & Carvalheiras (2019) undersøgelse svarede, at de onanerede "For no real reason/just like that", på dansk "Ingen særlig grund/bare fordi", hvilket måske understreger det trivielle, der også tilhører onanien.

Orgasmeasymmetri, lystasymmetri, insufficient partnersex eller mangel på partner som indirekte eller direkte bevæggrund for solosex er måske nogle af de mest omdiskuterede emner i forskningen af kvinder og onani (Lentz & Zaikman, 2021; Onar et al., 2020; Regnerus et al., 2017; Goldey et al., 2016; Fahs & Franks, 2014; Pedersen, 2003).

Informanterne beskriver, at de benytter sig af solosex, hvis de ikke opnår orgasme under sex med deres partner. Dette findes også i andre studier (Goldey et al., 2016; Fahs & Franks, 2014; Bowman, 2013). Informationer udtrykker også, at de onanerer mindre, når sexlivet med deres partner er velfungerende, og at de onanerer mere i perioder, hvor de ikke har en partner, eller hvis der er en lystasymmetri i parforholdet,

hvilket også forfindes i andre studier (Rowland et al., 2020; Frisch et al., 2019, Bowman, 2013).

Nogle studier viser, at mænd anvender onani som kompensation for sex med en partner, mens kvinder i højere grad bruger onani som komplementering (Regnerus et al., 2017; Pedersen, 2003). Dette genfindes hos en informant i empirien, der beskriver at "mere vil have mere" og at hun i perioder føler et behov for at onanere, når partnersex er god, fordi den seksuelle lyst generelt er stimuleret. I andre perioder i livet oplever hun omvendt, at det bliver et spørgsmål om "use it or lose it".

Carvalheira & Leal (2013) fandt, at 14 % onanerer mere "When having more sexual activity with partner", mens 9 % onanerer mere, når partner ikke er tilgængelig (Carvalheira & Leal, 2013). Hertil fandt Rowland et al. (2020) en positiv korrelation mellem høj frekvens af onani hos kvinder, for hvem den primære årsag til at onanere er, at de ikke oplever sig tilfredsstillet ved partnersex og (Rowland et al., 2020, 371). Forskningen er således ikke entydig, når det kommer til hvor høj andel af kvinder der anvender onani som hhv. kompensation eller supplement til partnersex. Empirien viser, at solosex hos informanterne bruges både som kompensation og supplement til partnersex, og ud fra empirien at dømmet lader det til, at udfaldet afgøres af individuelle forskelle og kontekst.

Seksuelt samvær med sig selv

Flere af informanterne giver udtryk for, at solosex i perioder af deres liv fylder mere og også udfoldes mere. De bliver mere eksperimenterende, hvilket også kræver mere planlægning og mere tid. Denne tredje overordnede kategori 'seksuelt samvær med mig selv' fra empirien genfindes ikke direkte i de kvantitative undersøgelser, men et par af motivkategorierne kan måske relateres til det betydningsmæssige indhold i denne bevæggrund. Når informanterne i undersøgelserne siger, at de onanerer for at 'mærke mig selv' eller 'giver mig noget et seksuelt forhold ikke kan', er det umuligt at kende konteksten for informanternes svar. Men spejles disse motiver i udsagnene fra empirien, er det muligt at disse kan tolkes i forståelsen af netop solosex som et vigtigt privat rum for egenomsorg og selvkærlighed. Et studie af sexpositive kvinder viste, at onani også kan være motiveret af et ønske om at lære egen anatomi bedre at kende, udforske lyst og hvad man seksuelt kan lide og ikke lide (Bowman, 2013).

Til sidst skal nævnes, at empirien viste, at enkelte anvender onani som en del af sex med en partner. De fandt det frækt og liderligt, men gav samtidig udtryk for, at det kun kunne bruges i et trygt parforhold. Andre informanter brugte det ikke på denne måde, og det var heller ikke en praksis, de kunne forestille sig at anvende.

Empirien viser, at solosex fordrer en grad af overskud. Hvis livet er rigtig svært, bliver onani ikke prioriteret eller opleves mindre nødvendig. Der er flere af informanterne der beskriver, hvordan sygdom, familie udfordringer, travlhed og stress sætter en stopper for solosex i en periode. Et kvantitativt studie viser, at nogle kvinder anvender onani og orgasme, når de er deprimerede, stressede, pressede eller oplever angst (Rowland et al., 2020), mens informanterne i denne undersøgelse alle giver udtryk for, at de stopper med at onanere, når livet er rigtig svært. Da bruges onanien ikke som selvmedicinering.

Solosex og lyst

Den seksuelle lyst kvinderne beskriver, og den der fylder mest i deres fortælling i relation til solosex, er en lyst, der næsten melder sig af sig selv rutinemæssigt, og som gennem orgasme efter kortvarig onani bidrager til fysisk og psykisk velvære i hverdagen. Lysten beskrives som et fysisk behov for afspænding eller afslapning, og kan opstå i konkrete situationer som fx indsovning, manglende koncentration eller rastløshed. Solosex kan her siges at være domineret af *drive* (Levine, 2003). Et andet perspektiv er, at lyst ikke er stærkt tilstede i den rutineprægede onani. Når informanterne beskriver onani som en hurtig og effektiv adgang til fysiologisk orgasme, der giver mental velvære uden nødvendigvis forudgående lyst, kunne det svare til Master og Johnsons lineære model for seksuel respons. Modellen kan derfor godt ses som forståelsesramme for den fysiologiske og biologiske oplevelse af solosex. Basson beskriver, at lyst kan være en bevæggrund for partnersex, på samme måde kan lyst måske også anses for at være en blandt flere bevæggrunde i solosex. Når informanterne beskriver onani som en let, hurtig hverdagsrutine, der ikke kræver ret meget tid, overskud eller ressourcer, kan de være motiveret af de fysiologiske gevinster mere end af lyst som sådan. En af kvinderne udtrykker fx at *onani ikke er rigtig sex*. Det ses også ved, at onanien passes praktisk ind, når der er uforstyrret tid i hverdagen mere end at man giver sig tid til at følge en lyst.

Til forskel herfra beskrives en seksuel lyst, der opstår når fx partneren er fraværende, eller hvis der opstår en asymmetri i lystfølelsen i parforholdet. Onani kan ske i afsavn, trods, mangel på bedre eller som en ekstra nydelse. Lysten ses her som dels et drive og dels en motivation, der påvirkes af den sociale situation, det der sker i relationen mellem kvinden og hendes partner. Lysten er rettet mod partneren, men må omdirigeres til en lyst til udløsning (orgasme), som informanterne kan give sig selv. Lysten er samtidig styret af kvindens værdier og normer, som er knyttet til den sidste komponent i Levines lystbegreb *Ønske* (Levine, 2003). Den kulturelle komponent kan genfindes i empirien, fx når informanterne beskriver, at de opfatter solosex som sundt og naturligt. Informanternes solosex kan ses som et vidnesbyrd om, at de aktivt giver sig selv og tillader sig selv nydelse.

I den sidste kategori er lyst rettet mod dem selv, de har lyst til sig selv. Informanterne beskriver her, at solosex er et sted hvor de kan være seksuelt frie, udforske sig selv og hengive sig til nydelse. Som med partnersex fluktuerer også kvindernes lyst til solosex, afhængig af den konkrete situation, men kvindernes udsagn vidner om, at deres lyst i høj grad er spontan og måske mindre kompliceret end den lyst, kvinderne beskriver i relation til sex med en partner.

De fleste af informanterne i denne undersøgelse udtrykker tilfredshed med deres sexliv, herunder både sex med partner og med onani. Der er en enkelt informant, der beskriver store forandringer i sin seksualitet i forbindelse med overgangsalderen. Informanten beskrev især frustrationer over ændringer i forhold til lyst, hvor lysten som ung opstod spontant til nu i en alder af 57 år, at lysten skal holdes ved lige for ikke helt at forsvinde. Bassons (2000) model for den kvindelige seksuelle lyst, er som tidligere nævnt udarbejdet til kvinder i langvarige parforhold og siger derfor ikke umiddelbart noget om lyst til onani, men trods dette kan informantens lyst genkendes i denne model, idet lysten ikke altid opstår spontant men informantens motivationen bliver fx ønsket om intimitet, at mærke sin krop eller for at føle sig sund og rask. Denne undersøgelse viser, at de informanter der udtrykker tilfredshed med deres sexliv, oplever at lysten opstår spontant, og kan være motiveret af mange forskellige faktorer, men at lysten til sex kan forandres af bio-psyko-sociale faktorer som fx børn, belastninger, forskellige partnere samt af hormonelle forandringer.

En undersøgelse der er udarbejdet med udgangspunkt i partnersex, viser, at 28% af kvinder kan genkende sig selv i Master og Johnsons model, 34% i Kaplans model og 25% i Bassons model når der spørges til motiver til partnersex (Giraldi et al., 2015). Empirien viser, at modellerne måske også kan anvendes og afspejler kvindernes erfaringer i forhold til onani.

Informanterne gjorde opmærksom på, at spørgsmål om bevæggrunde til partnersex, og hvordan den opleves anderledes fra solosex, kun kan besvares kontekstafhængigt, fordi de alle har haft flere forskellige partnere gennem livet. Alle informanterne var, eller havde været, i længerevarende parforhold og oplevede, at selv inden for det samme forhold forandres motiverne til partnersex over tid, hvilket på sin vis giver et mere mangfoldigt og nuanceret indblik af kvindernes bevæggrunde til partnersex.

Alle informanterne i empirien udtrykte, at partnersex indeholder aspekter, som ikke kan erstattes af solosex. Kropslig nærhed, omsorg, leg, en følelse af stærkere lyst og anderledes orgasmer blev bl.a. fremhævet. Kroppen stimuleres på en anden måde, når en anden person rører ved den. Partnersex åbner også for det følelsesmæssige og sociale, som noget der er "*sjovt, varmt og rart*", som en "*dans med en anden bevidsthed*" eller oplevelsen af at få "*fornyet sin forbundethed*". I et kvalitativt studie af kvinders oplevelse af nydelse i solosex og partnersex fandt man ligeledes, at partnersex har aspekter som bl.a. fysisk, psykisk og social nærhed, som er distinkte fra solosex (Goldey et al., 2016). Studier viser, at orgasmenydelsen er større for kvinder ved sex med en partner end ved onani (Rowland et al., 2019), og at kun ved sex med kendt partner er orgasme korreleret med seksuel tilfredshed, hvorimod orgasme ved solosex eller med ny partner ikke i samme grad garanterer oplevelse af seksuel tilfredshed (Lentz & Zaikman, 2021). Informanterne udtrykte samtidig, at partnersex også kan være udfordrende og kompliceret. Det kan bringe skuffelser og misforståelser, hvis det er svært at give sig hen til nydelse med en partner, når orgasmen udebliver, og man ikke oplever seksuel tilfredsstillelse, eller hvis lysten til sex hos partneren ikke matcher informantens.

Informanternes udsagn kan groft opdeles i to tendenser, hvor fire af kvinderne udtrykker overvejende tilfredshed med partnersex, mens to udtrykker flere

besværligheder samt mindre seksuel tilfredsstillelse ved partnersex, herunder at de ofte onanerer til orgasme, som erstatning for udeblevet orgasmen i partnersex. Kommunikation med partneren, eller mangel på samme, om hvad der opleves rart seksuelt, viste sig som et tema i kvindernes udsagn, der kan relateres til deres seksuelle tilfredshed i partnersex. Studier viser, at der er positiv sammenhæng mellem høj frekvens af orgasme og oplevelse af seksuel tilfredshed med partnersex og det at være sexuel assertiv, forstået som bl.a. evnen til at kommunikere omkring seksuel lyst, præferencer og grænser (Lents & Zaikman, 2021; Onar et al., 2020). Informanterne i empirien, der udtrykte høj grad af tilfredshed med deres seksualliv, var de samme kvinder, som fortalte om en høj grad af kommunikation med deres nuværende partner. Samtidig var de kvinder, der udtrykte, at de ikke kommunikerer med deres partner om sex, også de kvinder som udtrykte større grad af utilfredshed eller ambivalens omkring seksuel tilfredsstillelse, herunder problemer med at få orgasme i partnersex.

Forskellen mellem solosex og sex med partner

Meget forskning i solosex kredser som nævnt om relationen mellem solosex og partnersex, hvor onani som compensation undersøges, og det konkluderes, at det kan det være, men at solosex også har en berettigelse i sig selv (Regnerus et al., 2017; Goldey et al., 2016; Fahs & Franks, 2014; Pedersen, 2003). I empirien er det tydeligt, at informanterne oplever solosex i dette spændingsfelt. Direkte adspurgt i interviewene har de let ved at sammenligne solosex og partnersex i relation til orgasmeintensitet og frekvens af onani. Flere af kvinderne udtrykker, at orgasmerne ved partnersex opleves mere seksuelt tilfredsstillende end orgasmer ved solosex. Dette understøttes af flere undersøgelser (Lentz & Zaikman, 2021; Kaestle & Allen, 2011), hvor det blandt andet konstateres, at selv om den fysiske intensitet ved orgasmen kan opleves stærkere ved solosex, er den samlede oplevelse af seksuel tilfredsstillelse stærkere ved orgasme i partnersex (Kaestle & Allen, 2011). Til gengæld oplevede nogle informanter, at orgasmen ved partnersex var utilregnelig, kompliceret og sommetider helt udeblivende. Det understøttes af eksempelvis SEXUS-undersøgelsen, hvor 36% af kvinder beskriver orgasmen ved onani som mere intens end ved samleje (Frisch et al., 2019, 250). Der er ligeledes forskning der viser at kvinder selv skal gøre noget målrettet for at opnå orgasme i partnersex. Det kræver kommunikation med partnere, mod til at give sig hen og en inkorporering af

specifik seksuel praksis, der stimulerer klitoris samt et godt kendskab til sexpartneren (Gusakova et al., 2019).

I andre udsagn fra de informanter, der oplever stærke orgasmer ved partnersex, tyder det på, at de forbinder partnersex med det som Lentz og Zaikman kalder 'communion'. Communion beskriver et idealiseret syn på sex, som noget der giver en form for sammensmeltning eller samhørighed med en partner, der ikke kan opleves alene. Lentz og Zaikman (2021) fandt, at kvinder, der forbinder sex med communion, også oplever flere orgasmer og større seksuel tilfredsstillelse i partnersex med kendt partner (Lentz & Zaikman, 2021:1115). I kontrast til dette ses, at når kvinderne er alene med onanien, kan den bruges meget praktisk og rutinemæssigt til at skabe kropsligt og mentalt velvære. Orgasmerne ved solosex er en form for strategi til håndtering af fx stress, uro, indsovningsbesvær eller som stabilisering af dårligt humør eller seksuel lystasymmetri i partnerskabet. Der er enighed blandt informanterne om, at solosex er sundt og godt for dem, og at det giver dem noget unikt, som partnersex ikke kan give. Det ses også i SEXUS-undersøgelsen, hvor 26% af kvinderne siger, at de onanerer, fordi det giver dem noget, som sex med en partner ikke kan give dem (Frisch et al., 2019, 250). Trods dette er det tydeligt, at informanterne ikke kan undvære partnersex, og mange af dem beskriver, at de foretrækker sex med en partner. Forskning viser også, at den seksuelle tilfredshed generelt er større ved partnersex på grund af den hormonudskillelse, den udløser (Brody & Kruüger, 2006). Ved partnersex er hele kroppen ofte med og bliver stimuleret, hvor ved solosex er det ofte kun klitoris, kvinderne selv stimulerer. Mange af informanterne elsker det en partner bringer til interaktionen i form af leg, spænding og uforudsigelighed, men på den anden side nyder de også den autonomi de har, når de onanerer, og den kontrol og styring det giver i forhold til at opnå orgasme på egen hånd - hvilket er en opdeling som også findes i andre studier (Goldey et al., 2016).

Kvinderne i undersøgelsen kender deres seksuelle response virkelig godt, og mange af dem har onaneret jævnligt, siden de var børn. De er derfor meget fortrolige med solosex og ved, hvad de kan lide, og hvad der føles godt. Alle kvinderne i undersøgelsen har haft mere end en partner, og det ses tydeligt i deres beskrivelse, at det ikke altid er lige nemt at få det, de ønsker fra en partner. Kun en enkelt informant beskriver at være i et længerevarende parforhold, hvor partneren kender

hendes præferencer og kan give hende, hvad hun ønsker næsten hver gang. Der er mange beskrivelser af seksuelle forhold med partnere, som ikke var vellykkede, men der var som sådan ingen soloseancer som er komplicerede i kvindernes erindring, kun det at det kræver at finde tid og rum til ikke at blive forstyrret kan være en udfordring.

Informanterne udtrykker, at de ikke kan undvære hverken partner- eller solosex i deres liv, og de beskriver meget tydeligt i deres fortællinger, hvordan den ene ikke kan erstatte den anden og omvendt, da begge former har deres unikke formål og kvaliteter. Solosex er uproblematisk og giver nem og hurtig adgang til orgasme, og partnersex er dynamisk og rummer hele kompleksiteten af en relation. Den ene form for sex kan dog i perioder overtage eller kompensere for den anden afhængighed af livssituationen.

Metodekritik

I dette afsnit vurderes valg af metode i forhold til fundenes validitet, reliabilitet og generaliserbarhed. Metoden til besvarelse af problemformuleringen var en kvalitativ tilgang via semistrukturerede interviews, idet formålet var at undersøge kvinders nuancerede beskrivelser, deres oplevelser og deres erfaringer. De semistrukturerede interviews har givet et detaljeret billede af informanternes syn på onani, sex med en partner og motiverne hertil.

I kvalitativ forskning arbejder man med begrebet "analytisk generalisering", i modsætning til statistisk generalisering som hidrører kvantitativ forskning. Analytisk generalisering er en mulighed for, at de analyseresultater, man har fundet, kan være "vejledende" for, hvad der sker i andre tilsvarende situationer (Brinkmann & Kvale, 2015). Kvinderne i denne undersøgelse er en homogen gruppe af heteroseksuelle, etniske danske kvinder mellem 48 år og 75 år. De har stor erfaring med solosex og har alle et højt seksuelt drive, hvilket ikke er repræsentativt for danske kvinder generelt som fx Projekt-SEXUS viser (Frisch et al., 2019). I den kvalitative forskning søger man at opnå datamætning, hvilket betyder interviews indtil der tegner sig et mere generelt billede, og der ikke fremkommer mere ny viden (Brinkmann & Tanggaard, 2020), hvorfor fundene fra denne undersøgelse kan have en snæver analytisk generaliserbarhed.

Konklusion

Kvinderne i undersøgelsen udtrykker alle, at solosex giver dem sundhed, velvære og trivsel. De opnår stort set altid orgasme ved onani, og den kommer nemt og hurtigt uden brug af seksuelle hjælpemidler. Der tegner der sig i empirien mange forskelligartede grunde til solosex, der kan samles i tre overordnede kategorier. Den første og mest hyppige er at bruge onani som rutineaktivitet til fysisk og mentalt hygiejne eller velvære. Den anden bevæggrund til onani er som kompensation, erstatning eller supplement til sex med en partner. Den tredje bevæggrund til onani er at dyrke det seksuelle samvær med sig selv. Denne bevæggrund fylder mindst i kvindernes fortælling om deres motiver til solosex, men er alligevel vigtig. På tværs af alle bevæggrunde, er orgasmen altid en implicit bevæggrund til solosex.

Det ses tydeligt, at solosex ikke kan erstatte partnersex og omvendt. Sex med en partner beskrives som limen, legen, dansen, spændingen, det utilregnelige, men til tider også besværligt og kompliceret. Partnersex er eftertragtet, selvom kvinderne i perioder kan opleve den udfordrende. I mange situationer foretrækkes sex med en partner frem for solosex, dog kan og vil de ikke undvære adgangen til den hurtige, rutineprægede og autonome orgasme, som onanien giver dem. Der er ingen af kvinderne, som skammer sig over at onanere regelmæssigt, men samtidig er der ingen af dem, der åbent taler med andre om det. Så selvom solosex ikke er skamfuld, er den stadigvæk tabuiseret og hemmelig selv over for deres sexpartner. Denne undersøgelse viser, at solosex har skiftende betydning i den enkelte kvindes liv og både benyttes i singlelivet og parallelt med partnersex. Den kan være rehabiliterende, kompenserende, supplerende og selvkærlig eksplorativ, men den er altid privat og helt sin egen. Sagt lidt forenklet ses det, at sex med partner fluktuerer, fordi partnere kommer og går, mens solosex består.

Perspektivering

Dette masterspeciale har vist, at solosex er en væsentlig og vigtig komponent i kvinders seksualitet, både i relation til daglig trivsel og som et vigtigt seksuelt intimt og privat erfaringsrum. Specialets konklusioner kan derfor give anledning til videre forskning, ved bl.a. at undersøge specialets fund i relation til mænds solosex vaner samt den bredere population.

Der ligger i solosex et stort kvindeligt orgasmepotentiale som teoretisk kunne udligne den orgasmeasymmetri, der til stadighed findes mellem kønnene i heteroseksuelle parforhold (Wetzel & Sanchez, 2022; Rowland et al., 2019; Lentz & Zaikman, 2021).

Selv om solosex er anerkendt som naturligt og sundt, viser specialet, at det stadig er tabuiseret, og at der hos specialets informanter er et ønske om at kunne tale åbent om emnet. Denne opgave har søgt at bidrage til aftabuiseringen af solosex samt give indsigt i dens potentialer. Videre forskning kunne afdække, hvorfor onani stadig er vanskeligt at tale om, og hvad der gør, at det til stadighed er tabubelagt. Hvordan kan det være, at noget så essentielt og alment praktiseret som onani ikke er noget der tales om og undervises i?

For at understøtte kvinders (og mænds) adgang til potentialerne i solosex, kan viden fra specialet indgå i undervisning om onani på eksempelvis ungdomsuddannelserne, hvor seksualundervisningen bliver lovpligtig når det nye skoleår ringer ind i august 2023. Coleman forfattede tilbage i 1997, 10 skridt på vejen mod bedre seksuel sundhed globalt og her er promovring af onani i seksualundervisningen er et af dem:

*“providing comprehensive sexuality education; insuring education for health professionals; increasing research in child and adolescent sexuality; overcoming homophobia, biphobia and transphobia; ending sexual violence; **promoting masturbation**; promoting sexual functioning; creating better access to health care; and recognizing sexual health as a basic human right” (Coleman, 2008, 6).*

Seksualundervisningen har både i Danmark og udlandet hidtil haft fokus på risiko og adfærdsmodificering i forhold til, hvordan de unge bedst undgår seksuelt overførbare infektioner (SOI) og uønsket graviditet (Roien et al., 2018, 129-132). Med en mere salutogenetisk sexpositiv tilgang til seksualundervisningen kan de profylaktiske egenskaber og sundhedsfremmende potentialer ved onanien inddrages. De første seksuelle erfaringer individet oplever i barndommen og ungdommen kan være onanien, som med undervisning kan blive en mere bevidst trædesten til den senere partnersex. Solosex giver fx mulighed for at lære egen krop kende og eksperimentere med lyster, seksuelle stimuli og grænser. Samtidig har onanien en

lavpraktisk rutine og hverdagsagtig kvalitet, der potentielt øger både fysisk sundhed og mental trivsel.

Med dette speciale opfordres til, at vi som samfund begynder at italesætte det sundhedsfremmende potentiale ved solosex og lærer den næste generation, at onani er en helt naturlig del af seksualiteten i sin egen ret.

“Masturbation: the primary sexual activity of mankind. In the nineteenth century it was a disease; in the twentieth, it's a cure”.

Psykiater Thomas Szasz, 1973

References

- Antonovsky, A. (2000). *Helbredets mysterium: at tåle stress og forblive rask* (1st ed.). København: Hans Reitzel.
- Basson, R. (2011). The Female Sexual Response: A Different Model. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26, 51-65. <https://doi.org/10.1080/009262300278641>
- Bøge, F. (1989). Hænderne over dynen: den borgerlige onani-diskurs i slutningen af 1700-tallet. *Den jyske historiker*, (48 Iss 1988-99, 45-48), 51-69.
- Bowman, C. P. (2013). Women's Masturbation: Experiences of Sexual Empowerment in a Primarily Sex-Positive Sample. *Psychology of Women Quarterly*, 38(3), 363-378. PsycInfo. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1177/0361684313514855>
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2015). *Interview: Det kvalitative forskningsinterview som håndværk* (3rd ed.). København: Hans Reitzels Forlag.
- Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (Red.). (2020). *Kvalitative metoder: en grundbog* (3rd ed.). København: Hans Reitzels Forlag.
- Brody, S., & Kruüger, T. H. (2006). The post-orgasmic prolactin increase following intercourse is greater than following masturbation and suggests greater satiety. *Biological Psychology*, (71), 312–315.
- Bullough, V. L. (2008). Masturbation: A Historical Overview. *Journal of Psychology & Human Sexuality*, 17-33. https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1300/J056v14n02_03
- Burri, A., & Carvalheira, A. (2019). Masturbatory Behavior in a Population Sample of German Women. *The Journal of Sexual Medicine*, 16(7), 963-974. PubMed. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2019.04.015>
- Cancer Council. (2022). The sexual response. Cancer Council. Retrieved May 5, 2023, from

<https://www.cancercouncil.com.au/cancer-information/managing-cancer-side-effects/sexuality-intimacy/your-sexual-response>

Carvalho, A., & Leal, I. (2013). Masturbation Among Women: Associated Factors and Sexual Response in a Portuguese Community Sample. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 39(4), 347-367.

<https://doi.org/10.1080/0092623X.2011.628440>

Cervilla, O., & Sierra, J. C. (2022). Masturbation parameters related to orgasm satisfaction in sexual relationships: Differences between men and women. *Front. Psychiatry*, (13), 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.903361>

Chivers, M. L., Sato, M. C., & Blanchard, R. (2007). Gender and Sexual Orientation Differences in Sexual Response to Sexual Activities Versus Gender of Actors in Sexual Films. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1108-1121. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1037/0022-3514.93.6.1108>

Coleman, E. (2008). Masturbation as a Means of Achieving Sexual Health. *Journal of Psychology & Human Sexuality*, 14, 5-16.

https://doi.org/10.1300/J056v14n02_02

Döring, N., & Poeschl, S. (2019). Experiences With Diverse Sex Toys Among German Heterosexual Adults: Findings From a National Online Survey. *The Journal of Sex Research*. DOI:

<https://doi.org/10.1080/00224499.2019.1578329>

Fahs, B., & Franks, E. (2014). Notes from the Back Room: Gender, Power, and (In)Visibility in Women's Experiences of Masturbation. *The Journal of Sex Research*, 51(3), 241-252. <https://doi.org/10.1080/00224499.2012.745474>

Foucault, M. (2006). *Viljen til viden*. Det lille Forlag.

- Frederick, D. A., John, K. S., Garcia, J. R., & Lloyd, E. A. (2018). Differences in Orgasm Frequency Among Gay, Lesbian, Bisexual, and Heterosexual Men and Women in a U.S. National Sample. *Archives Sexual Behavior*, (47), 273-288. PubMed. <https://doi.org/10.1007/s10508-017-0939-z>
- Friedrich, W. N., Fisher, J., Houston, M., & Shafran, C. R. (1998). Normative Sexual Behavior in Children: A Contemporary Sample. *Pediatrics*, 101(4), e9. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1542/peds.101.4.e9>
- Frisch, M., Graugaard, C., & Klarlund Pedersen, B. (2015). *Seksualitet og sundhed*. Vidensråd for Forebyggelse.
- Frisch, M., Moseholm, E., Andresen, J. B., & Graugaard, C. (2019). Sex i Danmark. Nøgletal fra Projekt SEXUS 2017-2018. Statens Serum Institut og Aalborg Universitet.
- Gammelgaard, J., Zeuthen, K. E., & Bork Mathiesen, B. (Red.). (2012). Det taler: Psykoanalytiske dialoger. (1 st ed.). Akademisk Forlag.
- Gerressu, M., Mercer, C., Graham, C., Wellings, K., & Johnson, A. (2008). Prevalence of masturbation and associated factors in a British national probability survey. *Archives of Sexual Behavior*, 37(2), 266–278. PubMed. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1007/s10508-006-9123-6>
- Giddens, A. (1992). Intimitetens forandring: Seksualitet, kærlighed og erotik i det moderne samfund (1st ed.). København: Hans Reitzels Forlag.
- Giraldi, A. (2023). Forskning vil stille skarpt på kvinders orgasmer. Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet. Hentet 03.03.2023, fra <https://sund.ku.dk/nyheder/2023/01/godt-for-kvindernes-seksualitet-vi-er-blevet-bedre-til-at-tale-om-sex/>

- 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), 116-128. <https://doi.org/10.1111/jsm.12720>
- Giraldi, A., & Wåhlin-Jacobsen, S. (2019). Manglende lyst hos kvinder. *Sexologi: Faglige perspektiver på seksualitet* (1st ed., pp. 781-803). København: Munksgaard Forlag.
- Goldey, K. L., Posh, A. R., Bell, S. N., & van Anders, S. M. (2016). Defining Pleasure: A Focus Group Study of Solitary and Partnered Sexual Pleasure in Queer and Heterosexual Women. *Arch Sex Behav*, (45), 2137–2154. PsykInfo. <https://doi.org/10.1007/s10508-016-0704-8>
- Graugaard, C. (2014). Kønslivskamæleoner. In M. B. Heinskov & M. E. Wødiike (Red.), *Byens og Blikkets lyst* (pp. 147-160). Center for Seksualitetsforskning.
- Graugaard, C., & Giraldi, A. (2019). Seksualitet i et biologisk perspektiv. *Sexologi: Faglige perspektiver på seksualitet* (1st ed., pp. 63-103). København: Munksgaard Forlag.
- Graugaard, C., Giraldi, A., & Møhl, B. (Red.). (2019). *Sexologi: faglige perspektiver på seksualitet* (1st ed.). København: Munksgaard Forlag.
- Graugaard, C., & Hertoft, P. (1997). Hjerne & seksuel afvigelse. *Psyke & Logos*, (18), 435-456.
- Gusakova, S., Conley, T. D., Piemonte, J. L., & Matsick, J. L. (2019). The role of women's orgasm goal pursuit in women's orgasm occurrence. *Personality and Individual Differences*, 155, 1-9. PsykInfo. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109628>

- Hite, S. (1981). *The Hite Report: A Nationwide Study of Female Sexuality*. Dell.
<https://tallirosenbaum.com/wp-content/uploads/2019/10/shere-hite-the-hite-report.pdf>
- Jannini, E. A., Rubio-Casillas, A., Whipple, B., Buisson, O., Komisaruk, B. R., & Brody, S. (2012). Female Orgasm(s): One, Two, Several. *International Society for Sexual Medicine*. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2012.02694.x>
- Kaestle, C. E., & Allen, K. R. (2011). The Role of Masturbation in Healthy Sexual Development: Perceptions of Young Adults. *Archives of Sexual Behavior*, (40), 983–994. PubMed. <https://doi.org/10.1007/s10508-010-9722-0>
- Kinsey, A. A. (1981). *Sexual Behavior in the Human Female*. Indiana University Press, Bloomington, Indiana.
- Kontula, O., & Haavio-Mannila, E. (2008). Masturbation in a Generational Perspective. *Journal of Psychology and Human Sexuality*, 14(2/3), 49-83.
https://doi.org/10.1300/j056v14n02_05
- Krüger, T. H. C., Giraldi, A., & Tenbergen, G. (Red.). (2020). *Psychiatry and Sexual Medicine: A Comprehensive Guide for Clinical Practitioners*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-52298-8>
- Larsen, O. S. (2015). Håndbog til dansk: litteratur, sprog, medier. Dansk lærerforening. Hentet 06.05.2023
<https://hbdansk.systeme.dk/?id=253%29>
- Laursen, B. S., & Højgaard, A. (2019). Seksualitet og somatisk sygdom. In C. Graugaard, A. Giraldi, & B. Møhl (Red.), *Sexologi: faglige perspektiver på seksualitet* (pp. 429-429). København: Munksgaard Forlag.

- Lentz, A. M., & Zaikman, Y. (2021). The Big “O”: Sociocultural Influences on Orgasm Frequency and Sexual Satisfaction in Women. *Sexuality & Culture*, (25), 1096–1123. <https://doi.org/10.1007/s12119-020-09811-8>
- Levine, S. B. (2003). The Nature of Sexual Desire: A Clinician's Perspective. *Archives of sexual behavior*, 32, 279-285. <https://doi.org/10.1023/A:1023421819465>
- Masters, W. H., Johnson, V. E., & Kolodny, R. C. (1995). *Human Sexuality*. HarperCollins College Publishers.
- O'Connell, H. E., Hutson, J. M., Anderson, C. R., & Plenter, R. J. (1998). Anatomical relationship between urethra and clitoris. *The Journal of Urology*, 159(6), 1892-1897. [https://doi.org/10.1016/S0022-5347\(01\)63188-4](https://doi.org/10.1016/S0022-5347(01)63188-4)
- O'Connell, H. E., Sanjeevan, K. V., & Hutson, J. M. (2005). Anatomy of The Clitoris. *The Journal of Urology*, 174(4), 1189-1195. <https://doi.org/10.1097/01.ju.0000173639.38898.cd>
- Onar, D. K., Armstrong, H., & Graham, C. A. (2020). What Does Research Tell Us About Women’s Experiences, Motives and Perceptions of Masturbation Within a Relationship Context?: A Systematic Review of Qualitative Studies. *Journal of sex & Marital Therapy*. PsycInfo. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1781722>
- Pedersen, W. (2003). Onani. *Tidsskrift for samfunnsforskning*, (43, Iss 1), 50-72. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-291X-2002-01-03>
- Prause, N., Kuang, L., Lee, P., & Miller, G. (2016). Clitorally Stimulated Orgasms Are Associated With Better Control of Sexual Desire, and Not Associated With Depression or Anxiety, Compared With Vaginally Stimulated Orgasms. *Journal*

- of Sexual Medicine*, (13), 1676-1685.
<https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2016.08.014>
- Puppo, V., & Puppo, G. (2015). Anatomy of Sex: Revision of the New Anatomical Terms Used for the Clitoris and the Female Orgasm by Sexologists. *Clinical Anatomy*, (28), 293-304.
- Ralund, J. (2023). Håndbogen Fortællinger om, hvordan kvinder onanerer (1st ed.). København: Gyldendal.
- Regnerus, M., Price, J., & Gordon, D. (2017). Masturbation and Partnered Sex: Substitutes or Complements? *Archives of Sexual Behavior*, 46, 2111-2121. PubMed. <https://doi.org/10.1007/s10508-017-0975-8>
- Roien, L. A., Simovska, V., & Graugaard, C. (Red.). (2018). *Seksualitet, skole og samfund* (1st ed., vol. 2). Hans Reitzels Forlag.
- Rowland, D., Donarski, A., Graves, V., Caldwell, C., Hevesi, B., & Hevesi, K. (2019). The Experience of Orgasmic Pleasure during Partnered and Masturbatory Sex in Women with and without Orgasmic Difficulty. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 45(6), 550-561. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2019.1586021>
- Rowland, D. L., Kolba, T. N., McNabney, S. M., Uribe, D., & Hevesi, K. (2020). Why and how women masturbate, and the relationship to orgasmic response. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 46(4), 361-376. PubMed. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1717700>
- Salonia, A., Giraldi, A., Chives, M. L., Georgiadis, J. R., Levin, R., Maravilla, K. R., & McCarthy, M. M. (2010). Physiology of Women's Sexual Function: Basic Knowledge and New Finding. *J Sex Med*, 7(8), 2637-2660. PsycInfo. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2010.01810.x>

- Schmidt, G. (1996). *Hvad skete der med seksualiteten? Refleksioner over sex og afseksualisering.* (Kap. 1, 4 & 10. ed.). København: Hans Reitzels Forlag.
- Seksuel sundhed.* (2022). Sundhedsstyrelsen.dk. Retrieved April 23, 2023, <https://www.sst.dk/da/Viden/Seksuel-sundhed>
- SexInfoOnline. (2018). *The Sexual Response Cycle.* SexInfoOnline. Retrieved April 23, 2023, <https://sexinfoonline.com/the-sexual-response-cycle>
- Sexual health.* (n.d.). World Health Organization (WHO). Retrieved April 7, 2023, https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_2
- Tripodi, F., & Silvaggi, C. (2013). Sexual Response: Motivation and Models. In *The EFS and ESSM Syllabus of Clinical Sexology* (pp. 232-264). MEDIX.
- Trolle, D., Søndergaard, A., & Bojer, D. (2020). *Orgasme problemer hos kvinder.* sundhed.dk. Hentet 16.04.2023, <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/kvindesygdomme/sygdomme/seksuelle-tema/orgasme-problemer-hos-kvinder/>
- Wetzel, G. M., & Sanchez, D. T. (2022). Heterosexual young adult's Experience with and perceptions of the orgasm gap: A mixed methods approach. *Psychology of Women Quarterly, 46*(2), 131-146. Psykinfo. <https://doi.org/10.1177/03616843221076410>
- Wiederman, M. W. (2005). The gender nature of sexual scripts. *The Family Journal, 13*(4), 496-502. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1177/1066480705278729>
- WMA Declaration of Helsinki.* (2022). The World Medical Association. Retrieved March 24, 2023, <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>

Zeuthen, K. (2012). Børn og seksualitet. *Månedsskrift for almen praksis*, (april),
305-314.

Bilagsoversigt

Bilag 1. Litteratursøgning, PubMed og PsycInfo

Bilag 2. Facebook opslag

Bilag 3. Supplerende overvejelser om rekruttering via Facebook

Bilag 4. Brev med præcisering af ønskede deltagerforudsætninger

Bilag 5. Brev til informanter. Samtykke og information om formål

Bilag 6. Interviewguide