

Indhold

Forord 9

Vejen til lyst 13

Gør det selv: Mille-tid 22

Gør det selv: Din krops historie 23

Den svære begyndelse 26

Farvel til min unge krop? 34

Lyst, sex og rynker 43

Gør det selv: Dit grundsyn og din leveregel 50

Gør det selv: Livslagkagen 52

Nærvær 54

Gør det selv: Hav tillid 58

Kvinde til kvinde 60

Gør det selv: Jeg elsker og accepterer mig selv 68

Elsk (med) dig selv 70

Gør det selv: Mærk din krop 74

Gør det selv: Trekanten 75

At lukke en anden ind 78

Gør det selv: Del med andre 83

Når det er ægte kærlighed, er man ikke i tvivl ... 84

Hvad er det med den der orgasme ...? 92

Tre orgasmehistorier 104

Og hvad siger mændene? 114

Gør det selv: Flirteeksperimentet 121

Hver sin lyst 123

Om lidt bli'r her stille ... 144

Efterskrift 147

Tak 151

Vejen til lyst

Først vil jeg bede dig svare på spørgsmålene herunder. Hvor er du på lyst-, nydelses-, sex- og kærlighedsbarometret? Skriv svarene ned, så du kan læse dem igen, når du er færdig med bogen, og når der er gået noget tid. Både dine svar og det, du læser gennem bogen, kan forhåbentlig motivere dig til at arbejde med at ændre det, som du ønsker.

- Beskriv din krop med fem ord.
- Læg mærke til, om ordene er respektfulde og kærlige eller nedsættende og dømmende.
- Er du god til at mærke, hvad du har lyst til? Om du har lyst til en pære eller et æble, lyst til at være alene eller sammen med nogen, om du vil høre den ene eller anden cd, drikke kaffe eller te osv. Alttså: Er du det meste af tiden i kontakt med, hvad du har *lyst* til og *brug* for, og følger du så det, du mærker?
- Hvordan har du det med nærhed og intimitet?
- Hvor tit har du lyst til sex?
- Hvor tit onanerer du?
- Får du orgasme?
- Hvad får dig til at føle dig mere kvindelig?
- Kan du gøre noget for dig selv, som får dig til at føle dig mere kvindelig?
- Er du god til at være til stede og nyde? Nyde mad, sex, selskab, oplevelser og dig selv?
- Er du åben for kærlighed? Alttså kan du give og tage imod kærlighed?
- Hvorfor vil du læse denne bog?

Hvis du nu sidder og tænker: „Hold da op, det ser godt nok sløjt ud hos mig,“ så fortvivl ikke. Du har nu set realiteterne i øjnene – og erkendelse er netop første skridt til forandring. Næste skridt er at finde ud af, hvordan du ændrer det, du gerne vil, og det finder du inspiration til i denne bog. Og så skal der handling til!

Lille spejl på væggen der ...

Jeg er sikker på, at der er mange af jer kvinder, der tænker lige så negativt om jer selv, som jeg har gjort – og til dels stadig gør på nogle områder – og som også har svært ved at mærke, hvad I har LYST til. Prøv at stille dig foran et spejl og tag et kig på dig selv. Hvis du er, som kvinder er flest, vil du først og fremmest fokusere på „fejl og mangler“ ved dig selv. Du kan sikkert remse en masse op: „Mine bryster hænger for meget. Min mave er slatten. Mine lår er fede og har appelsinhud. Min numse er en gang blæver. Jeg har mormor-arme.“

Men egentlig er det ikke underligt, at vi kvinder er så selvkritiske og fokuserer så meget på det ydre og ofte glemmer vores egen nydelse og lyst. Vi lever i et samfund, hvor skønheds-, mode-, musik- og komi-form-industrien hele tiden bombarderer os med „det perfekte ydre“. Kvinder bliver ofte brugt som sexobjekt, endda til at sælge ting, der ligger milevidt fra noget som helst, der har med sex at gøre. Det er fuldstændig umuligt at leve op til de krav – ikke mindst, fordi det ikke engang er virkeligheden, vi bliver præsenteret for i dameblade, i reklamer osv. Hvor tit ser vi et fuldstændig uretoucheret billede? Selv om vi inderst inde godt ved, at det ikke er sandheden, vi kigger på, påvirker det os alligevel. Vores kvindelige selvtillid bliver udhulet, og det gør os til letpåvirkelige storforbrugere af diverse midler til at forandre vores kroppe, så vi passer ind i det herskende skønhedsideal. Det er der en industri, der tjener kassen på.

På den måde påvirkes vi udefra af massemedierne, og vi forstærker desuden selv budskabet om, at vi er forkerte/ikke gode nok. De sig-

naler og tanker, der hele tiden cirkulerer i hjernen, bliver til negative grundforestillinger, som kroppen reagerer ud fra. Det kommer til udtryk i humør, i kropsholdning og i evnen til at mærke lyst.

En negativ grundforestilling kan være rigtig svær at ændre på. Men det kan lade sig gøre, hvis man beslutter sig for det. Man kan beslutte sig for at begynde at tænke mere positivt om sig selv i små bidder. At lære at elske sig selv sker ikke bare uden videre, og især ikke, hvis der har ætset sig begivenheder, indtryk og uheldige kommentarer fra andre ind i underbevidstheden gennem mange år. Der kan gå flere måneder – endda år – før de positive tanker begynder at blive naturlige.

Det er også de færreste, der – selv om de har besluttet sig for at ændre deres tanker om sig selv – formår at elske sig selv hver dag resten af livet. Men hvis man får ændret grundforestillingen, får man langt flere positive dage end negative. Det er ikke en umulig opgave! Men man må selv gøre en indsats og tage ansvar for, hvor meget man vil lade sig påvirke af omgivelserne og samfundet, og det kræver vedholdenhed, øvelse, viljestyrke og en sund portion egoisme. På trods af presset udefra må vi altså selv vælge, hvor meget vi vil lade os påvirke.

For hvad gør vi kvinder *selv* for at styrke vores kvindelighed, vores lyster og behov? Mange af os er ikke særligt trænede i at „blive hjemme hos os selv“. I stedet er vi meget mere fokuserede på, hvordan *andre* mener, vi bør være, se ud og opføre os. Vi sætter kun bevidst tid og energi af til at dyrke vores ydre, så vi kan følge med strømmen. Vi træner, går op i at spise sundt, bruger tid på makeup, tøj, på at vores hjem er i orden osv. Det er vigtigt at være slank, smuk, „perfekt“ og at være i kontrol. Men hvad skal vi bruge det til, hvis der indeni er dødt og en følelse af ligegyldighed og tomhed, fordi kvinden i os ikke har det godt? Hun bliver ikke tilfredsstillet, dyrket og elsket, og hendes lyst og behov er vi slet ikke i kontakt med. Det er tankevækkende, synes jeg, at mange kvinder ved mere om kalorier, diverse kure og makeup, end de ved om deres egen lyst og seksualitet. Og tit er vi så lidt i kontakt med os selv, at vi ikke engang kan mærke, om vi har lyst til en banan eller

et æble, alenetid eller samvær, og om vi har lyst til at tage til en fest eller ej. Hvordan skal vi kunne mærke, hvad vi har lyst til seksuelt, hvis vi hele tiden er milevidt fra at mærke vores behov på andre områder også?

Mon vi tror, at vi bliver fantastiske elskerinder, kærester og koner, hvis det ydre udstråler kontrol og perfektionisme? Det gør vi ikke. Evnen til at kunne give og tage imod kærlighed og til at kunne nyde sex, mad og sig selv sidder ikke i bryster, arme, ben eller balder. Om brysterne er store eller små, eller om bagdelen er rund eller flad, er fuldstændig underordnet i den sammenhæng.

Dermed ikke sagt, at vejen til større lyst og nydelse findes ved at give los, grovæde sig til ekstra 20 kilo, gå i slasketøj og fuldstændig droppe at gå op i det ydre. Jeg indrømmer gerne, at jeg også vil se godt ud, passe på min krop, spise sundt, være slank og tiltrækkende – hvem vil ikke det? Men vi skal lære at dyrke vores lyst og kvindelighed på linje med alt det andet og prioritere det lige så højt. Hvor mange gange har du ikke tvunget dig selv hen i træningscentret, i svømmehallen, ud at løbe osv., selv om du egentlig hellere ville ligge på sofaen, men du gjorde det, fordi du tænkte på, hvor meget det ville *give* dig at komme af sted? På samme måde kan du overveje, hvad det vil *give* dig, hvis du dyrker lysten og liderligheden. Min erfaring er, at man opnår en mere *hel* følelse – smuk udenpå, men også en smuk *følelse* helt indefra.

Så på samme måde, som du fletter træning, søvn, mad, veninder og familie ind i hverdagen, skal du også bevidst sætte tid af til at gøre ting, der styrker din seksualitet og lyst – i hvert fald hvis du ønsker at lære at få det bedre med dig selv og din krop og at få vildere orgasmer. Det kræver træning. Selv om man har et perfekt ydre, er det ikke ensbetydende med, at man elsker sig selv og er fri og glad. Man skal huske, at det indre – *kvinden* – skal følge med og også skal dyrkes. Hvad får dig til at føle dig kvindeligt, levende, fri, glad, i kontakt med dig selv og sexet? DET skal du dyrke! Gennem bogen kommer jeg med forskellige *gør* det selv-øvelser til at styrke dig selv, dit selvværd og din lyst. Og

ved at læse de forskellige interviews kan du lære noget af andre kvinders erfaringer.

Øvelse gør mester

Når du oplever alt det, din krop kan give dig af nydelse og fantastiske oplevelser, vil du automatisk værdsætte den mere og værdsætte den, præcis som den er. Det er selvfølgelig ikke noget, du „bare“ lærer fra den ene dag til den anden – det kan være en lang proces. Men jo flere positive oplevelser du får, jo mere respekterer du din krop. De fleste af de kvinder, jeg har snakket med i forbindelse med bogen, siger, at de først rigtigt lærte at nyde sex og at respektere sig selv og deres krop, da de var oppe i 30'erne. Så desværre bruger de fleste af os det meste af vores teenageår og årene i 20'erne på desperat at forsøge at kontrollere vores krop i en sådan grad, at vi ikke er i stand til virkelig at nyde sex. Jeg hentyder ikke kun til spiseforstyrrelser – kontrol kan komme i mange former. Grundlæggende handler det nok om, at selvværdet ligger på et meget lille sted, og at man derfor ikke synes, at det at dyrke sig selv – *både* udenpå og indeni – er vigtigt.

Det gælder i høj grad for mig selv. I de mange år, hvor jeg var meget styret af anoreksien, var jeg ikke i stand til at nyde mig selv eller sex sådan rigtigt. Jo, sex var da meget dejligt, men de helt store sus fik jeg aldrig. Orgasme var en by i Rusland for mig. Og jeg gik mere op i, om manden, jeg nu var sammen med, fik noget ud af det, end om jeg selv gjorde. Jeg kan huske, at jeg tit lå med tårer i øjnene efter sex – både fordi jeg følte mig så fremmed i min egen krop, væmmedes ved at være i den, og fordi jeg ikke forstod mig på sex og kærlighed. Jeg ville så gerne elskes, og samtidig var jeg så ekstremt bange for det. Så jeg har haft 17 kærester, fra jeg var 17 år til nu, hvor jeg er 30. Plus det løse, som jeg ikke har tal på ... Det er ikke en statistik, som jeg er stolt af. Det er tegn på en ekstrem usikkerhed, på hvor lidt kontakt jeg har haft til mig selv og mine behov, og på hvor kærlighedssøgende jeg har været

– uden at turde det, når det kom til stykket. Hver gang en mand kom lidt for tæt på mig, blev jeg bange og lukkede af, hvilket medførte, at enten han eller jeg slog op. Det var en evig strøm af bekræftelse af, hvor forkert jeg var, og hvor lidt jeg kunne finde ud af det med kærlighed. Mig selv og min krop dyrkede jeg absolut ikke på en positiv måde; sult, bræk, overtræning, afføringspiller, fiberflip – det siger sig selv, at det ikke levnedde plads til nydelse.

Nu skriver jeg det hele, som om det var datid. Det er det faktisk ikke. Jeg har *stadig* svært ved kærlighed og mænd. *Tør* jeg blive elsket? *Er* jeg værd at elske? *Kan* jeg elskes af nogen mand? Jeg har svært ved at mærke mine følelser og at finde ud af, hvor jeg har mig selv i forhold til en mand. Det er, som nævnt tidligere, derfor, jeg skriver denne bog. Jeg er selv i en proces og vil lære for alvor at åbne op for kærlighed, nydelse, lyst og følelser. Det var først fra sommeren 2008, at jeg begyndte at dyrke mig selv, mine behov og lyster sådan rigtigt. Og det, som jeg har oplevet og fortsat oplever, er, at jo mere jeg netop dyrker kvinden i mig selv, øver nærhed, nærvær, nydelse, onanerer, danser, tør vise, hvad *jeg* vil, når jeg har sex med en mand, og i det hele taget dyrker min krop positivt, jo mindre magt får spiseforstyrrelsen over mig. For ja, jeg er rask, men jeg er en „fed“ anorektiker præcis som en ædru alkoholiker. Tankerne kan stadig tage styringen nogle gange. Man er ikke bare rask, og så er alt slut. Det kræver fortsat kamp, hver dag, og det er en glidende overgang fra „syg“ til „rask“. Men at arbejde med min krop og min seksualitet hjælper mig videre fremad. Jeg føler mig mere og mere som en rigtig kvinde, og jeg får større og større respekt for min krop, fordi jeg mærker, hvilke nydelser den kan give mig. Det har jeg ikke lyst til at lægge låg på igen.

Så jeg tror på, at seksualitet og det at dyrke sin kvindelighed kan være med til at hjælpe en kvinde ud af både spiseforstyrrelse, selvhad, usikkerhed, mindreværdsfølelser og lignende. *Tør* man springe ud i at gøre de gode ting for sig selv (det er i sig selv en overvindelse, I know,

men det er nødvendigt), blomstrer man stille og roligt. Når selvrespekten stiger, falder lysten til at glemme, misbruge og undervurdere sig selv. Hvor jeg er nu, har jeg mærket for mange gode ting ved mig selv og min krop til, at jeg vil lade destruktiviteten overtage igen. Jeg *kan ikke* gå tilbage. Jeg kan tage nogle „hvæs“, ligesom en eksryger, der også lige skal prøve igen, men jeg vil aldrig begynde at „ryge“ igen. Selv om jeg stadig har et stykke vej at gå, elsker jeg trods alt mig selv for højt nu til, at jeg smider håndklædet i ringen og opgiver at vinde kampen helt. Kampen for mig selv, min lyst, nydelse, behov, begær og kærlighed. Jeg har som sagt stadig ikke fået de helt fantastiske orgasmer, hvor verden står stille, men det kommer. Som Peter, 50 år, sagde til mig:

Faktisk tror jeg, at de kvinder, der tør sige højt og stå ved: „Jeg har svært ved at få orgasme,“ er dem, der VIL komme til at opleve det helt store sus. For hun er i kontakt med orgasmen, når hun kan mærke de seksuelle frustrationer og vil have mere, end det hun kan opnå nu. Erkendelse er altid vigtig, lige meget hvilket problem man har. Erkendelse afbøder en søgen – og i en søgen ligger der altid et svar. Du er en kvinde, der er meget seksuel, når du er så engageret i at lære mere og få mere ud af sex. Den fantastiske orgasme skal nok komme, når du er så søgende, åben og erkender, hvad du ønsker mere af. I tilgangen til det største problem ligger tit visdommen bag vor største styrke ... Det er meget værre for de kvinder, der ikke vil stå ved, at de ikke kan få orgasme, og som siger: „Sex er bare ikke noget for mig.“ De har bestemt en meget længere vej at gå. De skal først selv føle og erkende en lyst, før de kan mærke en motivation til at søge mere.

Så ja, jeg er fuld af forhåbninger og tro! Jeg tror også på, at med kærlighed kan der ske mirakler. Nogle gange kræver det, at der sker en ændring i ens liv, før der er åbent for ægte kærlighed. Men i stedet for at vente på, at det sker af sig selv, skal kvinder lære at tage ansvar for deres eget liv og kærlighedsliv. Ellers kan man bruge rigtig mange år af

sit liv på et forhold uden kærlighed, intimitet, sex og orgasmer. Et liv, hvor man får lukket helt ned for sin lyst. Det er Laila, 53 år, et eksempel på:

Jeg har været gift med en mand i 29 år uden kærlighed og lyst til hverken mig selv eller ham. Jeg havde ingen lyst til sex, og jeg så det som en sur pligt og noget, der bare skulle overstås, så jeg havde fred for ham i et stykke tid. Orgasme fik jeg aldrig, og jeg vidste heller ikke, hvad det var. Han var den eneste mand, jeg havde været sammen med, for jeg var jomfru, da vi mødte hinanden. Jeg havde heller ingen lyst til at dyrke mig selv og min kvindelighed, og jeg var ikke særlig glad for mig selv og min krop – kort sagt følte jeg mig som en død kvinde. Min mand sagde, at jeg var for grim og for tyk, og det fik mig til at føle mig endnu mere ukvindelig. En sjælden gang onanerede jeg, men det var blot et fortvilet forsøg på at få mig til at føle mig lidt mere normal. For alle andre kvinder havde jo et pragtfuldt sexliv ... troede jeg.

Da han så døde, tænkte jeg, at nu ville jeg bo alene og ikke have en mand igen. For det pjat med sex, det var der altså ikke meget grin ved. Det gad jeg simpelthen ikke mere. Og det gik også fint ... i en måned. Så mødte jeg en mand på en café, og der var kemi med det samme. Vi kom i snak, og det gik rigtig godt med at snakke sammen, så vi gik hjem til mig for at snakke videre. Og det mener jeg helt seriøst – det var virkelig bare for at snakke. Men heldigvis gik det galt, dét med at snakke. Jeg ved ikke, hvorfor jeg lige pludselig hev ham med ind i soveværelset og blev uterlig, for sådan havde jeg aldrig været før. Men gud ske tak og lov for, at jeg gjorde det, for den aften fik jeg min første orgasme. Ikke bare én, men mindst ti! Det var pragtfuldt. Jeg havde aldrig oplevet noget lignende. Jeg var i den syvende himmel! Det var, som om en vulkan havde ligget inde i mig og ulmet og ventet på at gå i udbrud. Og det gjorde den så også i den grad! Jeg var vildt overrasket over, at sex kunne være så godt. Det, der i 29 år bare havde været en sur pligt for mig, viste sig at være det bedste, jeg nogensinde have oplevet. Det var ikke kun noget fysisk, men også noget psykisk – det er meget svært at beskrive. Jeg sitrede over hele kroppen, både indvendigt og udvendigt, og jeg følte en enorm lykkefølelse.

Nu har vi kendt hinanden i to år, og vi er blevet gift. Vi har sex hver dag, næsten uden undtagelse, og det bliver bedre og bedre. Jeg gør meget ud af mig selv nu, og jeg accepterer min krop, som den er. Den er min, og den er, som den er. Før var jeg ked af mine meget store bryster, men det er jeg ikke mere. For når jeg kommer kravlende hen til min nuværende mand i sengen, siger han: „Nå, der er du, dit dejlige pattedyr!“ Han elsker dem. Så nu er jeg ligefrem begyndt at vise dem frem ved at gå i nedringede bluser. Før ville jeg heller ikke drømme om at gå rundt uden tøj på ... nu gør jeg det hver dag. Så der er virkelig sket noget med mit liv! Jeg kan slet ikke forstå mig selv. Mig, en sød og uskyldig pige fra landet, der aldrig har været interesseret i sex, kan nu pludselig ikke undvære det. Det kan jeg virkelig ikke! En dag uden sex er en dårlig dag. Endelig, efter alt for mange år med et utilfredsstillende kærligheds- og sexliv, føler jeg virkelig, at jeg lever, at jeg er kvinde, og at jeg er MIG!

Lailas historie viser, at det aldrig er for sent at finde sin lyst eller at finde kærligheden. Det er ikke alderen, der begrænser hverken lyst eller kærlighed – det er derimod ligegyldighed, at blive i noget trygt, men ukærligt, og ikke at være åben og tage ansvar.

Er du også i et forhold, hvor du føler dig mere som en død end en levende kvinde? Hvorfor bliver du? Eller er du alene og føler dig død og har hverken lyst til dig selv eller en mand? Er det ikke tid til at tage ansvar for din egen lykke, lyst og kærlighed? Vi kan ikke leve uden kærlighed fra andre. Men vi skal også finde kærligheden til os selv og dyrke den.

Gør det selv

Mille-tid!

Jeg har indført det, jeg kalder Mille-tid. Hvis jeg i nogle dage kun har været hoved, dvs. brugt mit intellekt, kan jeg mærke, at jeg skal have kroppen med mig igen. Jeg bliver udfordret og stimuleret, når jeg bruger min hjerne, men det, der gør mig glad, skaber kontakt til mig selv, og som får mig til at føle mig kvindeligt og sexet, er, når jeg er i min krop og bruger min krop. Jeg kan mærke, at humøret daler, når jeg er for meget hoved, og så siger jeg højt til mig selv: „STOP! Mille-tid nu!“

Mille-tid står for:

M = musik

I = intimitet

L = leg

L = latter

E = erotisk dans

Det er de ting, jeg skal prioritere for at få kroppen med igen. Hvis jeg har været væk fra kroppen i lang tid, kan det kræve alle delene i Mille-tid at mærke kroppen igen. Andre gange er det nok med et eller to bogstaver, f.eks. M og E: musik på anlægget og så danse erotisk rundt herhjemme og flirte med en fantasi-drømmemand. Eller I: være intim med mig selv (onani) eller med en anden (sex – eller blot nærhed).

Har du også din egen form for Mille-tid? Hvad skal der til, for at du får kontakt til kroppen?

Gør det selv

Din krops historie

Et godt sted at starte er at skrive din krops historie. Det kan gøre dig ked af det, fordi du måske vil se endnu mere tydeligt, at det er kroppen, der har lidt, når du i løbet af dit liv ikke har følt, mærket og nydt. For mig har denne øvelse fået mig til at indse, at kroppen intet har gjort galt. Men alligevel er det den, der har fået alle huggene! Jeg kan se, at kroppen har skreget på opmærksomhed og nydelse, mens jeg alligevel er fortsat med at køre derudad og kun lytte til mit „kloge“ hoved.

Prøv det – lad din krop fortælle din historie. Hvordan ville din livshistorie lyde, hvis det var din krop, der skulle fortælle den? Forestil dig, at din krop kunne tale – hvad ville den sige om dit liv? Har den følt sig værdsat og passet på eller ignoreret og forsømt?

Som inspiration kan du læse min krops historie:

Hej, jeg er Milles krop

Jeg er lige her, under hendes hoved. Jeg er en del af hende, og alligevel har hun ikke mærket mig i størstedelen af hendes liv. Hun har lukket af for mig, ignoreret mig, og hun har ikke villet forholde sig til mig. Det er jeg rigtig ked af, for jeg har så meget godt at lære hende. Hvordan kan man være så tæt på en anden og så alligevel så langt væk?

Da jeg var Milles barnekrop, var hun god ved mig. Hun gav mig næring, brugte mig til leg, og jeg fik lov til at slappe af. Men måske lyttede hun allerede dengang mere til sit hoved end til mig? Når hun var for ansvarlig, for pligttopfyldende og for sød, ønskede jeg i hvert fald, at jeg kunne råbe hende op, men det kunne jeg ikke.

I løbet af hendes gymnasietid kappede hun pludselig fuldstændigt forbindelsen til mig. Jeg husker, at der inden havde været en mands hænder på mig, og det var slet ikke rart. Derefter ville hun ikke forholde sig til mig. Som om det var min skyld! Jeg kunne slet ikke forstå det – det var jo *mig*, der netop havde brug for omsorg. Men det fik jeg slet, slet ikke. I stedet blev hun hårdere og hårdere ved mig og lyttede mindre og mindre til mine behov og til min hunger efter at blive set, mærket og lyttet til. Hun gav mig ikke den næring, jeg havde brug for, jeg skulle knokle derudad hele tiden, og jeg måtte ikke engang hvile om natten. Jeg forsøgte at råbe hende op ved at stoppe menstruationen og gøre hænder og læber blå. Intet hjalp. Til sidst skulle jeg holde mig kørende på sukkerfri pastiller, Pepsi Max og tyggegummi og nøjes med at sove hver tredje nat. Så opgav jeg at forsøge at råbe hende op, og jeg overgav mig til de hvide kitler – måske de kunne hjælpe? Men de bedøvede mig blot med sovepiller og beroligende piller.

Derefter fik Mille én at snakke med, en psykolog, og det fik jeg også glæde af. Langsomt, men sikkert behandlede hun mig bedre og bedre – hun gav mig mere næring og ro. Ikke optimalt, men mere end hvad jeg havde været vant til i årene før. Hun ville dog stadig ikke lytte til mig. Det var, som om hun ikke kunne tro på, at jeg virkelig *er* en del af hende, og at jeg vil hende det godt.

I august 2007 skete der noget rigtig godt for mig. Mille blev kørt ned. Jeg fik ødelagt mit ene ben, men det var det hele værd. For herefter var det, som om Mille for alvor blev klar over min eksistens og vigtigheden af at passe på mig. Hvad nu, hvis jeg ikke ville lade benet blive rask igen? Hun blev nødt til at samarbejde med mig. Jeg kunne pludselig ikke stå model til hendes motion mere, og jeg krævede rigtig næring

for at hele igen. Hun skældte mig ud, men der var ingen vej udenom, så hun måtte lytte til mine behov. Hun begyndte at give mig dejlig mad – også fedt! – og jeg roste hende ved at give hende menstruationen tilbage efter ti års tørke. 30 dage for fuld udblæsning, for hun skulle da lige se, hvor meget jeg havde længtes efter det!

I dag er Mille og jeg blevet næsten gode venner. Hun har fundet ud af, hvor vigtigt det er at passe på mig, lytte til mig og respektere mig. Når hun er god ved mig, belønner jeg hende med glæde, energi, sund udstråling og sexlyst. Jeg tror, at hun endelig er ved at fatte pointen: Det er *i mig*, at alle de svar, hun har brug for, ligger. Og det er *i mig*, at lysten, nydelsen og kærligheden findes. Den er klar til at bruges – hvis blot hun tør.

Den svære begyndelse

6 Jeg tror, at sex er ligesom med oliven eller sushi. Man skal lige vænne sig til det, før det bliver godt.

Luna, 18 år

Når jeg tænker tilbage på mine år som teenager, husker jeg det som nogle svære år. Det var svært at navigere i følelsen af både at være barn og voksen på samme tid. Hvem *jeg* var, kunne jeg ikke finde ud af. Sex og mænd var også et mysterium for mig – et ukendt land, som jeg var bange for at træde ind i. Jeg forestillede mig, at sex bare var ind-ud-ind-ud, og så var det færdigt, når manden fik udløsning. Hvordan skulle jeg også vide bedre, når der ikke var nogen, der snakkede med os unge om det? For de fleste var det for svært at spørge sin mor eller far om sådan noget. Det var for pinligt. Den eneste seksualundervisning, jeg fik i folkeskolen, var af en sundhedsplejerske, der fortalte om prævention, kønssygdomme og lidt om menstruation. Jeg kan huske, at hun blæste et kondom op, og at hun kom en Tampax ned i et glas vand. Sikke nyttige ting, der har sat sig fast! I gymnasiet kom der lidt mere på i biologitimerne. Der lærte vi om anatomi, kvindens menstruationscyklus og graviditet. Men hvor blev undervisningen i kærlighed, samliv, mandens lyst, kvindens lyst, onani, selvværd og det at sætte grænser af?

Jeg lærte altså om sex på et meget formelt plan, og derfor var jeg eks-

tremt usikker på det. At lære om f.eks. menstruationscyklus gjorde det ikke lettere for mig at forstå kærlighed og mænd eller at sætte grænser. Selvfølgelig skal alt det praktiske læres, men jeg mener, at man glemmer en hel dimension af seksualiteten. Derfor må man som ung eksperimentere sig frem og – måske især drenge – få inspiration gennem porno. Det giver et helt forkert billede af, hvordan sex skal være, og kvindelig nydelse lærer man altså ikke ret meget om gennem porno.

Jeg blev 18 år i 1997, så det er en del år siden. Jeg er nysgerrig på, hvilket forhold dagens unge har til sex og kærlighed? I dag fylder sex og porno meget mere i det offentlige rum og i hele mediebildet, for ikke at tale om internettet. Jeg forestiller mig, at det gør det sværere for de unge at finde ud af deres seksualitet på en naturlig måde. At man skal signalere, at man har styr på det med sex, selv om man måske er snotforvirret. Og hvad med seksualundervisningen? Er den blevet bedre? For at få svar på disse spørgsmål har jeg interviewet Luna, som er 18 år og går i 2. g.

Hvordan er snakken om sex, lyst og kærlighed i gymnasiet? Er det noget, der bliver snakket om?

I folkeskolen var det alkohol, der blev konkurreret og snakket om. I gymnasiet er det sex. Der bliver snakket *så meget* om sex og om, hvem der er lækre, og hvem der ikke er. Det er næsten kun det, det handler om, og det, der bliver snakket om uden for timerne. Når man starter i gymnasiet, bliver det nærmest forventet, at man har prøvet at have sex. Ellers er man bagud og ikke så smart. Hvis man ikke har prøvet det og ikke lige har en kæreste at prøve det med, må man ud og gøre det med en tilfældig. Der er rigtig mange, der bare får det overstået på et toilet til en fest i en brandert. Det bliver ikke gjort til noget

dejligt og absolut ikke til noget romantisk. Det skal bare overstås, så man kan være med på beatet.

Jeg tror dog, at mange lyver og siger, at de har prøvet mere, end de har, fordi de er bange for ikke at være smarte nok, og de er bange for at skille sig ud. Man skal have prøvet så meget vildt, og man skal være med på den værste. Der er rigtig meget pral, og jeg synes, at det er et enormt pres.

Hvordan har du det med, at det er sådan?

Jeg synes, at det er ærgerligt. Måske er jeg mere romantisk anlagt end de andre, men jeg synes, at sex skal være en smuk oplevelse og bestemt ikke noget, der „bare skal overstås“. Jeg har følt mig rigtig meget bagud og underlig i forhold til de andre, for jeg var jomfru i 1. g. Allerede på introturen mærkede jeg det. På et tidspunkt sad alle pigerne samlet i et rum, og snakken gik kun på, hvad man havde prøvet inden for sex. Jeg blev skræmt over alt det, man „skulle“ have prøvet, og jeg sagde intet, men lyttede bare på de andre. Jeg tror helt sikkert, at nogle af pigerne løj helt ekstremt for at hæve deres status. De snakkede både om, hvor mange blowjobs, de havde givet, og om trekantet og diverse andre ting, de havde prøvet. Meget skræmmende. Jeg blev da nysgerrig ved at høre dem snakke om det, men jeg havde rigtig svært ved at forholde mig til alt det, jeg hørte.

Mange sagde til mig: „Nu må du til at tage dig sammen og prøve det. Du skal bare drikke dig fuld nok og så gøre det.“ Men på trods af presset holdt jeg fast i, at første gang skulle gøres på en god måde for mig, som jeg havde bestemt mig for.

Hvordan tænkte du om sex inden din debut?

Jeg tænkte meget på, om jeg ville kunne finde ud af at have sex, om jeg ville gøre noget forkert, og om der ville være noget galt med mig. Jeg havde en hel masse tanker og spekulationer, fordi jeg havde dannet mig et indtryk af sex ud fra de andres pralerier. Al den snak om, hvor vild man skal være, og om, at man skal være med på det hele for ikke at være kedelig, gjorde, at jeg var meget utryg. Min tanke inden gymnasiet havde været, at sex var romantisk og dejligt, men de andre fik det til at lyde meget uromantisk og „lige på og hårdt“.

Hvornår havde du så din seksuelle debut, og hvordan var det?

Det havde jeg i sommeren mellem 1. og 2. g, og jeg var 18 år. Som jeg havde lovet mig selv, blev det ikke i en brandert eller med en helt tilfældig. Det er jeg stolt af og glad for. Vi var dog ikke kærestes, men havde da set hinanden nogle gange, og jeg regnede med, at han ville blive min første kæreste. Han var syv år ældre end mig, og han var ikke jomfru. Lige inden jeg mødte ham, havde jeg fået mit første kys, så både kys og sex var altså helt nyt for mig indtil i sommer.

Sex var en meget underlig oplevelse, og bagefter tænkte jeg: „Var det bare det?“ Nu havde jeg jo hørt så meget fra de andre. Men det var nu en god start for mig, for han var sød, stille og rolig. Han spurgte meget om, hvad jeg havde lyst til, men det var faktisk ret svært at svare på. Jeg vidste ikke, hvordan jeg skulle være, og hvordan det skulle føles, og jeg vidste slet ikke, hvad jeg kunne lide.

Jeg kom til at grine nogle gange, fordi det var så mærkeligt.

Bagefter lå jeg og græd, for det havde været så overvældende. Især det med at han skulle så tæt på mig – det havde jeg det rigtig svært med. Jeg tænkte meget over, hvad han syntes om min krop, for jeg har det selv rigtig dårligt med den. Så jeg vil ikke sige, at jeg kunne nyde sex, og jeg fik ikke orgasme. Jeg var faktisk lettet, da vi var færdige.

Jeg var i seng med ham nogle gange, men så skrev han til mig i en sms, at han ikke ville være kærester alligevel, og så stoppede det brat. Siden ham har jeg ikke haft sex med andre.

Hvordan har du haft det bagefter?

Jeg synes, at det har været svært her bagefter. Jeg har det dårligere med min krop, væmmes ved den, føler mig for tyk, og jeg rakker mig selv ned. Måske fordi jeg lod ham komme så tæt på mig, og det var jo noget helt nyt for mig, og så endte han med at skride. Så det er, som om jeg skal finde ro i mig selv igen. Jeg skal finde tilbage til „min kerne“. Men jeg er glad for, at jeg fik prøvet det, for nu ved jeg, hvad de andre snakker om. Jeg tror, at sex er ligesom med oliven eller sushi. Man skal lige vænne sig til det, før det bliver godt.

Onanerer du?

Nej. Det har jeg aldrig prøvet. Hverken før, jeg havde min debut, eller her bagefter. Jeg ved ikke ... jeg synes, at det er mærkeligt.

På en lidt kikset måde fandt jeg ud af, at de andre onanerer, og at det er normalt. Vi legede på et tidspunkt „Jeg har aldrig...“ [en leg, hvor man skal færdiggøre sætningen på skift], og jeg sagde: „Jeg har aldrig onaneret.“ For det troede jeg ikke, at man gjorde! Men alle var helt paf og sagde, at det gør man da, og det er en god måde at lære sig selv at kende på. Det er bare ikke noget, jeg har tænkt over. Jeg har ikke lært om det, og jeg vidste ikke, at det er en god og naturlig ting at gøre. Hvor skulle jeg vide det fra?

Hvilken seksualundervisning har du fået?

I 8. klasse fik vi besøg af en dame udefra, der fortalte en masse om prævention og kønssygdomme på en meget stiv måde. Men ellers har der ikke været noget undervisning overhovedet. Ikke noget om kærlighed, lyst og onani. Så måden, man lærer om sex på som ung, er ved at høre på de andres pral og erfaringer eller ved selv at eksperimentere helt vildt. Dem, der eksperimenterer så meget, tror jeg dog ikke har sig selv med.

Det bedste ville være, hvis der kom én udefra på omkring din alder [30 år] – du er hverken for ung eller for gammel. Det skal ikke være en lærer, man har til daglig – det er vigtigt. I stedet for kun at snakke prævention og kønssygdomme skulle vedkommende bruge sig selv og sine erfaringer, for det ville gøre det mere levende og troværdigt, og man ville turde spørge om noget. Og der skulle snakkes om kærlighed, lyst og onani. Ellers er det, at sex bliver uromantisk og bare noget, der skal overstås. Når vi ikke lærer om sex på en smuk måde, er det klart, at det bliver et statussymbol, og at vi selv må prøve os

frem. Det ville tage noget af presset, hvis vi havde lært, hvordan sex skal være, og at man ikke skal bryde sine egne grænser blot for at være smart.

En god idé kunne være at dele op i piger og drenge. Jeg ville i hvert fald turde spørge om mere, hvis drengene ikke var der. Hvis det skulle være helt anonymt, kunne man have en boks, hvor man lagde sit spørgsmål i, for så var der ingen, der ville vide, hvem der havde stillet det spørgsmål. Noget er man jo flov over at spørge om.

Føler du, at du er så meget i kontakt med dig selv, at du hele tiden kan mærke, hvad du har lyst til?

Jeg forsøger hele tiden at mærke efter, hvad jeg har lyst til, men det er rigtig svært. Hvis jeg har det skidt, retter jeg meget ind efter, hvad andre tænker og mener. Men hvis jeg føler mig mere ovenpå, kan jeg bedre lytte efter mig selv. Nogle gange synes jeg også, at det er svært at vurdere, om det er ens egen lyst og mening, eller om det er andres, man tager til sig og retter sig efter.

Det, som jeg helt sikkert kan mærke, er, at man får større respekt for sig selv, når man lytter til sig selv i stedet for bare at flyde med strømmen. Jeg er rigtig stolt over, at jeg holdt fast i mig selv og min mening om, hvordan første gang skulle være, i stedet for at gå på kompromis med mig selv og få det overstået, blot for at være som de andre. Men det er svært at turde være sig selv ... Det er så nemt at føle sig udenfor og at blive mobbet. Måske er det svært i min alder, fordi man på en måde ikke har sine forældre mere – jo, de er der, men man er blevet voksen og skal skabe sit eget liv – og så søger man nok lidt

desperat efter nogle andre, der kan elske én. Derfor vil man gerne passe ind, så man i hvert fald føler sig som en del af et fællesskab.

Jeg har især to mål for fremtiden: Jeg vil gerne lære at elske mig selv, for det gør jeg ikke nu. Jeg ved ikke, om det kan lade sig gøre, men det må jeg tro på! Jeg tror, at hvis man som kvinde bliver bedre til at lytte til sig selv og lærer at elske sig selv, så meget som det er muligt, jo bedre har man det. Mit andet mål er at finde kærligheden. Tænk, at have én at dele alting med, og som elsker én ubetinget. Det vil jeg gerne opleve. Det er da smukt.