

psykologi - meditasjon - kultur - samfunn

dyade

3/12

■ ACEM

HVA SKAL VI MED SEX?





Acem-meditasjon

acem.no

Redaktør:
Svend Davanger

Redaksjon:
Turid Suzanne Berg-Nielsen
Rolf Brandrud
Halvor Eifring
Christopher Grøndahl
Vilde D. Haakensen
Eirik Jensen
Dag Jenssen

Redaksjonsekretær:
Hildegunn Bell

Korrektur:
Gunnhild Reistad

Design:
Christopher Grøndahl

Foto:
www.sxc.hu
flickr.com
Wikimedia Commons

Administrasjon:
Acem sekretariat

Redaksjonsråd:
Ole Gjems-Onstad
Carl Henrik Grøndahl
Torbjørn Hobbøl
Are Holen

Adresser:
Postboks 2559 Solli, 0202 Oslo
Huitfeldtsgt. 49, 0202 Oslo

Telefon: 23 11 87 00
Telefaks: 23 11 87 09
Bankgiro: 6026 05 04048

dyade@acem.no
www.dyade.no

Trykk/opplag:
Hegland Trykk 1100 eks

Utkommer fire ganger i året

Abonnement
For året 2012: kr. 220,-

ISSN 0332-5790

Innhold

- 2 Homo sexualis
Leder
- 4 Hvorfor er vi så opptatt av sex?
Sex som en naturlig funksjon
- 18 Sjekking, sex og partnervalg
- kresne kvinner og ivrige menn?
- 34 The brain is the most important sexual organ
Det sitter i hjernen, ikke i skrittet
- 44 Hva skal vi med pornografi?
Ekkelt eller lekkert, porno fyller en funksjon
- 56 Den meditative elsker
Forløsning og avspenning

Homo sexualis

Sex er merkelig. Vi har dette behovet for sex det meste av livet. Sammenlignet med de fleste dyr har vi sex veldig ofte. Sex er en underlig aktivitet, nesten uforståelig, vi gjør ting vi ellers ville synes det er pinlig eller ekkelt å gjøre, og som vi som oftest ikke vil vise eller fortelle om til andre. Mange synes sjelden de får gjort det så mye som de har lyst til, mange andre kan synes at det er ubehagelig at de for sjelden har lyst.

Ikke sjelden vil man kunne føle at sexen ikke svarer til forventningene, eller at man ikke helt klarer å tilfredsstille den andre. De fleste kan ha opplevd egne seksuelle impulser som helt upassende ut fra sosiale hensyn og som kan skape konflikter og ulykkelige følelser dersom de tas ut i handling. Allikevel er vi så opptatt av sex. "Nothing sells like sex", sier de i reklamebransjen. Hvorfor er det slik? Hvordan er det for oss mennesker å leve med denne seksualdriften? Dette er blant spørsmålene vi skal utforske i dette nummeret.

Det tradisjonelle synet er at sex er nødvendig for reproduksjon, dvs for å sette barn til verden, slik at arten vår overlever. Det er ikke feil. Men forskning

viser at jo høyere opp i utviklingsrekken av artene vi kommer, får sex stadig flere og mer nyanserte andre funksjoner. Sex er en viktig del av et sosialt spill som vi bruker til å regulere atferd og relasjoner i de store og små grupper vi er en del av. I utviklingen av menneskelig sex, har den fått en funksjon bl.a. til å holde kjernefamilien sammen. Sex, eller i hvert fall potensialet for sex, er med å regulere vårt sosiale hierarki, dvs er altså viktig for å organisere grupper. Sex er både årsak til konflikt mellom mennesker, og et viktig hjelpemiddel til å dempe konflikt.

På individnivå er sex sunt. Sex bidrar til avspenning, fremkaller utskillelse av gode hormoner, og forlenger livet. Sex har mange funksjoner. Men det enkelte mennesket er ikke så opptatt av disse funksjonene. Folk har sex fordi de liker det. Og allikevel fremkaller seksualdriften også problemer. Det er ikke alltid lett å være et seksuelt menneske! I dette Dyade-nummeret kan du utforske mange av de andre funksjonene til sex, enn det å sette barn til verden. God lesning!

Svend Davanger



BIDRAGSYTERE I DETTE NUMMER AV DYADE

Svend Davanger, professor i medisin ved Universitetet i Oslo, kurslærer i Acem, redaktør i Dyade. Forsker på endringsprosesser i hjernen og nervesystemet, og meditasjon.

Christopher Grøndahl, cand philol, forfatter og dramatiker. Redaktør i Dyade. Kurslærer i Acem.

Vilde D Haakensen er dr. med, lege på Radiumhospitalet og har tatt doktorgrad på brystkreftrisiko og -utvikling. Redaktør i Dyade og kurslærer i Acem.



foto: flickr-bruker michael sweet

Hva skjer hvis man i prinsippet lar
dem få fri tilgang til sex?

Hvorfor er vi så opptatt av sex?

- Sex som en "naturlig funksjon"

En gammel gubbe oppe i dalen var blitt nitti år. Han ble intervjuet i lokalavisen. Han hadde levd hele sitt liv i skauen, som ugift tømmerhugger, uten noen gang å ha reist ut av sitt lokalområde. Han ble spurt om hvordan han kunne kjenne at han var blitt eldre? Han tenkte seg litt om, før han svarte: "Før om årene tenkte jeg på jenter hvert minutt i løpet av dagen. Nå kan det gå opp til kvarteret mellom hver gang!"

En eldre frue oppe i åttiårene var innlagt på sykehus, med en lungebetennelse hun hadde vanskelig for å bli kvitt. Hvor gikk hennes tanker i denne vanskelige situasjonen? Hun lå med seksuelle fantasier – om at legene kom og forlystet seg med henne. Hva er det med sex? Hvorfor er vi så opptatt av det? spør **Svend Davanger**.

Det er vel kjent at unge menn kan ha lyst på sex en gang i mellom, men seksualbehovet ser ut til å gjennomsyre de fleste av oss hele livet, enten vi vil det eller ikke. Legene kaller seksualdriften for en "naturlig funksjon". Det spesielle

for mennesker, i forhold til de fleste andre dyrearter, er at vi har mye mer sex enn det som skal til for å føde det nødvendige antall barn. Kanskje er dette naturens virkemiddel for å knytte mann og kvinne sammen, og dermed

skape varige familie-enheter blant menneskene? Slik fremkommer stabile og langvarige modningsforhold for oppvoksende barn, og større grad av overføring av kunnskap og verdier fra en generasjon til den neste. Samtidig gir det oss enkelte eksistensielle utfordringer i å forholde oss til denne til tider påtrengende seksualdriften.

LEVER VI I EN UVANLIG SEX-FIKSERT KULTUR?

Vår moderne vestlige kultur får ofte kritikk for å være altfor sex-fiksert. Gå inn i en vanlig kiosk og se på utvalget av blader. Du har selvfølgelig de tradisjonelle myk-porno-bladene på øverste hylle. Men også mange andre blader selger på seksuelt pregede forsider, særlig lett påkledd kvinner. Gå på gaten en vårdag, hvor mange unge kvinner synes du understreker sin feminine tiltrekningskraft gjennom klesvalg og sminke? Mot dette kan man sette mer puritanske kulturer, i våre dager ofte representert ved islamske land, i tidligere tider minst like mye i den kristne verden. Hijab, heldekkende plagg, kvinner som ikke går ut alene, er velkjente eksempler. Men dette er også uttrykk for en sex-fiksert kultur, selv om uttrykket får motsatt fortegn.

Victoria-tiden i England og Europa er kjent for sitt puritanske forhold til det seksuelle. Men også for sine mange horehus og prostituerte. Selv i dag har pornografiske bilder fra Victoria-tiden et marked.

Men også hvis vi ser bort fra slike mer direkte sex-uttrykk, eller undertrykkelsen av dem, er sex og tiltrekning mellom kvinne og mann, langt på vei gjennomgripende i kulturen, selv om uttrykket får mer sosialt aksepterte former. *Svanesjøen* av Tsjaikovskij, operaen *Tristan og Isolde*, romanen *Victoria* av Knut Hamsun, og mange av Edvard Munchs malerier er alle eksempler på verker som aldri ville blitt til uten å spille på den seksuelle tiltrekning mellom kvinne og mann. Vi er glade i de gamle folkeeventyrene til Asbjørnsen og Moe. Men det eksisterte parallelt med disse en flora av seksuelle folkeeventyr, som ikke ble samlet og publisert i samme grad som de ikke-seksuelle. Verdens eldste menneskeskapte figur, "Venus of Hohle Fels" som ble laget for ca 35.000 år siden, viser en kvinneskikkelse med overdrevent store bryster og ytre kjønnslepper. Datidens Pamela Anderson? Sex har opptatt folk overalt,

Hva skjer hvis man i prinsippet lar dem få fri tilgang til sex?

til alle tider. Vi har andre medier enn tidligere, men sex-fikseringen er langt på vei universell og tidløs. Det blir for enkelt å skyldte på Hollywood eller pornoindustrien.

Kan spesifikke kulturelle forhold virkelig ikke styre og påvirke seksualdriften og seksualatferden i store befolkningsgrupper? Amerikansk kultur, i tillegg til sin underholdnings- og pornoindustri, rommer også store grupper sterkt konservative mennesker, med streng seksualmoral. I disse miljøene er det arbeidet en god del med å lære ungdommer seksuell avståelse og utsettelse av seksuell debut til senere i livet. Evaluering av disse programmene viser at de nesten ikke har noen effekt på verken avståelse eller debutalder overhodet. Heller ikke unge norske kristne skiller seg vesentlig fra sine jevnaldrende mht debutalder.

HVOR OPPTATT ER VI AV SEX?

Men akkurat hvor opptatt er vi av sex? La oss se på hva forskerne kan fortelle om dette. Unge menn tenker på sex i gjennomsnitt 34 ganger pr dag, men med stor variasjon, fra 1 til 388 ganger, ifølge Terri Fisher (2012), ved Ohio State University. Den gamle tømmerhuggeren

ville med andre ord ligget i øvre del av skalaen her. Men hvis man spør disse mennene på forhånd hvor ofte de selv *tror* at de tenker på sex, er gjennomsnittet under en fjerdedel av det reelle: ca 8. Hva med kvinner da? Den samme studien viser at unge kvinner tenker på sex i gjennomsnitt 19 ganger pr dag, varierende mellom 1 og 140. Også de undervurderer sin egen opptatthet av sex, de mener selv de tenker på sex i gjennomsnitt ca 6 ganger pr dag. Så er kvinner mindre opptatt av sex enn menn, slik de fleste ser ut til å tro? Kanskje er svaret ja, ut fra tallene i artikkelen, men de kan settes i perspektiv: Studien viser at menn generelt sett er mer opptatt av sine egne behov enn kvinner er. Menn tenker på mat 25 ganger og på søvn 29 ganger daglig, mens de tilsvarende tall for kvinner er 15 og 13. For begge kjønn gjelder altså at de er mer opptatt av sex enn av mat og søvn.

Gitt denne opptattheten av sex, hvor ofte gjør vi det egentlig? Igjen ligger amerikanerne langt fremme når det gjelder å dokumentere (se National Survey of Sexual Health and Behavior, 2010). Blant single i alderen 25-29 år har over halvparten for begge kjønn samleie minst noen få ganger i året, ca

Det seksuelle blir en understrøm i livet veldig tidlig

en fjerdedel har samleie flere ganger pr måned. Dette gjelder altså hos mennesker som selv må gå aktivt ut og finne ny partner hver gang. Hva skjer hvis man i prinsippet lar dem få fri tilgang til sex? Dette kalles ekteskap. Hos gifte i samme aldersgruppe har bare 1,6 % av mennene og 3,5 % av kvinnene omtrent aldri sex. I denne aldersgruppen av gifte, har 43 % av mennene og 37 % av kvinnene samleie minst 2-3 ganger ukentlig. Det er mellom en tredjedel og halvparten. Men er det virkelig fri tilgang til sex i et ekteskap? Neppe. Som regel må begge ha lyst samtidig for at det skal gjennomføres samleie, og ekteskapskonflikter kan redusere hyppigheten av sex selv om begge egentlig har lyst. Så tar man det i betraktning, kan man regne med at de aller fleste i denne aldersgruppen foretrekker regelmessig sex.

ER SEXFIKSERINGEN FORBEHOLDT UNGE VOKSNE?

Studiene ovenfor gjaldt unge voksne, i begynnelsen av 20-årene. Når begynner vår seksuelle interesse? Mye tyder på at det seksuelle blir en understrøm i livet veldig tidlig. Ifølge Sigmund Freud går småbarn gjennom seksuelt pregede faser i sin utvikling. Mange kan fortelle

om sine første seksuelle følelser som barn. En mor leste høyt fra boken om "Heidi" fra Alpene til sin 5-6 år gamle sønn. Han kjente følelser i kroppen og sinnet sitt som han senere som voksen, da han husket tilbake til disse lesestundene, kunne kjenne igjen som kjønnslig opphisselse. Mange husker at de som småbarn opplevde situasjoner der de fasinert kunne utforske kjønnsorganer til barn av motsatt kjønn. En studie (Leitenberg, 1995) viser at i alderen 11-13 år har de aller fleste sine første ordentlige seksuelle fantasier. En mann fortalte hvordan han som 10 åring så et ungt voksent par kysse hverandre intenst på gaten. Om kvelden samme dag fikk han ikke sove fordi sinnet hans var fylt av påtrengende bilder av denne kyssingen og fantasier om kvinnen kledd i nydelige, hvite, prinsesseklær med blonder, mens hjertet hans dunket intenst.

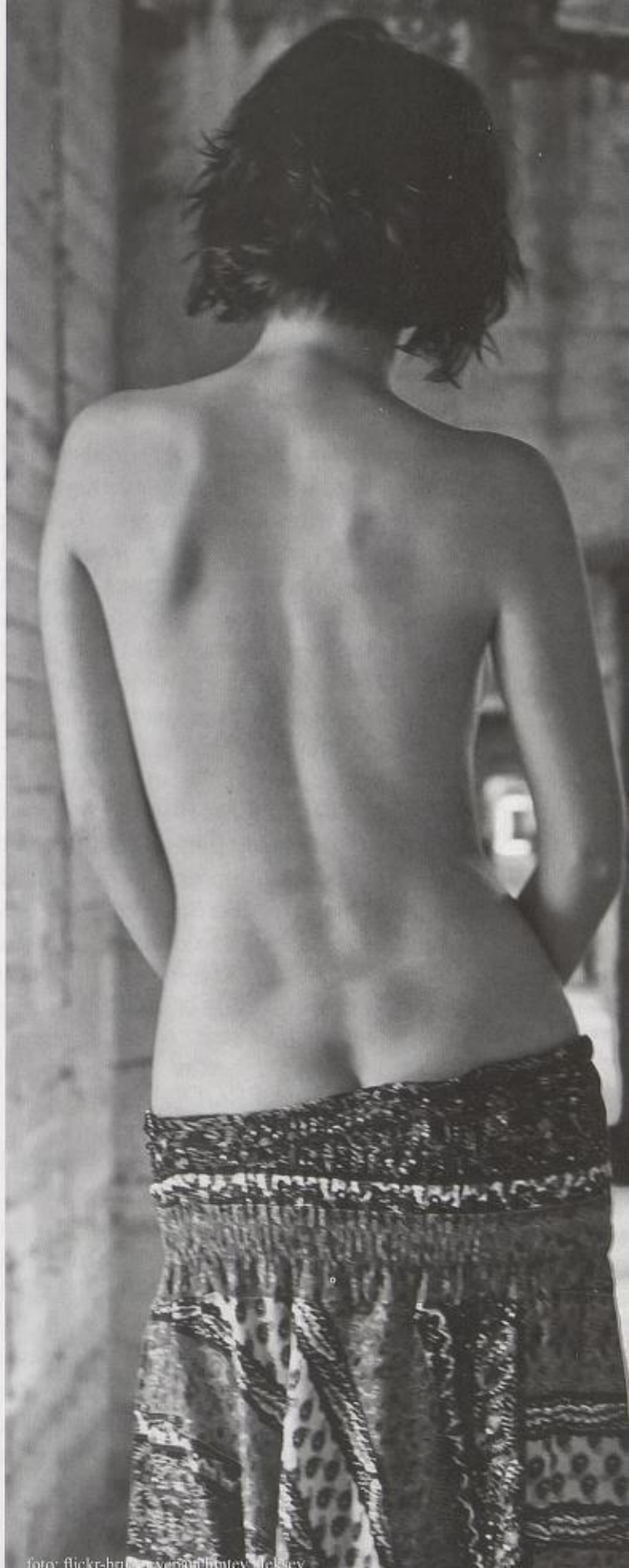
En amerikansk studie fra 2005 (Mosher, Chandra, & Jones) viste at en fjerdedel av både gutter og jenter på 15 år hadde hatt sitt første samleie, til tross for at dette er en ulovlig handling i USA. Hos 18-åringene hadde flertallet, 62 % av guttene og 70 % av jentene, allerede hatt sitt første samleie.

Hunder
forint

Dersom vi beveger oss lenger opp på aldersstigen, til gruppen mellom 60 og 69 år, altså godt over kvinnens overgangsalder, faller den seksuelle aktiviteten en del. Blant single i denne aldersgruppen, har bare 15 % sex minst noen få ganger pr år. Men husk at dette er single, uten hverken ektefelle eller partner, de må selv ut og skaffe seg seksualpartner hver gang. Blant gifte i denne aldersgruppen er det fortsatt bare ca en tredjedel som omtrent aldri har samleie, 3-7 % av de gifte har samleie minst et par ganger ukentlig. Dette er i en fase der en del ekteskap sannsynligvis virkelig har skrudd seg til med fastlåste konflikter, som dermed reduserer sex-livet betraktelig, uten at det egentlig skyldes manglende lyst.

SEX ER ET FYSIOLOGISK BEHOV. KROPPEN ER LAGET SLIK.

Blir du innlagt på sykehus, vil legen som tar i mot deg snakke med deg og undersøke deg. For å få relevant bakgrunnsinformasjon, skal han eller hun følge en mal med forhold som pasienten skal spørres om. Ett av punktene som legen skal få oversikt over, er pasientens "naturlige funksjoner", dvs grunnleggende kroppslige behov og aktiviteter som kan tenkes å være



forstyrret eller i ulage i forbindelse med sykdom. Blant de "naturlige funksjoner" unge leger lærer å spørre om, er ting som appetitt, søvn, ...og sex. Det medisinske ståsted overfor sex er altså å betrakte det som et grunnleggende, allment, kroppslig behov. Det kan gå ut over den daglige livskvaliteten dersom seksuallfunksjonen ikke fungerer som den skal, på linje med fordøyelses- eller søvnproblemer. I et medisinsk perspektiv var det derfor naturlig at Fisher og hans kolleger sammenlignet behov for sex, i studien omtalt over, med behov for nettopp mat og søvn. Selv om begge kjønn tenkte noe mer på sex enn på de andre to, var det ikke noen stor forskjell i hvor opptatt folk var av de tre: sex, mat og søvn.

BEHOV FOR REPRODUKSJON ELLER NYTELSE?

Alt dette viser vel bare ulike aspekter ved det vi egentlig vet fra før: Sex opptar oss. Kontinuerlig. Man kan nesten si: enten vi vil det eller ikke. Den vanlige måten å begrunne dette på, både i en tradisjonell kristen kultur og i en vitenskapelig orientert kultur etter Darwin, er at sex er nødvendig for formering, og derfor har menn og kvinner sex med hverandre. Behovet for artens overlevelse gjør at

vi er nødt til å gjennomføre denne rare aktiviteten. Til og med voldtekt har i moderne tid blitt forklart ikke ut fra et egentlig nytelsesbehov, men ut fra et behov for å bruke vold for å undertrykke medlemmer av et annet kjønn, m.a.o. et slags nyttebehov det også. De siste 40-50 års forskning peker imidlertid på et paradoks: Menneskearten har frigjort sex fra et rent reproduksjonsbehov, og erstattet det eller i hvert fall supplert det med et nytelsesbehov. Sammen med en del apearter skiller mennesket seg fra de fleste andre virveldyr ved at vi har sex langt mer enn det som skal til for å opprettholde reproduksjon. Dette er det først og fremst kvinnene som er "ansvarlige" for! Menneskehunnen har nemlig utviklet "skjult eggøsning".

VELLYST HOS KVINNER GIR MER SEX

Hos de aller fleste pattedyr viser hunnene tydelige kroppslige tegn til eggøsning, de viser dermed at de er i stand til å parre seg og befruktes. Til andre tider kan det være kroppslig umulig for dem å gjennomføre sex, for eksempel ved at vagina normalt er tettet igjen, forseglet, men kan åpne seg under hormonell påvirkning i tiden rundt eggøsning. Hos smånagere er det videre slik

Hunnene begynner å vise en klar egeninteresse i sex

at vagina til de fleste tider peker rett nedover, noe som også umuliggjør parring. Hormonell påvirkning rundt egglosningstidspunktet vil få dem til å svaie ryggen, noe som bringer vagina i en posisjon der de kan ta i mot hannen. Under påvirkning av de samme hormonene vil hun også refleksivt immobiliseres, stå stille, når hannen parrer seg med henne. Hos mange pattedyrarter har hunnene slik løpetid nokså sjelden, kanskje bare i en periode årlig. I dyreverdenen er sex med andre ord som regel en langt sjeldnere aktivitet enn hos mennesker, i hvert fall sammenlignet med mennesker som lever i et parforhold.

Til sammenligning har hunnene hos noen apearter, og også mennesker, skjult egglosning. Dvs at det er ingen ytre tegn som viser hverken hanner eller hunnen selv om de er fruktbare. Det er heller ingen biologiske hindringer for sex på noe tidspunkt i menstruasjonssyklusen. Men ikke nok med det, kvinner og slike apehunner har selv lystfølelse knyttet til seksuell aktivitet. Det er ikke utelukket at for eksempel rottehunner kan ha lystfølelse knyttet til parring, men dette er i tilfelle ikke helt klart for forskere som studerer den slags og

er i tilfelle heller ikke en nødvendig betingelse for at parring skal finne sted. For enhver som har sett parring mellom for eksempel antiloper på savannen i Afrika, virker hunnen totalt uinteressert i seksualakten mens den finner sted, hun står/går gjerne uforstyrret og spiser gress mens hannen gjennomfører parringen. Sex ser ut som hannens greie, som ikke vedrører hunnen.

Så har det hos noen arter skjedd en forandring. Parring, eller sex, får en helt annen sosial og emosjonell funksjon i tillegg til den rent befruktningsmessige nødvendighet. Som en del av denne utviklingen begynner hunnene hos i hvert fall noen primater å vise en klar egeninteresse i sex, de får lyst på sex på en måte som er mer lik hannene enn det som er tilfelle hos mange andre arter. Hunnens lystfølelse, sammen med skjult egglosning og bortfall av biologiske hindere for parring, gjør at sex kan bli en daglig aktivitet som får en helt annen rolle i individenes liv enn hva som er vanlig hos andre arter.

SEX I SKJÆRINGSPUNKTET MELLOM EGEN LYST OG SOSIALE NORMER HOS APER

La oss se på rhesus-aper. Disse er ikke



Hunnene
eggløsning

blant våre aller nærmeste slektninger blant apene, men de har allikevel mange trekk som de deler med oss, ikke minst seksuelt. De hører naturlig til i et belte som starter i det østlige Afghanistan, gjennom Pakistan og Nord-India, nordre Indo-Kina, og sørlige deler av Kina. De er ca en halv meter høye og veier 5-8 kg. Blant rhesus-aper som lever i flokker, slik de normalt gjør i naturen, har hunnene stor seksuell aktivitet i dagene rundt egglosning. Men hvis man lar en hunn og en hann leve sammen som par i et bur, har de sex jevnlig, med en svak økning i dagene rundt egglosning. Forskerne tar dette som en bekreftelse på at seksuell lystfølelse er en del av deres daglige liv, de har svakt øket sex-behov rundt egglosning, men den er ellers tilstede hele tiden.

Ute i det fri, derimot, lever de i større flokker. I denne situasjonen har hunnene sex kun i dagene omkring egglosning. Det er da alltid hunnen selv som tar initiativ til sex med en hann. Hun nærmer seg hannen og gjør seg til for ham, kan til og med klenge på ham. Hvorfor tar ikke hannen initiativ selv? Sannsynligvis fordi hannene, når de er i ferd med å bli voksne, forlater den flokken de er født og vokst opp i og finner en annen

De kan bli så glade at de feirer med en runde gruppesex

flokk de slutter seg til. De er altså alle sammen relative nykommere, mens voksne hunner lever i en flokk der de har et rikt og velbefestet sosialt nettverk fra barnsben av. Dette vet hannene godt. De vet også at i kjærlighetslivet kan det lett oppstå også konflikter. Kommer de i konflikt med en hunn, har de hele hennes vennenettverk å forholde seg til, en potensiell kamp de har lite lyst til å ta. Derfor er de avventende, og har sex med en hunn bare dersom de føler seg trygge på at hun virkelig vil ha ham.

Men hunnene da? Hvorfor har de sex bare rundt eggløsning når de lever i en flokk, hvis det er slik at de egentlig har lyst de andre dagene også? Grunnen ser ut til å være at når de tar initiativ og gjør seg til for en hann, får de motbør fra sine venninner, de andre hunnene. Kanskje blir de møtt med rhesus-apenes ekvivalent til skjellsord som "hore!" og "bitch!" fra andre hunner? Kanskje de andre er sjalu? Kanskje de føler at hun svikter kvinnefellesskapet? Uansett, det har en sosial kostnad å ha sex med en hann, denne kostnaden er hun kun villig til å ta akkurat når lystfølelsen er på topp.

Selv om vi mennesker har det noe

annerledes, er det ikke vanskelig å kjenne seg igjen i dette sosiale spillet knyttet til sex hos rhesus-apene. Kanskje har vi en gang i tidenes morgen utviklet sosiale og kulturelle spilleregler som ekteskap og seksualmoral for å finne måter å dempe konfliktspillet rundt sex?

REKREASJONSSEX BRUKES I SOSIALE RELASJONER

La oss se litt mer på en langt nærmere ape-slektning av oss, bonoboene. De er ca 75 cm høye og lever i flokker på opptil 100 individer i et område på ca 500.000 km² i Kongo. Det finnes ca 40.000 av dem i live i dag. De er svært like sjimpansene. Sammen med sjimpansene deler de ca 98 % av genene med oss mennesker og er våre nærmeste slektninger i dyreriket. Det er ca 7 millioner år siden bonoboer/sjimpanser og mennesker skilte lag genetisk. Det finnes eksempel på at en bonobo har lært å bruke 500 engelske ord gjennom geometrisk tegnspråk, kan forstå opp til 3000 talte ord, og kan respondere på talte setninger. De bruker selv stemme og håndsignaler for å kommunisere seg i mellom, og de har en oppfattelse av sitt eget selv.

Bonoboer har et rikt seksualliv. De er svært opptatt av sex, og tar del i

Hvorfor legge slike sterke bånd på vår seksuelle utlevelse?

seksuelle aktiviteter innbakt i mange andre sosiale situasjoner. De gjør det i det offentlige rom, men kan også gå ut i mer private omgivelser. Som eneste andre dyr kan de ha sex ansikt til ansikt, slik mennesker gjør, men bruker videre et stort spekter av kroppsstillinger. Sjimpanser, derimot, har sex på den "tradisjonelle" dyremåten, dvs med hannen bak hunnen. Bonoboene tungekysser hverandre. De masturberer, også hverandre, og gjør oralsex. De kan gni kjønnsorganene mot hverandre, også to individer av samme kjønn. De gjennomfører sex med alle tenkelige kjønns- og alderskombinasjoner, bortsett fra at en mor og hennes voksne sønn ikke har sex sammen. Barn tar ivrig del i sexleken. De kan gjøre bruk av sex som en måte å hilse hverandre når de møtes, de kan ha sex istedenfor kamp når de har konflikt, og de kan bruke sex for å løse opp spenning etter en konflikt. Kommer flokken over et nytt område i skogen med mye mat, kan de bli så glade at de feirer det med en runde med gruppesex. Hunnene har relativt lang menstruasjonssyklus, 45 dager. De har oppsvulmede kjønnsorganer ("tumescence") i en lengre periode av menstruasjonssyklusen enn sjimpanser, og er da mer mottagelige for sex, men

kan også ha sex utenom tumescence-perioden. Interessant nok er det hunner lavt på rangstigen som har sex også i disse periodene, mens hunner høyere oppe i hierarkiet unngår det.

Sjimpanser er langt enklere i sitt seksualliv og kulturen rundt det. Ikke desto mindre, kan sjimpansehanner ligne på mennesker i sin interesse for visuelle seksuelle stimuli. Sjimpanser er glade i fruktsaft. Men hvis en sjimpansehann får mulighet til å sitte foran en dataskjerm og se på bilder av sjimpansehunners bakkdel, bytter de gladelig bort fruktsaften sin for å få sitte i timesvis og stirre på disse bildene.

Det har, med andre ord, relativt sent i artenes utvikling oppstått dyrearter som tar seksuallivet over i en annen sfære enn ren reproduksjon. Sex brukes bl.a. til ren nytelse, til å ha det gøy, som avstressing og konfliktdempning, til et sosialt spill som også omfatter rangordning. Sannsynligvis spiller sex avgjørende roller i sosial organisering i flokker eller grupper av individer.

KJERNEFAMILIEN ER ET KOMPROMISS

Hvordan kan det ha seg at naturen har gitt oss mulighet til en aktivitet som vi

benytter til ren nytelse? La oss se på noen forskjeller mellom bonoboene og oss mennesker. Det er åpenbart at sex som rekreasjon hos bonoboene bidrar til et sosialt samspill som både holder flokken sammen og muliggjør en høy grad av dynamikk og omskiftelighet i de sosiale relasjonene. Som mennesker kan vi kjenne oss igjen i mye av den seksuelle aktiviteten hos bonoboene – men kanskje mest på fantasiplanet? Det er som om de fritt lever ut alle sine indre seksuelle fantasier og impulser i det faktiske liv. Deres seksuelle livsførsel overført til oss mennesker ville kanskje medføre at vi hadde sex med naboen ute på plenen, eller kanskje med et av naboens barn, med kolleger på jobben. Vi ville ha sex når vi traff noen gamle kjente, eller istedenfor å krangle med sjefen tok vi en runde sex. Kanskje bare masturbere hverandre under bordet på et konfliktfylt møte. Total mangel på seksuelle inhibisjoner, skamfølelse og moralske skrupler. Kanskje det ville vært helt greit? Hatt det mye mer gøy sammen, fått tatt ut alle de seksuelle impulser vi savner sånn i fantasien?

Ett sosialt element typisk for oss mennesker ville hatt drastisk vanskeligere vilkår: Kjernefamilien.

Mennesker ordner sine seksuelle relasjoner rundt stabile pardannelser, monogami. Ja da, jeg vet at dette ofte ikke er tilfellet. Unge folk kan skifte kjæreste hyppig, ektefolk skilles og danner nye par, ektefolk er utro mot hverandre (på verdensbasis er sånn ca 35% av gifte menn og 25% av gifte kvinner før eller siden utro). Men monogami er like fullt et standardmønster de aller fleste mennesker ser på som et ideal. Til tross for tallrike forsøk på å etablere alternative samlivsformer opp gjennom historien, er kjernefamilien fortsatt så godt som enerådende. Mennesker kan organisere sine seksuelle relasjoner i form av et harem, men dette er tross alt en slags spesialversjon av kjernefamilien. For å holde vår seksuelle atferd på plass innen kjernefamilien har vi etablert sosiale normer og moralske og religiøse idesystemer som hjelp til å tøylen den del av seksualdriften som ikke i første omgang har lyst til å rette seg bare mot én person.

Hvorfor legge slike sterke bånd på vår seksuelle utlevelse? Hvorfor ikke leve som bonoboene? Ved å ofre noe av den seksuelle frihet for kjernefamilien, oppnår vi to helt sentrale ting: Kjernefamilien gjør det mulig for menn

Det gir derfor mer mening for en mann å investere tid og ressurser til avkommet

å vite hvem som er deres eget avkom. Det gir derfor mer mening for en mann å investere tid og ressurser til avkommet, til å overføre kunnskap og erfaring, overføre eiendeler, redskaper og verdier. Dessuten gir kjernefamilien mulighet for en langvarig og trygg barn-foreldre tilknytning som fremmer utvikling av et stabilt psykologisk selv hos barnet, som igjen fremmer evner som sosial intelligens, empati og altruisme.

Så vi er født med et sterkt og vedvarende seksuelt behov, for kvinner antagelig

mye sterkere enn vanlig ellers blant pattedyrhunner, samtidig som vi er sosialt organisert på måter som setter sterke grenser for utfoldelsen av disse lystene. Dette er et kompromiss, som langt på vei har vært en forutsetning for modning av mennesker på en slik måte at de store menneskelige kulturer har kunnet oppstå, med all sin kunst, filosofi, teknologi og materielle rikdom. Hvor mange er det som tenker på det når de er ute på byen en kveld for å skaffe seg en partner? ■

FEM TYPER SEKSUELL ORIENTERING

Seksuell orientering avspeiles i en persons varige mønstre for tiltrekning, romantisering og seksuell praksis. I begrepet inngår også opplevelsen av seksuell identitet. I dag regner man med fem ulike typer seksuell orientering: heteroseksualitet, biseksualitet, homoseksualitet, aseksualitet og parafili. Det er ingen skarp overgang mellom dem. Tidligere benyttet man ofte betegnelsen seksuell preferanse. I faglige kretser har man forlatt denne betegnelsen fordi «preferanse» gir inntrykk av en slags valgfrihet som ikke alle opplever at de har. Videre skiller man mellom seksuell praksis og seksuell orientering. Mange kan ha prøvd ulike typer seksuell praksis i kortere eller lengre tidsrom, særlig i tenårene og tidlige 20-år, uten at det nødvendigvis sier noe om vedkommendes orientering.

Antallet bifile personer varierer mye i ulike undersøkelser. Grunnene er nok flere, blant annet at det er vanskelig å enes om en felles definisjon av hva det innebærer å være bifil. Homoseksualitet derimot, er enklere å definere. Det antas at 3-5 % av den mannlige befolkning er homoseksuelle. Tallet går igjen i flere undersøkelser. Andelen homoseksuelle kvinner har derimot vært vanskeligere å fastslå. En del forskere mener de utgjør mellom en tredjedel og en fjerdedel av antallet homoseksuelle menn.

Årsakene til homoseksualitet synes å være en kombinasjon av genetiske, hormonelle og miljømessige faktorer. Det er holdepunkter for at visse forhold i livmoren tidlig i svangerskapet kan spille en avgjørende rolle. Terapier som sikter mot å endre en persons homoseksuelle orientering, har ikke hatt suksess. Det er riktignok rapportert noen få enkelttilfeller der en person har endret orientering gjennom terapi, men systematiske behandlingsformer med sikker endring hos mange, finnes ikke. Undersøkelser av barn vokst opp i familier med omsorgspersoner i åpent, homoseksuelt samliv, har homoseksuell orientering i bare 2-3 % flere tilfeller enn blant dem som er vokst opp i heteroseksuelle familier. Slike forhold

bidrar til at man i dag regner homoseksualitet som enten arvelig eller så tidlig bestemt at den neppe kan endres mye av ytre forhold.

Aseksualitet er anslått til å finnes hos 0.5-1 % av den voksne befolkningen innen de alderssjikt som regnes som seksuelt aktive. Den omfatter personer som har liten eller ingen interesse av seksuell aktivitet. Det kan se ut som kvinner er i flertall innen denne seksuelle orientering.

Parafilier defineres som uvanlige seksuelle interesser og omfatter bl.a. transvestittisme, fetisjisme, seksuell sadisme med sterk ydmykelse av seg selv eller andre, pedofili, nekrofil og mer. De kan «tenne» bl.a. på ikke-humane objekter, på kroppsdeler som er atypiske for seksuell aktivitet, på bestemte situasjoner eller bekledninger, eventuelt på barn. Antallet parafilier er også høyst usikkert. Dels fordi de aktuelle personene sjelden opplyser om sin orientering, dessuten fordi det er uklarhet om hvilke definisjoner som skal benyttes. Ut fra noen studier kan man anta at denne orientering samlet kan omfatte i underkant av 1-2 % av den aktuelle, voksne befolkning. Det er for øvrig en feiltakelse å tro at personer som har hatt seksuell omgang med barn alltid er pedofile.

Private sider ved seksuell utfoldelse trukket inn i offentlighet er fortsatt gjenstand for fordømmelse, latterlig- eller sykeligjøring. Det er dessuten et yndet sladdertema. I de diagnostiske systemene fagfolk benytter innen helsevesenet og som fastsetter hva som regnes som sykdom, inngår ikke det å være bifil, homofil eller aseksuell. Parafilier regnes heller ikke som sykdom dersom ikke personen selv anser det som et psykisk problem. Hvis derimot seksuell aktivitet involverer andre med tvang eller omfatter barn – uansett vilkår, regnes det som en kriminell handling, ikke på grunn av seksuell orientering, men fordi den seksuelle utfoldelsen har krenket andres frihet eller barns uskyld.



Sjekking, sex og partnervalg

- kresne kvinner og ivrige menn?

Menn er ivrige og kvinner mer kresne, de som kan stå og velge – er det slik det er? At menn alltid har lyst, mens kvinner har vondt i hodet og ikke vil? Mange hevder at kvinner går for trygghet, mens menn vil ha flest mulig partnere. Noen har forklart dette med genetik: Menn vil spre genene sine til flest mulig kvinner, mens kvinner har færre sjanser og satser mer på hver mann – at han skal bli der for alltid og beskytte henne og barna. Men hvor godt stemmer dette for hvordan kvinner og menn sjekker i dag? Og er det faktisk slik at menn har mest lyst og kvinner ikke orker? spør **Vilde D. Haakensen**.

Vi har så mange ideer om hvordan menn og kvinner er ulike. Mange av forestillingene er basert på forskning. Men er de riktige av den grunn? Selv forskerne er ikke alltid enige – verken om hvordan vi oppfører oss, eller hvorfor vi oppfører oss som vi gjør. Forskningen skal være objektiv og gi oss et bilde av hvordan verden faktisk er. Men hvor lett er det når resultater må fortolkes før de presenteres og temaet

for forskningen er så privat og personlig ladet som seksualitet er? Spesielt for dette temaet er også at de fleste er veldig tilbakeholdne med å snakke åpent om det. Det er lett å få inntrykk av at det er menn som i størst grad er pådrivere for sex både i parforhold og utenfor. Er det rett og slett slik det er, eller kan det også være fordi menn helst vil fremstå som virile, mens det er mer akseptert at kvinner av

Istedet skulle deltagerne tallfeste hvor mye tid og penger de brukte på å søke one-night-stands

og til ikke orker? I denne artikkelen ser vi på hva nyere forskning sier om forskjeller og likheter mellom kvinners og menns forhold til sjekking, sex og partnervalg.

ØNSKER MENN MANGE KORTE FORHOLD?

Menn ønsker i større grad flere, korte forhold (inkludert one-night stands), mens kvinner på sin side ønsker lange, stabile forhold, viste flere studier på 1990-tallet. Forklaringen var biologi/evolusjon: Menn ønsker å spre sine gener, mens kvinner ønsker å skape trygge forhold for å ta vare på barnet og er derfor mest opptatt av de emosjonelle båndene. Teoriene ble fort akseptert. Kanskje stemte de også med det inntrykket mange hadde.

De siste årene har flere forskere utfordret disse teoriene. Lynn Carol Miller er en amerikansk forsker på University of South Carolina som lenge hadde tatt de genetiske forklaringene på de tidlige observasjonene for gitte sannheter. Som etablert forsker leste hun så hvordan forsøkene hadde blitt gjennomført. Hun oppdaget da at de, etter dagens standard, var metodemessig svake. I de tidlige studiene ble kvinner og menn stilt spørsmål om hvor mange partnere og

hvor mye sex de ønsket. Da fant de at menn ønsket flere partnere, de ønsket å ha sex tidligere i et forhold, og de ønsket oftere one-night-stands og flere korttidsforhold. Problemet var at spørsmålene var hypotetiske, og dermed målte de bare hva deltagerne hypotetisk sett *kunne ønske*, og ikke hva de faktisk ville prioritere og velge. Millers forskerteam ønsket å gjøre studiene på nytt, der de gjorde valgene mer konkrete og mindre hypotetiske. I stedet for å si hva de ønsket, skulle deltagerne tallfeste hvor mye tid og penger de brukte på å søke one-night-stands, kortvarige og langvarige forhold. Da viste det seg at det ikke var noe forskjell på hvor mye tid og penger kvinner og menn bruker på dette! Det ser da ut til at de to kjønnene, i dagens samfunn, satser like mye på kort- og langvarige forhold. Hvor mye av dette som skyldes endret metode, og hvor mye som skyldes at kjønnsrollemønstrene har endret seg de siste 20-30 årene er usikkert. Men Miller sier dette stemmer godt med at i dagens samfunn investerer både kvinner og menn mye i barna – og at dette påvirker hvordan vi søker etter partner.

REAKSJONER PÅ UTROSKAP – KJØNN ELLER PSYKOLOGI?

Menn blir mest opprørt hvis partneren

har sex med en annen (seksuell utroskap), mens kvinner blir mest opprørt dersom partneren forelsker seg i en annen (emosjonell utroskap). Dette var hovedkonklusjonen i en studie publisert i 1992 av den kjente, amerikanske seksualforskeren David M Buss. Han forklarte dette slik vi har sett over med at menn ønsker å spre sine egne gener og er redde for å ende opp med å beskytte en annen manns gener (les barn) istedenfor sine egne. De føler seg derfor mer truet av at kvinnen har sex med en annen mann. Mens kvinnen på sin side er mest opptatt av at mannen skal være knyttet til henne og barna og blir derfor mest truet av tanken på at han er mer glad i en annen. I de senere år har også denne studiens konklusjoner blitt utfordret. Noen forskergrupper mener at kjønnsforskjellene i reaksjoner på utroskap primært er et resultat av dårlig stilte spørsmål snarere enn reelle forskjeller i prioritering. To andre forskere (Kenneth Levy og Kirsten Kelly) var opptatt av at man hele tiden også så store forskjeller mellom personer av samme kjønn, slik at kjønn ikke kunne være den eneste forklaringen på funnene. Ved å se på sammenhengen mellom psykologiske trekk og reaksjoner på utroskap, fant de at reaksjonen på utroskap var mer

bestemt av personens psykologi enn av kjønn. Nærmere bestemt var personens tilknytningsmønster viktig.

Hva menes med tilknytningsmønster? Jo, det handler om hvordan man knytter seg til andre mennesker. Dersom du har en trygg tilknytning stoler du på andre og er stort sett trygg på at du er verdt å være glad i. Har du en utrygg tilknytning, er det enten vanskelig å stole på andre eller det er vanskelig å tro at du er verdt å like. Dette kan skape problemer med å knytte seg til andre mennesker, og kan føre til at man holder emosjonell avstand, eller på den andre siden blir veldig avhengig. Grunnlaget for slike tilknytningsmønstre legges gjerne i tidlig barndom – i hvordan vi opplever tilknytningen til mor og far. Den erfaringen man gjør de første leveår skaper forventninger om hvordan man vil bli møtt i andre nære relasjoner senere i livet og påvirker dermed hvordan man går inn i andre tilknytningsforhold.

Det finnes flere former for utrygg tilknytning. Den ene hovedtypen kalles *ambivalent*. Er man preget av denne, har man lite tillit til seg selv, mer tillit til andre og har ofte overflod av sterke følelser, blant annet sinne. Den andre hovedtypen, som kalles *unnvikende*, viser lite tillit til andre



og både kan ha eller ikke ha tillit til seg selv. Denne typen unngår ofte konflikter, enten ved å holde andre på avstand og ikke binde seg til noen emosjonelt, eller ved å føye seg etter de andre.

Levy og Kelly fant at for de som hadde trygg tilknytning ble de aller fleste mest opprørt av at partneren var emosjonelt utro, enten de var kvinner eller menn. Kjønnsforskjellen

observert tidligere, der mennene i større grad ble opprørt over seksuell enn emosjonell utroskap, kunne tilskrives at en større del av mennene i disse studiene hadde den typen utrygg tilknytning som kalles *unnvikende*. Denne undergruppen har problemer med å knytte seg emosjonelt til andre. Når man ikke er så nært tilknyttet sin partner, er det kanskje også forståelig at emosjonell utroskap ikke berører dem like sterkt?

Kostnadene ved en tapt seksuell mulighet er større enn kostnadene ved et mislykket forsøk på sjekking

ER MENN MINDRE KRESNE?

Det har også vært rapportert at menn i større grad "tar hva som helst", mens kvinner er mer selektive. Det kan jo virke sånn av og til ute på byen eller på en del fester. I hvert fall tror jeg mange jenter og yngre kvinner blir litt mistenksomme hvis en mann viser stor interesse en sen kveld. "Han er bare ute etter én ting." Denne ubalansen mellom kjønnene i sjekkesituasjonen – skyldes den sosiale normer eller genetikk? Hva ville skjedd om de sosiale rollene var annerledes? Et forskerteam ville undersøke nettopp dette. De tok for seg unge amerikanske kvinner og menn som hadde meldt seg på speed-dating. Kvinnene fikk i oppdrag å være de som gikk bort til mennene på speed-daten, mens mannen satt stille. Bare det at kvinnen var den som kom bort og tok kontakt, gjorde henne mer positivt innstilt til mannen enn hun ellers ville vært. Mens mannen på sin side ble mer vurderende og skeptisk. Det kan se ut som om noe av mannens ivrighet og kvinnens selektivitet er vel så mye bestemt ut fra de sosiale mønstrene rundt sjekking, der det ofte har vært forventet at det er mannen som tar initiativet.

Men også de sosiale mønstrene endrer seg. Flere forteller at blant de yngre aldersgruppene i dag er det mer og mer vanlig at kvinner tar initiativ på lik linje med menn. Dessuten er det også noen som har funnet at de aller fleste (unge amerikanere) helst ønsker å ha kun én seksualpartner i sitt liv. Det som gjør at menn likevel gjennomsnittlig ønsker et høyere antall seksualpartnere enn kvinner, er et lite mindretall som angir at de ønsker "tusenvis", noe som forskyver gjennomsnittet betraktelig. Det er kanskje litt overraskende at idealet er kun én partner? Kanskje er det fordi deltakerne svarer slik de skulle ønske virkeligheten var, at i en ideell verden er ikke utprøving nødvendig, men man finner den gode matchen med en gang og prøver og lærer med denne? Uansett ser det ut til at de fleste menn og kvinner i dag svarer relativt likt på hvor mange seksualpartnere de ønsker, mens et lite mindretall av mennene trekker gjennomsnittet kraftig opp.

KJØNNSFORSKJELLER I SEXLIVET?

Så er det da ingen forskjeller igjen mellom kjønnene når det gjelder sjekking, forelskelse og sex? Jo, det er det. Selv de som er kritiske til noen av de

Redusert sexlyst er tabubelagt - særlig for menn

tidligere rapporterte kjønnsforskjellene og forklaringsmodellene ser klare kjønnsforskjeller på andre områder relatert til sjekking og sex. Og: Det er fortsatt stor uenighet forskerne imellom om hvor store kjønnsforskjellene er og hvor mye som kan tilskrives den genetiske forklaringsmodellen.

TILTREKNING OG SJEKING

Mange studier har for eksempel funnet at kvinner søker fysisk tiltrekkende menn (gode gener) i kortere forhold/one-night stands, mens de i høyere grad søker menn som stiller sine ressurser til rådighet (beskyttelse) når de går inn i langtidsforhold. Dette stemmer godt med den genetiske forklaringsmodellen om at beskyttelse er viktig for kvinnen, men ser også kvinnens behov for sex uten reproduksjon ("recreational sex").

En annen studie (av Perilloux og medarbeidere) fant at kvinner og menn vurderer seg selv ulikt i en sjekkesituasjon. Spesielt rapporterte de at menn overvurderer seksuell interesse fra kvinnen. Og de menn som overvurderer kvinners interesse overfor dem selv aller mest, gjerne ser på seg selv som attraktive og er de som er mest interessert i kortvarige forhold. Men interessant nok

er disse mennene ikke nødvendigvis de samme som *kvinnene* mener er attraktive. De menn som kvinnene selv fant mest attraktive hadde en tendens til å *undervurdere* kvinnenes interesse i dem selv. På den andre siden ble det funnet at kvinner tenderer til å undervurdere seksuell interesse fra menn. I samme studien fant de at menn på sin side har en forestilling om at seksuelt attraktive kvinner er mer seksuelt interessert enn mindre attraktive kvinner.

Forskernes forklaring på at menn i større grad enn kvinner overvurderer interessen fra det annet kjønn, er at kostnadene ved en tapt seksuell mulighet for mannen er større enn kostnadene ved et mislykket forsøk på sjekking. Menn som blir avvist kan til en viss grad synes det er sosialt flaut, men kvinner responderer ikke nødvendigvis negativt på at menn overvurderer deres seksuelle interesse. Fallhøyden ved å tro at hun er mer interessert enn hun er, er dermed ikke så høy. I tillegg kan denne feiltolkningen bidra til å gi mannen ekstra pågangsmot som kommer godt med i en sjekkeprosess.

Kvinnene, mente forskerne, kan tjene på å undervurdere mennenes interesse for å avverge uønsket seksuell interesse,

unngå et rykte om å være "lett på tråden", og for å bygge opp det de kaller en "kresenhetsbarriere". Dette gjør at kun de mennene som *virkelig* er interesserte kommer gjennom "barrieren". Samtidig stiller forskerne spørsmål ved om kvinnene *faktisk* undervurderer mennenes interesse eller om det også er slik at de i større grad *rapporterer* annerledes. Har de en interesse av å rapportere lavere fortolket interesse fra mennene?

TENNER KVINNER OG MENN PÅ DET SAMME?

Enda mer påfallende er forskjellene på hvordan kvinner og menn blir seksuelt tent. En god metafor på kjønnsforskjellene ved seksuell tenning er at mannen har én knapp, mens kvinnen har 20 – i ulike farger, størrelser og fasonger. Og slik kan det faktisk se ut til at det er. Mens mange menn blir både fysisk tent (økt blodgjennomstrømming til seksualorganet) og får lyst på sex av å bli eksponert for visuelle stimuli (erotiske filmer) og kroppslig berøring, er kvinnens emosjonelle stemning mye viktigere for om hun får lyst på sex eller ei. For en mann vil en ereksjon stort sett være ledsaget av et ønske om sex. Hos kvinnen er det ikke like

selvfølgelig at kroppslig opphisselse (økt blodgjennomstrømming i kjønnnet) fanges opp av hjernen og fører til lyst. Dette forklares blant annet ved at kvinner er mindre sensitive for kroppens signaler og at de er mer vant til å multitask. Blant annet har forskere funnet ut at kvinner ofte tenker på ikke-seksuelle ting mens de har sex. Det kan være alt fra hva de skal lage til middag, når de skal få trent, en presentasjon de skal ha på jobben, eller helt andre ting. Problemet med disse tankene er at de forhindrer kvinnen i å bli revet med, ja, å få opp lysten. Så da stemmer det kanskje, som Flight of the Concorde synger: "Wednesday night is the night that we make love. The conditions are perfect. There's nothing good on TV." Og kanskje kan det at mannen bærer ut søpla være en god start på et vellykket forspill?

Når kvinner og menn ser på bilder (erotiske eller ikke-erotiske), viser det seg at heterofile menn ser lengst på kvinnene, mens heterofile kvinner ser like lenge på kvinnene og mennene. I en studie målte de fysisk (blodtilstrømming) og psykisk (ønske om sex) opphisselse som respons på erotiske filmer. Menn responderte stort sett som forventet ut

Menn utvikler gjerne et mønster for hva som tenner dem i løpet av tenårene

fra sin legning. Heteroseksuelle menn ble både fysisk og psykisk opphisset av erotiske filmer av kvinner (evt sammen med menn), mens homoseksuelle menn ble opphisset av filmer som viste menn. Kvinner, derimot, reagerte ganske annerledes. Både homoseksuelle og heteroseksuelle kvinner ble opphisset både av filmer som viste kun menn, kun kvinner, og begge kjønn. De hadde altså et biseksuelt visuelt opphisselsesmønster, selv om de hadde en klar preferanse på hvilket kjønn de virkelig ønsket å ha sex med. Forskerne konkluderer med at dette svært ulike reaksjonsmønsteret mellom kvinner og menn viser at de ikke bare har ulik seksualitet, men også at hjernene deres fungerer svært ulikt på dette området. *Hvorfor* de reagerer så ulikt er vanskeligere å finne svar på, men dette spørsmålet er drøftet videre i en annen artikkel i dette nummeret ("The brain is the most important sexual organ").

KVINNERS SEKSUALITET – EN SÅRBAR DRIFT?

Kvinnens seksualitet ses ofte på som mystisk. Og det er vel nettopp fordi den er så forskjellig fra mannens – og at den er så uensartet. "Det store uløste spørsmålet" kalte Freud det: Hva er det som tenner kvinnene seksuelt? For å

prøve å besvare spørsmålet spurte en gruppe forskere 1000 kvinner – og de fikk svar. Til sammen fikk de 237 ulike svar. Selv om mange hadde sex fordi det var deilig, var det like vanlig med andre grunner. Dette kunne være alt fra å øke egen selvtillit, få økt nærhet, å bevare forholdet/husfreden til det å få en annen sjalu, eller til og med få direkte gjenytelser (karrieremessig, økonomisk eller annet).

Så mange kvinner har sex av andre grunner enn fordi de har lyst på den kroppslige nytelsen. Kanskje kan det også være fordi så mye som en fjerdedel av kvinner faktisk ikke får orgasme? Og at halvparten av kvinner under 60 har det som i litteraturen kalles lav sexlyst etter gitte kriterier? Vil det ikke da være naturlig av og til å ha sex fordi partneren ønsker, for å bidra til at parforholdet fungerer greit eller for å bedre sin egen selvtillit? For idealet i dag er vel at man skal ha lyst på sex og være et seksuelt aktivt menneske – både for kvinner og menn. Kvinner skal kanskje ikke ha *for* mye lyst, heller, men sånn akkurat passe. De skal i hvert fall ikke være *uten* lyst. For mange vil nok fravær av lyst være en belastning for selvbildet. For menn er dette kanskje enda mer tabubelagt.



Det synes jeg blant annet jeg merker når jeg snakker med venninner om sex. Som oftest er bildet at mannen ønsker mer sex enn kvinnen. Kun én gang har jeg hørt det motsatte. Og det hørte jeg fra kvinnen i forholdet flere år etter at paret var skilt. Jeg tror noe av grunnen til at hun ikke hadde fortalt om det før var lojalitet til mannen – siden redusert sexlyst er så tabubelagt og da særlig for menn.

Kvinner med høyere testosteronnivåer har mer lyst på sex. Samtidig jobber de oftere i mer mannsdominerte yrker der aggressivitet og ambisjoner teller, som finans og business. Og de gjør oftere risikopregete aktiviteter som fallskjermhopping og racerbilkjøring. Så er det bare lavt testosteronnivå som gir redusert lyst hos mange? Dessverre er det ikke så enkelt. For det første er

Kvinner forandrer også oftere legning underveis i livet enn det menn gjør

det vanskelig å vite hva som er høna og egget: Har disse kvinnene høy sexlyst og mannsdominerte yrker og aktiviteter fordi de har høyt testosteronnivå i utgangspunktet, eller er det miljøet som gjør at både testosteronnivået og sexlysten går opp?

Det viser seg at mange av de kvinnene som har redusert sexlyst, har utviklet dette i deres nåværende forhold, og at flere av dem opplever det som vanskelig å snakke åpent med partneren og løse konflikter på en god måte. Kanskje er dette bare et annet tegn på at kvinners sexlyst er mer bestemt av følelser, og at parforhold ofte ikke er problemfrie?

Ikke bare er kvinners lyst mer uensartet, med mange ulike faktorer som spiller inn. Det viser seg også at den kan forandre seg i løpet av livet, i mye større grad enn det den gjør for menn. Menn utvikler gjerne ett mønster for hva som tenner dem i løpet av tenårene. Ofte vil det være én eller et fåtall episoder som markerer guttens første, sterke, seksuelle opplevelse. Dette kan for eksempel være første gang han onanerte slik at han fikk utløsning. Fysiske stimuli assosiert til denne opplevelsen vil ofte senere i livet føre til opphisselse. Slik kan også enkelte fetisjer utvikles.

Forskningslitteraturen refererer blant annet til en gutt som samlet på insekter. Første gang han onanerte, var han på et rom der han oppbevarte mange maur. Maurene krøp over kroppen hans mens han onanerte og mens han fikk utløsning. Senere i livet var maur og følelsen av maur på kroppen et kraftig seksuelt stimulus. For kvinner, derimot, vil slike seksuelle stimuli i større grad kunne forandre seg hele livet. Og de er ofte ikke like ensartet og vedvarende som de kan være hos menn. Dette åpner også for muligheter til å utvikle seg seksuelt i ulike faser.

Også når det gjelder hyppighet av sex varierer kvinner mer enn menn. Kvinner kan for eksempel ha hyppig sex mens de er i et forhold, og så avstå totalt fra sex (inkludert onani) i perioden etter et brudd, mens menn da oftere vil erstatte sex med partner med onani, eller med andre kvinner. Kvinner forandrer også oftere legning underveis i livet enn det menn gjør. I en studie så man at mer enn 25% av kvinner som var bifile eller lesbiske i starten av 20-årene endret legning i løpet av en femårs periode. Kanskje er dette koblet til observasjonene om at kvinner kan få fysisk seksuell tenning av å se både kvinner og menn i aksjon – uavhengig av legning?

Et annet område der det er sett forskjeller mellom kjønnene er på koblingen mellom sex og aggresjon. I en studie der ulike deltagere skulle karakterisere sitt syn på seg selv som seksuelle vesener, karakteriserte både kvinner og menn seg som romantiske, i større eller mindre grad. I motsetning til kvinner var imidlertid menn også opptatt av koblingen til aggresjon, med kraft, dominans, erfaring og initiativ som viktige elementer. Typisk ser man også i praksis at menn tar initiativ dobbelt så ofte som kvinner i heteroseksuelle forhold og at homofile menn har sex oftere enn heterofile menn, som selv har sex oftere enn lesbiske kvinner. Selv om man hører fortellinger om kvinner som seksuelt mishandler andre, er det likevel også klart at menn i større grad bruker fysisk vold for å få sex (fysisk mishandling fra kvinner er i større grad ikke-seksuell).

KVINNEN STYRES AV HODET – MANNEN AV KROPPEN?

Mange tenker kanskje at mannen er mer styrt av hodet, mens kvinnen, med sin kvinnelige intuisjon, er mer var for kroppens signaler. Likevel ser det ut til at mannens seksualitet er nært koblet til kroppen, til kroppslige behov og begjær, mens kvinnens kroppslige

oppfisselse ofte kan komme i skyggen av alt det som skjer i sinnet. Det er altså mannen som fanger opp og styres av kroppslige signaler, mens kvinnen i større grad styres av sinnets aktivitet. Så er spørsmålet: Hvor kommer denne splitten mellom kropp og sinn hos kvinnene fra? Og kan man bestemme seg for å "ta en pause" fra alle de andre tankene, for å slippe til kroppens begjær, når det passer? Selv om kvinnen initialt ikke er "i humør", vil ofte lysten vekkes utover i den seksuelle akten – om hun spiller med. Faktisk har enkelte terapeuter begynt med oppmerksomhetstrening for å lære kvinner å være tilstede i sin egen kropp og dermed også bli mer mottagelige for kroppens seksuelle signaler. Lori Brotto er en kanadisk psykolog som bruker mindfulness i seksualterapi. Hun sier at splitten mellom kvinners kropp og sjel er tydelig når hun undersøker kvinner med lav seksuell lyst. Nesten samtlige reagerer normalt (dvs med kroppslig oppfisselse) på pornofilmer, men sier likevel at de i hverdagen føler liten eller ingen lyst på sex. Og mange kjenner seg igjen i at andre tanker fyller sinnet mens de har sex. "Jeg klarer ikke bare å skru av tankene! Hverdagen, planleggingen – det er der hele tiden!" Brotto anbefaler dem å bruke 10 minutter hver dag på å

Sensuelt? Nei... Ytre forventning? Ja!

være oppmerksomme på nuet. Kjenne på lukten på såpevannet, konsistensen på rosinen og nyansene i lyset som faller på asfalten. Hun mener at slik bevissthetstrening kan få kvinner til å få mer ut av sex. Til slutt får hun kvinnen til å bruke slik oppmerksomhetstrening (eller mindfulness) under selve seksualakten. Da skal hun registrere sin egen kropps reaksjoner, hvordan partnerens hud føles og egen hud kjennes. Med slike metoder mener hun at mange kvinner kan få økt glede av sex bare i løpet av noen uker. Nettopp fordi de klarer å koble av sinnet og være mer tilstede i kroppen.

Skal vi så begynne å lukte på lukten av oppvaskåpen når vi vasker opp og kjenne konsistensen på rattet når vi kjører til jobb? For å få bedre sex? Kanskje er det noe i at vi kan være mer tilstede, enkelte av oss. Kanskje er vi for stresset, har for mange uløste tråder som plager oss, til at vi klarer å slippe. Kanskje er vi ganske enkelt for vant til hele tiden å tenke rasjonelt, være opptatt av tanken og ikke følelsen. Kanskje er det tryggere i tanken? Der er vi vant til å være, vant til å kunne rasjonalisere. Driftene er mer ukontrollerbare, ukjente. En øvelse i å slippe kontrollen med tankene kan være utfordrende, men kan kanskje også gi oss

erfaringer som kan være gode – både i senga og i livet ellers?

Forskjellen mellom kjønnene er utvilsomt større når det gjelder seksualitet enn på en del andre psykologiske områder. Og det er kanskje ikke så rart. Kjønn og seksualitet er jo primært koblet til reproduksjon, der kvinner og menn har svært ulike biologiske roller. Der det fortsatt er usikkerhet om hvor stor forskjellen mellom kjønnene er, er det enda større usikkerhet knyttet til årsaken til forskjellene. Mye kan sikkert kobles til hormoner eller andre biologiske forskjeller, noe som belyses andre steder i dette Dyadenummeret. Men sosiale og psykologiske forhold, som oppvekst og tilknytning, kan også forklare noe.

SEX FOR REPRODUKSJON – TIL GLEDE ELLER BELASTNING?

En bekjent uttalte: "Ikke noe er bedre enn sex når man faktisk skal lage barn! Det er så kraftig - gir en ekstra piff til sexlivet!". Sex er unektelig koblet til reproduksjon. For noen er dette stimulerende og pirrende. Særlig når man har sex uten prevensjon fordi man ønsker å få barn. Det gir en boost til manndomsfølelsen og følelsen av å være kvinne. "Det er nå vi gjør det på



ordentlig". Men flere og flere opplever også at svangerskap er lettere å ønske enn å planlegge. Da kan barneønsket og skuffelsen over manglende graviditet prege sexlivet. "Nå må vi gjøre det, for nå har temperaturen steget en halv grad og jeg har eggløsning!" Sensuelt? Nei... Ytre forventning? Ja! I slike situasjoner kan både menn og kvinner få problemer med lyst og prestasjon og sexlivet få en alvorlig knekk. Flere forhold ryker i et uforløst barneønske. Og det spørsmål om ikke det at sexlivet er så tett knyttet til de uforløste ønskene bidrar til den statistikken.

DANSER SAMMEN

På tross av de eksisterende seksuelle forskjellene mellom kjønnene ser det ut til at i praksis er vårt ønske for partner relativt sammenfallende. Menn synes i større grad enn man har trodd å være interessert i langvarige forhold. Det at menn med trygg tilknytning blir mer opprørt av emosjonell enn seksuell utroskap, peker i samme retning: Vi er kanskje aller mest *mennesker*. Vi tenner kanskje av ulike ting seksuelt og har ulikt seksuelt trykk. Det påfallende er kanskje kvinnenes tendens til å styres av tankene fremfor kropp og drifter og hvordan det

kan forkludre sexlivet. Men i bunn og grunn ønsker vi trolig mye det samme. Både kvinner og menn prioriterer langvarige forhold som inkluderer nærhet, vennskap og sex. Og uløselig knyttet til dette valget, følger en livspartner og utfordringene i de stadig tilbakevendende store og små konflikter. Kanskje er det intet svar med to streker under i spørsmålet om hvorvidt kvinner og menn er like eller ulike når det kommer til sjekking, sex og valg av livspartner. Kanskje er det han alene som fører, og hun som lar seg føre, eller med dagens blick hun som tar grep og er den førende mens han lar seg føre? I tangoen utgår samspillet fra brystpartiet, ikke fra hendene. Fra utsiden kan det synes som en enveiskommunikasjon, men i virkeligheten er livets dans et samarbeid mellom to medskapende aktive mennesker enten det er en mann eller kvinne. ■

Litteratur:

Meston CM and Buss DM. Why humans have sex? Arch Sex Behav (2007) 36:477-507

Peplau LA. Human Sexuality: How Do Men and Women Differ? Current directions in psychological science. 2003: 37-40.

Minkel JR. Student Surveys Contradict Claims of Evolved Sex Differences: Scientific American. October 14, 2010. <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=student-surveys-contradict-claims>

Pedersen WC med flere. Evolved sex differences in the number of partners desired? Psychological Science. 2002; 13 (2): 157- 161.

Perilloux C med flere. The misperception of sexual interest. Psychological Science. 2012; 23(2): 146-151.

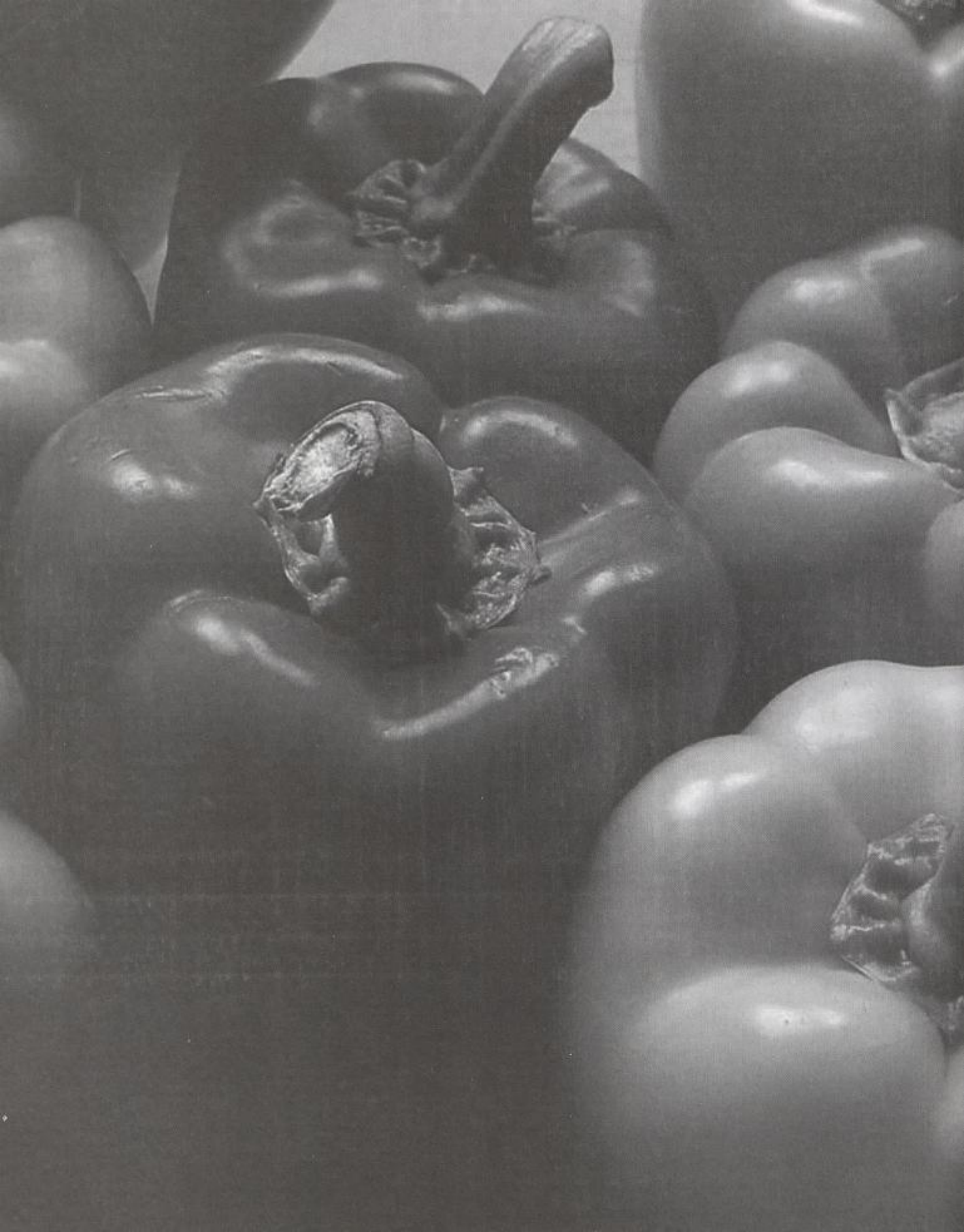
KRENKET AV MANGLENDE INTERESSE

Menn som reagerer negativt på homoseksualitet har vært mye omtalt, beskrevet og analysert som homofobi. Av mange anses det som uttrykk for usikkerhet på egen mannlighet. Det er også hevdet at homofobi kan være tegn på latent homoseksualitet, noe de aktuelle kan ha bevisst eller ubevisst behov for å distansere seg fra.

De fleste kvinner bryr seg lite om homofil orientering hos menn. Noen kvinner blir imidlertid svært provosert – enten de møter det i sitt nærmiljø, på film eller i bøker. Kvinners reaksjoner på mannlig homoseksualitet har vært langt mindre beskrevet og analysert, men noen har fordypet seg i emnet. De hevder at kvinners reaksjoner og følelse av krenkelse i denne forbindelse, kan være uttrykk for forsterkede narsissistiske trekk. For den narsissistiske personlighet er oppmerksomhet uhyre viktig. Tidvis kan det se ut som de aldri får nok av den – enten den er positiv eller negativ. Ikke minst følelsen av å være utestengt eller ekskludert er særlig provoserende for narsissistiske kvinner.

Når menn antas å være homofilt orientert, kan slike kvinner nærmest oppfatte det som en fornærmelse. Det at de er uten sjanse til å hente bekreftende oppmerksomhet, vekker aggresjon. Dersom de kjenner seg lurt, kan de tidvis starte en hevnaaksjon, blant annet ved å henge mannen ut og skandalisere ham offentlig.

Andre kvinner kan kjenne seg ekstra fri og trygge sammen med homofile menn. Dersom de er utrygge på sin egen seksuelle evne, kan de oppleve seg temmelig trygge samme med homofile menn. De kan omfavne, kysse, betro seg til, være intime med, til og med dele seng med dem, uten at de risikerer noen gang at deres kvinnelighet blir satt på dypere prøve.



“The brain is the most important sexual organ”

Folk kan se forskjellige ut. Menn kan ha langt hår, kvinner kort. Enkelte kvinner kan ha maskuline ansiktstrekk, og omvendt. Men det er kjønnsorganet som avgjør om man er mann eller kvinne, er vi vant til å tenke. Nja, det stemmer ikke helt, sier endokrinologene, dvs leger som studerer hormoner. Det er det mannlige kjønnshormonet testosteron som avgjør om man er mann eller ikke. Nyere forskning viser imidlertid at hjernen ser ut til å spille en enda mer avgjørende rolle for kjønnnet enn testosteron. En vanlig mannshjerne har svært vanskelig for å oppføre seg som en kvinne, uansett om personen mangler testosteron eller ikke. Hjernen er avgjørende på en annen måte også: Hjernen er organet for seksuell lystfølelse. I dette perspektivet sitter sexen ikke i skrittet, men i hodet. Hjernen skaper og gir form til vår sensualitet og orgasme, men også tiltrekning og forelskelse, sier **Svend Davanger**.

SEKSUELL IDENTITET, FANTASIER OG LYSTFØLELSE SITTER I HJERNEN

Det finnes eksempler på genetiske menn som er født med underutviklede ytre kjønnsorganer, eller har fått disse skadet av legebehandling under eller

etter fødselen, hvor foreldrene blir rådet til å oppdra dem som jenter. De kan ha fått hormonbehandling i tillegg, slik at resten av kroppen utvikler seg i feminin retning. De har etter hvert fått store problemer med sin kjønnsrolle, så store at de i noen tilfeller har ført til selvmord

Stimulering av kjønnsorganene i seg selv gir ingen lystfølelse

i voksen alder. Hjernen har ikke klart å tilpasse seg feminin atferd og følelsesliv.

Hjernen er setet for det forskerne kaller "stimulus-uavhengige tanker", dvs tanker vi tenker når vi ikke har noe spesielt annet å gjøre. Vi har mange navn på det: å la tankene vandre, dagdrømme, etc. Denne type "unyttige" tanker begynner å fange forskernes interesse. En studie i tidsskriftet "Science" viser at vi i gjennomsnitt bruker så mye som 47 % av tiden på denne type tanker. Ett perspektiv på dette fenomenet er at det må ha en hensikt. Overalt ellers der vi finner en egenskap ved mennesker eller andre arter, synes vi å være laget slik eller slik fordi denne egenskapen har en funksjon, den hjelper oss til et eller annet. En del hjerneforskere og psykologer tenker nå at tankevandring faktisk er nyttig. Ikke overraskende har forskerne kommet til at en del av disse tankene dreier seg om sex. Ifølge en studie tenker vi på "sex eller vold" (hvorfor disse slås sammen i en kategori er ikke en selvfølge) i 5 % av den tiden vi er involvert i stimulus-uavhengige tanker. Hvis vi antar at dette kun gjelder den våkne tiden, la oss si 16 timer pr døgn, og at 47 % av

denne tiden går med til tankevandring, og at ca 4 % av denne tiden gjelder seksuelle tanker, får vi ca 20 minutter pr dag.

Når det gjelder synssansen, gjør vi bruk av et utstrakt samarbeid mellom øynene og hjernen for å "se". Lysstimulering av sansecellene i øyets netthinne er ikke tilstrekkelig for å se. Det er først når informasjon om denne lysstimuleringen føres innover til hjernebarken i bakhodet at vi "ser", dvs får en bevisst opplevelse av et synlig objekt foran oss. Tilsvarende er det med seksuell lystfølelse. Stimulering av kjønnsorganene i seg selv gir ingen lystfølelse. Det er først når sansecellene overfører impulser til lange, tynne nerveceller som i et samspill formidler informasjon opp til hjernebarken, at dette skaper en behagelig lystfølelse. Uten denne delen av hjernebarken, ingen seksuell lyst. Hvor sitter dette området for kjønnsorganets hudfølsomhet? Øverst oppe, midt på hjernen, et par cm ned fra overflaten der de to hjernehalvdelenene ligger inntil hverandre, ligger en liten flekk med nerveceller som gjør at vi opplever og føler stimulering av kjønnsorganet. Det er samme sted for menn og kvinner.

KVINNELIG ORGASME ER VIKTIG FOR FAMILIE OG SAMFUNN

Hva skjer når dette hjernebarkområdet "pirres" gjennom stimulering av kjønnsorganet? Da foregår en rekke ulike aktiviteter i hjernen. En studie (Kühn & Gallinat, 2011) fant aktivering av hele 9 ulike steder i en mannshjerne. Interessant nok er det store kjønnsforskjeller i hjerneaktivering under slik seksuell stimulering, slik at mønsteret hos kvinner til dels er annerledes. Et særtrekk ved kvinner er at stimulering av brystvorten gir aktivering innenfor det området av hjernebarken nede på siden av hodet som representerer brystkassen, slik som hos menn, men gir samtidig også aktivering av et felles område for clitoris, vagina og brystvorten øverst oppe i hjernen som beskrevet over. Det bryter med prinsippet om at hudområder som ligger inntil hverandre på kroppen utelukkende representeres inntil hverandre i hjernen. Brystvorten og de kvinnelige kjønnsorganer ligger som kjent ikke inntil hverandre på kroppen. Akkurat mht brystvorten har hjernen altså ikke bare gitt prioritet til lokalisasjon, men også til seksuell lystfølelse.

Når det gjelder orgasme, derimot, er hjerneaktiveringen mye mer lik de to kjønn imellom. Det ses her aktivering av områder i *lillehjernen*, som har med muskelregulering å gjøre, samt av *insula*. *Insula* ligger på siden av hjernen, den er en del av hjernebarken men er allikevel godt gjemt under deler av pannelappen og tinninglappen. Den er sete for bl.a. emosjonelle deler av kroppsfølsomhet – la oss kalle det sensualitet. Samtidig skjer det hos begge kjønn en kraftig svekkelse av aktiviteten i viktige deler av fremre pannelapp, innenfor det området man kaller *prefrontal cortex*. Dette området brukes bl.a. til å tenke gjennom, vurdere, ta avgjørelser, styre deg selv. For å si det med vanlige ord: Hjernestudier viser at orgasme er forbundet med muskelsammentrekninger, gode sensuelle følelser fra kroppen, samt svekkelse av viljesbestemt kontroll. Det er som om hjernen skal sikre at vi fullfører seksualakten. Ikke trekk deg bort nå!

Kvinnelig orgasme er for øvrig interessant. I motsetning til den mannlige, har den ingen direkte funksjon mht reproduksjon, altså for det å frembringe avkom. Allikevel har den viktige sosiale funksjoner. Den

Men kvaliteten på kjærligheten påvirker ikke hyppigheten av orgasmen

hjelper til med at partnerne har hyppig sex, uavhengig av egglosningsperioder. På den måten bidrar den indirekte til at mann-kvinne-paret opprettholdes som et stabilt par. Dette igjen er langt på vei en forutsetning for stabile familier og trygge oppvekstvilkår for barn, og skaper dermed gode psykologiske strukturer. For å ta litt i, kan man hevde at kvinnens orgasme er en av forutsetningene for utvikling av samfunn og kultur slik vi kjenner det hos menneskearten gjennom de siste 20.000 år?

En mindre gruppe forskere har interessert seg for *insula* som del av kvinnens orgasme. Det viser seg at styrken på *insula*-aktivering under orgasme samsvarer med kvaliteten på orgasme vurdert etter et standardisert spørreskjema. Videre har andre forskere vist at kvaliteten på parforholdet med mannen eller kjæresten påvirker styrken på *insula*-aktiveringen, dvs jo mer kjærlighet, jo sterkere *insula*-respons. Men kvaliteten på kjærligheten påvirker ikke hyppigheten av orgasmen, dvs hvor lett eller ofte kvinnen får orgasme under samleie. Videre er det funnet forskjeller på hjerneaktivering under *clitoris*-orgasme og *vaginal* orgasme. Hormonforandringene etter en orgasme

fremkommet under samleie er mye sterkere og vedvarende enn etter stimulering av *clitoris* alene.

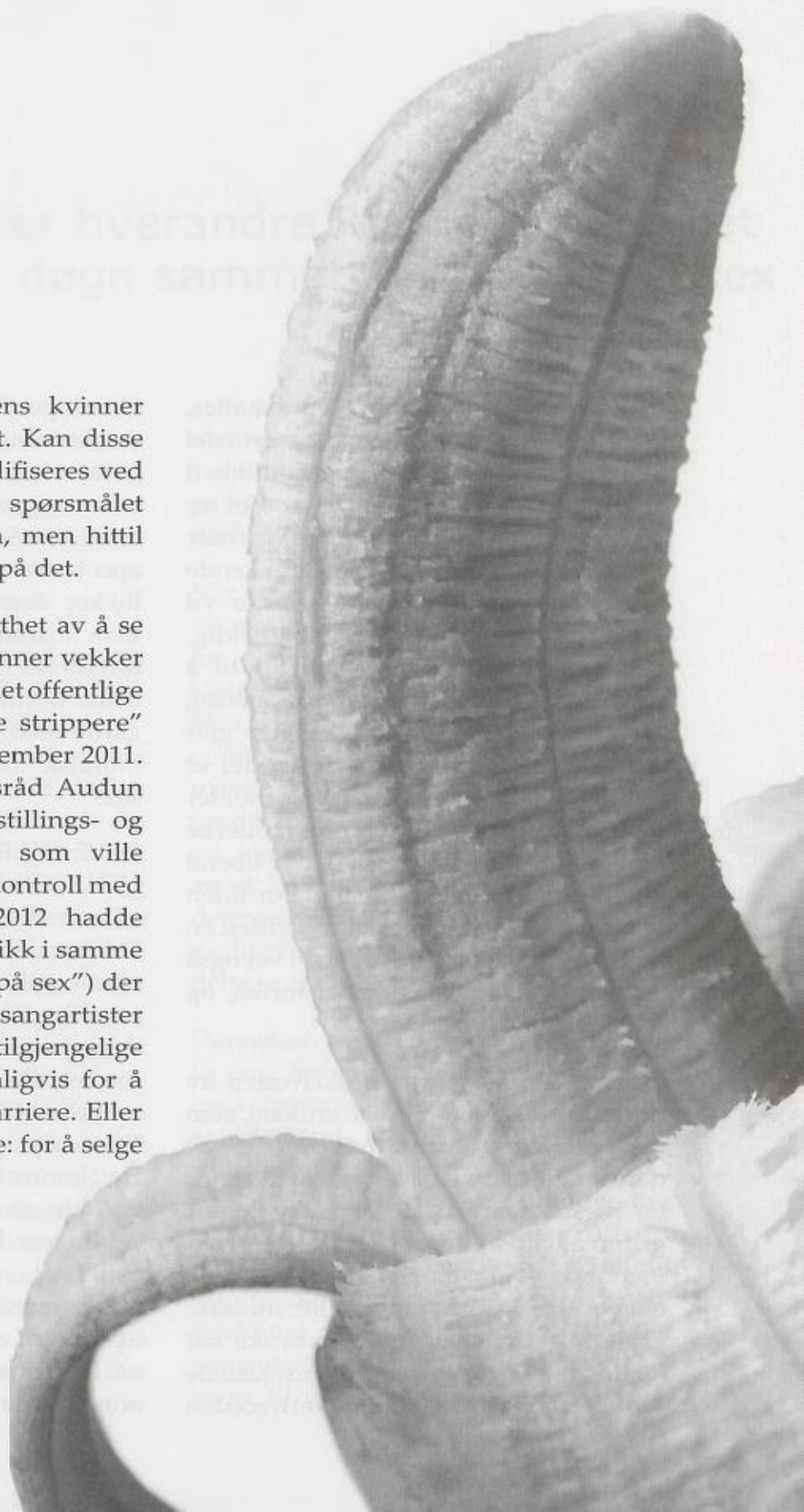
DET TILLOKKENDE MED EN VAKKER KVINNE

Forskning viser at både kvinner og menn reagerer seksuelt på visuelle, seksuelle stimuli – kalt "VSS" av forskerne, de fleste andre kaller det pornografi. Men det er noen forskjeller i måten de reagerer. Menn reagerer raskt på slike visuelle stimuli, studier av hjernebølger viser endringer så raskt som 0,2 sekunder etter start, penis følger raskt etter. Kvinner reagerer også i kropp og hjerne, men hos dem er det større avvik mellom subjektiv opplevelse og kroppens og hjernens reaksjon. Dvs at også dersom de ikke subjektivt liker det de ser, vil kroppen allikevel reagere seksuelt. Videre vil kvinner se omtrent like mye på de avbildede kvinner og menn, mens menn vil være mye mer opptatt av å se på de kvinnelige modellene. En forskjell til: Kvinner er mer opptatt av å se på pornografiske modeller som ser inn i kamera og gir en følelse av blikkontakt, mens dette betyr lite for de fleste menn. Dette passer egentlig godt med vanlige forestillinger om at menn i større grad kan se på

Hvis de liker hverandre
romantisk døgn samtid

kvinner som objekter, mens kvinner er mer opptatt av forholdet. Kan disse responsene styres eller modifiseres ved kulturell påvirkning? Dette spørsmålet vil mange ha meninger om, men hittil har ikke forskerne noe svar på det.

Menns, og kvinners, opptatthet av å se på seksuelt tiltrekkende kvinner vekker kontinuerlig hete debatter i det offentlige rom. "Lysbakken vil sjekke strippere" het det i Aftenposten 8. november 2011. Det gjaldt daværende statsråd Audun Lysbakken fra Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet, som ville sette i gang tiltak for større kontroll med strippebransjen. 25. juni 2012 hadde Heidi Helene Sveen en kronikk i samme avis ("De som villig spiller på sex") der hun kritiserte kvinnelige sangartister som "selger sin sexy og tilgjengelige kropp i mediene", sannsynligvis for å fremme sin egen musikk-karriere. Eller for å si det på en annen måte: for å selge flere CD'er.



Om hvordan kjærligheten påvirker av orgasmen

Mye tyder på at denne type debatter, eller konflikter, er en integrert del av menneskers kultur, og alltid vil være det. Noen vil hevde at det er problemløst, kanskje hyggelig, når kvinner viser sine seksuelt tiltrekkende sider i det offentlige rom. Andre vil finne argumenter for at dette er uheldig. Uansett, forskningen ser nok ut til å være entydig på at visuell eksponering for seksuelt tiltrekkende kvinner gjør inntrykk på hjernen vår. Så er det et kulturelt spørsmål hvordan vi forholder oss til dette. I vår nåværende moderne vestlige kultur har vi en relativt liberal holdning til slik eksponering. For tiden er det i den muslimske del av verden en mer restriktiv holdning. Men vi vet også at dette varierer gjennom historien, og fra sted til sted på kloden.

Dette er ikke nytt. Jfr beskrivelsen av hunn-rhesus-ape i første artikkel, som reagerer veldig kritisk hver gang en av deres medsøstre gjør seg seksuelt til for en rhesus-hann. Dette er en biologisk grunnlagt reaksjon, som vi hos oss mennesker gir en religiøs, filosofisk eller politisk overbygning. Eller motsatt: Også hos ape vil hunner bruke sitt kjønn for å oppnå utenomseksuelle fordeler. Forskere har beskrevet hvordan

hann-aper kan ha jobbet hardt for å samle sammen en skikkelig bunt med grener fulle av saftige blader. Hannen setter seg ned for å nyte dette deilige måltidet. Så kommer en lekker hunnape bort og vifter litt med bakenden, lokker den intetanende hannen til en liten kosetund, hvoretter hannen sitter forfjanset tilbake, ør i hodet og skrittet, mens hunnen godt fornøyd stikker av gårde med de saftige grenene. Er dette moralsk forkastelig? Kjøp og salg av sex?

ALLE DE ROMANTISKE HJERNE- MOLEKYLENE

Hva med de mer romantiske følelsene? De fremkommer også i hjernen. I en studie tok forskerne for seg 17 unge frivillige, både kvinner og menn, som var dypt forelsket. Disse ble hjernescannet med et MR-apparat, mens de så på bilder av fire ulike personer av motsatt kjønn. Ett av bildene var av kjæresten, de andre tre, kontrollpersonene, var også noen de likte, de hadde kjent dem like lenge og de var like gamle som den de var forelsket i. Hjernescanningsbildene ble så sammenlignet. Når de så på bilder av kjæresten, var det tydelig at to områder av hjernebarken ble klart mer aktivert enn når de så på bilder av de andre.

Hvis de liker hverandre, vil de tilbringe et romantisk døgn sammen og ha masse sex

Ett ligger i den delen som heter *insula*, det andre ligger i fremre *gyrus cinguli*. Disse områdene lå til dels nært inntil men overlappet ikke med områder som er aktive under seksuell stimulering. Så forelskelse kan ligne, men er noe annet enn seksuell lyst, ifølge hjernen.

Forelskelse er vanligvis en viktig del av innledningen til å bli et fast par. Likeså er sex. Hjernen produserer en del molekyler eller signalstoffer som er med å regulere viktig atferd. Ett av dem heter *oxytocin*, mange har kalt det for "the love hormone". Det er kjent for å være viktig både under fødsel og ved nærhet mellom mor og barn under amming, men i den senere tid har man oppdaget at det også er viktig under både orgasme og pardannelse. Det er vist at mangelfull utskillelse av oxytocin i hjernen er knyttet til psykopati og narsissisme. En serie av studier utført på et lite pattedyr, klatremus, på prærien i USA tydeliggjør forbindelsen mellom oxytocin, sex og livslang kjærlighet. Ikke det at vi nødvendigvis er akkurat som klatremusene, men pattedyr deler et repertoar av atferdsmuligheter knyttet til sosiale relasjoner som er uttrykt på litt forskjellig måte fra art til art. Det interessante med disse klatremusene, er

at de er en av 11 pattedyrarter, inkludert mennesker, som praktiserer stor grad av stabile, monogame parforhold. La oss se på hvordan disse musene etablerer sine parforhold!

Når en ung, voksen klatremus vandrer av gårde i gresset på prærien, vil den før eller senere treffe en tilsvarende klatremus av motsatt kjønn. Hvis de liker hverandre, vil de deretter tilbringe et romantisk døgn sammen, hvor de har masse sex. Denne sexen er nødvendig for det forskerne kaller "bonding", altså en kjønnsbestemt binding, etablering av et fast par. Hannen og hunnen vil deretter i de fleste tilfelle tilbringe resten av livet sammen, få barn sammen, og delta sammen i pass av deres felles barn.

Dannelsen av et slikt par er avhengig av to ting: Sexen i seg selv, men samtidig også *oxytocin*. Hvis man gir dem et medikament som blokkerer *oxytocin* som hormon i hjernen, kan de ha så mye sex de vil, men de vandrer deretter gladelig videre hver for seg, uten å skjenke hverandre en tanke. One night stand. No strings attached. Senere forskning har vist at også hormonet *vasopressin* spiller en rolle i hjernen i å legge til rette for denne pardannelsen,

Interessant nok er *vasopressin* også det hormonet som er mest avgjørende for hannens følelse av foreldreansvar

sammen med *oxytocin*. Interessant nok er *vasopressin* også det hormonet som er mest avgjørende for hannens følelse av foreldreansvar. Uten *vasopressin* skjøtter han sine farsoppgaver meget dårlig.

Et tredje hormon ser ut til å ha en underfundig effekt i dette par-dannelsesspillet: *cortisol*. Dette er vanligvis kjent som et langtids-stresshormon i kroppen. Men litt avhengig av hvor mye det produseres av det, ser det ut til at *cortisol* i hjernen stimulerer til par-dannelse hos klatremus-hannen, men hemmer par-dannelse hos hunnen. Kan det være slik at stress hos kvinner er mer forstyrrende for en par-relasjon enn hos menn??

Det å forelske seg og bli møtt med forelskelse hos sin partner, opplever de fleste som en veldig gledesfylt ting. Det er derfor ikke overraskende at par-binding medfører økt utskillelse også av signalstoffet *dopamin* i hjernen. *Dopamin* er godt kjent som et slags lyst-følelses- og mestringshormon i hjernen. Sammen med en kjæreste eller en stabil partner har du det bra. Her spiller *dopaminet* en rolle. Det er viktig ikke bare for etablering av parforholdet, men også for vedlikeholdelse av det. Interessant

nok er stimulering av hjernens *dopamin*-reseptorer også en del av hva som skjer under stoffavhengighet. Slik sett er en del av det du blir avhengig av faktisk "*dopamin-kicket*" som stoffet du tar utløser i hjernen. Som kjent er stoff-avhengighet vanskelig og psykologisk smertefullt å komme seg ut av. Kanskje er dette noe av forklaringen på hvorfor kjærlighets sorg eller tap av en ektefelle kan være så intenst og smertefult? *Dopaminet* forsvinner. Som når en narkoman slutter med heroin.

For enkelte mennesker kan det å stadig finne seg en ny partner, forelske seg eller ta et lite sidesprang, oppleves viktigere enn å leve i et stabilt parforhold over mange år. En måte å forstå dette på er at for dem betyr forelskelsens *dopamin-kick* mer enn nærhetshormonet *oxytocin*. Men også for etablerte par spiller *dopaminet* en viktig rolle. En romantisk "*dopamin-helg*" eller ferie sammen kan stimulere parforholdet også for varige ektepar. Det er antagelig ingen nyhet. Men nå forstår vi mer hvilke forhold i hjernen som gjør at det er slik. Hjernen styrer kjærlighetslivet vårt, slik den gjør med de fleste andre deler av vår bevisste tilværelse. ■

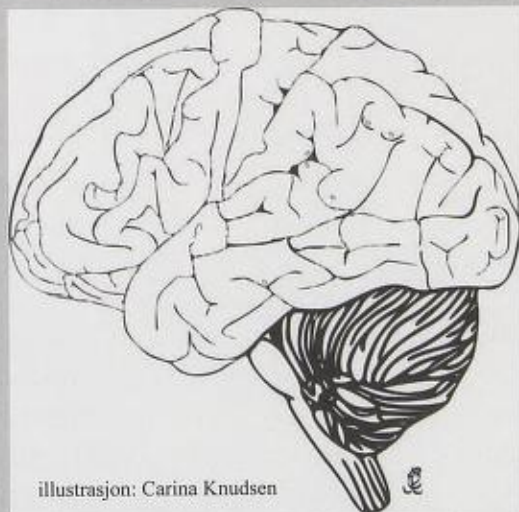
EVOLUSJONSPSYKOLOGI OG SEX

Evolusjonspsykologer har identifisert to grunnleggende mønstre for seksuell atferd. Begge er godt egnet til å ivareta artens opprettholdelse og overlevelse, men under svært ulike ytre livsvilkår. Begge mønstre eksisterer parallelt i samfunnet. Under stabile samfunnsforhold vil den seksuelle atferd som hegner om familie, som er forpliktet, trofast og lojal mot partner og avkom, best ivareta artens overlevelse. Man omtaler slik atferd som monogam, og hvis man på tilsvarende vis har flere partnere i ulike deler av livet, snakker man om serimonogami.

Et annet seksuelt atferdsmønster synes best til å sikre artens overlevelse ved langvarige naturkatastrofer eller uår, i økonomiske kriser der familier er splittet og menn har vansker med å beskytte sin familie eller de finnes i klart mindretall som kan oppstå under og etter krig. Det kan være på grunn av masseforflytninger eller massedød. Under slike forhold vil menn som besvangrer flere kvinner og som ikke binder seg, men som flakker omkring, være bedre egnet til å sikre artens overlevelse. Noe tilsvarende gjelder kvinner. De som lettere inngår nye relasjoner, bidrar til det samme. Foreldre og besteforeldre kan under slike vilkår bli avgjørende i beskyttelsen av den oppvoksende slekt.

I de fleste dyrearter dør individet umiddelbart når det mister evnen til å forplante seg. Den ikke-humane dyreart som lever lengst etter å ha mistet evnen til reproduksjon, er elefanten. Den kan leve i gjennomsnitt opptil fem år etter. Mennesket er et markert unntak i naturen. Det kan leve i over 30 år etter at det har mistet sin reproduktive evne. Dermed kan de eldre spille en viktig rolle i å beskytte og dra omsorg for avkom når mor og/eller far ikke er tilgjengelig av ulike grunner.

Tradisjonelt har Kirken tatt moralsk avstand fra den siste atferdstypen. For ikke å fremme en for løsaktig livsstil, har den lenge fremholdt at sex kun skal finne sted innenfor ekteskapet. Sex utenom ekteskapet regnes som en syndig last, mens innenfor ekteskapet er det en hellig plikt.



illustrasjon: Carina Knudsen



Den ukompliserte, angstfrie seksualiteten har aldri eksistert. Bortsett fra ett sted

Hva skal vi med pornografi?

Seksualiteten er en livslang følgesvenn. Utfordringen er å finne konstruktive former å leve med den på. Pornografi er ansett som skammelig og nedverdiggende, både for de som produserer og de som konsumerer den. Likevel er den en konstant i menneskelig sivilisasjon. I dag utgjør pornografi rundt en tredjedel av dataoverføringen på internett.

Begrepet pornografi dekker et vidt spekter, fra tekkelig til rått og ulovlig og ødeleggende. **Christopher Grøndahl** forsøker i denne artikkelen å undersøke hva pornografien treffer, hvilken funksjon den har, og hvilke behov den dekker.

Antallet lover og regler som er ment å skulle regulere seksualiteten er en indikasjon på hvor mye den utfordrer enhver samfunnsdannelse. I Iran steines utro kvinner til døden, mens mennene slipper unna med bot. I noen av landene som kretser Sahara, er opp mot 96% av alle kvinner kjønnslemlestet. I Norge blir menn som kjøper sex bøtelagt og

kan settes i fengsel, mens de prostituerte tilbys støtte. Katolske ledere på høyt nivå annonserer til sine troende masser at kondomer har mikroskopiske hull som slipper gjennom HIV-viruset. Men lenge før AIDS var seksuelt samkvem forbundet med sykdomsrisiko, ikke minst for syfilis, som i sitt tredje og mest utviklede stadium innebar deformasjon,

uutholdelige smerter, galskap – og omsider død.

FARLIG OG ANGSTFYLT

Men selv et vellykket og sykdomsfritt utfall av et samleie kunne styrte en kvinne ned i den største fortvilelse: Graviditet og fødsel har gjennom hele menneskehetens historie vært noe av det mest dødelige en kvinne har kunnet utsette seg for. Hvis avkommet i tillegg var unnfanget utenfor ekteskap, var hun både økonomisk og sosialt i trøbbel – forutsatt at hun overlevde fødselen. Dødeligheten blant fødende kvinner sank dramatisk da legestanden rundt 1900 omsider aksepterte de femti år gamle forskningsresultatene til den østerrikske legen Ignaz Semmelweis som slo fast (til store protester) at leger burde vaske hendene.

Den ukompliserte, angstfrie seksualiteten har aldri eksistert. Bortsett fra ett sted – der den til gjengjeld har blomstret i tusener av år: I fiksjonen.

DE SKAMLØSE TING

Opprinnelig betød *porné* en kvinne som kunne kjøpes. Retorikeren Athenaios, som introduserte termen *pornographos* i det andre århundret e.Kr. brukte den

som betegnelse på de som skildret prostituerte. Grekerne gjorde et skille mellom *porno-graphoi* og *an-aiskhunto-graphoi*, hvor de siste drev med beskrivelser av seksuelle praksiser. En *an-aiskhunto-graphoi* var en «skildrer av skamløse ting».

Skildringen av skamløse ting er trolig like gammel som skildringen selv: Hulemalerier og helleristninger har sin andel av erigerte lemmer og frodige kvinneskikkelser. Men i urtidskulturer er avstanden mellom død og forplantning kortere – og mer sammenblandet. I tillegg har stein som medium den ulempen at det ikke lett lar seg skjule under dyna. Så det er rimelig å anta at pornoen kom med sivilisasjonen.

Det romerske imperiet strømmet over av erotiske skildringer: Mest kjent er dekorasjoner på keramikk. Men også veggmalerier i bordellene. Disse har enten hatt som funksjon å skulle glede kundene med kunst, eller som menyer for å vise betjeningens spesialiteter.

Kinesisk litteraturarv, samt mange gjenstander (malerier og skulpturer) viser en stor frihet og variasjon i seksuelle fremstillinger. Indisk kultur er rik på

Den ukompliserte, angstfrie seksualiteten har aldri eksistert. Bortsett fra ett sted

skildringer av seksuelle handlinger, ikke minst på templene. Inderne verdsatte den «hellige» dimensjonen av seksualiteten, blant annet gjennom den tantriske tradisjonen.

Litterære arbeider fra europeisk senmiddelalder og renessanse – kanskje særlig Francois Rabelais' *Pantagruel* (1532) – viser et tankesett der seksualiteten stadig var en naturlig del av menneskers liv. Den var i liten grad tabubelagt, og det var ikke forbudt å fremstille seksuelle handlinger i grafisk eller litterær form. På denne tiden var pornografi som begrep ukjent, og fordømmelser av obscenitet var rettet mot *oppførsel*, ikke fremstillinger.

KONTROLL OG SKRIFTEMÅL

Kort tid etter rives Europa i biter av religionskrigene. Særlig motreformasjonen virker dypt inn på hva som oppfattes som moralsk. På femten- og sekstenhundretallet intensiveres Den katolske kirkens nedvurdering av «kjødet», samtidig som ønsket om å kontrollere enkeltmenneskets sjelsliv blir enda sterkere, ikke minst gjennom skriftemålet, der man bekjenner sine hemmelige synder for presten. I denne konteksten blir seksualitetens kaoskraft

en trussel: Kirken «ser» plutselig enda lengre inn i den enkeltes liv. Samtidig dukker de første libertinske tekstene opp. En libertiner søker aktivt å bryte med de sosiale og moralske normene for samfunnet. Tekstene kan ses som et første uttrykk for den kommende moderniteten, og som en direkte reaksjon på økt trykk fra religiøse doktriner og dogmer.

Selv om bruddsonen mellom moral og lyst går gjennom alle kulturer til alle tider, blir frontene nå tydeligere i Europa. I de tilfellene pornografien ikke er direkte forbudt, er den i det minste offer for et generelt puritansk kulturelt klima som sprer seg: Det var på denne tiden man malte vinblader over kjønnsorganene på Michelangelos fresker i Vatikanet.

Modernitetens fremvekst, trykkekunsten og den industrielle revolusjonen påvirket spredningen og produksjonen av pornografi. *Fanny Hill* (1748) av briten John Cleland er ansett for å være den første pornografiske romanen, og er en av de mest forbudte og forfulgte bøkene i litteraturhistorien. Ikke uventet var det først med den britiske dronning Victoria at pornografi ble slått fast som

Det er svært enkelt å bedømme om pornoen fungerer: Blir du opphisset, er den godkjent

begrep, fulgt av en rekke lovforbud gjennom attenhundretallet.

TEKNOLOGILOKOMOTIV

Til tross for lovforbud blomstret pornografien i de nye mediene: Fotografiet og deretter filmen ble raskt brukt til porno, da flere av teknologipionerene forsto at det var penger å tjene på å vise kvinner (og menn) som tok av seg klærne. Dette tette ekteskapet mellom ny teknologi og pornografi har vart frem til i dag. At det var VHS-systemet som ble dominerende på hjemmevideomarkedet på åttitallet, henger sammen med at Grundig og Philips, som hadde den suverent beste videostandarden (kalt «2000»), nektet pornografene å ta den i bruk.

To forløpere til internett, BBS (Bulletin Board System) og det franske Minitel, ble begge hyppig brukt både til pornografi og seksuelle tjenester. Porno var den fremste pådriveren for betalingstjenester og utviklingen av videooverføring over nettet. Når denne artikkelen skrives, er de første pornofilmene i 3D et faktum. Den Hong-Kong-produserte mykpornofilmen *3D Sex and Zen: Extreme Ecstasy* (2011) var muligens historiens første.

HYPERREALISME

En pornografisk tekst stimulerer meddiktningsevnen til den som leser den. Man lager seg sine egne bilder i forlengelsen av teksten. Dette rommet forsvinner med overgangen til en visuell tidsalder: I dag, med foto, video og internett, står pornografien i et merkelig spenn mellom fiksjon og virkelighet. I og med at de handlingene som skildres i visuell pornografi stort sett utføres av faktiske mennesker, uten noen form for filmtriks eller substitutter, kan en pornofilm oppleves som hyperrealistisk. Det som vises, er faktiske mennesker engasjert i faktiske seksuelle handlinger.

Dette hyperrealistiske aspektet ved pornografien bringer inn en moralsk dimensjon som kan gjøre det vanskelig å la seg pirre av det man ser: Hvem er disse menneskene? Hva slags livsløp har brakt dem inn i dette? Hvordan er det for dem å få sine kjønnsorganer og seksualhandlinger skildret i så stor detalj og potensielt distribuert over hele verden?

Lovlig pornografi i de fleste land skal skildre seksuell aktivitet mellom samtykkende voksne. Men er dette riktig? Har ikke mange av menneskene

Her kan det like mye va

vi ser blitt presset til det de gjør på grunn av misbruksbakgrunn, sosial nød, dopbruk eller andre forhold? Er det slik at hvis man ikke allerede *er* emosjonelt avstengt når man engasjerer seg i produksjonen av porno, så *blir* man det relativt raskt?

Vi vet trolig like lite om realiteten bak den pornografien vi eventuelt konsumerer, som vi vet om hva slags sosiale forhold som står bak produksjonen av komponentene i smarttelefonen vår.

DEN TOTALE FIKSJON

Skal pornografien fungere (og det er svært enkelt å bedømme om den fungerer – blir du opphisset, er den godkjent), er fiksjonen den fremstiller nødt til å være komplett. Det kan ikke være sprekker av virkelighet inn i pornoen – selv ikke når den skildrer ekte mennesker, par, kjærester, personer som lar seg overtale av pornografen til å bli med på film.

Den sentrale pilaren i fungerende pornografi er det ukompliserte, angstfrie samkvemmet. Denne fiksjonen er total og helt nødvendig for kontrakten mellom produsent og konsument. Dette henger sammen med grunnen til at pornografi eksisterer: Misforholdet mellom menn(esker)s behov for sex og



det faktiske tilbudet som – av praktiske, emosjonelle, moralske årsaker – finnes i verden.

I pornografi eksisterer kun rask og ukomplisert seksuell opphisselse og tilfredsstillelse. I denne fiksjonen er det ikke rom for ereksjonsproblemer, utflod, hodepine, nattevåk, ekteskapskrangler, leddsmerter, dårlig ånde eller tomme bankkonti. Alle de hindringene et normalt samliv legger i veien for seksuell utfoldelse er blåst bort i pornografien.

I en pornofilm lukter alle kjønn godt. Enhver kroppsåpning er klar til å bli penetrert. Magefølelsen er god hele veien. Musklene er smidige, huden glatt, opphisselsen massiv, og ethvert samleie ender i et forløsende klimaks. Slik fremstår i alle fall seksualiteten i den tradisjonelle etterkrigs-pornofilmen. Men dette er ikke hele bildet.

LAGET FOR PORNO

«Internet is for porn» slår karakteren Dr. House fast i tv-serien med samme navn. Kommentaren peker på to ting: For det første at det neppe finnes en eneste mann med nettilgang som ikke på et eller annet tidspunkt har surfet på porno. Med internett kan det virke som om pornografien har funnet sitt

endelige medium. Tilgjengeligheten, hastigheten, bredden og den teknologiske mangfoldigheten som nettet byr på, gir en rik anledning til å utforske alle (lovlige) nyanser av menneskelig seksualitet.

De fleste hustruer aner at deres ektemenn surfer på porno. De vil helst ikke vite om det. Noen kjører *don't ask don't tell*-linjen: Hun håper at han ikke gjør det, men lar være å spørre for å unngå å bli skuffet. Men pornografi er på ingen måte reservert for den mannlige delen av befolkningen.

Som nevnt i innledningen, viser estimater at nærmere 30% av den totale dataoverføringen på internett er pornografi. Analyser av søkemønstrene på nett viser hvordan kvinner ofte ender opp med erotiske fortellinger, mens menn gjerne vil ha det «in the face» – visuelt og tydelig, opp mot det gynekologiske. Studier viser forøvrig at den fysiologiske responsen på pornografi er lik for kvinner og menn, men at kvinner har en tendens til å underrapportere fysiske tegn på opphisselse. Interessant nok betyr ikke opphisselse det samme som at man liker det man ser (mer om dette i artikkelen

Her kan det like mye være det forbudte som pirrer

The brain is the most important sexual organ).

SMOKK ELLER PUPP

Synspunktet om at den ukompliserte sexen er pornografiens hovedpilar trenger å utfordres. Grunnen til at vi bruker porno er at vi liker og trenger sex. Når vi ikke får eller orker den sexen vi trenger, er porno en erstatning. Det nest beste. Den gir sansestimuli (visuelle) og kognitive stimuli (seksuelle relasjoner) som trigger seksuelle følelser i kropp og sinn. En delvis tilfredsstillelse. Et substitutt. Som en smokk istedenfor den ekte melkepuppen. Kanskje er det at pornografi skjuler en del komplikasjoner som følger med virkelig sex en sekundær grunn til at den er så utbredt. Du får ikke den fulle sansestimulipakken som følger med virkelig sex, men slipper å forholde deg til komplikasjonene. Det å slippe komplikasjonene er en glasur på kaken. Det gjør den lettere å spise. Men det er sulten som er den primære grunnen til at man bruker pornografi i utgangspunktet.

Og hvor viktig er egentlig den ukompliserte seksualiteten for at pornografien skal fungere? Er det ikke like mye skyggesiden man oppsøker

den for? Det snuskete, det tabubelagte, det sadistiske? Opphavet til dette siste begrepet er den franske marki de Sade. Han skrev en rekke bøker – de fleste av dem mens han satt fengslet – der han skildret voldelig og blasfemisk seksualitet. De Sade gjennomlevde den franske revolusjonen, så dels er forfatterskapet et oppgjør med motreformasjonens katolske kirke. Men det er også en *walk on the wild side*. De Sades arbeider er nærmest en katalog over seksuelle perversjoner.

ERKJENNELSESFATTIG

Lite av sexen i de Sades arbeider er ukomplisert eller glatt. Og i dag finnes det et stort spekter av sadistisk pornografi, der kvinner og menn ydmykes og påføres smerte. Et eksempel er «gagging» – der aktøren tar penis så langt inn i halsen at brekningsrefleksene trigges. Noen ganger resulterer dette i at personen kaster opp. Dette inkluderes i den ferdige klippede filmen – og inngår dermed både i den fiksjonen pornografien fremstiller, og i den potensielle opphisselsen pornobrukeren oppnår. Her kan det like mye være det forbudte som pirrer, irrgangene, de mørke sidene, utforskningen av hva er det egentlig som bor i meg?

Hver episode skal ende i utløsning

Når pornoen inkluderer smerte er det poenget med fiksjonen. Det er ikke et brudd som er ment å skulle skape en effekt på seeren. Dette er en kontrast til «vanlige» skuespill og filmer, der man kan leke med uttrykket, bryte fiksjonen, være ironisk for å få folk til å tenke. Pornoen som uttrykksform byr på lite erkjennelse, lite sublimering. Hver episode skal ende i utløsning. Da har den tjent sin hensikt. På det planet er ikke den visuelle pornografien gjenstand for den samme utforskningen og gradvise raffineringen av uttrykk og nyanser som andre sjangere. Variasjonene er snarere konsekvenser av samfunnsutviklingen: Ny teknologi gir muligheter, moralen beveger seg, det gjør også den estetiske smaken – oppfatningen av hva som er pent og stygt, opphissende eller avskrekkende.

MØRKET I RANDSONEN

Innenfor lovlig pornografi forstår man at aktørene har gitt samtykke til det de blir utsatt for. Men i randsonen finnes de rene overgrepene. Etterspørselen etter det forbudte bidrar til at det forbudte eksisterer. Overgrepsbilder av barn, *snuff*-videoer som for eksempel kan vise ekte voldtekter. Disse utgjør neppe en stor prosentandel av den pornografien som konsumeres i løpet av en dag. Men sammen med den mørke menneskelige seksualiteten eksisterer

en matchende pornografi. Den kan være forkrøplende for de som blir involvert i produksjonen av den.

Hva er de eksistensielle omkostningene av dette? Kan pornoens skadevirkninger sammenlignes med kjøttproduksjonens konsekvenser for dyrene? Hva med oljeutvinningens konsekvenser for klimakrisen, eller våpenproduksjonens konsekvenser for sivilbefolkningen i en konflikt? Det at et fenomen trekker med seg menneskelig lidelse, er det et argument for at det skal totalforbys?

AVSTUMPER ELLER EKTESKAPSREDDER

Konsumet av pornografi foregår i det private rom. Samtidig er det offentlige rommet oversvømt av billedbruk med erotiske elementer. Sex selger. Er sexscener i porno mer ødeleggende enn sexscenene i en «seriøs film»? Er det ukomplisert å gå forbi halvnakne mennesker på t-banestasjonen hver dag?

Bruken av pornografi har moralske og sjelelige implikasjoner, og minst to poler: På den ene siden kan man se på pornografi som noe helt greit, en måte å holde trøkket unna på, til å utforske nyanser i egen og partnerens seksualitet. Den kan redde



foto: flickr-bruker rah rah minxypants

ekteskapet i perioder der livssituasjonen skaper store sprik mellom partnernes behov. På den andre siden vil porno kunne ses som ødeleggende, noe som bidrar til en desensitivisering og objektivering av egen seksualitet – og dermed også noe som gjør deg mindre reseptiv og aksepterende overfor din seksualpartner.

Disse to polene – og et vell av nyanser mellom dem – finner vi igjen i brukersituasjonene. Standardbildet av en pornobruker er en enslig ung mann foran PCen i ferd med å utforske sin egen seksualitet og tilfredsstille seg selv. Du finner få unge menn som sier: Jeg er en pornobruker og jeg er stolt av

I et medisinsk perspektiv bør for eksempel ikke kvinner i tenårene ha analsex

det. Personen foran skjermen har høyst sannsynlig innslag av ensomhet, følelse av utilstrekkelighet, at livet ikke er på plass. At hvis jeg hadde hatt en partner, hadde jeg ikke behøvd å gjøre dette. Men dette er en forenkling. Hvis tredjedelen av dataoverføringen på internett er porno, er brukersituasjonene mye mer mangfoldig.

KRAVET OM ANALSEX

Pornografi kan for eksempel være en form for seksuell utdannelse – på godt og vondt. Mange blir kjent med sex gjennom porno lenge før de får en seksualpartner. Det kan skape forventning om at partnerens seksualitet ligner på det de har sett. I et medisinsk perspektiv bør for eksempel ikke kvinner i tenårene ha analsex, ettersom deler av anatomien mellom endetarmen og vagina noen ganger ikke er fullt utviklet før i tyveårene. Men i pornografien er det helt ukomplisert å la seg penetrere analt – ikke minst fordi filmene ofte klipper bort den sekvensen der man «varmer opp» anus til å la seg penetrere, noe som nødvendigvis ikke kan foregå for brått. Hvordan er det å skulle debutere seksuelt etter å ha sett hardporno fra du var tretten eller fjorten? Gode, dype samtaler om hva sex er har ikke de unge med voksne. Til det har man internett.

Moden bruk av porno kan også være svært sammensatt. Kvinnen (eller mannen) som er sint og frustrert fordi partneren ikke møter henne seksuelt, og som i stedet for å spare kåtheten og sexdraiven til partneren heller bruker porno til å få orgasme. Dermed slipper hun å gå inn i et vanskelig emosjonelt felt. I denne situasjonen innebærer pornografien selvfølgelig seksuelle følelser, men har også med aggresjon, krenkelse eller fortvilelse å gjøre.

I den andre enden av spekteret finnes paret som sammen bruker pornografi for å utforske hva som tenner og hva som ikke gjør det. I den situasjonen kan pornoen bidra til å lette skam og øke toleransen for hvilke områder av egen og partnerens seksualitet man kan gi form til. Det skaper glede og et rikere register for samlivet.

KICKET

Er måtehold et poeng? Forskingen er ikke entydig på om det finnes noe som heter pornoavhengighet. Men som i gambling eller dataspilling, blir du absorbert av noe i pornoen. Du oppsøker hele tiden det samme, men i små variasjoner. I det perspektivet kan man si at pornografien dypere sett bidrar til å nære det rastløse i oss, det jagende, det utilfredsstillbare. En pornobruker er bare mett til sulten vekkes igjen, og da er

gårsdagens porno ikke nok. Det må noe nytt til for å skape den samme opphisselsen.

Det burde være et argument mot porno. Men er ikke seksualiteten dypest sett utilfredsstillbar? Den rastløse komponenten er også den som sørger for at vi forplanter oss: Det tar aldri slutt. Man er opptatt av sex til man går i graven. Dermed er det lite vits å moralisere bort pornografien. Den vil fortsette å eksistere. Underliggende kan det hende at man kommer lengst med å akseptere dette som noe humant, en del av det mangslungne i tilværelsen.

Stimulerer pornografien denne aksepten, eller gjør den det vanskeligere for deg? Det avhenger kanskje av hvor avklart du er til din egen seksualitet. Gjør 24-timers-tilgjengeligheten på opphisselse deg til en mer tålmodig partner? Det å ha sett – hvis man ønsker – kropper i alle former og fasonger, tynne, tykke, unge, gamle, alle legninger, alle varianter gjør deg kanskje bedre rustet til å takle den reisen din egen kropp og din egen seksualitet er på mot alderdommen – og gjennom de ulike livsfasene. Mangfoldet kan være en hjelp til å bli mer fortrolig med dine egne impulser og drifter.

Pornografien er et avtrykk av menneskelig driftsliv. Det finnes konstruktive og negative

måter å forholde seg til den på – akkurat som til din egen seksualitet. Brukt riktig, kan den være en berikelse. ■■





På et tidspunkt i puberteten lærer du at disse reglene er til for å brytes

Den meditative elsker

En god latter forlenger livet, sies det. Hvorfor det, egentlig? Latter og humor tilhører en gruppe av menneskelige aktiviteter som omfatter bl.a. musikk, dans, sex, meditasjon, humor og lek, hvor det inngår både spontane og styrte elementer. De styrte elementene er gjerne grunnlagt i kultur, og vil derfor variere mellom ulike steder på jorden. De spontane elementene har i større grad basis i natur, biologi og genetikk, og vil derfor være mer like fra kultur til kultur.

Felles for disse aktivitetene er at de har evne til å bringe en følelse av forløsning, sammen med kroppslig avspenning. "Spenning som fører til avspenning". **Svend Davanger** utforsker her i hvilken grad både meditasjon og sex kan tenkes å være del av en naturlig menneskelig modningsprosess.

Å LÆRE DET SPONTANE

En del former for meditasjon tar utgangspunkt i å gjennomføre en tillært instruks i sinnet, for eksempel gjenta en tenkt lyd, mens andre deler av sinnet i større grad får leve ut sine spontane impulser.

Den styrte, eller kulturelle aktiviteten har som hensikt å skape grunnlag for frihet og avspenning, for nærhet til dine egne impulser. Tanker, følelser, fornemmelser får komme og gå som de vil. Resultatet er en økende grad av avspenning i sinn og kropp.

Vi er ikke vant til å tenke at meditasjon og sex har noe særlig til felles. Men la oss allikevel se om det kan være noen paralleller: Sex er kropp. Men også i stor grad sinn. Denne dualiteten er også representativ for meditasjon. Sex bygger på spontane drifter og lyster, og også spontane reaksjoner i hjernen, hormonsystemet og hjerte/sirkulasjonssystemet i løpet av gjennomføringen, dette også er felles med meditasjon. Videre: Som en del av sexen bygges det opp en spenning, som ofte ender med en forløsende avspenning. Som meditasjon må sex også læres. I våre dager har vi strukturert og lovbestemt seksualundervisning i skolen. Og programmer som *Trekant* på tv. Men vel så viktig er uformell opplæring gjennom kontakt med jevnaldrende, både venner du prater med og partnere du prøver deg ut med. Mange er innom pornografi på internett. Til slutt: Tantra er en egen tradisjon innen yoga og meditasjon som i visse sammenhenger trekker seksuell utøvelse inn i en meditativ prosess.

SPONTANE IMPULSER - FORLØSENDE OG SKREMMENDE

Noe som kanskje skiller sex fra andre av de nevnte aktivitetene, er at sex handler om å gjøre noe som oppdragelse og kultur gjennom oppveksten har banket inn i deg

at du *ikke* skal gjøre. Kjønnorganene skal skjules for andre, ikke vises. Kjønnorganer er knyttet til en følelse av urenhet og skal berøres minst mulig. Kvinnebryster skal også tildekkes. Spytt og andre kroppsvæsker skal man holde for seg selv. Og så, på et eller annet tidspunkt gjennom puberteten, begynner du å lære at disse reglene er til for å brytes. Kroppen rommer en dimensjon som du ikke har vært klar over. Dette kan for mange være skremmende og provoserende, livet ut. Andre lærer raskt å være fortrolig med det, uten skamfølelse.

Likeså har seksuelle følelser hos voksne en intensitet som menneskebarn skal skånes for. Det er en intensitet man gradvis, gjennom utprøving og uformell opplæring, lærer å bli fortrolig med hos seg selv og andre. I hvor stor grad vi oppnår slik fortrolighet, varierer i stor grad fra person til person. Det innebærer å ta inn over seg at man har spontane drifter, følelser, impulser og tanker som man ikke velger, men som har en plass i ens indre liv enten man vil det eller ikke. Disse følelsene kan bli nokså sterke, og de kan til tider være vanskelige å styre. De bare er der. Å ta dette intense registeret av egne følelser inn over seg uten å bli skremt og ville legge lokk på, eller, motsatt, å la seg styre helt av dem slik at

På et tidspunkt i puberteten lærer du at disse reglene er til for å brytes

andre deler av ditt sosiale og eksistensielle liv må vike, krever en modenhet det tar tid å utvikle.

Her finner vi en likhet med andre av disse spontane/styrte aktivitetene. Å slippe løs en uhemmet latterbølge hos voksne kan virke skremmende for små barn. De må venne seg til at den sterke emosjonaliteten som kan ligge i latter, er ok. De voksne er ikke farlige, de er fortsatt greie. Likeså kan det være med musikk. Gjennom musikk vekker vi følelser i oss selv som i en strukturert, definert sammenheng kan være spennende og stimulerende, men som i en mindre strukturert sammenheng gjerne kan være uttrykk for destruktive impulser. Band som Rolling Stones eller norske Dimmu Borgir kan spille på aggressive eller i andre sammenhenger uetiske følelser som ikke er farlige i den sammenheng de fremføres i. For den som lar seg rive med på en konsert, eller hjemme med iPoden, kjenner du på tilsvarende følelser i deg selv. Du blir kjent med strenger i ditt eget følelsesregister, blir trygg på dem og kan gjøre bruk av dem i andre sammenhenger, uten at du som regel tar dem ut i ubearbeidet handling i din sosiale hverdag. Du er innom en intensitet, en spenning, mens du lytter til musikken, og går så ut av den etterpå.

KJENN DEG SELV

Dette er kulturell og psykologisk læring. Som det lille barnet som lærer at voksne menns brølede latter vanligvis ikke er truende. Eller unggutten som blir sjokkert og skremt over sin egen sædutløsning, men som voksen mann er han blitt fortrolig med den og kan leke med den i fortrolighet sammen med en kjærlig partner.

Meditasjon er vanligvis fjernt fra det å ha sex med et annet menneske. Det er en rolig prosess, med avspenning og stillhet. Allikevel: Under meditasjon, og i ettersigete etterpå, kan du også komme inn i intense følelser, ofte uten helt å være klar over det selv. Indre raseri, fortvilelse, fordømmelse, men også glede og tilfredshet, kan gjøre seg gjeldende i løpet av meditasjonen. Men oftest er slike følelser ganske godt forkledd som mer nøkterne vurderinger av en selv og ens meditasjonsutførelse, for eksempel som en vurdering av at jeg ikke får det til. Å slippe seg inn i disse tankene og følelsene gjennom meditasjon er å la mange av de samme følelser som vi møter gjennom latter, lek, sex, musikk etc være tilstede i bevisstheten.

Dette er en provoserende prosess for den enkelte. Det å oppleve at du selv rommer intense og til tider ubehagelige følelser

Du gjør ting sammen med en partner som du i alle andre situasjoner i livet vil holde deg langt unna

gjennom meditasjon, vekker hos alle et behov for å avslutte dette, ikke se eller kjenne på. "Jeg vil ikke være sånn!"

En ting er at du kan møte et følelsesregister med elementer du ikke liker eller blir provosert av. Men sinnets stadige strøm av omskiftelige, halvferdige tanker, fantasier, bilder, emosjoner og fornemmelser gir et annet bilde av hvem du er "der inne" enn den rasjonelle, kontrollerte person vi til daglig går rundt og oppfatter oss selv som. Denne jeg-ets stadig omskiftelige strøm kan også for noen være en kilde til uro eller tvil om seg selv. På den ene siden har du altså en ytre, kontrollert fremtoning, og på den andre siden en spontan indre omskiftelig strøm av sinnsinnhold. Det å være trygg på å møte denne strømmen i deg selv gjennom meditasjon, kan også gi trygghet til å slippe det spontane inn også i sexen, prøve ut nye måter å være sammen på, leke på.

Under meditasjon trener du deg nettopp i å åpne opp for, slippe til, dine tanker, følelser og impulser. Du blir mer kjent med hva som bor i deg av følelser og lyster, også kroppslige. Og du blir mer vant til å la dem være tilstede uten refleksivt i samme grad å måtte holde en del av dem unna pga sosiale konvensjoner, skam eller

skyldfølelse. Kombinerer du meditasjon med meditasjonsveiledning, kanskje i gruppe med andre, blir du også trent i å formulere deg verbalt om disse impulsene og følelsene, og dermed dele dem med andre. Alt dette innebærer personlig og sosial læring de færreste ser rekkevidden av når de første gang lærer meditasjon.

MEDITATIV MODENHET

Dette er langt på vei egenskaper som også bidrar til å fremme seksuallivet. Det å ha sex med en stiv, hemmet person som helst vil avslutte akten så snart som mulig, eller å ha sex med en pågående, ufølsom, mekanisk kropp er kanskje ikke det mest spennende eller tilfredsstillende man kan gjøre? Kanskje er det mer tilfredsstillende om begge partnere er fortrolige med sine egne og den andres lyster og kroppsdeler, og har evne til å slippe følelser av både lyst og ulyst inn i sinn og kropp? Sex er, som mange har erfart, ikke bare lett. Du gjør ting sammen med en partner som vi under alle andre situasjoner i livet vil holde oss langt unna og som vil kunne oppleves som skambelagte og kanskje truende. Man trenger en del trygghet i seg selv for å slippe seg til i dette feltet. Det er en trygghet som ikke bare kan utvikles gjennom lang erfaring. Erfaring uten emosjonell trygghet kan gi seksualteknisk flinke elskere,

men kanskje i mindre grad emosjonelt tilstedeværende eller empatiske kjærester? Den meditative elsker er kanskje en som i litt større grad enn han eller hun ellers ville vært, har evne til å ta inn over seg, lytte til, den andres signaler og lyster, samtidig som hun eller han er fortrolig med å prøve seg ut med sine egne?

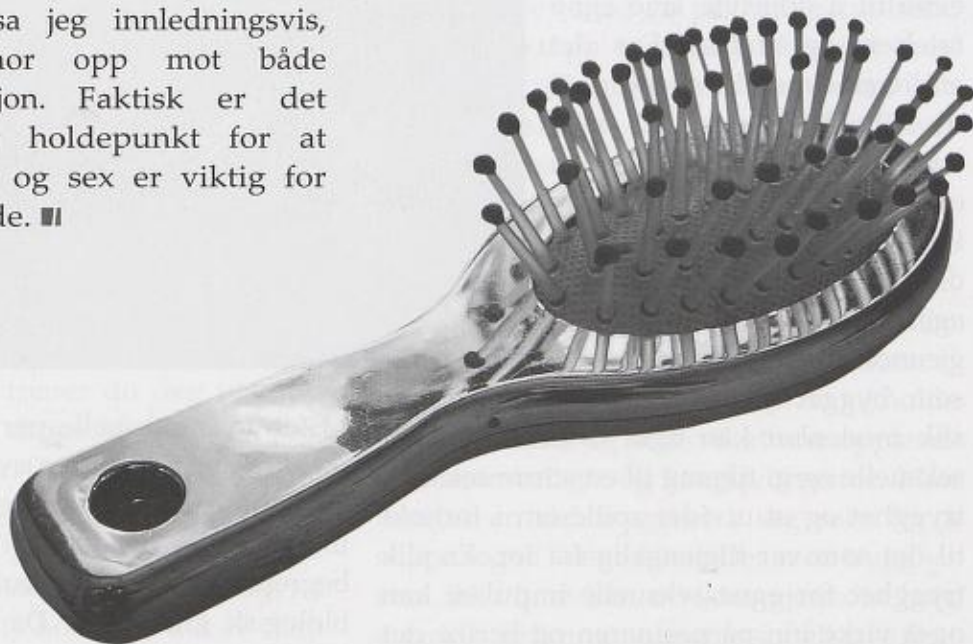
Modenhet omfatter flere dimensjoner. For det første en evne til å erkjenne sine egne følelser, og andres. For det andre en evne til å slippe dem til, å la dem prege ens egen væremåte. For det tredje en evne til å styre i hvilken form og i hvilke sosiale sammenhenger de gis utslipp. Dette er egenskaper som utvikles gjennom meditasjonsformer som bygger på ledighet. En slik modenhet kan også overføres til det seksuelle og gi tilgang til en større seksuell trygghet og et utvidet spillerom i forhold til det som var tilgjengelig fra før. En slik trygghet for egne seksuelle impulser kan også virke inn på partneren og berike det seksuelle samspillet for begge.



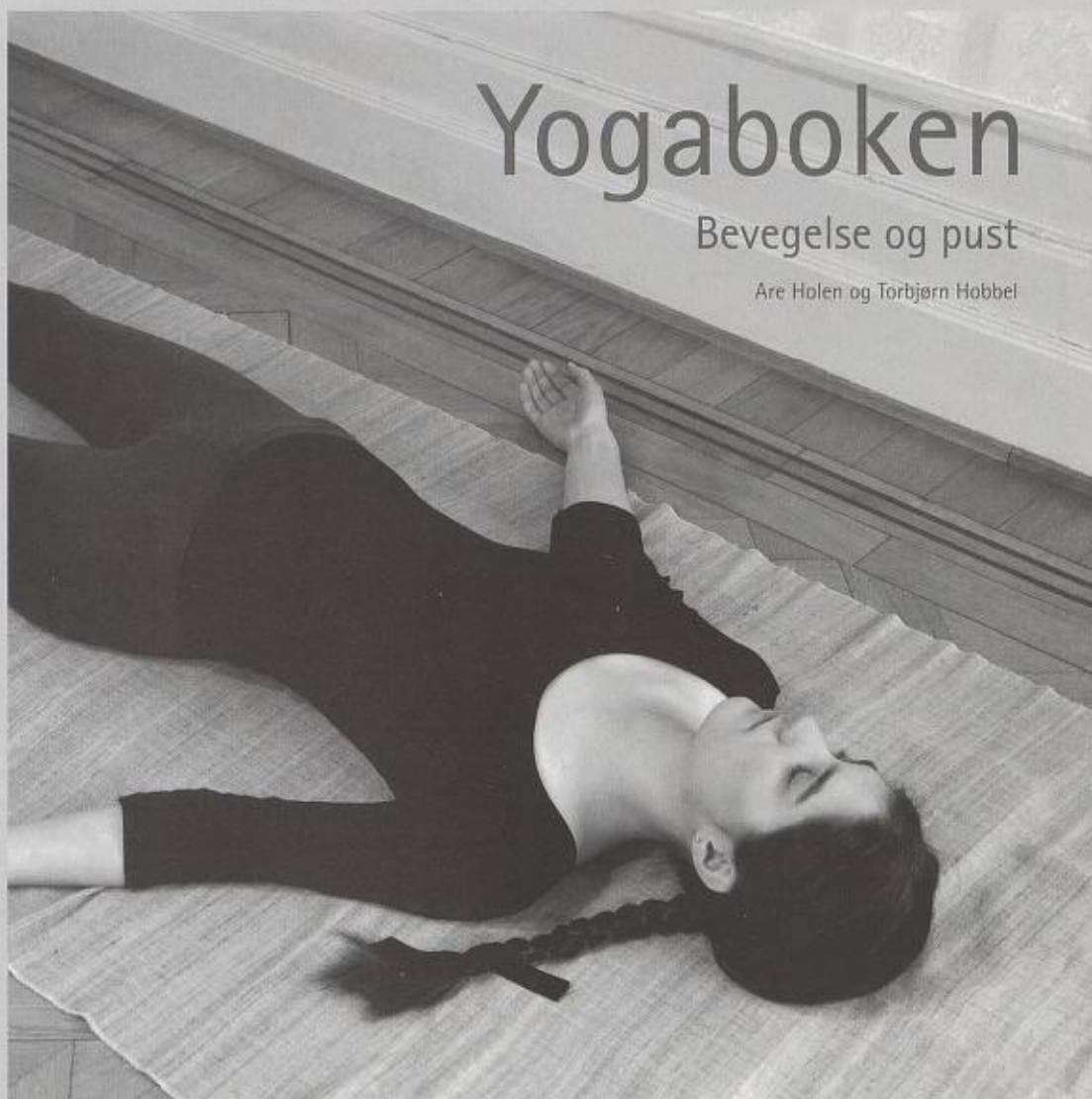
Listen over seksuelle perversiteter er lang og skremmende. Noen av aktivitetene kan være potensielt skadelige eller i hvert fall uheldige. På den andre siden er kanskje begrepet perversitet kulturelt mer enn biologisk grunnlagt? Da jeg ble født, ble homoseksualitet og oralsex regnet som

perversiteter i mange land. Dette har nå forandret seg i vår del av verden. For de som ikke praktiserer homoseksualitet eller oralsex kan de nok begge to virke ekle og skremmende. På den andre siden er vi vel kommet dit hen i store deler av samfunnet, at vi ikke nødvendigvis synes at folk som praktiserer homoseksualitet eller oralsex er unormale, selv om vi ikke praktiserer det selv?

Sånn sett kan det tenkes at meditasjonspraksis kan være med å utvikle også seksuelle deler av livet. En god latter forlenger livet, sa jeg innledningsvis, og koblet humor opp mot både sex og meditasjon. Faktisk er det forskningsmessig holdepunkt for at både meditasjon og sex er viktig for helse og livslengde. ■



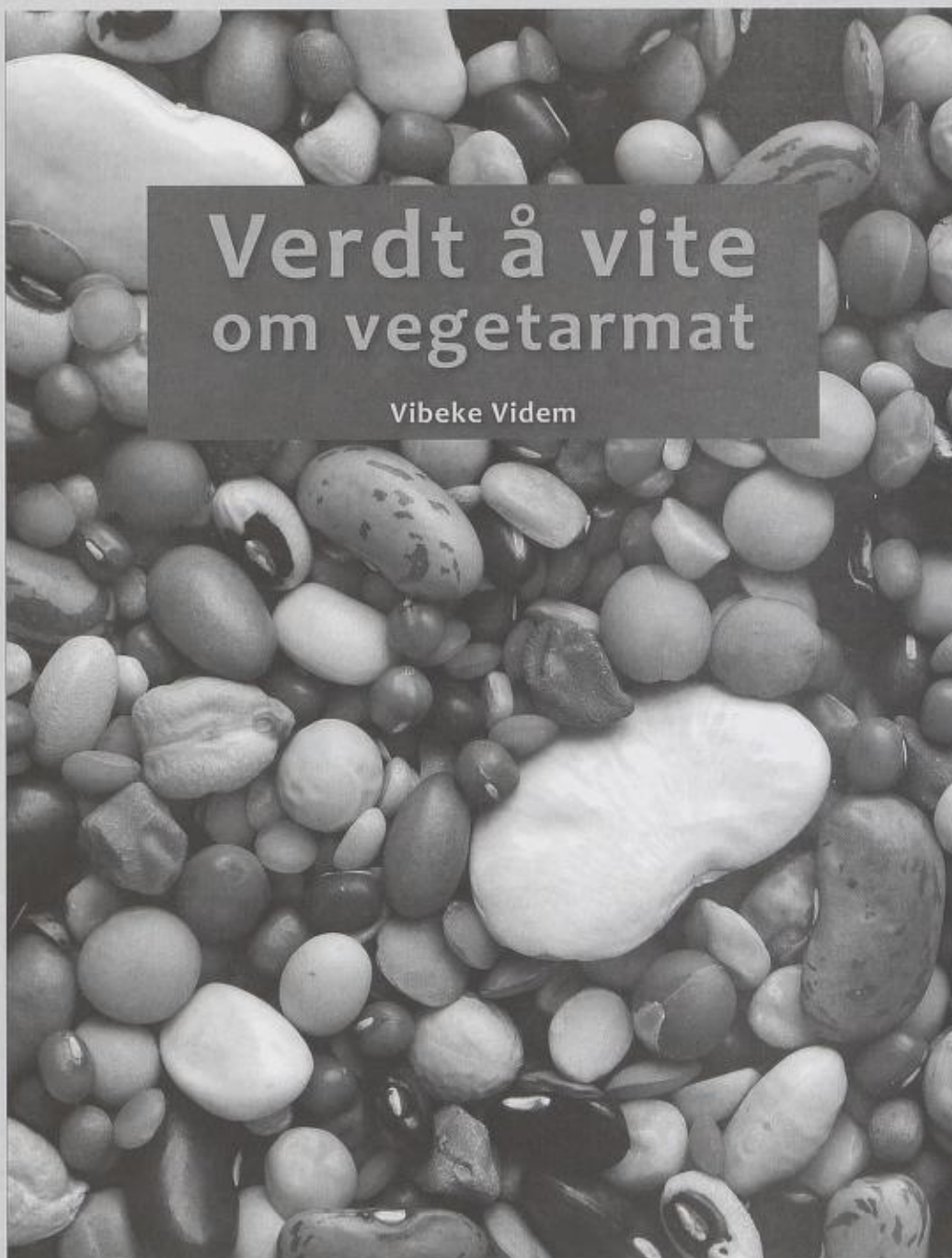
Fra Dyade forlag:



Yogaboken gir en lettfattet og grundig innføring i kroppsyoqa med sterk forankring i det meditative. Nybegynnere, litt trenede eller erfarne utøvere av yoqa vil finne forslag til yoqaprogram og utfyllende beskrivelse av et vidt antall øvelser. Bakgrunnen for boken er Norsk Yoqaskoles undervisningsarbeid over mer enn førti år.

Tilgjengelig i vår nettbutikk på dyade.no

Fra Dyade forlag:



Hva karakteriserer et godt kosthold enten det er vegetarisk eller ikke? Hvilke næringsstoffer trenger kroppen og hva brukes de til? Innholdsstoffer i de vanligste vegetabilske matvarene, tilsetningsstoffer, matvareoverfølsomhet, energibehov og slanking, vegetarkost i ulike livsfaser.

Tilgjengelig i vår nettbutikk på dyade.no



dyade.no

Fra artikkelarkivet på nett

"Folk flest har en selvstruktur hvor ett selvbilde er overordnet. Bli selvfølelsen rammet, vil det overordnede selv bufre krenkelsene; man rammes ikke så hardt. Personer med forstyrrelser i utviklingen av selvbilder, det vil si de med forstyrret narsissisme, har ofte et svakt hierarki i organiseringen av selvbildene. I noen tilfeller mangler hierarkiseringen helt; da finnes ofte et forvirrende høyt antall selvbilder. Atter andre kan ha to eller flere overordnede selvbilder; ett er gjerne høyt og grandios, mens det andre er svært lavt og belastende."

Dyade nr 4/08: Klager, krav og krenkelser

En utfordring er også å kunne se bakom det som blir sagt til måten det blir formidlet på i gruppen. Vanligvis lytter vi først og fremst til ordene, og forsøker å forstå hva fortelleren selv ønsker å formidle. Men meningsinnholdet i ordene er bare en del av budskapet. I tillegg formidles mye også med ordene vi velger, vår måte å snakke på – raskt eller langsomt, irritabelt eller mykt, gjennom kroppsholdning, hvem vi allierer oss med og mot i gruppen, sammenhengen vi sier det vi sier i.

Dyade nr 2/06: Alene, men sammen

"Mindfulness handler altså om et slags våkent nærvær. Så langt synes de fleste buddhistiske retninger å ha en sammenfallende språkbruk. Går man imidlertid dypere inn i hva dette innebærer, særlig om man tar utgangspunkt i meditasjonsinstruksjonene, i hva man skal foreta seg i meditasjon, kommer forskjellene tydelig frem."

Dyade nr 4/10: Mindfulness og meditasjon

ISSN 0332-5790



9 770332 579031

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE

Depotbiblioteket



h12089176

N 2012 Arg. 44 Nr. 3
Dyade

HVA SKAL VI MED SEX?

Seksualdriften er med oss overalt i kultur og samfunn. Vi er laget slik at den preger oss daglig i våre tanker, følelser og sosiale kontaktmønstre. Dette kan vi legge lokk på og overse. Eller vi kan se nærmere på fenomenet og prøve å utforske hvilke roller sexen spiller i våre liv. Det er her dette Dyade-nummeret starter.

DYADDE 32012 HVA SKALVI MED SEX?