

En lille bog om

Nyktelse

BERLING
& LAURIDSEN



Lindhardt og Ringhof

Orgasme- kløften

Der har i en årrække været talt om en orgasmekløft mellem mænd og kvinder. Da vi første gang læste om det, blev vi overraskede. Ifølge en stor amerikansk undersøgelse fra 2018 får 95 procent heteroseksuelle mænd orgasme, hver gang de har sex, mens kun 65 procent heteroseksuelle kvinder kan sige det samme. Dette gælder for mænd og kvinder, der er i et fast forhold. Forskellen er endnu større ved engangssex, hvor parterne ikke kender hinanden i forvejen. Det er noget af en forskel, og det kalder man for orgasmekløften.² Og hvorfor så denne kløft? Er det, fordi kvindekroppen ikke er indrettet til at få orgasme så ofte som mænd? Nej, bestemt ikke. Hvis man spørger kvinder, om de får orgasme, når de onanerer, så er det en helt anden sag. For det gør de. Det handler altså ikke om, at kvinder ikke kan få orgasme, men om, at der er noget, som bliver svært, når de er sammen med en partner.

Lad os tage en undersøgelse mere. I 2017 blev der lavet et lignende studie blandt lesbiske par.³ Her spurgte man også,

hvor ofte de fik orgasme, og svarene tegnede et helt andet billede: 86 procent af kvinderne fik orgasme under sex med deres partner. Men undersøgelsen viste også noget andet: at de kvinder, der fik orgasme, typisk havde oralsex, længerevarende sex, havde let ved at fortælle deres partner, hvad de godt kunne lide, og var villige til at prøve nyt.³

Men hvis orgasmekløften ikke skyldes kvindekroppen, hvilke forklaringer er der så på denne forskel? Hvis vi kigger på de forskellige undersøgelser², som er lavet, er der fire hovedårsager til, at kvinder får færre orgasmer end mænd, når de har sex:

- Måden vi har sex på
- Forstyrrende tanker under sex
- Manglende viden om sex
- At kvinder har svært ved at tage plads.

Lad os se nærmere på de forskellige årsager.

Måden vi har sex på

Sex er som så meget andet formet af kulturelle forestillinger, der påvirker vores opfattelse af, hvad det vil sige at have rigtig sex. Det er næsten altid sådan her: Først lidt forspil, dernæst penetration og så orgasme.²

Det er langt lettere for mænd end for kvinder at få orgasme på denne måde. Mænds orgasmer kommer typisk i forbindelse med stimulation af penis, og det er der masser af ved penetration. Derimod opnår kvinder oftere klimaks, når klitorishovedet bliver stimuleret, og det sker sjældent ved penetration alene. Faktisk er det kun 20 procent af alle kvinder, der får orgasme udelukkende ved penetration.⁴ Hvis penetration bliver det vigtigste i sex, kan vi let komme til at glemme alt det andet, der også kan være med til at gøre sex nydelsesfuldt. For eksempel berøring af kroppen og stimulering af sanser. Nydelse kan nemlig opstå ved meget andet og meget mere end penetration – spørg bare kvinder, der har sex med kvinder, dyrker BDSM eller tantra. De udforsker det seksuelle på flere forskellige måder.

Der er også en forestilling om, at sex kun er ”rigtig” sex, hvis man får en orgasme. Men hvis sex kun handler om at få orgasme, opstår der for nogle et pres, og ja, så bliver det også

sværere at få orgasme. Der er ingen tvivl om, at orgasmer er vidunderlige. Men sex handler om meget andet også.

Forstyrrende tanker

Ifølge de forskellige undersøgelser er der mange kvinder, som har svært ved at være mentalt til stede under sex.² Vores klienter siger det samme. De har tanker som: "Hvordan ser jeg ud?", "Er jeg fræk nok?", "Er jeg sexet nok?", "Keder min partner sig?", "Hvorfor kan jeg ikke få orgasme?" eller "Hvorfor er jeg ikke ophidset nok?" Det kan også være tanker om, hvad der er sket i løbet af dagen, eller hvad vi mangler at gøre. Alle disse tanker har det til fælles, at de tager os væk fra alt det, der sker i kroppen – fra ophidselsen og nydelsen.

Manglende viden om sex

Manglende viden kan både handle om, at vi ikke kender vores egen krop, og at vi har en bestemt forestilling om, hvad vi skal kunne seksuelt. Selvom der er sket en seksuel

frigørelse, og der tales og læses meget om sex, møder vi som sexologer mange kvinder, der ikke kender deres krop. At kende sin krop handler om anatomi og at vide, hvor klitoris, G-punktet eller livmoderhalsen sidder. Men det handler også om at vide, hvilke berøringer man godt kan lide, hvad der giver lyst, hvad der fører til orgasme, og hvad der skal til, for at man synes, sex er godt.

Som sexologer møder vi også kvinder, der har en forestilling om, at sex helst skal være let, ukompliceret og noget, man bare skal kunne. De vil gerne mærke hurtig ophidselse, have mere lyst og har en forventning om, at orgasmerne kommer hurtigere, er kraftigere og er mulige at få i alle stillinger. Det er ikke så mærkeligt, at vi har disse forestillinger, for det er dem, vi ser i film, hører om i podcasts og læser om i medier og litteratur. Lad os uddybe, for selvom de fleste godt ved, at der bliver lagt lidt ekstra til både romantikken, lidenskaben og erotikken i diverse medier, så er det en del af en fælles referenceramme.

Film viser par fulde af begær, som slynger sig om hinanden. Måske forsvinder han ned under dynen mellem hendes ben ganske kortvarigt, hvorefter han trænger ind i hende, og en, to, tre, så kommer de samtidig. Når de begge har nået klimaks, ruller de om på ryggen med et lykkeligt suk. Det

er sådan, kærlighedsfilm og -serier ofte viser os, at sex er. Altså et billede, hvor vi meget hurtigt får lyst, hurtigt får orgasme, gerne samtidig og ved penetration, hvilket er langt fra virkeligheden for de fleste.

Pornofilm er ofte fyldt med kvinder, der siger ja til alt og kan det hele. Her er kvinderne konstant liderlige, og orgasmerne ruller ind over dem – den ene mere våd end den anden. De kan også få orgasme i samtlige positioner uden besvær. Men sex er ikke altid let og ukompliceret. Kvinder får ikke nødvendigvis orgasmer på et splitsekund og heller ikke i alle stillinger.

Blade og aviser skriver artikler med overskrifter som: ”Sådan giver du din kvinde orgasme hver gang” eller ”Metoden som giver 93 procent af alle kvinder orgasme”.⁵ Den type artikler tager sjældent højde for, at kvinder er forskellige. Derfor er det også meget nemt at tro, at der er noget galt med en, hvis guiden til større og bedre orgasmer ikke virker. Men der findes ikke én teknik, som virker på alle kvinder.

Sexlejetøjsindustrien er med til at videregive samme billede. De sælger for eksempel testvindende vibratoren med orgasmegaranti, men ingen vibrator, testvinder eller ej, virker på alle kvinder. Hvis du har haft en vibrator, der ikke virkede for dig, så er det ikke dig, der er noget i vejen med.

Du skal bare have en anden vibrator, eller også er vibratoren ikke noget for dig.

Hvis vi ukritisk køber disse forestillinger om krop, sex og orgasmer, kan det give rigtig mange frustrationer, når forestillingerne ikke stemmer overens med den sex, vi har, og det, vi oplever i vores krop.

Kvinder har svært ved at tage plads

Den sidste årsag, som undersøgelserne peger på, er kvinders fokus, når de har sex. Mange kvinder er nemlig ifølge undersøgelsen mere optaget af deres partners nydelse end deres egen.²

I vores praksis møder vi kvinder, som ikke vil have oral sex, fordi de tænker: ”Jeg er for lang tid om at komme,” eller kvinder, der ikke fortæller deres partner, hvis noget er ubehageligt eller gør ondt, fordi de ikke vil være besværlige. Kvinder, der fortæller, at de længes efter mere forspil, massage og berøring, men ikke beder om det, fordi de er bange for, at deres partner synes, det er kedeligt. Eller også har de opgivet at bede om det. De har med andre ord svært ved at tage plads.

Men hvis en kvinde ikke er tydelig i forhold til, hvad hun godt kan lide, og hvad der tænder hende, så får hun heller ikke den sex, hun drømmer om. I parterapien ser vi ofte, at det, de fleste i virkeligheden ønsker og længes efter, er partnerens nydelse og tilstedeværelse. Så når man tør bede om det, man gerne vil have, og virkelig give sig hen til nydelsen, giver man i virkeligheden også sin partner det, han eller hun drømmer om.

Hvorfor er det så svært for mange kvinder at sige, hvad de gerne vil have, når de har sex? Det kan der være forskellige årsager til: frygt for at blive afvist, at blive grint af, kritiseret eller at miste partneren. Det kan også være måden, vi er opdraget på: Mange kvinder er socialiseret til at være omsorgsfulde og kunne tilsidesætte deres egne behov. Det er den adfærd, de er blevet rost for, og omvendt er de måske blevet kritiseret for at være besværlige, hvis de har stillet krav eller sat grænser, og denne adfærd kan også påvirke kvinders seksuelle relationer.

Hvad er en orgasme egentlig?

I vores arbejde med kvinder ser vi endnu en forklaring på orgasmekløften. Nemlig forestillingen om, hvad det vil sige at få en "rigtig" orgasme: en intens forløsning efterfulgt af nydelsesfuld afslapning i kroppen. Det, vi kalder en klimaxorgasme. Hvad nu, hvis det er denne forestilling om orgasme, der er alt for snæver? At den simpelthen ikke passer med det, som alle kvinder oplever? Orgasmer har mange forskellige udtryk og behøver ikke nødvendigvis at være et klimaks og en forløsning. Vi møder kvinder, som tvivler på, om de får "rigtige" orgasmer. De fortæller om oplevelser med orgastiske fornemmelser og stor nydelse, men ikke nødvendigvis en forløsning. Men hvad nu, hvis vi udvider vores opfattelse af, hvad orgasme er? Måske ville det betyde, at der var flere kvinder, der ville opleve en større seksuel tilfredsstillelse, fordi de kan nyde det, de mærker i kroppen, og ikke søger efter noget andet. Det fortæller vi mere om i kapitel 4.

Giver flere orgasmer bedre sex? Ikke nødvendigvis, men det er vigtigt, at vi interesserer os for årsagerne til orgasmekløften. For hvis vi ændrer dem, kan det være med til

at give et mere nydelsesfuldt sexliv. I et canadisk studie fra 2021 spurgte forskere personer i langvarige forhold, hvad de synes gør sex særlig godt. De konkluderede, at det var en følelse af at blive helt opslugt i øjeblikket, oplevelsen af dyb samhørighed, empati, nysgerrighed og leg samt åbenhed omkring deres egne ønsker.⁶

Det var den nu afdøde danske sexolog Maria Marcus helt enig i. Hun har i et interview fra 2015 fortalt, at hun fik sin første orgasme i en alder af 40 år. Og tilføjede, at hun inden da havde haft masser af dejlig sex. "Det var meget desillusionerende, for jeg havde nogle forestillinger om, hvordan det burde være, og det levede mine orgasmer slet ikke op til."⁷

Som sexologer har vi hørt lignende historier fra kvinder. De fortæller, at de nyder sex, orgasme eller ej, fordi tilfredsstillelse for dem er meget mere end et klimaks. De oplever dog ofte, at det ikke er nok for deres partner, som kan være meget optaget af, at de skal få et klimaks. Men meget tyder på, at det ikke kun er orgasmer, der har betydning for, om vi synes, sex er godt, men også om vi får den sex, vi længes efter, og at det i højere grad hænger sammen med, om den sex, vi har, giver fysisk nydelse og emotionel tilfredshed.