

VARFÖR HAR MAN SEX



TANJA SUHININA

Varför har man sex

Tanja Suhinina

2021

Varför har man sex

Copyright © Tanja Suhinina, 2021

Illustration: Gosha Elaev

Språkgranskning: Majk Michaelsdotter

Formgivning: Tanja Suhinina

tanjasuhinina.com

erosochpsyke.se

Suhinina & Söner AB

ISBN 978-91-527-0557-5

”Varför har du sex?”

Det här är en fråga jag har ställt till många människor under mitt yrkesliv. Det första instinktiva svaret är ofta ”för att det är skönt!” men gräver man vidare hittar man snart många fler skäl till att personen väljer att öppna upp för sexualiteten. Njutning, skälet som från början kändes så självklart, är ofta inte ens med i bilden.

Det här materialet är framtaget för att du ska få en bättre förståelse för vad sex betyder för dig. Vissa kommer att nöja sig för att få bättre förståelse för sin sexualitet. Andra kommer att vilja förändra sin motivation. Övningarna är i första hand avsedda att göras individuellt. Om ni är i relationer och vill samarbeta finns det ett avsnitt för partners i slutet. Jag rekommenderar dock att alla inblandade förbereder sig genom att göra de individuella övningarna.

Materialet består av tre avsnitt. Det första avsnittet handlar om hur man kan, på ett generellt plan, tänka kring sex och motivation. Det andra ger dig många olika exempel på vad som kan driva ens sexualitet, med fallexempel och en inbjudan till att reflektera över din egen sexualitet. Det tredje avsnittet hjälper dig att summera det du har upptäckt och samla tankarna om hur du vill fortsätta din sexuella resa.

Materialet innehåller fallexempel. Dessa är givetvis aldrig baserade på enskilda personer, utan är fiktiva vinjetter.

I.

Motivation



I det här avsnittet samlar jag några tankar kring hur man kan tänka på motivation och sexualitet i stora drag. Förhoppningsvis kan de hjälpa dig att få ut mer av det här materialet.

Vill du ta bort något eller tillföra något?

Tänk dig att du tar en fin promenad. Vid något tillfälle blir du sugen på glass. Du letar upp en glasskiosk, köper en glass och njuter av den i vårsolen. Det känns bra.

Tänk sedan att du fortsätter att traska och blir kissnödig. Efter en rask målmedveten promenad hittar du en toalett och får kissa. Det känns också bra, men på ett helt annat sätt.

Allt som känns motiverande och belönande kan, förenklat, delas upp i två kategorier. Antingen så tillför du något som känns bra, eller så tar du bort något som känns dåligt.

Båda typerna av motivation är viktiga. Båda behövs och kan vara helt rätt. Men i stora drag blir att styras av den första typen, det vill säga av att tillföra något man tycker är positivt, göttigt eller meningsfullt.

Varför är det så? När du styrs av att tillföra något har du många valmöjligheter. Det är du som bestämmer vad som ska styra dig. När du styrs av att ta bort något jobbigt är det ofta yttre omständigheter – och inte dina värderingar och önskningar – som styr dig.

Njutningen i att ha nått något man strävat efter är dessutom ofta mer varaktig än den tillfälliga lättnaden av obehag. För att upprepa en njutning behöver du återigen sträva efter något trevligt. För att upprepa en lindring behöver du däremot återigen försättas i en obekväm situation.

Hur känns det när du inte får sex?

Ett trick för att komma åt din motivation är att fundera på vad som händer om du inte får det du vill – i detta fall sex. Vad känner du när du inte får ligga?

Det kan vara ett odramatiskt ”attans, också!” eller en längtan efter något gott.

Det kan också kännas som att sexet avgör om kvällen, ditt liv, eller hela du, är lyckad eller misslyckad.

Det här tricket kan vara särskilt hjälpsamt om man drivs av viljan att bli av med jobbiga tankar och känslor. Då kan det kännas som att man inte får ut något alls av att göra det man gör. Frågar man sig vad som skulle hända om man lät bli att agera kan man ofta fånga upp den sliriga motivationen. Här är ett exempel som man skulle kunna höra i mitt terapirum:

- Varför ligger du med honom?
- Jag vet inte, jag får bara ångest av det?
- Vad skulle hända om du lät bli?
- Usch ... jag skulle känna att inte ens det duger jag till.

När känner du att du har lyckats eller misslyckats?

Ett annat trick när man ska hitta sin motivation är att fundera på vad som får en att känna att man har lyckats eller misslyckats.

Föreställ dig en sexuell situation som du i efterhand upplever som lyckad. Vad är det som gjort den lyckad?

Föreställ dig nu en sexuell situation som du uppfattar som misslyckad. Vad är det som gjort den misslyckad? Och finns det något du skulle kunna göra för att vända den och göra den lyckad?

Om du reflekterar över dessa frågor medan du arbetar med materialet kommer det att vara lättare för dig att verkligen förstå vad du drivs av idag.

Det finns ingen bra eller dålig motivation

Jag har tidigare sagt att det är bättre att motiveras av att tillföra något nice än att ta bort något jobbigt. Det stämmer att vissa skäl har större chans än andra att leda till utfall som känns bra. Det är dock inte så enkelt som att viss motivation är bra och annan dålig. När du läser exemplen i nästa avsnitt kommer du se att vissa exempel är mer positiva, medan andra är mindre peppiga. Det betyder inte att den specifika motivationen kommer leda till positivt eller negativt utfall för alla, i alla situationer. Det är bara du som kan avgöra vad viss motivation innebär i just ditt liv.

När kan en sorts motivation räknas som dålig för en? Här är några ledtrådar:

Idealt vill man kunna välja mellan flera olika sätt att uppnå något viktigt, så att man kan välja bästa metoden vid varje tillfälle. En drivkraft kan bli problematisk om man endast har en väg till att uppnå det man vill. Ibland är den vägen destruktiv, otillgänglig, eller olämplig i vissa situationer. Det är exempelvis inte ovanligt att stilla ångest med onani, men det kan bli ett problem om det blir ens enda sätt att handskas med ångest.

Det känns bra i stunden, men konsekvenserna på lång sikt blir inte bra. Exempelvis kan det i stunden vara skönt att slippa snacket om könssjukdomar och skydd, men jobbigt att göra abort.

Den leder till att du eller andra far illa. Exempelvis kan du vara riktigt attraherad av en kompis och passa på när han har däckat, men för honom kan det bli ett övergrepp som spökar många år framöver.

Vad är sex?

Efter många års arbete med klienter vet jag att det här är en fråga som alltid måste ställas när man pratar om sexualitet. När en person säger ”vi har inte haft sex på ett halvår” kan den mena allt från ”erotiken har varit död i fem år, men vi hade ett mekaniskt samlag i julas” till ”vi har oralsex hela tiden, men kan inte ha omslutande samlag”.

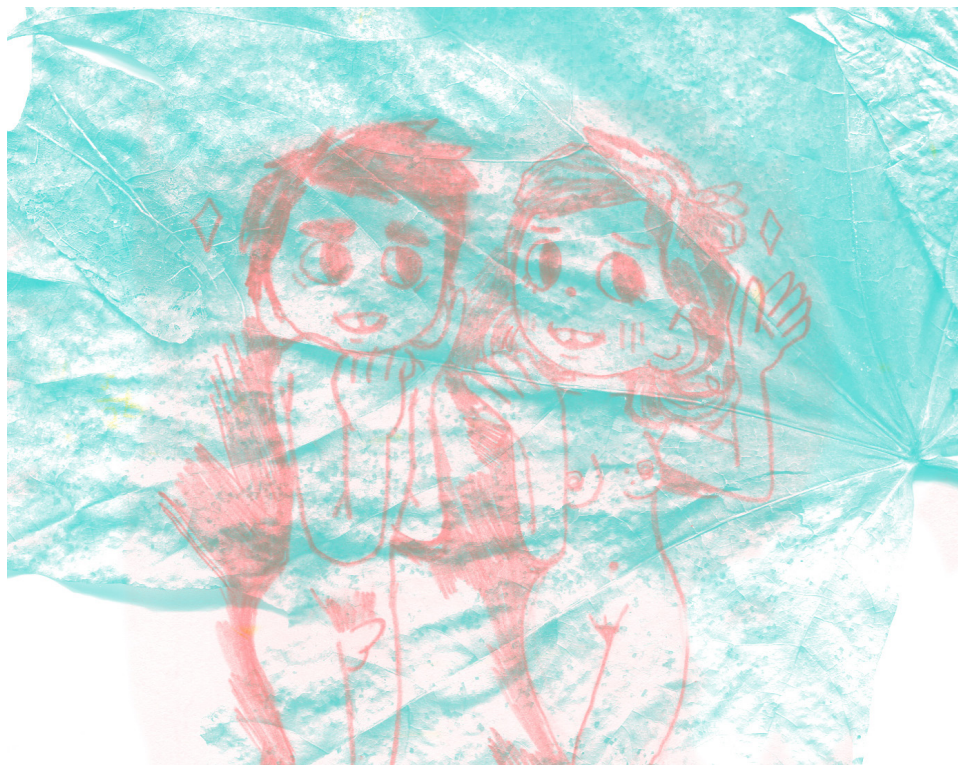
En definition jag gillar tar avstamp i gängse sexuella normer men fångar in en mycket större bredd än penis i slida: sex är sånt som monogama inte vill att man ska göra med andra. Då får man in allt från vilda sextimmars knull, till kyssar, flört, långa blickar, händer som nuddar varandra, vinksmileys och sensuell pardans som man verkligen menar.

När du arbetar med materialet vill jag att du tänker på en bredare bild av sexualiteten.

Det handlar inte bara om varför, utan även hur och när

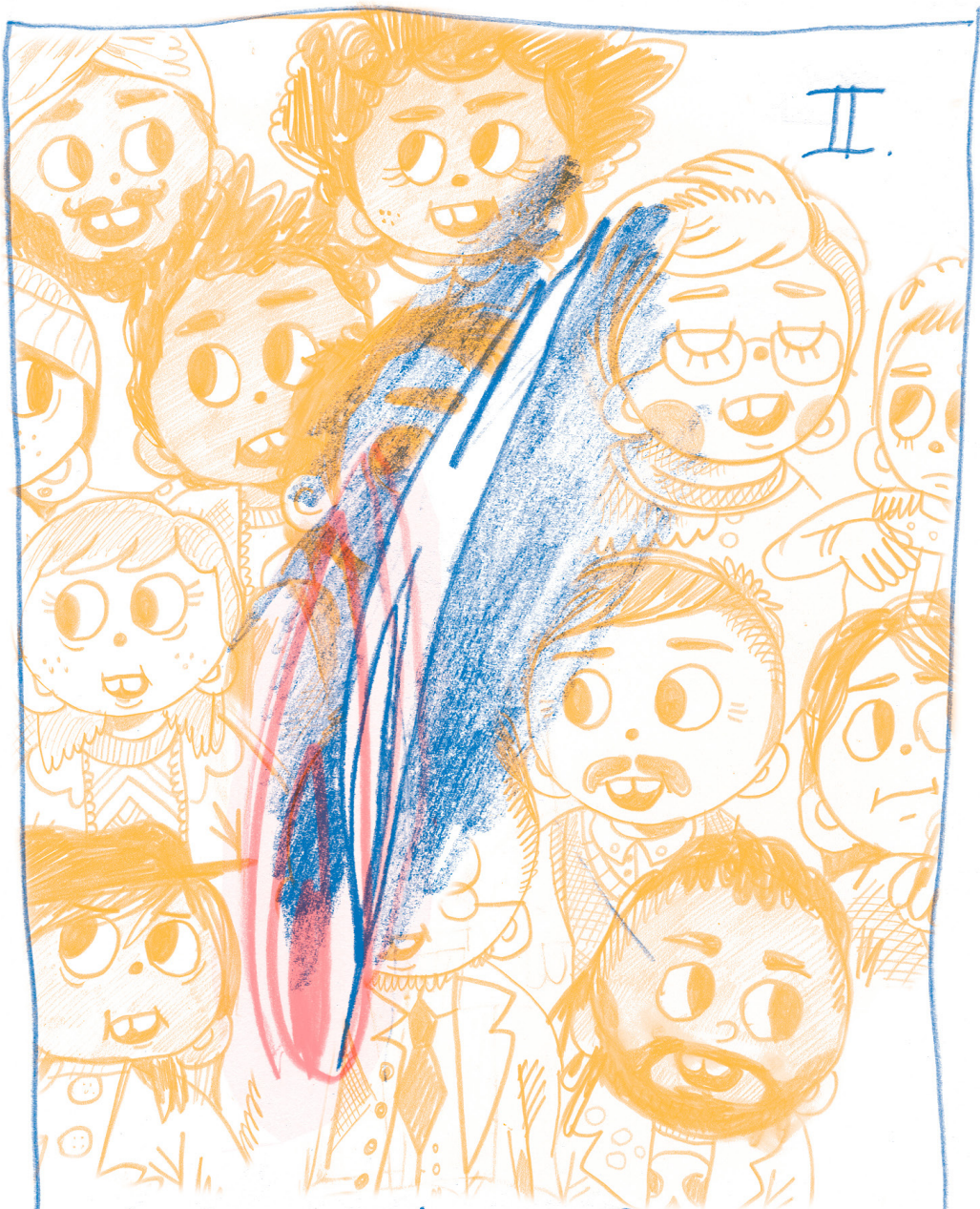
När du reflekterar över dina sexuella drivkrafter vill jag att du inte bara tänker på varför du har sex i stort. Jag vill också att du tänker på vad som driver dig till att välja (eller välja bort) specifika sexuella praktiker, sammanhang och personer. Drivkrafter handlar inte bara om varför man initierar ett sexuellt tillfälle, utan även om hur man väljer att agera under det och när man väljer att avsluta sexuella handlingar.

Det är mycket möjligt att dina sexuella drivkrafter varierar mellan olika tillfällen eller partners. Du kommer att få mest ut av detta material om du reflekterar över vilka faktorer som varierar och vilka som är mer stabila delar av din sexuella motivation.



Var ärlig

Det kanske är överflödigt att poängtera detta, men det här materialet kommer att vara mest givande om du är ärlig mot dig själv.



II.

Varför har du sex?



I det här avsnittet kommer du få läsa om många olika anledningar att vara sexuell. Även om de är ganska många så är de givetvis inte heltäckande. Under arbetet kommer du kanske komma på något som driver dig, men som inte nämns i materialet. I slutet av avsnittet finns det utrymme för egna anteckningar.

Vid varje anledning finns det ett exempel på hur den motivationen kan komma till uttryck. Exempelen är just exempel på hur det kan vara. Du behöver inte känna igen dig i dem även om du känner igen dig i motivationen.

Efter varje anledning och exempel finns det plats för reflektion över hur mycket du känner igen dig i den typen av motivation. Du får också tillfälle att fundera på om du vill ha den drivkraften i ditt framtida liv.

I nästa avsnitt finns utrymme för ytterligare reflektion och tips på hur du (eller ni) kan bygga vidare på förståelsen för sexuella drivkrafter.

01 För att det är skönt

Det är lika bra att bränna av den här först. Det kan vara sanslöst skönt att ha sex. För vissa är sex den största njutningen de kan tänka sig. För andra är det en helt okej njutning, men inte topp fem. För de allra flesta är njutning åtminstone ibland ett delskäl till att engagera sig i sin sexualitet.

Exempel: Ann-Christine har alltid varit bra på att njuta. Hon njuter av mat och gott vin. Hon är den på AW:n som dansar sig svettigast och sjunger med högst till gamla hits. Hon har alltid helhjärtat njutit av sex och stått för det. Hennes väninnor har ibland reagerat på att hon träffar män som varken är snygga eller framgångsrika, men Ann-Christine ser inte problemet. Hon har skönt sex med dem, det är väl det som räknas?

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

02 För att få orgasm

Det här skälet är lite lurigt, för följdfrågan blir ”varför vill du få orgasm?” och man hamnar omedelbart på andra skäl i det här kapitlet. Jag tycker dock att det är viktigt att stanna upp här, för det är tydligt att människor tänker olika kring orgasm och övriga delar av sexuell respons. För vissa personer är orgasm en del av en helhet, för andra är all övrig sexualitet ett medel för att få orgasm.

Exempel: Anette är irriterad på Eva. De har haft sex och båda har kommit. Anette har till och med försökt dra ut på det hela för Evas skull. Ändå verkar Eva inte nöjd. Eva tycker att det viktiga i sex är att de är nära varandra och bygger upp något. Anette tycker att komma nära varandra är något man gör utanför sängen. Förspel och sex, däremot, är främst ett nödvändigt ont på väg till orgasmen.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

03 För att släcka kåtheten

Kåthet kan vara en underbar känsla. Ibland behöver man inte agera på den, det räcker att njuta av pirret. Ibland kan den dock vara så intensiv att den stör ens vardag. Det blir svårt att fokusera på annat eller få något gjort. Då kan man välja att få till en orgasm för att lätta på trycket och bli mer närvarande i delarna av livet som inte berör sex.

Exempel: Nina är så kåt att hon knappt kan fokusera på lektionen. Till och med trycket från trosorna som korrerat in sig mellan blygdläpparna känns eggande. På rasten ser hon till att onanera på toan. Inte för att det är så sexigt, utan bara för att lätta på trycket. Nina har ganska bra rutin på det här, precis innan mensen blir hon ofta som besatt och har svårt att tänka på annat än sex.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

04 För att få någon annan att må bra eller njuta

Sex kan få en att må bra, så det är inte konstigt att man kan få någon annan att må bra genom att ha sex med den. Människor tycker om att glädja andra och gör ofta grejer för att andra personer ska må bättre, antingen för att lyfta en börda (stress, sorg) eller för att helt enkelt göra dem glada och nöjda.

Exempel: Kent har gjort slut med sin flickvän. Han vet att det är rätt beslut, men han tycker synd om henne när hon är ledsen. Det är ju inte så att han tycker illa om henne, han känner bara varken förälskelse eller attraktion. När Kent ska hämta några prylar hos henne försöker hon förföra honom, och Kent går med på det. Han vet att ett sista ligg betyder mycket för henne, det blir en bekräftelse på att hon är fin och älskvärd. Han bjuder gärna på det.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

05 För att slappna av eller pigгна till

Att gå in i sexläge och agera på sexualiteten väcker en hel del i kroppen. För många påverkas vakenhetsnivån. Många pigгна till av sex, och många (det kan mycket väl vara samma personer, men vid andra tillfällen) blir trötta och dåsiga efteråt. Ibland är det just regleringen av trötthet som man är ute efter när man väljer att ha sex eller onanera.

Exempel: Julia blir förvånad när hon hör att vissa onanerar ett fåtal gånger i månaden. Sedan puberteten har hon gjort det minst en gång om dagen. Hon somnar bättre så. När hon sover med en partner kan det uppstå kommunikationsmissar och förvirring när partnern tror att Julia vill ha sex, när hon främst vill få orgasm så snabbt som möjligt och sedan somna. Om timingen blir bra funkar det dock riktigt fint att ha en förlösande omgång med partnern och sedan smälta ned i sängen.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

06 För att få barn

Det finns åtskilliga sätt att bli med barn på. En specifik form av sex är ett av dem. Ibland är graviditeten en önskad bieffekt som man fasar för, och försöker att undvika så gott man kan. Ibland är graviditet ett av syftena med sexet – eller enda syftet rentav.

Exempel: Ett halvår in i relationen är kanske lite tidigt att börja prata barn, men Jaris flickvän är 38 och båda kände att klockan tickade. Sedan fyra månader försöker de att hålla extra koll på dagarna i månaden som är extra gynnsamma. Jari upplever att det kan kännas lite tillgjort att ha sex efter kalendern. Samtidigt känns det fint och intimt att de har sex i ett högre syfte och att ligget innebär så mycket mer än ett vanligt knull. Båda märker att de har gulligare sex än vanligt de gånger då det kan bli ett barn.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

07 För att det är vad som gör parrelationen till en parrelation

Dagens parrelationer kan bli riktigt komplexa. Man förväntas dela hushåll, ha barn ihop, vara bästisar, uppgå i varandras släkter, bära varandras trygghet, och så ska man vara varandras passionerade (och ofta enda) älskare. För vissa är sex just det som gör att relationen blir speciell och skiljer sig från att vara som kompisar eller syskon.

Exempel: Feliks förklarar för Paulina att han vill separera. Han upplever inte att han får någon romantik eller uppskattning som partner. Han känner inte riktigt det där emotionella bandet som de hade en gång i tiden. Det känns som att de driver ett företag ihop. Paulina är i chock, de är ju ett par, de har ju sex?

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

08 För att man är attraherad

Att man känner attraktion till sina sexpartners är något som majoritetssamhället förutsätter. Det finns dock en hel del personer som är mycket nöjda med sina sexliv, men aldrig upplever attraktion. Andra inleder tjugo år långa äktenskap för att det sa klick med en ny bekantskap på en fest. Ytterligare andra upplöser tjugo år långa äktenskap av exakt samma skäl. Attraktionens roll i sexualiteten kan verkligen variera mellan olika personer och tillfällen.

Exempel: Jessica letar reda på trossorna. Var hamnade de? Där, under det andra sätet, bredvid den nedtrampade pomes-kartongen. Fan fan fan. Hon har legat med sin frus svägerska igen. Det här är så dumt. Jessica gav upp hela sitt gamla liv för att flytta till kärleken i USA, kämpade för att äktenskapet skulle räknas, och nu riskerar hon allt för vadå?! Men hon kan inte låta bli. Hon kan inte sluta tänka på Laura.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket



09 För att visa kärlek

Människor uttrycker kärlek på olika sätt och sexualitet är ett av dem. För en del är kärlek och sex tätt sammankopplade och sex kanske till och med är favoritsättet att visa kärlek på.

Exempel: När Pierre säger att han älskar med sin fru kan vissa reagera med skratt, eller tycka att det låter högtravande. Men så är det för honom. Han har haft få sexpartners och sexet har alltid varit sammankopplat med kärlekskänslor. När hans gymnasieflickvän sårade honom tappade han omedelbart såväl kärleken som det sexuella intresset. Sexet med frun idag är inte särskilt varierande, och de ser inte något behov av att krydda det.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

10 För att släppa på spänningen

Många känner igen sig i upphetsningskurvan som inleds med att man varvar upp och är sexuellt aktiv, för att sedan dala ned i en lugn återhämtningsfas. Den här kurvan kan användas även för att släppa spänning som byggts upp av helt andra skäl än kåthet. Många upplever att en omgång i sänghalmen får en att slappna av efter en orolig dag, konflikt eller jobbstress.

Exempel: Radomir kollar på mobilen och ler. Han har tidigare skrivit till sin kille att kunden varit jobbigare än vanligt. Nu har han fått svar, och det är en aubergineemoji, sedan en pastaemoji, sedan en hand-kontrolleemoji. När han kommer hem ska de knulla, äta och spela spel. I den ordningen. Det är exakt vad han behöver.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

11 För att upprätthålla sin självbild

Att ändra världsuppfattning och självbild kan vara väldigt ansträngande. Vissa håller hellre fast vid bilden att alla hatar en än vågar tro på människor som vill en väl. Vissa håller hellre fast vid en bild av sig själva som sexuella på ett särskilt sätt, än omprövar den och är mer sanna mot sitt jag här och nu. Ibland styrs ens sexualitet av självbilden snarare än av någon annan motivationsfaktor.

Exempel: Fadi är nyskild och hans vänner lyssnar med avundsblandad förtjusning på hans dejtinghistorier. Han går inte in på detaljer, men låter det vara förstått att han haft sex med väldigt många spännande kvinnor på många spännande sätt. När Fadi har barnfria veckor blir han snabbt uppbokad på äventyr. Ibland känner han att han hellre skulle vara hemma och läsa en bok, men han har ju alltid varit killen som har sex.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

12 För bekräftelse

Att någon väljer att ha sex med en kan få en att känna sig duktig, åtråvärd, värdefull, attraktiv och utvald. Ibland handlar det om bekräftelse som i att få beröm. Ibland är det snarare bekräftelse som i att någon erkänner att man finns och räknas.

Exempel: Patrik är framgångsrik, när han kommer in i rummet ser man direkt att han är van att det blir som han vill. Sportig, solbränd med ett bländande leende har han allt man kan önska sig oavsett om det gäller klockor, bilar, sommarhus med pool eller en perfekt familj. Det känns bra att vinna och Patrik ser till att göra det ofta. Det finns en sak som är överlägsen för att ladda honom med energi och få honom att känna sig oövervinnerlig, och det är att få ihop det med en kvinna som först verkat otillgänglig. Lyckas han med det kan han under flera veckor känna att allt i livet går bra och ingenting kan stoppa honom.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket



13 För att njuta av att göra något mästerligt

När man är duktig kan man få bekräftelse och beröm. Men att göra något bra kan i sig vara en njutning, även om ingen skulle se och höra vad man gjort. Ofta kommer upplevelsen från talang, intresse och många timmars övning. Precis som det kan vara njutningsfullt att mästerligt segla, måla kalligrafi eller krydda en sås kan det kännas njutningsfullt att mästerligt sexta, smiska eller slicka fitta.

Exempel: Ronjas fingrar glider över den tunna huden upp till strängen strax under ollonet. Hon vet precis när hon ska pausa för att Alex ska flämta till, trots att det bara är tredje gången de har sex. Hon fortsätter låta fingrarna och tungspetsen leka över kuken. Alex viskar något om att han aldrig varit med om något liknande förut. Han frågar om han ska göra något för Ronja. Men Ronja vill inte, inte just nu. Hon vill fortsätta göra det här magiska som hon alltid haft fallenhet för.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

14 För att någon tvingar en

Är det ens sex när någon tvingar en? Våldtäkt är inte sex, eller? Jag tänker att det är svårt att helt skilja våldtäkt från sexualiteten. Dessutom kan även utsatta ha blandade känslor kopplade till sex som inte är helt frivilligt. Tvång kan se väldigt olika ut, i stunden kan det vara svårt att veta vad ens vilja är, och alternativen man har kan innebära att påtvingat sex är det minst dåliga.

Exempel: Metoo-rörelsen pågår för fullt och Janet sitter vid datorn. Ska hon trycka på knappen? Vågar hon? Så många år av skam det har varit, över att hon förförde en gift man. Så mycket tyst anklagelse om att hon krossat sina föräldrars hjärtan efter att de fick hjälpa henne med aborten. Hur kunde hon göra något sådant? Idag, tack vare alla andra som berättar om sina upplevelser, förstår hon att skulden inte var hennes. Han förgrep sig på henne.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

15 För att få betalt

Sexualitet har använts för att komma åt pengar, tjänster och varor sedan urminnes tider. Det kan ske i korta transaktioner eller i långa fasta relationer, mer eller mindre uttalat och mer eller mindre frivilligt.

Exempel: När Soraya och Hedda var yngre hade de en hemlighet. De sexchattade med äldre män på sociala media och skickade lättklädda bilder mot framför allt biljetter till bio och spelningar. Ibland blev de skräjiga och låg lågt ett tag, men sedan tog de upp det igen. Hedda och Soraya tyckte att det var lite läskigt och äckligt, men också spännande och pirrigt. Framför allt tyckte de att det var ett enkelt sätt att dryga ut månadspengen.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

16 För husfridens skull

Det här är kanske det mest klassiska skälet där man har sex för att slippa något jobbigt. Om ens partner inte får till det blir hen jobbig. Hen kanske tjarar, kommer med pikar eller gör oönskade närmanden. Väljer man att ligga upphör det jobbiga under en period, partnern blir kanske till och med extra kärleksfull. Ibland känner man att det är värt att släppa till för att få en stunds lugn och ro.

Exempel: När är sexet som skönast för Jon? Helt ärligt, precis när det är över. Då vet han att han får några dagar utan Elviras små pikar. Det är lördag nu och de har haft sex i helgen, så det lär dröja till åtminstone onsdag innan Elvira kommer börja titta på honom anklagande om det är en sexscen på teve eller om han ser henne naken utan att reagera.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

17 För att det är en del i ett rus

Många rusmedel – såväl lagliga som olagliga – påverkar sexualiteten. Påverkan är ofta komplex och beror inte bara på substansen i sig, utan även på sammanhanget och ens tidigare erfarenheter. Ibland är kombinationen inte så genomtänkt, man kanske tar ett par öl och så blir man kåt och raggar upp någon och så är det inte mer med det. Ibland är kombinationen genomtänkt och man försätter sig i ett rus just för att kunna göra något sexuellt som man inte kan göra opåverkad.

Exempel: I Nils kretsar av unga konstnärliga personer med ambition att bli högutbildade är det inte ovanligt att testa lite olika saker. Under en utbytetermin hängde han en del med Tamara och Lucas. Nils hade aldrig sex med dem opåverkad, men de hade otroligt häftiga trekanter när de delade på svamparna som Tamara hade köpt någonstans. Det är Nils starkaste minnen från utbyteterminen.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

18 För att uppnå ett särskilt tillstånd

Kåthet känns som inget annat. En orgasm känns som inget annat. För många bjuder sex på fysiska och psykiska förnimmelser och tillstånd som liknar inget annat. En del dras till sex för att det bara är då som de kan uppleva total underkastelse, transcendens, frihet, extas, tyngdlöshet eller något annat tillstånd de söker att uppnå.

Exempel: Olof har alltid varit rastlös och ofokuserad. Som barn hade han svårt att sitta still, han hade svårt att somna och var ofta orolig. Som vuxen har han lärt sig att kontrollera det utåt sett, men på insidan är hans tankar är ofta ett enda kaos. Utom när han upplever smärta i sexuella sammanhang. Det blir helt tomt i huvudet. Det enda som finns är smärtan som fyller varje vrå av hans medvetande. Olof kan uppskatta vaniljsex och andra praktiker inom BDSM, men det är bara smärta som kan ge honom känslan av totalt meditativt lugn.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

19 För att få vara fysiskt nära någon

Under coronaåret 2020 var det många som fick lära sig att man kan ha sex på distans, men många har också upptäckt hur mycket hudkontakt kan betyda för en människa. För en del är sex den huvudsakliga eller enda källan till hudkontakt. Hudkontakt eller fysisk närhet blir då ett viktigt skäl till att aktivera sin sexualitet, skaffa en partner och ligga.

Exempel: Molly har en KK som hon träffar ett par gånger i veckan. Sexet är helt ok. Det blir klart på tio minuter och Molly skulle inte sakna det om det försvann ur hennes liv. Däremot skulle hon sakna sin veckodos av mänsklig värme. Hela processen – från förspel till sexet och att sedan ligga kvar i sängen och kanske sova – bjuder på mycket hudkontakt. Molly uppskattar att få vara så här nära en annan person utan att behöva bo ihop eller ha ett förhållande.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

20 För att känna sig levande

Även om det är en abstrakt beskrivning är det många som spontant tar upp det som en av sina största behållningar av sex. Mycket i livet kan ge känslan av att blodet rusar och att man förkroppsligar sitt liv maximalt, och sex finns definitivt med på den listan.

Exempel: Robin har alltid upplevt sexualiteten som en stark och viktig kraft i sitt liv. "Det får mig att känna mig levande", har Robin sagt. Nu blir det nästan ironiskt bokstaveligt. Robin får cellgifter. Trots att behandlingen försvårar mycket kring sexualiteten ser Robin till att fortsätta kämpa för att hålla igång passionen i sitt liv. Varje möte med sexualiteten blir ett långfinger till döden, och livet känns i färg.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

21 För att komma psykiskt nära någon

Sexuell och psykisk intimitet hänger ihop för många. En del kan inte vara sexuella med någon de inte känner ett nära känslomässigt band till, och en del bildar sällan känslomässiga band om det inte finns en sexuell koppling. Många öppnar upp sig när de har varit sexuella med någon. Det kan öppna upp för fin personlig kontakt eller känslomässig manipulation där sårbarheten utnyttjas.

Exempel: Douglas jobbar på ett vandrarhem i Centraleuropa. Det har blivit en del korta romanser som varat i några dagar, som högst i en vecka. Douglas älskar spänningen, men framför allt älskar han stunderna när spänningen har släppt. Efter sex kan han och hans flammor ligga kvar i den smala sängen i hans pyttelilla rum och prata om allt möjligt. Inga spel, bara öppenhet.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket



22 För att få social bekräftelse och status

Sex är en del av det sociala samspelet, så det är inte konstigt att ens sociala ställning påverkas av olika aspekter av sexualitet. Vem man ligger med, vilka som vill ligga med en, hur man ligger eller hur ofta man gör det – råkar man agera "rätt" kan ens sociala ställning förändras över en natt. Eller tvärtom, man kan falla hårt om man råkar ses vara sexuell med "fel" person.

Exempel: Jasmine åker spårvagn och stirrar rakt framför sig. Hon har haft en fantastisk natt. Timmar av samtal som gick djupare än hon pratar med sina bästa vänner. Hångel som kändes ut i tårna. En doft som hon bara ville ha mer av. Det är bara det att ... Alex?! Han är ju ... Nej men det går inte. Hon är för snygg för honom, och för cool. Hur vågade han ens chansa på en tjej som henne? Kroppen skriker efter att möta honom igen (och igen och igen), men ingen kan veta!

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

23 För att känna sig dålig – på ett bra sätt

Sexualiteten har ofta en negativ laddning som något syndigt, smutsigt eller styggt. Ibland kan det vara riktigt nice. Genom sex kan man uppnå en känsla av att göra något man inte får, utan att det är förbjudet eller skadligt.

Exempel: Rostan har alltid varit en fin pojke: duktig på idrott, stilig, många vänner, bra betyg, hela paketet. Under uppväxten hade han svårt att göra uppror, allt som var upproriskt var ju sånt som faktiskt var dumt att göra. I sexet har han hittat utlopp för känslan av att göra något förbjudet, utan att någon blir skadad. Ingen far illa av att hans fru har en appstyrd vibrator på sig när de är på middag med vänner – det är deras snuskiga hemlighet.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

24 För att känna sig attraktiv

Olika personer har olika relation till att ses som attraktiva. Många har upplevt oönskade närmanden och ser det som hotfullt. Andra älskar känslan av att vara åtrådda, begärda och heta i andras ögon, även om attraktionen är obesvarad. Att känna sig attraktiv under sexet, eller att känna sig som en attraktiv person för att någon valt att ha sex med en, kan vara en stark drivkraft

Exempel: Nadims typ? Han vet inte riktigt. Det är snarare så att det finns människor han aktivt inte vill ha sex med, när det gäller alla andra går han igång på att bli åtrådd. Nadim blir kär i kärleken och kåt på kåtheten. När han ser begär i ögonen hos någon som inte är på "aktivt nej"-listan då går han igång. Det är praktiskt, brukar han skämta, han blir aldrig olyckligt kär.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

25 För att försonas

En del har kanske som barn lärt sig att be om ursäkt genom att ta varandra i hand. Det funkar, men det kan funka ännu bättre att göra något som skakar om hela kroppen, ger en massvis med nya sinnesintryck och ökar intimiteten. Sex som försoning kan funka på olika sätt, från passionerat sex uppladdat av lika passionerade bråk, till en lugnare kärleksstund som suddar bort det sista jobbiga och bygger upp intimitet.

Exempel: Agnes håller om sin kille. De har inte en särskilt bråkig relation, men nu blev det en långhelg med mycket planer, stress och smågnabb. Nu har de haft tid att prata på tu man hand, rensa luften och ligga. Det känns som att de har satt punkt för tjafset. Som att gå och lägga sig när något är jobbigt och vakna med nya krafter, fast snabbare och trevligare.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

26 För att göra andra illa

Som alla sociala och potentiellt starka krafter kan sexualiteten vara underbar och vacker, men också fruktansvärd och förödande. Sexualitet kan användas för att skada människor, fysiskt eller psykiskt. Ibland sker det medvetet, våldsamt och direkt. Ibland är mekanismerna mer komplicerade.

Exempel: Isak och Arvid blev bästa vänner i högstadiet. De var som bröder. Isak litade på Arvid mer än på sig själv, och därför blev han förkrossad när Arvid på en fest avslöjade en av Isaks mest pinsamma hemligheter. Vänskapen bröts. Något år senare började Arvids nya flickvän på samma arbetsplats som Isak. Under flera månader såg Isak till att komma henne allt närmare och slutligen förföra henne. Tjejen var attraktiv och Isak tyckte faktiskt om henne. Men framför allt ville han såra Arvid lika hårt som Arvid sårat honom.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

27 För att göra sig själv illa

Sex kan användas till att skada andra, men även sig själv. En så fysisk, psykisk och social aktivitet som sex kan givetvis göra en illa på alla dessa fronter. I vissa fall är smärtan positiv, kontrollerad och önskad. Men den kan också vara destruktiv och lämna djupa sår.

Exempel: Harald har haft en tuff uppväxt. Det är som att vuxenvärlden satsat på att visa honom att han inte är värd något. Just nu klarar han inte av tanken att han skulle kunna vara värdefull och förtjäna ett gott liv och bra relationer. Det märks i hans nuvarande sexuella relation också. Gång på gång blir han påmind om att sex är det enda han duger till, och han duger knappt ens till det. Det känns inte bra, men det känns bekant.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

28 För att känna sig manlig/kvinnlig

Kön, genus och sexualitet hänger tätt ihop i det allmänna medvetandet. Det finns många idéer om vad en riktig man eller en riktig kvinna kan och vill göra i sängen, och hur de vill bli uppvaktade. Att bekräfta sitt kön kan för en del vara en (i vissa fall överraskande) stark motivator.

Exempel: Mohammed blir avsugen på toaletten på en fest. Han sneglar inte på klockan, men nästan. Tjejen är egentligen inte hans typ, och suger dåligt, Mohammed är dessutom kär i en annan och helst ville han fortsätta snacka med sina vänner. Men en snygg tjej frågade honom och han sa förstås ja. Det är ju vad man gör om en snygg tjej frågar. Hans vänner skulle bli förvånade om han sa nej. En bra låt går igång på dansgolvet. Mohammed blundar och tänker på en porrscen, så att det blir överstökat så fort som möjligt och han kan gå tillbaka till festen.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

29 För att slippa känna sig ensam

Att känna sig ensam kan vara fruktansvärt. Sex kan vara ett bot mot ensamheten. Ibland är det på funktionella och positiva sätt där man genom sex också får gemenskap och viktiga relationer. Ibland är det en destruktiv kraft där flykten från ensamheten leder till sex som inte är bra för en själv eller andra.

Exempel: Adam är på dansgolvet. Tove Lo sjunger "Can't go home alone again, need someone to numb the pain", och raden träffar. Utåt sett verkar han ta uppbrrottet med sitt ex bra, han går ut, han får ragg, han fester. Men Adam vet att går han hem utan ragg kommer han känna sig som världens ensammaste person. Det kommer han nog göra om han får ragg med, fast kanske senare, kanske på måndag.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

30 För att känna sig lyckad

Hur vet man att en film har ett lyckligt slut? Att huvudpersonen löser sitt uppdrag är ett tecken, men också att huvudpersonen får ihop det med någon (att få ihop det kan vara själva uppdraget, förstås). Även om könsroller påverkar vilken aspekt som är viktigast med att ha en sexpartner, är närvaro av en sådan en viktig faktor när vi mäter framgång. När allt utom just sexet går bra kan en hel del personer ändå känna de har misslyckats med allt.

Exempel: Bianca har vunnit Årets eldsjäl, ett pris som staden delar ut till unga personer som gjort något viktigt för staden. Och så har hon kommit in på universitetsprogrammet hon sökt! När hon firar utmärkelserna på Grand Hotell kommer många fram och gratulerar. Bianca blir glad, men framgångskänslan landar på riktigt först mot slutet av kvällen. Då börjar hon nämligen hångla på dansgolvet med sitt ex som nu vill ha tillbaka henne. Nu känner hon sig som en drottning.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

31 För att släppa fram en viktig sida av sig själv

Många personer upplever att de har flera sinsemellan olika sidor som tillsammans bygger upp en äkta helhet. Att inte få uttrycka sin sexuella sida kan i så fall kännas som att trycka undan en viktig del av sig själv. Alla sidor behöver inte synas hela tiden – man visar kanske inte sin föräldrasida på jobbet eller sin professionella sida på svenhippan i Prag – men man vill att alla sidorna får tillfällen att släppas fram och synas.

Exempel: Anti behöver ofta vara allvarlig utåt – hen doktorerar och är ordförande i en organisation som kämpar mot sexuellt våld. Det känns riktigt bra att visa sin professionella sida. Anti har också varit med i en del studentspex och älskar sin scenpersona. Och så älskar Anti att vara en olydig liten slyna, en personlighet som ingen skulle gissa sig till utifrån Antis mer offentliga uppenbarelser. En del av Antis sexuella lekar skulle många se som kontroversiella, men Anti är beredd att ta risken.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

32 För hälsans skull

Kvällstidningarnas listor på varför orgasm är bra för hälsan är för det mesta trams, men visst kan sex vara bra för ens psykiska och fysiska hälsa. Att våga närma sig sexualiteten kan vara en del av ens terapi, och att ta på sig själv kan hjälpa en att komma över smärtproblematik. Även om hälsovinsterna av orgasmer ofta överdrivs skadar det inte att tro att man gör kroppen gott.

Exempel: Under flera år hade Linn återkommande urinvägsinfektioner som ofta uppkom i samband med sex och sedan förstörde sexet i flera veckor framåt. Det fick Linn att helt sluta med partnersex och onani. Nu har Linn fått bra hjälp med infektionerna och jobbar med att ta tillbaka sexualiteten. Tre gånger i veckan plockar hon fram en sexnovellsamling och läser, tar på sig själv och utforskar lek-saker.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

33 För att upprätthålla sexualiteten i längden

Att hålla en vagn i ständig rullning kräver mindre energi än att låta den stanna och sedan knuffa igång den från noll. Så funkar sexualiteten för många, om man inte underhåller den så tar det mycket energi att väcka den till liv. Då kan man välja att ha sex eller onanera helt enkelt för att påminna sig själv om att man är en sexuell varelse, för att vara redo de gånger som man är riktigt sugen.

Exempel: Pawels och hans frus respektive arbeten gör att de ofta är ifrån varandra. Pawel har upptäckt att han kan stänga av sin sexualitet, men det gör att han inte riktigt kan passa på när de väl möts. Det tar tid för honom att "tina upp". Han försöker därför, i den mån det går, att ett par gånger i veckan få egentid och onanera. Ibland hörs han och frun i telefon och pratar lite snusk. Att hålla sexualiteten vaken gör tiden isär mer frustrerande, men tiden tillsammans blir ljuvligare.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

34 För att känna sig normal

Sexualiteten är ett laddat område som man ofta inte talar om högt. Det finns många normer kring sexualitet som man lär sig mer eller mindre uttryckligen. Dessa normer kan finnas på en större samhällsnivå, men också i olika subkulturer. När man tillhör flera kretsar med flera olika normsystem kan det vara särskilt svårt att känna sig helt normal någonstans.

Exempel: Lorena och hennes man har i många år haft sex med andra par och ibland även gått på sexklubbar. Hon tycker för det mesta att det är härligt och spännande, men är aldrig helt bekväm när andra tittar på när hon har sex. Är alla sysselsatta med varandra kan Lorena slappna av, men hon blir självmedveten om hon märker att någon främst njuter av att se på henne. Lorena vill inte riktigt prata om det med sin man eller andra partners. Alla andra verkar tycka det är härligt att bli tittade på.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

35 För att passera en gräns

En av västvärldens kulturs mest kända berättelser handlar om sexualitet och övergång. Adam och Evas uppvaknande handlar bland annat om att upptäcka vuxensexualiteten och den självmedvetenheten och skammen som kommer på köpet. Inget blir sig likt efter det. Att bli av med oskulden har för många varit en viktig handling för att räknas som vuxen. Sex kan på många sätt vara en symbolisk handling som markerar ett före och ett efter.

Exempel: Olivias kropp har länge inte varit hennes egen. Snarare vårdens. Läkare och sjuksköterskor har mätt och observerat, opererat och undersökt, släppt in studenter och visat hur en patient ser ut i verkligheten. De har pratat om hennes slida och att den ska fungera bra, men de har inte riktigt pratat om sex. Första gången Olivia har sex efter alla operationerna känner hon att nu, nu är kroppen hennes. Hon kan göra vad hon vill med den.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

36 För att få eller känna makt

Sexualiteten är till stor del ett socialt fenomen. Dessutom handlar mycket partnersexuellt samspel om att man påverkar varandras kroppar och sinnen. Därför är det inte särskilt förvånande att makt och sex ofta går hand i hand. Sex kan utnyttjas för att demonstrera sin maktposition. Makt kan också vara en härlig krydda i den sexuella leken.

Exempel: Pernilla var 13–14 när hon insåg att vuxna började se henne med en annan blick. Plötsligt kunde hon få andra att göra som hon ville genom att le mot dem. Det var svindlande. I efterhand ser Pernilla att det hade kunnat gå riktigt snett ett antal gånger, men hon har haft tur. Än idag tycker Pernilla att det är häftigt hur hon kan få vuxna karlar (och en del andra) att helt tappa fattningen genom att le ett särskilt leende, ändra tonläget på rösten eller smeka dem på precis rätt sätt.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

37 För att tappa bort sig själv

Många som uppskattar sex upplever en känsla av att tappa kontrollen eller sig själv. Någon sorts upplösningstillstånd som kanske innebär att man enas med sin partner, eller att man blir ett med något större, eller upphör att finnas på ett extatiskt sätt.

Exempel: Valeria pratar ibland om att hon skulle passa bättre i en tid då man ärvde sina föräldrars yrke, eller kunde gå i kloster. Hon skulle vilja flyttas bort från vardagen till en monoton gemenskap där hon som individ inte spelade så stor roll. Lite av den känslan får hon i sex där hon helt kan slappna av, överge kontrollen och inte riktigt känna sina konturer. Någon har föreslagit att hon skulle testa BDSM, men hon tycker att det verkar för mycket som man ska planera och ha åsikter om. Hon är nöjd med vanliga knull.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

38 För att leka

Från att vi är barn lär vi oss att skilja på lek och allvar. Leken har nyttiga inslag, men framför allt är leken kul. I vuxen ålder är sexualiteten mångaas främsta arena för lek, från skojdissar i flört till rollspel i sovrummet. Leken kan ge utrymme att leva utanför verklighetens gränser, blanda trams och allvar och prova nya identiteter.

Exempel: Liang får ofta frågor om hur han kan ha så lätt för att ragga. Han fattar inte, det är ju bara att leka, och att leka är roligt! När man är lekfull blir människor glada och engagerade, det uppstår en stämning där allt känns möjligt. Man kan ta på varandra och känna av om det finns intresse utan att det behöver bli stelt. Det är verkligen inget magiskt med det, och Liangs enda problem är att han då och då behöver förklara för människor att han tyvärr inte är intresserad.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

39 För att utforska sin kapacitet

Sexualitet kan vara utmanande både psykiskt och fysiskt. I sex-läge kan många göra saker de aldrig skulle klara av att göra i en mer vardaglig situation. Att utmana gränser för sin sexualitet kan vara ett sätt att utforska hur långt man kan nå som person och lära känna sig själv bättre.

Exempel: Madde tränade gymnastik när hon var yngre, innan en ryggskada satte stopp för elitdrömmarna. Då älskade hon att se hur hårt hon kunde pusha sig. Samma känsla har hon som vuxen återupptäckt i sexualiteten, såväl privat som när hon uppträder på fetischklubbar. När Madde lyckas omsluta en ovanligt stor dildo eller näve kan hon känna samma fokus, fascination och stolthet som under sina tidigare gymnastikträningar.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket



40 För att man är nyfiken

Sex bjuder på många olika möjligheter till nya upplevelser och erfarenheter. Att prova sig fram bland dessa kan vara en upplevelse i sig, som är värdefull oavsett om betyget på upplevelsen blir en av fem eller fem av fem kondomer.

Exempel: Movits är känd bland sina kompisar för att vara ovanligt sexuell äventyrlig. Vissa säger att han gillar det mesta, men det stämmer faktiskt inte. När det gäller vad Movits faktiskt tycker om i sängen är han egentligen inte särskilt spexig. Däremot har han testat väldigt många olika saker inom sex – från pegging till att blanda in körsbärstomater – för att han tycker att testandet i sig är roligt. Även om det inte blir en hit att upprepa är det mesta sexigt en gång.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

41 För att det hör till i ett sammanhang

Många situationer är förknippade med möjligheter att träffa nya personer och leva ut sexuellt, även om sexet inte är det primära syftet med situationen. Att få till det kan för många höra till fester, resor eller festivaler. Även om man själv inte från början var så intresserad av att vara sexuellt aktiv kan man lätt smittas av stämningen och förväntningarna.

Exempel: Varje år åker Mateo på ett musikläger för ungdomar. Efter några år har han en tydlig bild av vad veckan innebär. Det är klarinettlektioner, vänner, bad, möjlighet att spela med andra som brinner för musik lika mycket som han själv ... Ja, och gärna lite kärlek, förstås. Bland det första man gör när man kommer dit är ju att spana in möjliga ragg och konkurrenser, för att låta en romans få utvecklas under veckans gång.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

42 För att fördriva tiden

Svaret på varför man gör saker är påfallande ofta ”för att man inte har något bättre för sig”. När man är uttråkad och har mycket tid kan man fylla den med allt från renovering till fika med vänner eller att skriva en arbetsbok om sexualitet. För en del är sex högt upp på listan över saker man gör när man är uttråkad.

Exempel: Gordana har fem veckors semester och inga direkta planer. Hon strosar runt på stan, läser på fik, tränar och badar. Hon träffar vänner på fika eller middagar. Hon onanerar mycket och träffar personer som hon hittat genom en sexkontaktsida.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

43 För att uttrycka sig

Det finns många sätt att uttrycka känslor och kreativitet på. För vissa människor är sex ett medium som de gärna söker sig till. Det kan handla om såväl uttryck som involverar den egna kroppen som att använda sin sexualitet i skrift eller bild för att förmedla något.

Exempel: Melissa arbetar halvtid på bibliotek, men hennes största professionella fokus ligger på att rita erotiska serier som hon säljer över hela världen under pseudonym. I sina serier utforskar Melissa olika världar och sociala strukturer. Hon tycker att kåtheten (och onanistunden) gör att läsaren blir mer personligt och fysiskt engagerad i handlingen. Det är viktigt att hon själv går igång på det hon tecknar, annars känns det fejk.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

44 För att bli ompysslad

Att ta emot vänlighet, omtanke eller gåvor är inte lätt för alla. En del blir generade, känner en tacksamhetsskuld eller upplever att de inte förtjänar att bli bortskämda. Andra är riktigt härliga att ta hand om och tillåter sig bli ompysslade. För vissa är sex ett sätt att just hamna i fokus och ta emot njutning, uppskattning och omtanke.

Exempel: Ola och Kerstin jobbar mycket, medan deras sambo Sabina fokuserar på att sköta hemmet och barnen. Sabina älskar upplägget. På fredagarna brukar hon laga en god middag som hela familjen samlas kring. Efteråt ser Ola, som oftast inte är sugen på sex när han är trött, på film med barnen. Kerstin och Sabina, däremot, stänger in sig på sovrummet där Sabina skämmer bort Kerstin med orgasm efter orgasm. Kerstin älskar att bli ompysslad på det viset, medan Sabina älskar att ta hand om sina älsklingar på det viset de uppskattar mest.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

45 För att det är nytt

Nyhetens behag funkas i många sammanhang. Tänk bara hur många spännande smaker på chips eller sill vi hade missat om “kolla, något nytt som du inte har testat förut!” inte ledde till mer försäljning. I sex kan något nyhet vara allt från en kul krydda till nästintill enda skälet till att överhuvudtaget engagera sig.

Exempel: Mirjam och Jenny sitter vid middagsbordet och stämningen är tung. Jenny har varit otrogen. Igen. De har varit tillsammans i sju år, och fem av dem har sexlivet inte riktigt fungerat för att Jenny saknat sexlust. Mirjam har känt sig ful och otillräcklig. Hon förstår inte vad Jenny ens ser hos kvinnorna hon varit otrogen med. Jenny försöker förklara att Mirjam är mycket finare än de, men att de är nya.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

46 För att det blir en bra story

Liksom sexualiteten är historieberättandet en stor del av människan som social varelse. En del sexuella upplevelser kan vara värdefulla som fina, kärleksfulla, skrytsamma, roliga eller bedrövliga historier, även om sexet i sig inte var så anmärkningsvärt. Det kan röra sig om sex under konstiga omständigheter, eller om ”samlarsex” när man kan skryta med att ha legat med alla i ett band eller en person från varje kontinent. Om det här hårddras behöver det egentligen inte ens ha hänt, så länge alla tror att det hände.

Exempel: En gång hade Fanny sex med en ny bekant från vandrarhemmet på utsiktsdäcket på Kulturpalatset i Warszawa. De råkade vara ensamma där och tyckte att det var en kul idé. Ingen av dem var superkåt, det blåste och det kom in en sur tant och skällde ut dem, men Fanny tyckte att det var värt det.

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Plats för fler anledningar att ha sex

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

Plats för fler anledningar att ha sex

Hur mycket styr den här drivkraften dig idag?

Väldigt lite

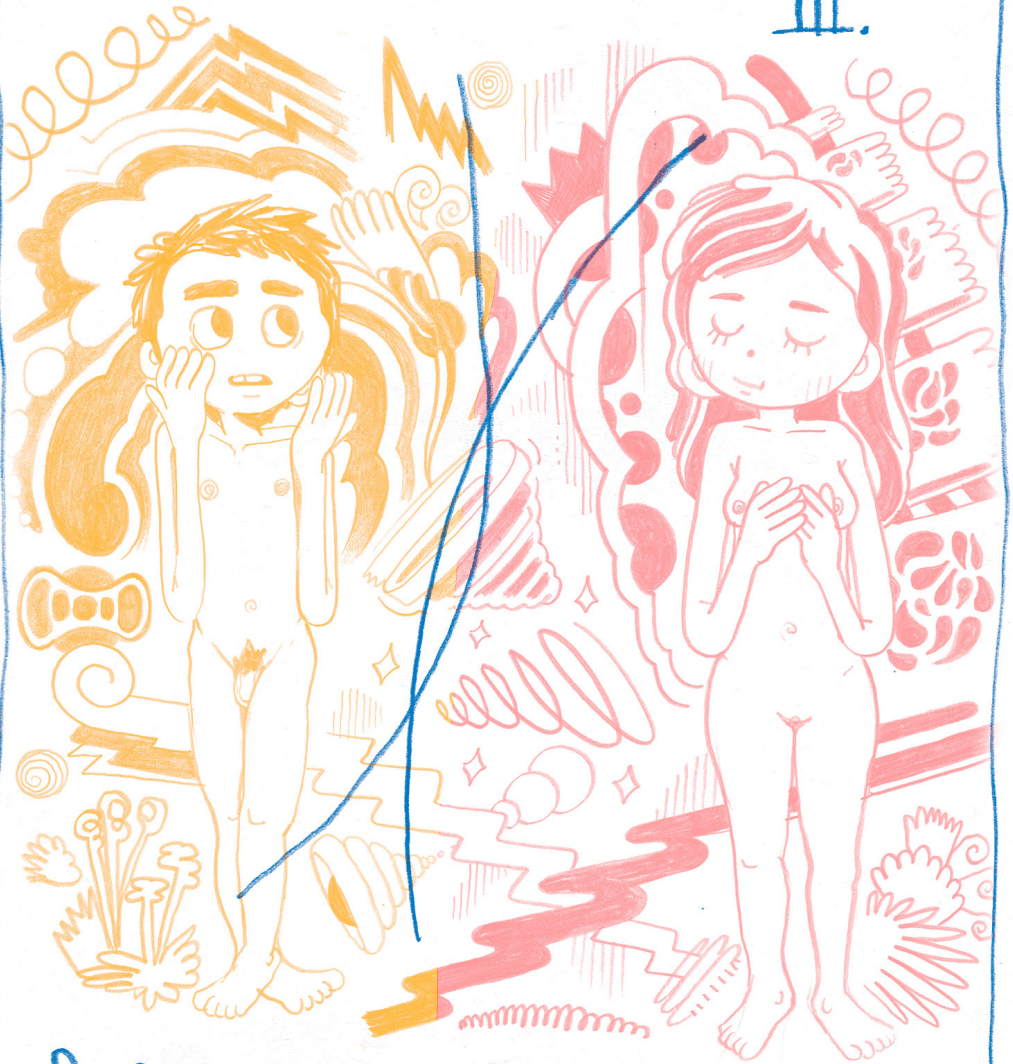
Väldigt mycket

Hur mycket vill du att den här drivkraften styr dig i framtiden?

Väldigt lite

Väldigt mycket

III.



Reflektion



I detta avsnitt får du en möjlighet att reflektera över din sexuella motivation, vad den innebär för dig, och hur du vill ha det i framtiden. Ni som är i en sexuell relation får en möjlighet att tillsammans diskutera era likheter och olikheter.

Om ni är flera som går igenom övningarna kan ni ersätta ”du” med ”ni”.

Att förändra sina drivkrafter

Förändring med utgångspunkt i drivkrafter kan se ut på flera sätt:

Man löser trauman, emotionella knutar eller andra bakomliggande orsaker för att göra en drivkraft svagare eller helt utplåna den. Man kan exempelvis gå i terapi för att arbeta med självskadeimpulser.

Man hittar nya sätt att tillfredsställa ett behov eller agera på en drivkraft. Man kan exempelvis inseminera för att bli med barn, istället för att ha kravfyllt sex.

Man lär sig att skjuta upp eller vara utan vissa belöningar för att det för tillfället inte finns något etiskt sätt att tillfredsställa dem. Man kan exempelvis acceptera och sörja frånvaron av sexuell njutning som en del av ens asketiska leverne.

Man kan fokusera på drivkrafterna som man vill styras mer av, och låta dem ta mer plats på bekostnad av drivkrafterna man vill minska på. Man kan exempelvis fokusera på att jaga njutningen under sitt sex, även om impulser som har att göra med bekräftelse och att vara normal dyker upp.



A light blue rectangular area with rounded corners, containing ten horizontal dotted lines for writing.

När du reflekterat över din nuvarande motivation, hur känns det? Är du nöjd? Upplever du att din nuvarande sexuella motivation är bra för dig och eventuella partners?

Att förändra sina drivkrafter

I förra avsnittet fick du tillfälle att tänka på din sexualitet i framtiden. Vilka drivkrafter vill du styras av i framtiden?

Ja, jag vill styras mer av ...

.....

.....

.....

Jag vill styras mindre av ...

.....

.....

.....

Tänk dig en framtid där du har lyckats ändra dina drivkrafter i din sexualitet. Du kanske inte lyckas helt, men även om du bara lyckas halvvägs eller till en fjärdedel blir det förmodligen skillnad. Hur ser den sexuella framtiden ut? Vilka konsekvenser kommer de nya drivkrafterna ha för ditt sexliv?

Om ni arbetar med materialet

tillsammans

Fram tills nu har jag främst uppmanat dig att tänka på egen hand. Om ni är partners som vill arbeta med materialet som ett gemensamt projekt är det nu dags att diskutera tillsammans.

Här är några tips som kan hjälpa personer att prata om potentiellt känsliga ämnen:

Avsätt tid för att prata om det här, gärna när ni inte är sura på varandra eller väldigt stressade och distraherade. Om ni vill kan ni fokusera totalt på samtalet, men det kan också vara skönt att prata medan man gör någon enklare syssla (som att tvätta eller plantera om växter) tillsammans.

Ni kan lägga upp samtalet på olika sätt. Om ni antecknade medan ni gick igenom materialet kan ni börja med att läsa varandras anteckningar. Ni kan också gå igenom hela listan, motivation för motivation, och stanna upp vid de särskilt intressanta. Ni kan också prata om era personliga reflektioner från början av det här avsnittet.

Om ni vill strukturera upp det ännu mer kan ni testa att klocka tiden så att en pratar i tre minuter och den/de andra lyssnar. Sedan får den/de lyssnande en minut på sig att sammanfatta, för att försäkra sig om att det inte blivit några missförstånd. man roller tills alla har fått prata och lyssna.

Ett annat sätt är att turas om att prata i tio minuter var, medan den/de andra lyssnar. Sedan tar ni en paus på fem minuter för att reflektera över det ni har hört.

Försök att lyssna med intresse och nyfikenhet. Tankar och frågor om vad det innebär för er relation kan ni ta senare. I början vill ni bara förstå varandra och få en bild av vad som driver era partners sexualitet.

På vilka sätt är ni lika?

.....

.....

.....

På vilka sätt är ni olika?

.....

.....

.....

Har något kommit fram som ni upplever som jobbigt?

.....

.....

.....

.....

Har något kommit fram som ni upplever som positivt?

.....

.....

.....

.....

Ni har givetvis egna individuella motivatorer och drivkrafter. Relationen är dock på sätt och vis en egen organism. Vilka drivkrafter styr er relation? Varför är ni sexuella med varandra, på det sättet ni är det, när ni är det?

.....

.....

.....

.....

.....

Vilka konsekvenser har dessa drivkrafter för er relation och gemensamma sexualitet?

.....

.....

.....

.....

.....

Vill ni att det ska fortsätta vara så, eller skulle ni vilja förändra något?

Vi skulle vilja drivas mer av ...

.....
.....
.....

Vi skulle vilja drivas mindre av ...

.....
.....
.....

Tänk er en framtid där ni har lyckats ändra era drivkrafter i er sexualitet. Ni kanske inte lyckas helt, men även om ni bara lyckas halvvägs eller till en fjärdedel blir det förmodligen skillnad. Hur ser den sexuella framtiden ut? Vilka konsekvenser kommer de nya drivkrafterna ha för ert sexliv och er relation?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Att komma igång med förändringen

Att förändra något i sitt liv kan vara en stor utmaning. Du kommer att få några verktyg att börja med, men de kommer kanske inte att räcka hela vägen. I slutet får du tillfälle att reflektera över utifall du behöver hjälp från andra för att lyckas.

Om ni jobbar tillsammans vill ni förmodligen svara på frågorna var för sig, men också tillsammans (då är det bara att ersätta ”du” i frågorna med ”ni”). Det kan vara värdefullt att reflektera över att ni har både individuella sexualiteter och en sexualitet som finns mellan er i relationen. Förmodligen finns det en del överlapp, men också skillnader och sådant som den gemensamma sexualiteten inte täcker.

Du har tidigare skrivit vad du vill styras mer och mindre av. Låt oss komma tillbaka till det!

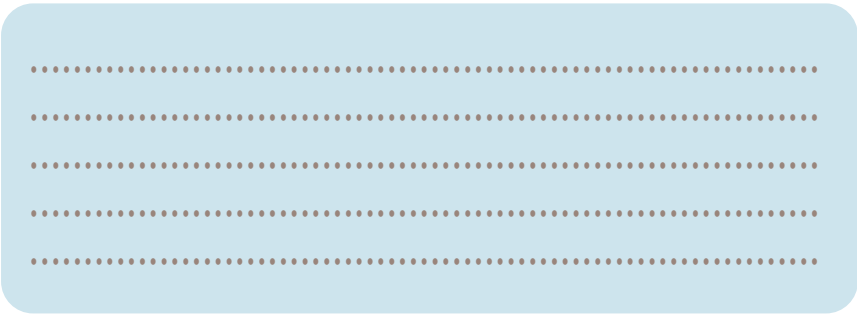
Jag vill drivas mer av ...

.....
.....
.....

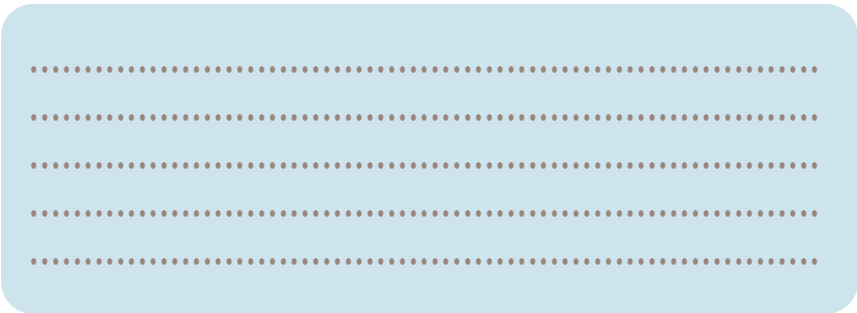
Jag vill styras mindre av ...

.....
.....
.....

Om du ska få till den förändringen, vad behöver du förändra?
Saker jag behöver göra mindre av ...



Saker jag behöver göra mer av ...



Det kan hända att sex just nu är ditt huvudsakliga sätt att uppnå något som är viktigt för dig. Kanske är sex ditt huvudsakliga sätt att få närhet, avslappning eller bekräftelse. Som jag skrev i början kan det bli ett problem om man inte är flexibel, och endast har ett sätt att uppnå något viktigt. Om du vill jobba med förändring kan det hända att du behöver avstå från något som är viktigt för dig. Även om man kan behöva göra uppoffringar för att uppnå långsiktiga resultat ska du inte behöva vara utan viktiga saker mer än nödvändigt. Fundera därför på hur du ska fylla de behov du vill sluta fylla genom sex.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Till er som arbetar med materialet tillsammans: Har ni hittat skillnader mellan era respektive sexuella drivkrafter? Hur vill ni hantera dessa?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

När jag arbetar med klienter pratar vi ofta om hur man tror att ens planer för förändring kommer att gå. Först brukar jag fråga hur stor skillnaden i ens liv kommer att bli om man faktiskt lyckas genomföra de åtaganden som man ålagt sig. Det kan handla om saker som att äta frukost varje dag, dagligen titta på sexiga bilder på Instagram eller gå iväg när man vill skrika på sin partner.

De flesta tror att livet skulle förändras avsevärt.

Sedan frågar jag hur mycket livet skulle förändras om man lyckas med sina åtaganden till 50 %, eller 30 %. Även om skillnaden inte skulle bli lika drastisk tror de flesta att det skulle göra påtaglig skillnad.

De har rätt.

Det kan vara svårt att göra en förändring på egen hand. Här är några tips på personer som du kan vända dig till:

Partners, såväl om ni arbetar med materialet tillsammans, eller om du arbetar som ett eget projekt.

Vänner eller andra nära personer.

Grupper och forum online som du litar på och har en bra känsla för.

Kurser och självhjälpsmaterial.

Samtalsproffs som coach, kurator, psykolog eller sexolog.

Ungdomsmottagningen.

En sexologisk mottagning.



Varför har man sex är en arbetsbok som hjälper dig att förstå motivationen bakom din sexualitet. Boken innehåller massvis med ledtrådar och exempel. Du får stöd i att reflektera över din motivation och om du vill förändra drivkrafterna bakom din sexualitet. Du kan arbeta med boken på egen hand eller med partners.

Tanja Suhinina är legitimerad psykolog och sexolog baserad i Stockholm. Hon driver mottagningen Eros & Psyke, skriver och föreläser.