



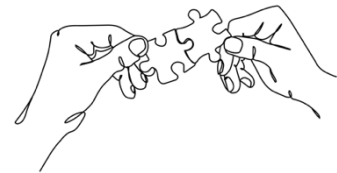
Øvelse: Våre sexfilosofier


Hvis vi trekker en parallell til Gottmans definisjon av følelsesfilosofier, kan vi si at våre overordnede oppfatninger om hva som skaper et godt sexliv, kan være eksempler på *sexfilosofier*. En sexfilosofi handler da om *hvordan vi forstår og håndterer likheter og forskjeller, takt og utakt i sexlivet*. Disse kan endre seg over tid, de kan melde seg i ulike deler av sexlivet – eller de kan være mer rendyrkede, som i beskrivelsene nedenfor:



Vekstinnstilling til sex: Å se sex som et område som krever jevnlig innsats, der utfordringer takles ved å utforske dem og eksperimentere med løsninger og kompromisser som ivaretar begge partnerne. Begges ønsker og grenser betraktes som like mye verdt. Man aksepterer at noen ganger vil partnerens ønsker være umulig å forene med eget ønske (i alle fall her og nå). I så fall tenker man at man kan arbeide med å nyte andre deler av sexlivet, og at både egne og partners ønsker kan endre seg over tid.

Statisk innstilling til sex: Å se sex som et område der det (i alle fall etter forelskelsesfasen) er temmelig gitt, en gang for alle, om man passer sammen eller ikke. Slik det er blitt, er slik man tror det vil bli resten av livet. Forskjeller som dukker opp oppleves som ubehagelige, kanskje til og med truende. Det er jo ikke stort man kan gjøre med dem! Det oppleves risikabelt å utforske den andres ønsker, og det kan være fristende å stemple ønsker man ikke orker å oppfylle som unormale.



 a) I hvilken grad kjenner du deg igjen i disse sexfilosofiene? Hva har du tatt med deg fra kulturen(e) du er oppvokst i, oppfatninger hos venner og familie, media eller andre kilder?

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



b) Sett dere sammen, se litt på hverandres svar og spør, om det er noe dere blir nysgjerrige på. Vær åpne, utforskende og ydmyke, om det er noe dere ikke forstår.

Unngå kritikk og spørsmål som kan oppfattes som kritiske.

