



Seksualitet

"....
vi suger hinandens tunger ind
vi bider hinandens hager
vi bider kinderne og kærtegner armhulerne
og lysken
så siger hun
- åh min elskede
det kilder meget
gør det igen
hele min krop smelter af fryd
...."

Jørgen Leth, "Samlede digte" (s. 343), Gyldendal 2002

Gestaltterapiens syn på seksualitet er enkelt og ukompliceret: seksualitet drejer sig om sex, om at få god sex og gode orgasmer i det omfang, man ønsker det.

Det seksuelle begær forstås som en grundfølelse på lige fod med glæde, sorg og vrede. Seksualiteten udtrykkes og tilfredsstilles i det seksuelle samvær, man mætter ens behov for intimitet, orgasmer og kropslighed.

Gestaltterapien har ingen moralske anskuelser angående, om seksualiteten bør finde sted indenfor et forhold eller som tilfældige engangsaffærer. Man konstaterer, at seksualiteten er en del af det menneskelige væsen, og at man har ret til at tilfredsstille sine behov. Hvis man er i stand til at indgå i tilfredsstillende seksuelle relationer og få sig nogle gode orgasmer, så er man, set med den klassiske gestaltterapis briller, fuldt flyvefærdig hvad angår grundfølelsen seksualitet.

Det er først i tilfælde af, at man ikke tilfredsstilles seksuelt, at gestaltterapien mener, at der er noget at arbejde med. Hvis man ikke får nok sex, eller hvis den sex man får er utilfredsstillende. Gestaltterapien vil da fokusere på, hvad det er i ens handlemønstre, indre og ydre liv samt i samspillet med en eventuel partner, der forhindrer eller modarbejder ordentlig tilfredsstillelse.

Så enkelt er det: er man tilfreds med sit sexliv - hvis ikke, hvad skal der så til, for at man bliver det?

Det kan synes som et lidt forenklet syn på seksualiteten (hvad det også er), men enkeltheden er centreret i nogle væsentlige aspekter. Det enkelte menneske - mand som kvinde - forstås som frit og i egen ret til at bestemme over egen seksualitet. Seksualitet er en grundfølelse (et behov), man har ret til at tilfredsstille. Dernæst - her er det terapien eventuelt kommer ind i billedet - hvad kan man, og hvad gør man, for at tilfredsstille sine behov?



Gestaltterapeutisk Klinik

Sjæleliv & Hverdagsliv

Det lidt forenklet syn dækker over en ganske dybtgående glæde og trivsel ved livet - en tilfredsstillet seksualitet vil smitte af og give (indre) styrke, en følelse af kraftfuldhed, der kan præge mange af livets andre forhold.

Gestaltterapiens syn på seksualitet er dels præget af Wilhelm Reich (1897-1957), kropsterapiens første store pioner, som lagde afgørende vægt på gode orgasmer som kilde til fysisk og psykisk sundhed.

Gestaltterapiens syn på seksualitet er desuden præget af et opgør med den samtid, hvor gestaltterapien blev grundlagt, primært i USA i 1950'erne. Understregningen af individuel ret til seksuel tilfredsstillelse og åbenlys snak om orgasmer, har dengang været revolutionerende på en måde, vi måske knapt nok kan forestille os i dag.

Seksualitet som livskraft

Den moderne gestaltterapi hævder fortsat retten til seksuel tilfredsstillelse, men fokuserer især på den følelse af *kraftfuldhed*, en velfungerende seksualitet giver. Det handler stadig om den seksuelle akt, men ikke kun. Fokus er i høj grad flyttet over på selve det kraftfulde ved seksualiteten, og hvordan denne kraftfuldhed påvirker den samlede personlighed, snarere end seksualitetens egentlige udlevelse.

Man har opdaget, at en fri seksualitet ikke er det samme som promiskuitet. En fri seksualitet behøver i og for sig overhovedet ikke at være ensbetydende med aktive seksuelle handlinger. Den fri seksualitet er snarere et indre frirum og kropslige stemninger, der eksisterer i egen ret uanset ydre udlevelse. Sådanne tilstande kan blandt andet opleves som behagelige kropslige stemninger og fornemmelse, en potent følelse af sig selv som kønsvæsen, som ubesværet handlekraft - man har plads i eksistensen *som sig* og er i øjenhøjde med egne behov. Man *er til* helt indefra, og kan agere på livets store skueplads.

Denne vidtrækkende indre frihed har mange ydre udtryk, hvor sex kun er én af dem. Det kraftfulde ligger som en undertone i alle ens gøremål og relationer, som en varm indre strøm, et indre centrum, der består uanset ydre vilkår.

Seksualitet og kærlighed

"Kærlighed kan medføre ønsket om sexuel forening. Hvis dette er tilfældet, vil det fysiske forhold ikke præges af grådighed eller af ønsket om at erobre eller erobres, men af ømhed. Hvis behovet for fysisk forening ikke udspringer af kærlighed, hvis den erotiske kærlighed ikke samtidig er næstekærlighed, vil den aldrig føre til andet end forbigående orgiastisk forening."

Erich Fromm, "Kunsten at elske" (s. 74), Hans Reitzels Forlag, 2. udgave 1992



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

I gestaltterapeutisk optik, handler grundfølelsen seksualitet om sex og livskraft, om udlevelse og om vidtrækkende indre frihed. Man er nået langt og har meget at være glad for, hvis man både magter egen livskraft og er heldig med at opleve "orgiastisk forening" i sit liv!

Men som Erich Fromm så præcist siger det - sex uden kærlighed vil altid være af forbigående karakter. Man kan have sjov, svedig, hyggelig, vild (bliv selv ved!) sex, men vil måske alligevel ende med at savne noget andet og mere. Man er da kommet til et punkt, hvor ens seksualitet skal ses som det, den i realiteten alligevel er - et af de mange aspekter, der er i spil, når mennesker kommer tæt på hinanden. Hvis den nok så fornøjelige, men uforpligtende sex ikke længere er tilfredsstillende, vil man før eller siden stå ansigt til ansigt med sine intentioner, som groft sagt kan deles i to kategorier: Søger man sex for den seksuelle oplevelses egen skyld, eller er man på jagt efter kærlighed?

Under den seksuelle lyst og leg kan der dukke et endnu dybere behov op - behovet for at høre til, at stifte familie, at finde sammen og danne hjertebånd. Dette behov lader sig ikke mætte ordentligt i forbigående affærer, det kræver den forpligtende relations fordybelse og langsommelighed. Seksualiteten skifter status fra at være det tilfældige mødes vigtigste formål, til at være et af flere lige vigtige aspekter i et almindeligt samliv.

Når seksualitet knyttes til kærlighed i en forpligtende relation, vil andre døre åbne sig. Man er da i heldigste fald i en situation, hvor ømhed og sjælelig dybde bliver naturlige komponenter i den seksuelle leg. Den uforpligtende rus afløses af glæden ved det unikke bånd, de to parter deler. Et velfungerende seksualliv delt i kærlighed, vil være en kraftkilde af glæde og tilfredshed, et stærkt fundament under hverdagens mange krav og udfordringer.

Som en sidebemærkning vil jeg nævne, at hvis man ønsker at bevæge sig endnu længere ind i kombinationen af sex og kærlighed, kan man finde spændende inspiration i de tantriske traditioner. Indenfor disse forstår man seksualitet som energi, der kan raffineres til stadig højere niveauer. Visse traditioner vægter kropslige teknikker med hovedvægt på tilbageholdt udløsning, som redskaber til langvarige orgasmer, mens andre traditioner vægter en spirituel vinkel, hvor man træner at hæve den seksuelle energi fra underlivets lyst og lir op til hjertets og kærlighedens sjælelige dimensioner. Danske Neel Fasting giver en spændende introduktion i hendes bog: "Seksualitet, selvudvikling og tantra", Borgen 1991.

Den formbare seksualitet

"Sexualdriften er rettet mod sammensmeltning og er ingenlunde bare et fysisk begær, ophævelsen af en ubehagelig spændingstilstand. Sexualdriften kan stimuleres af angsten for ensomhed, af ønsket om at erobre eller at erobres, forfængelighed, men også af ønsket om at såre eller ødelægge, lige så meget som den stimuleres af kærlighed. Det ser ud, som om det seksuelle begær let indgår forbindelse med alle stærke følelser og ikke blot med kærlighed."

Erich Fromm, "Kunsten at elske" (s. 74), Hans Reitzels Forlag, 2. udgave 1992



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Som Erich Fromm påpeger det i sin anbefalelsesværdige bog, er seksualitet ikke kun karakteristisk ved "orgiastisk forening" eller næstekærlig ømhed. Det karakteristiske ved seksualitet er snarere hvor formbar og fleksibel den egentlig er. Seksualitet kan kombineres med snart sagt enhver tænkelig følelse og adfærd, i alle nuancer fra kærlig forening til hadefulde overgreb.

For et lille mindretal vedkommende udlevs seksualiteten destruktivt som for eksempel gennem voldtægt og pædofili, langt fra den naturlige medmenneskelighed, der kendetegner kærlighedens væsen. Seksualiteten er her, blandt meget andet, knyttet til had, disrespekt og mindreværd og en tragedie for alle involverede parter.

For det store flertals vedkommende er det antageligt sådan, at man har lært sin seksualitet at kende i kombination med et stort udsnit af alle mulige tanke- og følelsesreaktioner. Den seksuelle akt kan erfares i kombination med vrede og bitterhed over skuffelse og ligegyldighed til forskellige niveauer af hengivelse og kærlig ømhed. Ligesom de fantasier og forestillinger, man gør sig, nemt kan rumme en seksualitet, der kreativt udtrykkes på alle mulige tænkelige måder.

Når man ser nærmere efter, viser det sig, at seksualitet *altid* optræder i kombination med en eller flere andre følelser, hvoraf lir og kærlighed kun er nogle af mulighederne. Det karakteristiske er, at seksualiteten er uhyre formbar, den kan som vand indgå i alle mulige sammenhænge.

Denne egenskab ved seksualiteten gør den samtidig til et interessant spejl på, hvilken dynamik hvert enkelt menneske har i sit indre. Seksualiteten er som sagt ikke kun en følelse, der eksisterer under den seksuelle akt. Det er en grundfølelse og som sådan en indre kilde, en indre livskraft, man kan vælge at gøre til ydre seksuelle handlinger.

Spejleffekten opstår ved, at det ikke kun er i kontakten med andre, at seksualiteten kombinerer sig med andre følelser, det sker også inden i det enkelte menneske, forstået som den måde, hvorpå man omgås sin egen seksualitet. Er den en hemmelighed, noget der ikke vises og deles med andre? Er den til salg, noget man giver væk for at få noget andet? Er den knyttet til nydelse og kærlighed? Er den forbundet med vrede og skuffelse? Er den uforløst? Altid på vej videre? Er man tilfreds med situationen som den er, eller er man frustreret?

Hvordan den end leves og opleves, kan man se sin seksualitet an og overveje om det spejler ens situation som menneske i bredere forstand. Lever man sit liv som en hemmelighed, hvor den, man i virkeligheden føler sig som, ikke deles og vises til andre? Er man en pleaser, der giver sig selv væk for at undgå eller opnå noget? Lever man med nydelse og kærlighed som en del af livet? Bærer man på vrede og skuffelse? Føler man sig uforløst? Er man hvileløs, altid på jagt efter noget nyt og anderledes? Er man tilfreds med situationen som den er, eller er man frustreret?

Det er lidt for firkantet at sige, at seksualiteten afspejler ens almene livssituation 1:1, men dog et faktum at noget spejles, som under alle omstændigheder kan bruges som inspiration til eftertanke!

Man kan få det indtryk af ovenstående, at seksualiteten kun er på rette plads som potent livskraft, der på behagelig vis udlevs i super sex og vilde orgasmer og gerne i kærlig tosomhed. Sådan skal det ikke forstås! Seksualitet er noget meget individuelt, for nogle fylder den meget, for andre ganske lidt, ligesom man kan have forskellige livsfaser med forskellige niveauer af seksuel aktivitet. Det



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

afgørende spørgsmål (set med mine øjne) er ens tilfredshed. Har man det ok med status quo - uanset om status quo er afsavn, frustration, lidenskab eller alt muligt andet - så er man i eksistentiel forstand på rette plads, uanset hvad andre måtte mene om ens seksualliv (medmindre ens seksualitet udleveres gennem konkrete overgreb, så er man i eksistentiel forstand ude af balance!).

Hvor grundfølelsen vrede handler om at sige "nej" og sætte grænser, og glæden om at sige "ja" og lade sig begejstre, er seksualitet lidt af en tusindkunstner, der umiddelbart handler om sex og livskraft, men som samtidig kan være en dør til kærlige og spirituelle højder, såvel som en dør ud i menneskesindets dunkle korridorer, og som sådan et kalejdoskopisk spejl på den aktuelle livssituation.

© 2011 STEFAN GREEN MEINEL