

Sexuell självkänsla

SVAR PÅ VANLIGA FRÅGOR – FRÅN SEXOLOG NATHALIE KRON

Känner du dig osäker när det gäller sex? Här svarar jag på frågor som många bär på.

Sexuell självkänsla handlar inte om hur mycket sex du har, hur erfaren du är eller hur ”bra” du är i sängen. Det handlar mer om hur trygg du känner dig i din egen sexualitet. Om du vågar känna efter vad du själv vill, uttrycka det till någon annan och vara närvarande utan att hela tiden fundera på hur du ser ut eller om du gör rätt.

Känner du igen dig i någon av de här frågorna?

Många jag möter har aldrig riktigt tänkt på sin sexuella självkänsla. De vet bara att någonting blir svårt när sex kommer nära. Kanske tar prestation, osäkerhet eller skam över, trots att man egentligen längtar efter att kunna känna sig friare.

Här är några frågor som kanske känns bekanta.

1. Varför känner jag mig så osäker när det kommer till sex?

Du kan vara trygg och självsäker i många andra delar av livet och ändå känna dig väldigt osäker sexuellt. Det förvånar många. Man kanske fungerar bra på jobbet, är social och vet vad man vill i livet, men så fort man står naken framför någon eller ska visa vad man tycker om känns det som om all den tryggheten försvinner.

Sex innebär att visa ganska mycket av sig själv, både bokstavligt och känslomässigt. Du kan bli sedd, bedömd och avvisad på ett sätt som känns väldigt nära. Tidigare erfarenheter, kommentarer om kroppen, relationer, ideal och föreställningar om hur sex ”ska” gå till kan därför sätta betydligt djupare spår än man kanske tror.

Efter ett tag kan man börja anpassa sig utan att ens märka det. Man försöker vara attraktiv, göra rätt och läsa av den andra personen, samtidigt som kontakten med vad man själv känner och vill blir svagare.

Det är inte konstigt att sex blir svårt när så mycket uppmärksamhet ligger på hur du uppfattas. Sexuell trygghet handlar därför inte om att lära sig prestera bättre, utan om att långsamt våga vara mer närvarande som sig själv.

2. Varför tänker jag hela tiden på hur min kropp ser ut under sex?

Jag förstår att det kan vara svårt att släppa tankarna på kroppen. Vi möts av väldigt tydliga bilder av hur en sexuellt attraktiv kropp förväntas se ut, och det är lätt att bära med sig den blicken in i sovrummet.

Istället för att känna vad som händer kanske du börjar se dig själv utifrån. Hur ser magen ut i den här ställningen? Syns det där? Är min kropp attraktiv från den här vinkeln? Ska jag släcka lampan?

Det jobbiga är att kroppen då går från att vara den plats där du **känner** sex till att bli något du står bredvid och bedömer.

Och du behöver inte först lära dig att älska precis allt med din kropp för att kunna ha ett bra sexliv. För många är det ett alldeles för stort krav. Ett mer realistiskt första steg kan vara att öva på att låta kroppen få vara en kropp som känner, njuter, reagerar och blir berörd utan att hela tiden behöva vara vacker.

Din kropp behöver inte se perfekt ut för att få vara sexuell.

3. Varför känns sex som något jag måste vara bra på?

Det finns väldigt många oskrivna regler kring sex. Du ska vara kåt på rätt sätt, veta vad du gör, vara bra på att kyssas, ge din partner orgasm, kunna få orgasm själv och gärna vara både avslappnad, spontan och självsäker medan allt detta pågår.

Det är inte särskilt konstigt om sex till slut börjar kännas som en prestation.

Jag möter både kvinnor och män som under sex egentligen är mer upptagna av den andra personens upplevelse än sin egen. *Tycker hen att det här är skönt? Gör jag rätt? Tar det för lång tid? Är jag tillräckligt sexig?*

Problemet är att sex blir ganska svårt att njuta av när du samtidigt försöker få godkänt.

Att utveckla sexuell självkänsla handlar därför mycket om att flytta fokus från *"Hur bra är jag på det här?"* till *"Hur känns det här för mig?"*. Du behöver inte imponera på någon för att förtjäna ett bra sexliv.

Sex är inte en föreställning där någon av er ska sätta betyg efteråt.

4. Varför har jag så svårt att säga vad jag vill – eller inte vill?

Det kan kännas väldigt sårbart att säga vad man faktiskt vill sexuellt. Kanske är du rädd för att verka konstig, krävande, för sexuell eller inte tillräckligt sexuell. Då kan det kännas enklare att följa med i det som händer och hoppas att den andra personen förstår.

Samma sak kan hända med gränser. Du kanske egentligen inte vill fortsätta, vill göra något på ett annat sätt eller behöver sakta ner, men börjar fundera på hur partnern kommer reagera. Då är det lätt att säga ja fast kroppen egentligen tvekar.

Om du har gjort så länge kan det till slut bli svårt att ens veta vad du själv vill. Du har blivit väldigt bra på att känna av någon annan men betydligt sämre på att känna av dig själv.

Sexuell självkänsla handlar därför också om att få tillbaka rätten till den egna viljan. Du får vilja mycket, lite eller ingenting alls. Du får ändra dig. Du får vara nyfiken på något och sedan upptäcka att det inte var för dig.

Att uttrycka en gräns är inte att misslyckas med sex. Det är en del av att kunna känna sig trygg i det.

5. Alla andra verkar så sexuellt självsäkra – varför är inte jag det?

Det är lätt att få känslan av att alla andra har förstått något man själv har missat. Andra verkar ha mer sex, våga mer, veta exakt vad de tycker om och aldrig känna sig obekväma med sina kroppar.

Men vi ser väldigt sällan andra människors verkliga sexualitet. Vi ser det de berättar, det som visas i porr, sociala medier, filmer och serier och det som människor väljer att skämta eller prata om. Vi ser inte lika ofta osäkerheten, erektionen som försvann, orgasmen som aldrig kom, kroppen någon försökte gömma eller personen som egentligen inte visste hur hen skulle säga nej.

När du jämför ditt eget innersta med andras utsida kommer du nästan alltid hamna i underläge.

Det finns heller ingen nivå du måste nå för att vara sexuellt ”normal”. En trygg sexualitet kan vara försiktig, lekfull, intensiv, sporadisk, enkel eller förändras under olika perioder av livet.

Din sexualitet behöver inte se ut som någon annans för att vara värdefull.

6. Kan tidigare erfarenheter påverka hur trygg jag känner mig sexuellt idag?

Ja. Vi bär med oss erfarenheter in i sexualiteten, även sådant som vi kanske trodde att vi hade lämnat bakom oss.

Det behöver inte alltid handla om stora eller dramatiska händelser. Det kan vara en partner som kommenterat din kropp, någon som skrattat när du berättade vad du tyckte om, att du blivit avvisad när du tog initiativ eller flera sexuella situationer där du egentligen inte kände dig helt bekväm men ändå fortsatte.

Sådant kan påverka hur tryggt det känns att visa sig, ta initiativ, slappna av eller säga vad man behöver. Ibland reagerar kroppen långt innan man själv hinner förstå varför.

Det betyder inte att tidigare erfarenheter måste bestämma hur din sexualitet ska se ut framöver. Men det kan vara väldigt befriande att förstå varför vissa situationer väcker skam, oro eller behov av kontroll.

När du ser mönstret blir det också möjligt att börja göra något annorlunda.

7. Går det att få bättre sexuell självkänsla?

Ja. Och du behöver inte förvandlas till någon supersexuell, självsäker person som älskar sin kropp varje dag och alltid vet exakt vad du vill.

För mig handlar god sexuell självkänsla om något betydligt mer mänskligt än så. Att kunna vara kvar i sig själv även tillsammans med någon annan. Att känna att dina behov har lika stor betydelse som partners, kunna säga både ja och nej och inte låta varje erektion, orgasm, kroppsdel eller sexuell erfarenhet avgöra ditt värde.

Det handlar också om att kunna vara lite osäker ibland utan att tolka osäkerheten som ett misslyckande. Sexualitet är sårbart. Ingen blir färdig och ingen behöver ha alla svar.

I kursen **Sexuell självkänsla** arbetar du med att förstå de mönster som påverkar din sexualitet, minska skam och prestationskrav och bli tryggare i att känna och uttrycka vad du själv behöver och vill.

Målet är inte att du ska bli någon annan sexuellt. Tvärtom.

Det handlar om att du ska kunna känna dig friare i den sexualitet som faktiskt är din.

Det var aldrig något fel på dig.

Vill du ha hjälp?

Det första samtalet är kostnadsfritt. Tillsammans tar vi reda på vad som passar dig bäst – samtal eller kurs.

Boka i min kalender: calendly.com/nathalie-lustilivet-diex/30min

Kursen "Sexuell självkänsla"

En digital kurs med kunskap, konkreta övningar och personliga samtal för dig som vill gå från skam, osäkerhet och prestationskrav till en trygg sexualitet. Du gör inte resan ensam: i kursen ingår 7 samtal à 1 timme med mig, och jag finns med som stöd hela vägen.

Läs mer: www.lustilivet.se/kurs-sexuell-sjalkvansla

073-680 64 00 · nathalie@lustilivet.se · www.lustilivet.se

Konsult Nathalie Kron AB · Org.nr 559475-1892