

Dagens Nyheters Insidan

Är sexlust lust efter sex, eller?

”Läser Dagens Nyheters Insidan (7.7.2024) om kvinnan som vill ha mycket mer sex med sin sambo. Trots att hon kan ha sex med andra, enligt deras överenskommelse, så är det med partnern hon vill ha det. Men han anser det räcker med en gång i veckan. Kvinnan beskriver hur hon känner sig avvisad, trots att hon vet att han älskar henne. Hon avslutar sitt brev med orden: ”Sammanfattningsvis skulle jag alltså behöva lite tips för hur jag bättre kan hantera det faktum att jag har högre sexlust än min partner.”

Svaret från familjeterapeut och leg. psykoterapeut Daniel Rosenlind fokuserar på sexlusten men jag skulle vilja ta in ett annat perspektiv: nämligen anknytningen. Jag har själv, som parterapeut, stött på problemet med en frustrerad partner. Inte förrän en man sa orden ”Om du inte släpper in mig, så vet jag ju inte att det är mig du valt”, blev det enträgna bönandet fullständigt begripligt. Sex fyller många roller, en är just att få den djupa och tryggande bekräftelsen. Men varför räcker det då inte, att den andre säger det?

Jo, för att där och då kastar sin skugga över här och nu. Den starka sexlusten är en konsekvens, inte orsaken till kvinnans problem, menar jag. Roten till problematiken behöver sökas längre tillbaka, till barndomen.

Det handlar egentligen om det lilla barnets relation till dem som stod henne närmast. ”Kan jag lita på att du finns där?” är den universella frågan, och den läser jag in i brevskrivarens kamp för att få partnern tillgänglig, lyhörd och engagerad. Precis det som gör små barn trygga. Men när vi inte får det, om och om igen, blir vi otrygga. Och otrygga barn blir otrygga vuxna. Brevskrivaren har förmodligen en otryggt ambivalent anknytningsprofil. Ett kännetecken är just ett tjatande inslag, ”se mig, välj mig.”

Rosenlind är inne på anknytningsspåret när han lyfter hennes känsla av att bli avvisad gång på gång. Ja, vi iscensätter våra barndomstrauman med våra partner som ersättare för en känslomässigt frånvarande, eller halvt om halvt känslomässigt frånvarande, förälder. Först när vi förstår vad vi gör och varför, kan vi göra något åt det. Eller som jag skriver i min bok: ”Det vi behöver men aldrig fick, det kommer vi alltid att längta efter.”