Vellykket om seksuelle fantasier

Kristin Spitznogle

Hemmelige rom

Norske kvinners seksuelle fantasier. 167 s.
Oslo: Cappelen Damm, 2010. Pris NOK 299
ISBN 978-82-02-33106-1

Kristin Spitznogle (f. 1972) er privatpraktiserende psykolog, samlivsrådgiver og sexolog, fast spaltist i *VG*, og har deltatt i flere TV-programmer om sex og samliv. Hun har tidligere gitt ut boken *Sex – har du lyst?* (2006).

Våren 2010 inviterte forfatteren norske kvinner til å sende inn historier om sine seksuelle fantasier. Et utvalg av disse historiene er samlet i *Hemmelige rom*. Slik skriver Spitznogle seg inn i tradisjonen fra Nancy Fridays *My secret garden* (1973) og Katerina Janouchs *Svenska kvinnors hemliga sexuella fantasier* (2009).

Boken innledes med generelle betraktninger om kvinners seksualitet og seksuelle fantasier. Ifølge Spitznogle fantaserer de aller fleste kvinner om sex, både i dagliglivet, mens de onanerer og mens de har sex med en partner. Hun mener slike fantasier er uttrykk for sunn seksualitet, og som en kilde til glede og nytelse uten fare for konsekvenser, avvisning eller prestasjonsangst. Likevel skammer mange kvinner seg fordi de har fantasier.

Så kommer 13 kapitler, eller «rom», etter tema for fantasiene, f.eks. sex med andre kvinner, ekshibisjonisme, dominans og underkastelse. For hvert kapittel er det en innledning hvor forfatteren diskuterer betydningen av fantasiene, om de er vanlige, om de har sammenheng med kvinnes egne erfaringer, og om hvordan de kan tolkes. Her kommer psykologen tydelig frem. Spitznogle legger vekt på at det ikke er innholdet i fantasiene som er det viktigste, men den følelsen de vekker i oss.

Et eksempel er fantasier om voldtekt, som er svært vanlige, men ofte vanskelige å forstå. De kan tolkes som et ønske om å gi seg hen uten skyldfølelse – det er den andre som har kontrollen. Men det betyr ikke at man faktisk ønsker å bli voldtatt! Et annet eksempel er fantasier om sex med en annen kvinne, som kan handle om både trygghet og spenning, og ikke nødvendigvis betyr at man er lesbisk.

Utdrag fra de innsendte bidragene flettes inn i teksten. Noen er på tre-fire linjer, noen på én side. De er selvfølgelig anonymisert, men vi får vite kvinnes alder, legning og livssituasjon. Hele spekteret er med – gifte,

enslige, heterofile og lesbiske, pedagoger og frisører, i aldersgruppen 20 til 50+.

Jeg synes dette er et spennende og vellykket prosjekt, som kan leses både med faglige og private briller. Spitznogle viser en dyp respekt for kvinners mangslungne seksualitet og fantasiverden. Boken er skrevet i en ledig og poetisk, sensuell og humoristisk tone.

Ett ankepunkt: Forfatteren henviser til en del forskning og statistikk, men det er ingen referanser. Det kunne hun godt ha kostet på seg.

Pernille Nylehn
Orstad legesenter
Klepp

Grei heterofil seksualopplysning

Gro Isachsen

Mer lyst!

168 s, ill. Oslo: Cappelen Damm, 2010.
Pris NOK 329
ISBN 978-82-02-32342-4

Gro Isachsen (f. 1953) er en profilert sexolog som har faste spalter i *Vi Menn*, *Dagbladet* og *Doktor-online*. Hun er leder og faglig ansvarlig for Klinikk sexologen i Oslo. Hun har skrevet tre andre bøker: *Sex – ja*

takk! (2000), *Mer sex, takk!* (2002) og *Spør Gro om sex* (2004). Hun har også ledet forskningsprosjektet *Seksuell lyst hos kvinner*, og har utviklet en bekkenbunnstrener.

Mer lyst! er en håndbok for par som har problemer i sexlivet. Den er inndelt i 13 tematiske kapitler. Illustrasjonene er dels skjematisk og knyttet til teksten, dels helsides svart-hvitt-fotoer av mennesker i mildt erotiske situasjoner.

De første kapitlene handler om ulike årsaker til seksuelle vanskeligheter, som samlivskonflikter, nedsatt lyst hos den ene eller andre partneren, eller ulike forventninger. Tenningsmønster og mekanismene bak lyst og orgasme beskrives. Senere omtaler forfatteren mer fysiske årsaker til problemer, som smerter, ereksjonssvikt, svak bekkenbunn eller vaginisme. Det siste kapitlet er viet hjelpemidler og sexleketøy. Forslag til løsning på de ulike vanskelighetene kommer fortløpende. I noen kapitler bruker hun konkrete kasuistikker.

De første kapitlene er litt ustrukturerte og handler snart om ekteskapelige krangler,

snart om tekniske detaljer. Etter hvert kommer boken seg betraktelig, og f.eks. kapitlene om sensitivitetstrening, bekkenbunnsovelser og vaginisme er utmerkede, med konkrete og gode råd.

Med sine 168 sider kan man ikke forvente at boken dekker alle problemområder, men det er noen åpenbare utelatelser som forringer kvaliteten. Det ene er at boken kun handler om par i heteroseksuelle forhold. Det hadde ikke vært vanskelig å utvide den litt, eller gjøre noen enkle omskrivninger, for at også homofile kunne kjenne seg igjen.

Gjenopptaking av seksuallivet etter fødsel er viet noe plass, men svangerskapet er kun nevnt med én setning, nemlig at «under graviditeten er hormonene helt feilkoblet i forhold til sexlyst». Det er en litt for overfladisk påstand! Videre savner jeg litt om hormonelle prevensjonsmidler som årsak til nedsatt lyst.

Mer lyst! er skrevet for unge voksne, noe bildene – som uten unntak er av unge vakre mennesker – bekrefter. Riktignok har forfatteren med én side om menopausen, men den er relativt overfladisk. Det er litt underlig at Isachsen velger å snevre inn målgruppen sin i så stor grad. Man skulle tro at hun har folk fra mange aldersgrupper på kontoret sitt.

Språket er greit nok, men tidvis litt klisjéaktig («dampende sex», «struttende ereksjon»).

Alt i alt en grei og lettlest håndbok, men altså med noen mangler. Den kan også leses av helsepersonell og studenter, men kun som et supplement til mer utfyllende sexologisk litteratur.

Pernille Nylehn
Orstad legesenter
Klepp

Rotete om menn, maskulinitet og helse

Brendan Gough, Steve Robertson, red.

Men, masculinities and health

Critical perspectives. 251 s. New York, NY: Palgrave Macmillan, 2009. Pris GBP 20
ISBN 978-0-230-20312-9

Denne boken er basert på kapitler skrevet av 13 forskjellige forfattere. Ingen av disse er leger, men akademikere og forskere med bakgrunn innenfor psykologi, sosiologi, sykepleie og pedagogikk. Forfatterne kommer fra

England, Australia, Canada og Nord-Irland.