

Bra och dåligt sex

Nk1b



Inledning

Enligt Rfsu¹ betraktas sex som något man faktiskt blir upphetsad av eller det som känns sexuellt. Sex behöver inte alltid vara ett vaginalt samlag utan det är något du själv definierar och det är något som kan ändras över tid. Myntet har sina två sidor och så även sexet. Oftast är sex en hälsosam och naturlig aktivitet som sker mellan människor men det är inte så i alla fall. Tydligt så finns det ju dåligt sex också.

Frågeställning

Men vad är faktiskt bra och dåligt sex? Det är en bred fråga som jag anar har många svar, då det är väldigt individuellt. Jag kommer att fokusera på hur just män respektive kvinnor upplever bra och dåligt sex. Mestadels för att jag kan relatera själv och till min omgivning.

Fakta

Det verkar finnas en könsskillnad mellan hur män och kvinnor beskriver dåligt sex. När män uttrycker sig om dåligt sex brukar dem oftast ta upp en olustig erfarenhet som redan har inträffat och därefter bedömer sexet som tråkigt eller konstigt. Men för kvinnor är det annorlunda. Dåligt sex för kvinnor är när dem känner sig pressade eller tvingade och i värsta fall bli lämnade i smärta eller tårar.²

Bra sex innebär att ha ett bra samband eller att kemin fungerar mellan parterna. Irene Fehr, som är en coach för sex och intimitet mellan par och kvinno, skriver i en artikel att när man känner sig sedd och hörd av sin partner under sexet känner man sig säker och förstådd. Man känner en form av tillit som därav ger en trygghet och övertygelse att partnern faktiskt bryr sig om en. Vilket skapar förtroende för att kunna öppna upp sig för varandra. Därav påstår Fehr, för att kunna ha bra förhållande eller samband med ens partner och även under sexet bör man vara sårbar. Således när det gäller intimitet krävs det att båda faktiskt drar ner sina hinder för att kunna visa deras sårbara sidor. För när vi tillåter oss sig själv att vara öppna och sårbara kan vi föra vår sexuella erfarenhet till en annan nivå av tillfredsställelse.³

Sex ska först och främst kännas bra för alla inblandade och vara på lika villkor. Om man får en bra eller dålig känsla under eller efter sexet är det bra att reflektera över varför det känns som det gör. Är man inte på humör? Får man inte sina behov tillfredsställda? Om sexet skulle kännas dåligt av någon anledning skulle det kunna vara så att man har varit utsatt för ett sexualbrott, därför är det bra att prata och sätta ord på det man upplevt.⁴

För att ha bra sex finns det viktiga faktorer som spelar roll. Kommunikation är en av dem. Om man nu vill ha bra sex bör man kunna prata om det. Det är förvånande hur många som faktiskt inte kan prata om det som faktiskt hände medan dem var intima. Det är ingen som kan läsa tankar, vilket betyder att både parter bör ta ansvar och förmedla sina önskningar för varandra. Att kommunicera handlar också om att fråga sin partner om det känns okej innan man gör något, som annars kan leda till att man sårar eller skadar sin partner.⁵

I och med att bra kommunikation bidrar till bra sex så bidrar dålig kommunikation i sin tur till dåligt sex. Vad som faktiskt eskalerar av att ha dålig kommunikation är bland annat bristande intimitet. Avsaknad av trygghet mellan par kan orsaka negativt tänkande om ens partner. Det kan även resultera i att man blir kall och stöter bort varandras försök till att lösa konflikter.⁶

¹ <https://www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-dig-som-undrar/satt-att-ha-sex/vad-ar-sex/>

² <https://medium.com/awkwardly-honest/what-good-sex-is-and-what-it-isnt-8a45d48ea2da>

³ <https://www.bustle.com/p/does-having-emotional-connection-make-sex-better-we-asked-experts-here-s-what-they-said-8361906>

⁴ <https://www.umo.se/sex/regler-och-lagar-om-sex/sex-fast-du-inte-vill/>

⁵ <https://medium.com/awkwardly-honest/what-good-sex-is-and-what-it-isnt-8a45d48ea2da>

⁶ <https://www.mindbodygreen.com/0-14106/5-communication-mistakes-that-kill-relationships.html>

Mina tankar

Vad som är bra respektive dåligt sex är som jag misstänkte väldigt individuellt. Man har egna uppfattningar och erfarenheter. Det som är mest skrämmande är att dåligt sex för kvinnor förknippas med att de gör något i sexakten som de egentligen inte vill eller att dem blir tvingade till det, vilket är förfärligt då det kan vara sexualbrott som man utsatts för. Medan för killar handlar det om kvinnans prestation, det är den som avgör hans uppfattning om sexet är bra eller dåligt. Vilket gör mig rasande och är inte alls sex på lika villkor.

Det framkommer att den gemensamma nämnaren för att få till ett bra sex är kommunikation mellan parterna. För att kunna ha bra kommunikation måste man våga öppna upp sig, våga vara sårbar och lyhörd. Om denna kommunikation lyckas vara ömsesidig kan man nog uppleva mycket bra och hållbart sex. Uttalade förväntningar och önskemål, vad man vill respektive inte vill och att man är lyhörd för vad den andre uttrycker så att det blir ett bra sex för alla. Det är något man får träna på och visst kan det kännas pinsamt att prata om det eller att det är tabu men man får bryta normer och vara lite självisk, samtidigt som man tar hänsyn till andra och lyssnar in varandra.

Källor med bra information

Följande är ett klipp som finns på youtube där de intervjuar folk på gatan. Klippet heter "Vad är dåligt sex?" Man kan få en liten inblick hur människor tänker.

<https://www.youtube.com/watch?v=DOfd3tjaF3w>

Rfsus hemsida, www.rfsu.se är ett riksförbund för sexualundervisning. Denna hemsida innehåller väldigt mycket information om sex med allt vad det innebär.

Medium är en sida där en gemenskap sprids mellan författare, redaktörer och läsare världen över. En blogg och samtidigt där man kan publicera det man själv har delat med sig.

<https://medium.com/>

<https://www.ungdomsmottagningar.sll.se/> är Region Stockholms hemsida för deras 13 ungdomsmottagningar och som vänder sig till unga som vill ha svar på frågor gällande bland annat sex. Här finns olika länkar om man vill läsa mer om vissa ämnen. Informationen är trovärdig då det är en statlig myndighet som står bakom.

<https://www.umo.se/> Även umo är en webbplats där man kan få kunskap om olika områden som bland annat sex och droger. Den riktar sig mot åldersgruppen 13-25.

Källhänvisning

<https://www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-dig-som-undrar/satt-att-ha-sex/vad-ar-sex/>

<https://www.umo.se/sex/regler-och-lagar-om-sex/sex-fast-du-inte-vill/>

<https://www.ungdomsmottagningar.sll.se/nagon-att-prata-med/sex--nar-det-ar-bra-eller-nar-det-kanns-fel-och-daligt/>

<https://medium.com/awkwardly-honest/what-good-sex-is-and-what-it-isnt-8a45d48ea2da>

<https://www.bustle.com/p/does-having-emotional-connection-make-sex-better-we-asked-experts-heres-what-they-said-8361906>

<https://www.mindbodygreen.com/0-14106/5-communication-mistakes-that-kill-relationships.html>