

## Min fyr kan ikke komme

**Hej Joan**  
Min fyr har problemer med at få orgasme. Vi har haft sex jævnligt i et par måneder nu, og han kan stadig ikke komme. Han mener ikke, at det er mig, der gør noget forkert. Hvad kan det skyldes, og hvordan kan vi få det til at fungere?  
**Den nye kæreste**

**Kære nye kæreste**  
Din kæreste har sikkert altid haft lidt svært ved at komme, når der er en anden til stede, og det gør det absolut ikke lettere, hvis det bliver gjort til et problem. Han kan sikkert godt komme, hvis han selv gør det med hånden de sidste par minutter, og er det ikke okay? Jeg ved godt, at mange piger tænder på at fyren kommer oppe i dem, men sådan er realiteterne ikke her. Vi kan sammenligne det med en gammel bil: Du og din kæreste skal på udflygt, men da I skal af sted, vil motoren ikke starte. Du begynder med det samme at spørge ind til problemet, og små-bebrejde ham for at køre rundt i sådan noget gammelt lort. Din kæreste vrisser, at du skal tage det roligt, at bilen nok skal starte, den skal bare lige have lidt tid. Og han har ret, selvom det er svært for en kvinde bare at 'give bilen tid'.  
**Kærligst Joan**

## Onanerer på offentlige toiletter

**Hej Joan**  
Jeg er en mand på 50 år, der er begyndt at onanere på offentlige toiletter. Det er bedst, hvis jeg ved, at der er nogen, der kan høre det. Jeg gør det hver dag, og jeg har banegården i Århus som fast sted, fordi det er tættest på mig. Jeg nyder det, men jeg er også flov over det. Hvad skal jeg gøre?  
**Mvh onanisten**

**Kære onanist**  
Jeg har svært ved at støtte din måde at udleve din seksualitet på, fordi den involverer så mange andre uskyldige mennesker. De aner ikke, at de er medspillere i dine seksuelle fantasier. De skal bare på WC. Hvis de så pludselig bliver opmærksomme på, at du står og onanerer inde ved siden af, kan de tro, at det har noget med dem at gøre. Det kan godt give visse mennesker et ubehageligt chok. Derfor er mit råd til dig: Vær den blotter du er, men gør det med maner. Gå på nogenbade-strande eller i swingerklubber. Det vil nok fjerne den flove smag.  
**Kærligst Joan**

## Spørg om SEX



**Joan Ørting**  
Sexolog

**Karen Seneca**  
Journalist

→ Har du ondt i kærligheden, halter sexlivet, eller vil du bare vide mere, kan du skrive til os på [varmweekend@eb.dk](mailto:varmweekend@eb.dk). Du kan også læse Joans brevkasse og vores blog på [ebblog.dk](http://ebblog.dk)

## Han kalder mig so

**Kære Joan**  
Jeg er en kvinde i 30'erne, der har haft samme partner i 10 år. Jeg er meget usikker på, om jeg skal kæmpe mere for mit forhold, da jeg konstant skal acceptere min partners behov og lyster. Han spiller dagligt pik til netporno, og jeg føler mig total overset. Når jeg efter en lang dag går i bad og gør mig tiltrækkende, har han spillet den af, når jeg kommer ud. Den eneste berøring jeg får, er når vi har sex. Der er ingen kys, ingen knus, ingen form for bekræftelse. Han kalder mig ofte so, kælling og lign. Jeg har prøvet at tale med ham flere gange, men han vil slet ikke høre på, hvad det gør ved mig. Det lyder måske lidt skørt, men jeg elsker ham. Hvad skal jeg gøre?  
**Fra XXX**

**Kære XXX**  
Din partner opfører sig, som han gør, fordi han ikke er bange for, at du går fra ham. Og derfor skal du gå fra ham. Vis ham i handling, at du har højere tanker om dig selv, og at du ikke vil finde dig i, at han er så nedgørende og grov. Det kan godt være, at du elsker ham, men du må lære at elske dig selv højere, og det lærer du ved at sætte en gevaldig grænse og flytte fra ham. Du er sikkert nervøs for, at han ikke vil kæmpe for at få dig tilbage, hvis du finder dig et nyt sted at bo. Jamen så lad det ske. Det beviser bare, at han ikke elsker dig, og hvorfor skal du så bruge dit kostbare liv på ham? Forandler sig ikke før, at du forandler dig.  
**Kærlig hilsen Joan**

– De fleste mænd savner at blive anerkendt som menneske. Ikke så meget for, hvad de laver, men hvordan de er, fortæller mandeterapeut Annette Jønsson.



# Sig fra og få sex

## Danmarks første mandeterapeut: Mænd savner sex, men får først mere af det, når de lærer at sige fra og til

**Karen Seneca**  
**D**anske mænd får for lidt. De får for lidt ros, for lidt anerkendelse og for lidt sex. – Rigtig mange mænd er som fisk i vandet på jobbet, men derhjemme bliver de trynet, fortæller Annette Jønsson, som er landets første mandeterapeut. I sin praksis møder hun dagligt mænd, der søger hjælp for at få gejsten tilbage – både i forhold til deres partner men også i forhold til deres eget liv. – Mænds største problem i dag er at mærke, hvordan de har det. De er så optagede af at gøre det rigtige og gøre alle

tilfredse, at de slet ikke kan finde ud af, hvad de har lyst til, og hvad de ikke har lyst til, siger Annette Jønsson. – Sådan en mand går på kompromis hele tiden. Han lader kvinden bestemme, lige fra hvor de skal bo, hvad de skal i ferien, til hvilke møbler de skal have. Han kan slet ikke følge med, men lader bare hende styre det. **Ingen sex uden ansvar** Annette Jønsson har flere klienter, som har gået rundt i et vakuum i årevis, før de valgte at gå i terapi. De er endt med at være mere eller mindre følelsesløse, og det går selvfølgelig ud over deres kærlighedsforhold.

– Meget kvinder bruger den der med at lægge partneren på is, lukke for det varme vand, og så er der ingen sex. Nogen er udsat for et konstant pres af konen, som gør det, fordi hun er irriteret over, han ikke tør sige fra. Men den dag han stopper op og stiller spørgsmålstegn ved hendes beslutninger og tager ansvar for sig selv, bliver kvinden helt vildt lykkelig. Hvis hun har styret butikken i årevis, kan det være svært at vænne sig til, at han pludselig har en mening, men kvinder jubler, når deres mænd træder i karakter, siger Annette Jønsson, der ikke har en nem smutvej til succes. – Der er kun en løsning: At rydde op i alle sine projekter og i sit eget liv. Det er

svært alene, men det er så en af de ting, man får fokus på i terapi. Og så skal man mærke sin mavefølelse – og respektere den. De fleste af os ved godt, når den er gal, så det gælder om tage fat i det med det samme. **Ingen supermand** Det er en rar fornemmelse at skyde skylden på alle andre, når det går galt. Det er chefens skyld, at arbejdet er ustimulerende, kærestens skyld, at sexlivet er dårligt og børnenes skyld, at man er så træt. Men det er ikke en fremgangsmåde, som ændrer tingene til det bedre. – Man skal være ærlig over for sig selv og tage ansvar i stedet for at skubbe det

over på chefen eller konen. Det hele starter med en selv. Glem det andet med at give andre skylden eller få andre til at fikse problemerne. – Mænd vil gerne være supermænd og ikke vise, at de har en offday. Men det er jo en umulig opgave at være supermand. Så hellere melde ud, når man har brug for fred. Sig, du bliver rundtosset af alle hendes ord i stedet for at forvente, at hun skal læse dine tanker. [kse@eb.dk](mailto:kse@eb.dk) / Foto: All Over

Annette Jønssons bog 'Fra mand til menneske' er udkommet på forlaget Rosinante.

## Kvinder jubler, når deres mænd træder i karakter

## Kvinde kend din mand

**K**vinder, som keder sig eller er utilfredse med deres mands aktivitetsniveau, har en tendens til at fremprovokere skænderier for at få en reaktion. Eller brokke sig i en konstant strøm. – Hvis manden bliver aggressiv, når I diskuterer, så lad være med at blive ved og ved med at provokere. Når du kan mærke, at alle dine ord får ham til at gå baglæns, så stop, siger mandeterapeuten Annette Jønsson. Det kræver ikke ligeferm en doktorgrad at gennemskue, at brok ikke er en konstruktiv måde at løse problemer på. I stedet for at blive skuffet og vred over manden i dit liv, kan du prøve at forstå hans motiver til at handle, som han gør. Det er nemlig sjældent ondskab eller dovenskab. – De fleste mennesker gør det, så godt de kan. Hold op med at lave ham om. Vær realistisk over for dig selv og forhold dig til, at der er nogle ting, som er anstrengende for ham – det kan være følelsesmæssigt eller praktisk. I stedet for at kæmpe med at ændre ham, må du spørge dig selv: Kan jeg leve med det, råder Annette Jønsson. – Kvinder gør enormt mange ting, vi ikke nødvendigvis behøver få ros for. Det ligger i ryggraden på os at organisere og have overblik. Min oplevelse er, at mænd bruger mere energi i dagligdagen på logistikken i hjemmet, end kvinder gør. Det er simpelthen sværere for dem at huske for eksempel alt det, der skal købes ind, end det er for kvinder. Når han kommer glad hjem fra indkøbsturen, fordi han har husket det meste, men har glemmt mælken, ser man kun det, han har glemmt, i stedet for at sige noget sødt. Og så har vi balladen.