



Är du man och lever i ett vitt förhållande?

Från passionens röda och heta vågor, är det risk för att vi efter några år sjunker ner i tv-soffans gråton.

Tröttheten efter dagens jobb lägger som en tung, blöt filt över kroppen och det mannen orkar med är att zappa på kontrollen. Med en suck somnar han tungt i soffan.

Ifrån den intetsägande gråzonen är steget inte långt till en helt vit relation.

Passion känns avlägsen och bortglömt.

- **En vit relation är att inte ha sex, att inte ha samlag. Man kramas och är ömsint mot varandra, men har inga som helst sexuella möten.**

Gränsen för en sexuell relation och en vit relation går vid att man kan kramas med kläderna på, att man sover nakna bredvid varandra och ett man t ex ligger sked.

Men sedan är det stopp.

Man kan pussa och kyssa varandra. Man kan även ha samlag under en period för att skaffa ett barn. Sedan är det stopp igen

- Det finns ganska många som idag lever i dessa vita relationer. Tyvärr kan vi se det bland många ungdomar som lever vitt. Enligt min upplevelse att det är en konsekvens av 70-talets frisläpplighet där många av de unga människor tar avstånd från frigörelsen då de inte visste vem de vaknade upp invid. Nu tar de ett avstånd.

Hur är det att som man leva i en vit relation?

Ja, det finns alla varianter på en man som själv inte har kontakt med sin sexualitet, då går det ju alldeles utmärkt. För dom män som lever i vita äktenskap men dom onanerar eller har någon annan på sidan om. Samtidigt som de håller sig kvar i de vita äktenskapen.

Sen finns de män som går in i dessa äktenskap därför att de förstår inte annat, där tjejen säger att sex ska vara så här och då tror han det. Men efter en sju åtta år att tala om att de mår väldigt dåligt. De har ont i kroppen.

- Det blir katastrof. Det blir svåra psykosomatiska smärtor i kroppen, det blir depression, bristande självförtroende och självkänsla. Han förstår varken sig själv eller omvärlden.

Gertrud menar att det blir en sorgprocess för mannen. När det går upp för dessa män att de ställt upp av god vilja och av respekt till kvinnan, och sen efter ett antal år kommer de fram till att livet passerat.

Det är en chock. De får en känsla av inte längre vara "med på tåget".

- En sådan kille kan uttrycka att han älskar henne, men jag kan inte göra henne "det här" när hon inte vill. Det blir en inre smärta, en inre konflikt för honom. Det är han som pockar på och hon vill inte ha sex.

Lena G

Söder Mälarstrand 29 ● SE-118 25 Stockholm ● www.lenag.se

Tel +46 70 766 69 16 ● Fax + 46 8 692 65 01



Kvinnan är något av en Madonnafigur för honom.

Hon kanske t o m klagar på att det kommer att göra ont. Han ser henne som en fin flicka – och dessa ”fina flickor” har ofta noll kontakt med sin kropp och sin sexualitet.

Det här kan finnas i alla åldrar – såväl bland unga som äldre kvinnor.

- Det svåra för mannen, förutom bristen på sex, börjar när han söker hjälp i sin situation – att han har smärtor, att han tycker sig ha förlorat livet.

Han söker läkare, alla möjliga typer av behandlingar och han möter då ofta mycket oförståelse och okunskap.

Det blir ytterligare en smärta för honom - att söka hjälp och inte hitta den. Han är stolt, har svårt att få få en förklaring och svårt att se vad problemet består av. När han förstår att bristen på sex lett till detta upplevs ofta skamligt.

Skammen för mannen kan i denna situation upplevas starkt. Eftersom själva potensen är så starkt knuten till mannens identitet, är frågan ofta om han vågar erkänna för sig själv att han sagt nej till sin sexualitet? Då kommer ofta nästa råga; Är jag verkligen man? Är jag bög?

Det kan uppstå så många olika frågeställningar i den mannens värld. Skamligheten är ofta större hos en man, än hos en kvinna. Mannen förlorar sin manlighet.

- Man kan inte uppenbart se vilka män som lever i vita äktenskap och inte. Men jag kan skönja det i deras uttryckssätt, hur de uttrycker sig och rör sig, säger Gertrud.

I arbetslivet och privatlivet kan det leda till kriser, utspel, utbrott och frustration.

Är sex viktigare för män än för kvinnor?

- I stort sett ja. Men det beror på att män fostras till att det är självklart att sexualiteten finns hos mannen, medan den hos kvinna tyvärr ofta förtrycks.

Alldeles för många kvinnor har ju noll kontakt med sin egen sexualitet och sin lust. De har blivit alldeles förtryckta i kvinnorollen.

Har kvinnor lika mycket lust?

I grunden har vi samma sexualdrift, fast den skiljer sig från person till person. Det har Kinsey, Masters & Johnsons forskat kring. Det är könsrollerna som skiljer oss åt sedan.

Man kan se på de kvinnor som är överens med sin sexualitet och sin lust, ja då kan mannen förlora sin lust. Då har han inte längre den sexuella lusten.

Finns det exempel på relationer där man fått igång en vit relation?

En förutsättning för att man ska få igång lusten är att både vill. Ett sådant tillfälle är när det blir dags att skaffa barn. Den lusten kan hålla i sig även efter det att barnet är fött, men lusten kan likaväl slockna.

Lena G

Söder Mälarstrand 29 ● SE-118 25 Stockholm ● www.lenag.se

Tel +46 70 766 69 16 ● Fax + 46 8 692 65 01



Hos par som är lite äldre, från 40 år och uppåt, kan det vara svårare om man aldrig lekt erotiska lekar eller varit nära sin egen sexualitet, sin egen lust. Det är som att gå i första klass, att börja lära sig från början.

Lära sig vad som är möjligt, vad som är tillåtet, vad känner jag., Kommer jag att blir tokig, tänk och jag gråter, skrattar.

Det finns hundra frågor.

- De par som fortsätter att hävda sitt vita äktenskap och lever kvar i det, kommer inte att må bra.

Min åsikt är att det inte är nyttigt för barnen att växa upp med föräldrar som lever i ett vitt äktenskap. Man projicerar sin sexuella drift på barnet, som blir ett objekt, inte en levande lustfylld varelse.

Om man haft sex – hur snabbt går det att förlora sin lust?

Det är individuellt. Men har man t ex ritualer som total renlighet, att det ska vara på ett visst sätt så kan man förlora lusten.

Hur kommer det sig att män ”finner sig i” att leva i vita relationer?

- Det kan komma från uppväxten. Att de fått med sig en massa förmaningar hemifrån, som att ”du som är min pojke ska väl aldrig göra något sådant med en kvinna”. Du ska hålla relationen ren.

Det leder till både skuld - och skamkänslor. Sex har man bara med ”vissa” kvinnor. Bilden av Horan och Madonnan den lever fortfarande starkt.

- Till en man i ett vitt äktenskap vill jag förmedla att likaväl som han använder armar och ben, behöver du träna ditt kön. Du behöver onanera, du behöver tillfredsställa dig själv.

De behöver komma tillrätta med din sexualitet. Att börja titta på andra kvinnor, att ha en annan relation – då protesterar ofta kvinnor.

- **Jag råder dessa män att gå ut och bejaka sin sexualitet. Att inte fortsätta att leva i dessa eländiga relationer.**

Erotikpedagog Ylfa Franzén i Stockholm instämmer.

Hon menar att män är mycket mer jordnära, de har tack och lov en mycket mer frigjord syn. De tillfredsställer sig själva. Det är instinktivt och bra.

- Män har i regel sexuella ventiler på ett annat sätt än vad kvinnor ofta har. De nöjer sig oftast inte, utan skaffar sig en sexuell relation på sidan om, säger Ylva Franzén.

Steg för steg för män:

- Läs litteratur som har med kärlek, sex och relationer
- Vad är det jag längtar efter
- Skriva ned dessa
- Vilken kvinna längtar du efter
- Vilken typ av relation vill du ha
- Börja lev dina drömmar

Lena G

Söder Mälarstrand 29 ● SE-118 25 Stockholm ● www.lenag.se

Tel +46 70 766 69 16 ● Fax + 46 8 692 65 01



Lena G

Söder Mälärstrand 29 ● SE-118 25 Stockholm ● www.lenag.se
Tel +46 70 766 69 16 ● Fax + 46 8 692 65 01