



## Att vara kvinna och leva i ett vitt förhållande

**Män som lever i vita relationer har ofta svårt att förstå sina egna känslor och sin egen sexualitet. De "nöjer sig" med den relation de har och kan få psykosomatiska besvär, som ont i kroppen, och låg självkänsla.**

- För det första är inte kvinnors sexualitet så starkt kopplad till identiteten som hos män. Kvinnan förlorar inte uppenbart sitt liv eller sitt egenvärde i en vit relation, säger Gertrud.

Kvinnor har ofta fler identitetsvärden i livet; att vara mamma, partner, älskarinna, arbetskraft, syster och väninna.

Däremot kan den vita relationen leda till avstängdhet och ett dåligt flöde i kroppen. Det blir stopp i det inre systemet.

Dessa stopp sätter sig ofta först i andningsmekanismen. Det blir en flämtandning som sitter ovanför bröstet mot halsen, och minskar kontakten med kroppen radikalt.

Sedan ger det väldigt lite rörelse i höfterna. Det finns inget bejakande i höfterna. Det är ingen lustfylld och avspänd "salsa-kvinna" vi ser.

Gertruds erfarenhet är att det ofta kan vara ta tid att "knäppa upp" en avstängd kvinna.

- Kvinnan behöver ofta professionellt stöd av familje- eller sexualterapeuter som kan hjälpa till att hitta signaler hos kvinnan själv och i den relation hon lever i.

Kvinnorna behöver hjälp med att lära sig läsa sin kropp och sina signaler.

Kroppsterapi är ofta en framkomlig väg.

- När man arbetar med kroppsterapi det inte att intellektuellt leda tankarna, utan kroppen minns och den visar kvinnan var "kroppen har stelnat till".

När kvinnan kommit igenom sina blockeringar och hittat nyckeln till sin sexuella lust, är det inte helt ovanligt att hon går hem till sin man och vill ha sex.

- Tyvärr är det ganska vanligt att när kvinnan bejakar sin lust och bör ar kräva och vill ha sex, så kanske han tvärbromsar. Han är kvar i den vita relationen och har inte arbetat med sig själv, säger Gertrud.

**Paret har hamnat i en annan otakt – där de båda har sexlust men inte vet hur de ska bejaka den tillsammans.**

I vita relationer är det ofta den här typen av "gungbräde-relation" som sätter ytterligare käppar i sex-hjulet. Den ena hittar lusten och vill medan den andra backar.

- Här kan parterapi hjälpa ett par som vill hitta varandra igen. Förutsättningen är självklart att båda verkligen är intresserade och att det inte bara är ord, säger Gertrud.

Hos en del går det alldeles utmärkt att få igång, medan andra par inte får fatt i sin lust.

Lena G

Söder Mälarstrand 29 ● SE-118 25 Stockholm ● [www.lenag.se](http://www.lenag.se)

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



### Vad är det som gör att kvinnor lever kvar i vita relationer?

- Hon går in i kvinnorollen. Jungfrurollen, Madonnan, där alla förebilder av kvinnor är dåliga kvinnor och i vissa generationer är den bilden väldigt stark. Det är föräldrarna, framför allt mammorna, som förmedlat denna bild till sina döttrar. De har sagt; lägg dig inte med en karl då är en du en slampa och du ska inte ha lustar. Det är mannen som har lusten och du ska vara till för honom.

Den bilden sitter ofta starkt hos kvinnor när de befinner sig i en vit relation.

Denna bild är ofta sammankopplad med känslor av skuld och skam.

- Skammen är den djupaste och svåraste av alla våra känslor. Den är förfärlig och "skamgreppet" är det svåraste att arbeta bort.

Har man skam för sin egen kropp och sina egna lustar, att vända den tar tid.

Att arbeta med att förstå hur det kommer sig att man upplever skamkänsla och hur den uppstår kräver tålamod och mod.

Gör man det jobbet väl, så öppnar sig ofta ett nytt liv för kvinnan.

Kvinnor som är avstängda kan göra en hel del själva, ofta behöver hon en sexualterapeut att diskutera och bolla sina tankar och upplevelser med. Någon som inte dömer eller bedömer.

- Kvinnor behöver oftast börja med att undersöka sin egen kropp, hitta lusten, känna glädjen i att ha en fantastisk kropp och att onanera för att veta vad som är skönt för henne. Om man själv inte känner sin kropp och hur den reagerar, är det näst intill omöjligt att leda sin partner i de spår man önskar.

Gertruds glädje över att ha hjälpt många par och kvinnor är lika stor idag som för tjugo år sedan.

- Det är fantastiskt att se en kvinna komma till nästa terapi när lusten har lossnat. Plötsligt har de utstrålning, man känner nästan inte igen henne, säger Gertrud.
- Från att ha varit en lite grå daskig avstängd person, så sitter där en person som lyser, har utstrålning och glittrar med ögonen. Det är ett tydligt kvitto på att det hänt saker med den kvinnan!

### Om det nu är så att män som lever i vita relationer får psykosomatiska problem. Händer samma sak med kvinnorna?

- Ja, kvinnor får också ofta smärtor i kroppen och de talar ofta om att det har ont. De fokuserar på värken.
- Ofta tar det lite längre tid innan det visar sig som ont i axlar, spänningar i ryggen och underlivsbesvär. Även ont i magen och ökade menssmärtor kan vara en signal.

Lena G

Söder Mälarstrand 29 ● SE-118 25 Stockholm ● [www.lenag.se](http://www.lenag.se)

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



Kvinnan själv har ofta svårt att lokalisera smärtorna och förstå varför de uppstår. Dom kan ofta säga "jag förstår inte vad det är, jag måste ta lite värktabletter".

Kvinnor pratar ofta med väninnor och kan därmed ventilerar sin oro, men botar samtidigt symtomen med tabletter istället för att börja fundera över orsaken.

- Det här i det här läget kvinnan behöver hjälp av samtalsterapi eller kroppsterapi för att komma tillrätta med sina blockeringar. Oavsett om de vill fortsätta i sin relation eller inte. De behöver tillgång till sin kropp.

### **Är kvinnor otrogna i de vita äktenskapen.**

Om vi tittar på parrelationer generellt sett så är 60% av kvinnorna otrogna någon gång, medan männen är det till 80%. Vad jag vet så finns det ingen statistik för just vita relationer.

- Jag tror att otrohetsen är lägre i de vita relationerna.

Ylva Franzen, erotikpedagog i Stockholm, menar att kvinnor inte har lika lätt att ha en sexuell relation på sidan om. Vi har en tendens att vara stränga mot oss själva. Säg den kvinna som verkligen frossar i mat och smekningar!

Det första kvalitativa språnget kan vara att man lämnar sin man. Att man äntligen börjar förverkliga sina drömmar.

- Det finns ingen anledning att gå och dra med en man som man inte fungerar väl ihop med. Vi kvinnor har aldrig haft så stora chanser som vi har idag.
- Svenska kvinnor borde kunna vara förebilder för andra kvinnor internationellt sett. Vi är fram tidens kvinnor, säger Ylva Franzén.

### **Tips till kvinnan:**

- Hur ser min relation ut
- Hur mår jag
- Hur ser mina drömmar ut