

Porno i parforholdet

Porno kan være en fremragende inspiration til parforholdet, og hvis I bruger det bevidst, kan det gøre meget for jeres intime samliv

Frigivelsen af billedporno har 50-års jubilæum herhjemme i år, og det er blevet en anledning til at kritisere porno igen.

Urealistiske forventninger, isolation, kunstig seksualitet og meget mere er på negativlisten. Men porno kan også bruges til positive ting.

For eksempel gør porno op med en masse fordomme. For mens den enkelte pornofilm er fantasi, så er forbruget af porno meget ærligt, og i dag er der eksempelvis masser af kvinder, der ser porno.

Ifølge en af de største pornostreamingtjenester, PornHub, står kvinderne for 26 procent af pornodownload i Danmark. Det gør da op med fordommen om, at kvinder aldrig ser porno.

De fleste kvinder tror også, at mænd kun tænder på unge, tynde piger, men kategorierne MILF (Mother I'd Like to Fuck) og Mature (Moden) er langt mere populære blandt mandlige pornokiggere end teenagerkategorien. Hvordan kan det nu være?

En genveje til glæde

Glem skyld og skam.

Vi mennesker er designet til at have sex, så lad være med at skamme dig over, at du kan lide at se porno. Vi er allesammen designet til at reagere på seksuelle stimuli. Hent positiv seksuel energi fra denne kilde også, men pas på at overforbruge.



Selvsex er velsex.

Mange bruger porno udelukkende til sig selv. Det er der heller ikke noget galt i. Hvis man ikke kan have sex med sig selv, så er det utrolig svært at have sex med andre. Men hvis det bliver et alternativ til at have sex med andre, er det problematisk. Find din balance.

Hent inspiration.

I stedet for kun at gøre porno til en soloting, så dyrk det sammen med din kæreste. Det er også en fantastisk måde at lære hinanden at kende. I er ikke, som romantikmyten prædiker, en forlængelse af hinanden. I er forskellige, og det er jeres seksualitet også. Acceptér det, og lær af det. Find jeres fælles område, nyd hinandens forskellighed - også inden for pornoen.

Hold tingene adskilt.

Der er ting, du synes er frækt, og som du kan holde for dig selv. Så er der andre ting, du kan nyde sammen med din kæreste/partner. Husk på, at det ikke betyder, at du lyver eller holder noget skjult for din partner. I er forskellige, og det er jeres seksualitet også, og derfor er der også ting i pornoen, som siger jer noget forskelligt.

Også - ikke i stedet.

Nogle mennesker oplever deres partners pornoforbrug som utroskab. Porno skal naturligvis ikke være et alternativ til at være sammen med sin partner, men hvis man ikke lever i et åbent forhold, kan det være et sted uden for forholdet, hvor man henter positiv seksuel energi til sit parforhold.

Porno i parforholdet

Porno kan langt mere end at lære os om folks seksualitet. Det kan også være en fremragende inspiration til parforholdet.

Normalt anser man porno for at være noget, man gør, når man skal have kvalitetstid med sig selv, men hvis man bruger det lidt bevidst, kan det gøre meget for seksualiteten i parforholdet.

Den eneste måde, vi kan have velfungerende sex med andre, er, hvis vi lærer vores egen seksualitet at kende. Porno kan være et redskab til at finde ud af, hvad vi egentligt synes er frækt.

Der er selvfølgelig mange ting, der ikke skal udleves, fordi fantasi og virkelighed ikke er det samme, men hent inspiration og få idéer.

Der er også par, der begynder at se porno sammen, hvilket kan være superfrækt. Som alt andet skal det naturligvis styres, så det ikke bliver for meget, hverken når man er alene eller sammen.

Hvis det bliver et alternativ til sex med ens partner, er det et problem, men som inspiration og en kilde til seksuel energi kan det være guld værd.

Det er også en fantastisk lejlighed til at være ærlig over for sin partner. Man kan altid være sikker på, at lyster er forskellige, og her er lejligheden til at vende det til en fordel i stedet for at tænke på det som noget farligt, der truer forholdet.

På et tidspunkt undersøgte man mænd og kvinders pornovaner. Man fandt at mænd ser mest porno, men at kvinder følger stærkt trop. Den porno kvinder ser var tilsyneladende primært homo-erotik. Det var angiveligt fordi at de så ikke skal tage stilling til om kvinden er med under tvang og om hun har det godt, hvilket er noget mange kvinder tænker over, når de ser porno. Andre undersøgelser viser, at kvinder ser præcis samme slags porno som mænd. Det chokerer stadig nogle, at kvinder også tænder på porno, og at de kan lide at se lige så hardcore porno, som mænd kan.

Samtidig er der ret mange kvinder, der har det svært med porno. Der er en del kvinder, der ikke ser porno og ikke bryder sig om at deres kærester ser porno, fordi de bliver usikre af det, er bange for at han sammenligner dem negativt med kvinderne i filmene og endda at han er dem utro, når han ser porno. Hans porno-kiggeri kan være et meget ømtåleligt emne i parforholdene og skaber mange konflikter. Nogle vælger af denne grund slet ikke at tale om det og samtykker i stilhed.

Noget andet som er helt vildt forbudt at tale om ifb porno er, at porno kan være vanedannende. Hele snakken om hvordan porno påvirker os på godt og ondt er skæv, for vi taler kun om fordelene.

Drøftelser om at porno kan påvirke os negativt, er nærmest et forbudt emne. Snakken om at porno kan være vanedannende ligesom andre stimulanser, fordi lystcentret i hjernen påvirkes af pornokiggeri som ved kokain, og at der er flere pornoafhængige (mænd) derude end vi lige går og tror, er et stort tabu. Jeg ved det, fordi jeg har mødt dem i min praksis: mænd, der ikke længere kan have sex med kvinder fordi det ikke lever op til den stimulering de får fra pornoen, mænd der ser så meget porno, at det ødelægger deres liv fordi de skal se flere timer dagligt og onanere hver gang. De føler et kæmpe tabu fordi "de da er heldige". Men nej, det er de ikke.

Porno i parforholdet

At netporno kan "tage magten" fra nogen, der ser sig selv opsøge porno som en tvangsmæssig handling. Dvs. på den ene side ønsker de ikke at gøre det, men deres "trang" bliver for stor til, at de kan lade være. Dette kan let føre til et negativt syn på sig selv. Og worst-case (som jeg ikke selv har set, men kun hørt beretninger om), mennesker, hvor meget af hverdagen kommer til at handle om hvornår man kan få det næste "porno-fix", og hvor selvtilfredsstillelsen kan blive så voldsom at man fysisk skader sig selv i form af sår etc

Så som alt andet godt handler det om at det ikke må tage magten fra en. Ikke må erstatte andre positive aktiviteter som sex med ens partner.

1. Kvinder ser også porno

Det er ikke kun mændene, der kan finde på at fyre op for pornohjemmesider, kvinder gør det også. Folk ser porno og ifølge Pornhubs statistik, er hele 28 procent af deres danske besøgende faktisk kvinder. Mr. Unexpected ved godt, at hun gør det, og han accepterer det. Han gør det faktisk selv kun, hvis de er adskilt i flere dage. Hvorimod hun godt kan finde på det, mens han spiller computer, eller hvis hun er alene hjemme.

2. Det er ikke nødvendigvis noget seksuelt

Det lyder måske banalt, men faktisk er det ikke noget seksuelt som sådan. At give sig selv orgasmer er en del af me-time. Den bedste belønning man kan givesig selv, hvis man har lidt solotid. Man er som regel ikke engang liderlig, når man begynder at onanere. For det er virkelig ikke det, som det kommer an på. Det er dejligt, afslappende og en af de bedste følelser i verden, at være ør i hovedet af nydelse.

3. Han/hun tænder ikke nødvendigvis på pornostjerne

Selvfølgelig kommer man hurtigere og hårdere, når man er tændt, og det er så her ens egen fantasi eller pornoen kommer ind i billedet. Og nej man drømmer ikke om at knalde de pornostjerne man ser. Selvfølgelig kan de være sexede og flotte. Men ærligt så er de bare et middel, det er enten selve det at de har sex, som man bliver tændt af, eller sin egen opdigtede historie om hvorfor personerne knalder.

Porno i parforholdet

4. Det kan bruges som inspiration

Udover at se porno for at få bedre orgasmer, bruger man også porno som inspiration. Man kan takke kvindelige pornostjerner for at lære en at ride og for inspiration til stillinger. Hvis du ikke er vild med at din partner ser porno, kunne du eventuelt prøve at joine ham/hende, og finde ud af, hvad det egentlig drejer sig om. Måske du kunne få noget fræk inspiration!

5. Porno er langt fra virkeligheden

Efterhånden er de fleste med på, at sex i porno er langt fra virkeligheden. Selvom der nu findes pornofilm, der faktisk afspejler virkeligheden ret godt. Porno kan bruges til at tænde og det kan bruges som inspiration til dit sexliv. Din sexpartner tænder ikke mindre på dig, bare fordi du ikke er en pornostjerne. (I såfald burde du finde en ny!) Du er flot og fræk, og vigtigst af alt så er du virkelig. Derfor har du slet ingen grund til at være misundelig på de akrobatiske perfekte sexduller eller pumpede Ken-mænd på pornosiderne!