

Forfatteren Frej Prahls tager med sin bog *Tændt* udgangspunkt i, hvad der sker hos nogle par, når nyforelskelsen bliver til hverdag, og sexlysten hos den ene eller måske begge parter daler. Han beskriver, hvordan mange par enten ender i det, man kalder pligtsex – sex for den ene parts skyld – eller ender med helt at opgave at få et velfungerende sexliv. Men med denne bog er der nu efter sigende hjælp at hente.

Prahl indleder selv med at sige, at denne bog adskiller sig fra andre selvhjælpsbøger ved ikke at fokusere på 100 nye sexpositioner eller nye tips og tricks i sengen, men derimod på en hel særlig indstilling, som han mener, er en forudsætning for, at lysten kan trives. Han beskriver desuden meget personligt sin og kærestens egen "rejse" fra ulyst til mere lyst.

Prahl beskriver herefter, hvad han selv kalder *Hovedvejen* mod mere seksuel lyst. Det er en metode, der har virket for ham og hans kæreste, da de efter første barn selv stod i hverdagens trummerum og havde svært ved at genfinde lysten. Metoden lærte han på et parkursus med Neel Fasting.

Metoden, som hedder "Fangelegen," handler om, at vi skal blive inspireret af dyrenes parringsleg. Hos de sorte pantere kommer hunnen i brunst. Hannen mærker det og viser, at han vil have hende. Hunnen afviser ham brutalt, men han bliver ikke slået ud. I stedet fortsætter han sin færd og viser igen, at han vil have hende. Hun afviser igen, og sådan kan det fortsætte et stykke tid. Så trækker hannen sig lidt, og nu er det hunnen, der henvender sig til ham, kun for atter at afvise, når han kommer for tæt på. På et tidspunkt standser denne "dans" frem og tilbage, og hunnen giver efter, ifølge Prahl fordi hun får fysisk lyst. Mennesket er, ifølge Prahl, det eneste større pattedyr, som stopper med at jage hinanden seksuelt, så snart de har indfundet sig i en monogam parforholdskonstellation.

I denne fangeleg er det, ifølge Prahl, afgørende, at hverken (oftest mandens) lyst eller (oftest kvindens) ulyst gøres forkert eller ses som noget, der skal laves om på. Ved ikke at lade sig slå ud af en afvisning, men fortsætte med sine tilnærmelser, uden at have forventninger om at det lykkes, vil det på et tidspunkt medføre, at partneren får lyst. Prahl beskriver, at det i virkeligheden er vores modstand mod at afvise og blive afvist, der er det ødelæggende for lysten. Han skriver, at afvisning og tilnærmelse er *nødvendige* ingredienser i lystopbygningen.

Prahl giver herefter adskillige eksempler på par, som han har hjulpet til at genfinde gnisten med lige netop denne tilgang i sit virke som parterapeut.

Bogen henvender sig til par, der gerne vil eksperimentere med nye veje til noget, som sexologer, psykologer og parterapeuter verden over har kæmpet med at koge ned til en simpel formel – nemlig vejen til mere lyst. For den målgruppe kan der være udmærket inspiration at hente i Frej Prahls bog om Fangelegen. Hans beskrivelse af sin metode vil helt sikkert virke for nogen. Men at betegne fangelegen som en "*nødvendighed for at kunne føle lyst*" øger dog risikoen for, at bogen kan give andre par en forkerthedsfølelse, hvis det er noget helt andet, der skal til for dem.

I forhold til bogens formål fungerer det godt, at det er én praktisk metode, som fremhæves og dyrkes. Men i sit fokus på at fremhæve sin egen metode, kommer Prahl nemt til at overse og nærmest afvise, at der kan være andre veje til samme mål. Og i min professionelle vurdering er det decideret uklogt at negligere mange års sexologisk forskning som ugyldig. Der er forskel på lyst, og hvad virker for det ene par, virker ikke nødvendigvis for det andet par.

Med sin udlægning af begrebet "rugbrødssex" – den sex, man kan have, ikke fordi lysten er overvældende, men fordi det er godt for parforholdet, tilknytningen, ens partner eller andet – får Prahls nok skruet lidt for højt op, når han sammenligner det med overgreb og voldtægt. På mig virker det som voldsom retorik for noget, der faktisk virker for rigtig mange mennesker. I Prahls bog får man således fornemmelsen af, at "Fangelegen" er det eneste, der virker. Han beskriver, at han ingen steder i den akademiske litteratur er stødt på forskere, der tager Fangelegens betydning i den menneskelige seksualitet alvorligt. Man kunne fristes til at tolke dette som, at Fangelegen ikke er den eneste løsning, og at eksperter på området ser andre metoder som mere interessante og brugbare. Prahls tolker dog denne kendsgerning som, at forskningen har en blind plet. Prahls kritiserer også både medicinalindustrien og det amerikanske diagnosesystem for, at de ikke har formuleret og medregnet Fangelegen. Fangelegen vil, ifølge Prahls, overflødiggøre både medicin og diagnoser.

Prahls har lagt et biologisk perspektiv ned over hele bogen, som både kan virke forfriskende og provokerende. For selv om vi nogle gange er styret af hormoner, og selv om vores handlinger kan forstås ud fra et evolutionært synspunkt, er vi også mere end det. Og hvis vi udelukkende ser vores liv ud fra et biologisk perspektiv, risikerer vi at lægge noget så komplekst som vores lyst, parforholdets dynamik og den menneskelige seksualitet i en Prokrustesseng.

Bogen efterlader læseren med en dobbelttydighed, hvor der først bruges meget krudt på at slå fast, hvor vigtigt det er at acceptere kvindens ulyst og afvisning, for dernæst at instruere manden i at blive ved med at komme med tilnærmelser, selv om hun afviser ham. Giver det ikke netop en risiko for, at den afvisende part vil føle at ens afvisning og ulyst ikke bliver respekteret, når partneren ufortrødent fortsætter sine tilnærmelser, så der må afvises igen og igen?

Det positive ved bogen er, at Prahls tydeliggør behovet for at fjerne forventningspresset og begynde at have fokus på hinanden, på at kunne kærtegne og berøre hinanden, uden at det nødvendigvis leder til sex. Hvis vi ikke anerkender og følger vores følelser, bliver vi ramt af forventningspres eller dårlig samvittighed. Prahls advokerer også for, at en mere åben kommunikation om vores følelser og lyst til både hinanden og måske andre, kan øge lysten til hinanden og, hvis tilliden og trygheden er til det, forbedre forholdet.

Bogens beskrivelse af fangelegen er helt sikkert en god reminder om, at vi også skal huske legen og jagten, selv om vi er i et langvarigt forhold. Så en opfordring til ikke at tage hinanden for givet og forvente øjeblikkelig lyst hos hinanden, men også at gøre mere som da alt var nyt og spændende, er helt sikkert noget, mange par kan have brug for. Men hav samtidig et blik for at de komplekse menneskelige dynamikker, der udgør vores seksualitet og lyst, ikke alene kan indfanges i fangelegens reduktion af den dyriske jagt, som det eneste, der virker for vi kan blive tændt.

*Af Nina Lildal-Schrøder, cand.psych.aut.*



