

A woman with her hair in a ponytail, wearing a black lace dress with a large bow on the chest and fishnet stockings, is posing on a stage. She has her hands on her hips and is looking to the right. The background is dark with some blurred lights.

Hvor sidder DIN sensualitet?

I Danmark taler vi gerne om sex, og busserne reklamerer for nye bryster. Samtidig er mange af os slet ikke i kontakt med den sensuelle side af os selv – som langt fra handler om sex. Snarere om livsglæde og kraft. Det har vi glemt eller gemt væk. Men burde vi omfavne vores seksuelle energi mere? Se f.eks. på Astrid Krag, som i "Vild med dans" smed ikke kun nogle kilo, men også noget blufærdighed og nogle begrænsninger.

AF CHARLOTTE KOBBERØE FINK
FOTO: ALL OVER PRESS, THOMAS FRYD,
BJØRLI LUNDIN OG PRIVATE



ASTRID KRAG:

Jeg er blevet bevidst om hele mig

Astrid Krag er politiker. Med stort P. Og det er et erhverv, hvor der er ikke er meget plads til sensualitet og kvindelighed. Men med sin deltagelse i "Vild med dans" i efteråret opdagede den tidligere minister nye kropslige sider af sig selv.

Motionsuvante ben kombineret med en hverdag i toppolitik, hvor kvindelig udstråling bestemt ikke er nogen stemmesluger. Oddsene var hårde for socialdemokraternes skatteordfører i efterårets udgave af "Vild med dans". Men med dansepartnern Thomas Evers Poulsen trygt ved sin side dansede Astrid Krag sig bogstavelig talt til en forvandling (og en tredjeplads!). Sanselighed og erotik emmede pludselig ud af Astrid, når hun uge efter uge selvsikkert strålede om kap med sine sexede outfits.

Du stråler på sådan en dejlig måde – er det noget, du selv kan mærke?

– Det er så fedt, du siger det! Helt konkret kan jeg jo fysisk godt se, jeg er på vej til at komme ned og veje det, jeg vejede, før jeg blev mor første gang. Det har været min drøm i mange år, for jeg ved jo, det ikke er sundt at slæbe rundt på ekstra kilo. Og så har jeg virkelig fået danseglæde i hjertet, og det giver et stort overskud i

forhold til alle andre ting. Arbejdsmæssigt såvel som privat, hvor jeg ellers nogle gange kan være tappet for energi.

Den tidligere sundhedsminister emmer af sanselighed, efter at kiloene er danset væk gennem ugerne i "Vild med dans". Over syv kilo er det blevet til. Der er blevet mindre af Astrid, men danseglæden har tilført ny og større kropsbevidsthed.

– Jeg har færdedes i en professionel verden, hvor der ikke gives point for at være sanselig og følende. Så jeg er gået fra at være 100 procent oppe i mit hoved til også at have kontakt til og en fornemmelse af min krop. Det her med at få øjnene op for, hvad det faktisk betyder at bruge min krop, være i den og tage hele den side af mig selv alvorligt, det er virkelig fedt.

Hvordan vil du bruge det videre i livet?

– Jeg har lært, at jeg kan tillade mig selv at mærke efter, også i kroppen, hvordan jeg har det, så jeg kommer til at passe bedre på mig selv og lytte til mine egne signaler. Og så tror jeg også, det vil fylde mere for

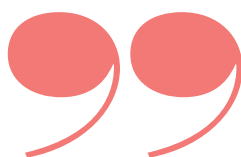
mig i det hele taget at bruge kroppen – og at huske, den er en del af den person, jeg er, og den måde, jeg udtrykker mig på.

Tænker du også på det seksuelle plan?

– Ja, nu arbejder jeg jo i en branche, hvor det virkelig gælder om ikke at stikke for meget ud. Særligt som ung kvinde kan man jo hurtigt få sig et øgenavn a la *talende kavaleri* – det er jo sket for folk før mig. Og det betyder selvfølgelig, at i mit professionelle liv dér pakker jeg den del utrolig meget væk, så det er en udfordring at finde den frem igen i privatlivet. Og det er jo i virkeligheden synd og skam, fordi det jo også er en vigtig del af livet. Jeg vil tage med herfra, at selv om man arbejder inden for et felt, som både er meget maskulint, og hvor det ikke er nogen fordel at være en ung sexet kvinde, så behøver det ikke at være skåret helt væk fra livet af den grund.

Hvordan har din mand det med den "nye" Astrid?

– Han siger, det er så fedt, at jeg er glad hele tiden.



Jeg er gået fra at være 100 procent oppe i mit hoved til også at have kontakt til og en fornemmelse af min krop

PERNILLE HØJMARK:

Sanselighed har ikke noget med det perfekte at gøre

Stereotype forestillinger om den perfekte kvinde, og at jagten på det perfekte resulterer i en sensualitet, der er *long gone*, kender Pernille Højmark alt til. I stedet skal vi turde "skide på det perfekte" og stå ved vores egen lyst.

Jo ældre du bliver, jo mindre attraktiv vil du være. Den samfundsnorm accepterer Pernille Højmark ikke. Derfor tog sangeren og skuespilleren sammen med Audrey Castañeda, Anne Karin Broberg og Kia Liv sagen i egne hænder. I programserien "Piger på krisestien" satte de jagten ind på at udfordre vanetænkningen om samfundets kvindeidealer – og ikke mindst finde deres egen sensualitet og sexethed gennem selvforsoning.

– Sanselighed har ikke noget med det perfekte at gøre. Jeg synes, det er slående og lidt skræmmende, at så mange kvinder mellem 30 og 40 år mister så meget af deres seksualitet og sensualitet, fordi det hele begynder at handle om at få et regnskab af perfekte ting til at gå op. Og det har en pris. Det er sensualiteten, der ryger. Det hænger meget sammen med nydelse og velvære, men det er noget, der kommer indefra. Du kan ikke slanketræne dig eller spise dig sundt til mere sanselighed og seksualitet. Det handler om at starte med at mærke ens egen lyst. At man giver sig selv lov til at nyde ting og skide på det perfekte. Som et led i at vende kropslæde til kropsglæde træner de fire kvinder op til at deltage i en burleskekonkurrence. En sexet og forførende danseform, hvor sensualitet og kropsbevidsthed er i fokus. Seks programmer senere: Pernille på en scene i London iført burleske-kostume bestående af ikke meget mere end trusser og kvaster, der dækker brystvorterne.

– Jeg har altid danset meget, når jeg har stået på en scene, så på den måde var det ikke så grænseoverskridende for mig. Det var selvfølgelig lidt vildt at stå dér og stritte, men det var pisse sjovt. Man får fat i sin sensualitet med burleske, men bare dans generelt løsner jo op i kroppen på den fedeste måde. Du får bevidsthed om din numse, dine hofter og dine bryster på en helt anden måde. Det er jo synd for et land som Danmark, at vi har så lidt naturlig dans, for der er jo ingen tvivl om, at sensualitet og det at kunne bevæge kroppen hænger sammen.



Du kan ikke slanketræne dig eller spise dig sundt til mere sanselighed og seksualitet

Bruger du dine sanser?

Er du sensuel? Sanselig? Eller er det noget, som bliver tonet ned både professionelt og privat? Mange vil nok sige det sidste. Men det er en skam, for sensualitet er en stærk størrelse – og det behøver langtfra kun at dreje sig om sex.

Chokoladen smelter langsomt på min tunge, og smagen forplanter sig i hele min mund. Det kræver ret meget anstrengelse for en chokolade-elsker som mig ikke bare at tygge løs, men i stedet fokusere 100 procent på at nyde, virkelig nyde dette ene stykke chokolade, som var det mit sidste nogensinde ...
Jeg sidder med lukkede øjne hos coach Lucy Vittrup. Med terapeutisk stemme guider hun mig igennem en sanselse, som skal styrke min sensualitet. Opmærksom spisning. Det er lidt mærkeligt at

sidde med lukkede øjne under det, som egentlig er et interview. Jeg har også en smule svært ved at fastholde mine tanker på mund og chokolade – og ærligt, så bliver det nok heller ikke sidste gang, jeg uopmærksomt får kværnet en hel plade Marabou til en film. Men der er noget om det med at styrke sensualiteten. For selv om vi har et samfund, hvor reklamer for bare bryster klæber til busserne, og accepten af sex aldrig har været større i det offentlige rum, er forbindelsen til vores egen *sensuella* ofte ret langt væk.

SENSUALITETEN KVELES

Hvorfor? Sensualitet er lig med sanselighed. At man bruger sine sanser, smager, lytter, ser, lugter, føler. Sanser, som virkelig kommer i spil i forbindelse med sex, og derfor er forbindelsen mellem seksualitet og sensualitet stærk. "Den sanselige side af seksualiteten", beskriver kønssociolog

Cecilie Nørgaard det som. Og netop den kobling gør, at vi danske kvinder har en vis berøringsangst over for at lade vores sensualitet blomstre. Ifølge Cecilie er en del af årsagen overseksualisering af samfundet. – Det er blevet nemt tilgængeligt at have en seksualiseret omgang med hinanden på det overfladiske plan, for eksempel gennem de sociale medier, hvor man kan mødes til sex. Men samtidig virker det, som om mange kvinder både kæmper med deres egen sensualitet og deres seksualitet. Der er et misforhold mellem



Jo mere du hviler i din sanselighed, jo mere autentisk vil du fremstå



VÆK DINE SANSER

Hvis du vil styrke din erogi, så prøv at være bevidst om at være sanseligt til stede i hverdagen, og mærk og føl, hvad oplevelserne gør ved dig, og hvordan de vækker dine sanser. Det kan du gøre i stort set alle situationer, men her får du tre konkrete eksempler:

Spis: Giv dig god tid, nyd maden, smag på alle nuancer, lad for eksempel være med at snakke eller tale i telefon.

Hør musik: Lyt koncentreret og opmærksomt. Spil selv, hvis du kan det.

Oplev naturen: Tag ud til havet eller ud i en smuk, vild skov, og sug den friske luft og alle de livgivende indtryk til dig.

LUCY VITTRUP er uddannet cand.mag. i moderne kultur og kulturformidling. Derudover har hun over 15 års coach-erfaring, hvor hun blandt andet har været personlig coach på "X Factor" og "Vild med dans" og har stået bag DR's coach-ordning for TV-værter. Forfatter til begrebet *erogi* og udgav i efteråret bogen "Erogi – gør din seksualitet til din personlige styrke".
lucyvittrup.wordpress.com



CECILIE NØRGAARD er uddannelses- og kønssociolog med egen konsulent- og formidlingsvirksomhed, Mangfold, om køn, kultur og uddannelse. Derudover er hun forfatter til en lang række fag- og undervisningsbøger om blandt andet køn, seksualisering og ligestilling.
cecilienorgaard.com

de her ting, fordi mange ikke oplever at kunne leve op til den "rigtige" seksualitet, så på den måde er der et mærkeligt mix af puritanisme og overseksualisering på samme tid i vores tidsalder. Ser man tilbage på 70'erne, var det jo helt normalt at se bare bryster på strandene. Den måde, man omgikkes hinanden på, var ikke hæmmet på samme måde, som den er i dag. Du ser ikke nøgne mennesker mere. Den studser jeg et øjeblik over. Jeg skal heller ikke nyde noget af at *flashe* mine fortrin offentligt, selv om jeg har det klare indtryk, at seksuelt frisind nærmest er en kerneværdi i det danske samfund. Ifølge Cecilie sker der et *clash* mellem formel frihed og reel frihed, og at vi måske ikke er så frigjorte, som vi går og tror. For "vi har en umiddelbar forståelse af, at i Danmark er det okay at være, som man vil, men det kan være en hæmsko for, at det reelt kan lade sig gøre". Et pseudo-frisind dækker altså over, at vi ikke er tæt forbundne til vores egen seksualitet.

– Vi ser ikke alle de usynlige, men meget stærke normer, der faktisk er, og som er med til at styre, hvordan vores forestilling om et klassisk kvindebillede skal se ud. Og i det misforhold risikerer vi at tabe os selv. Coach og forfatter Lucy Vittrup stemmer i. Selv om samfundet tilsyneladende er gennemsyret af sex-accept, så har en bornerthed og seksualitetsangst alligevel fået taget i os inderst inde. Og hvis det endelig skal handle om seksualitet, er den begrænset til tekniske lagen-færdigheder – og så ryger sensualiteten i dén grad.

– Vi tror, vi er så frigjorte, men vi er *zero* frigjorte – vi er så bange for, at ting bliver seksualiserede. Vi har ikke noget særligt bevidst forhold til vores seksualitet, fordi vi ikke har turdet medtage seksualitet som en del af hele det personlige udviklingsarbejde. Fokus har været på orgasmeskoler, og "sådan tænder du din mand på 707 måder", teknik, teknik, teknik ... Men hele

den del, som handler om at være et seksuelt væsen med en seksuel identitet, det er der ingen, der taler om. Det er et samfundsproblem af dimensioner i vores land, fordi vi er blevet så stive, at vi bliver bange for enhver form for fysisk berøring, for "så lægger han jo nok an på mig".

SLIP SEKSUALITETSFORSKRÆKKELSEN

Tag en tur i skoven. Sans. Se den blå himmel over dig. Mærk, hvordan de nøgne, brune trætoppe slipper solens skarpe vinterstråler ned på dig. Duft den klare vinterluft og skovbundens smattede fugtighed ...

Det handler om at få vakt sanserne. Når vi spiser, går en tur eller bare sidder i bussen, skal vi prøve at blive sansemæs-



Vi er blevet så stive, at vi bliver bange for enhver form for fysisk berøring, for så lægger han jo nok an på mig

sigt bevidste. For vi bliver selvsagt mere sensuelle, når vores sanser vækkes. Og så er vi tilbage ved vores egen seksualitetsforskrækkelse. For ifølge Lucy Vittrup kommer vi automatisk til at hvile mere i os selv, når vi er sensuelle – og så kan vi lægge frygten væk og stå ved hele vores seksualitet. Det er udgangspunktet for et nyt begreb, *erogi*, som Lucy Vittrup er kvinden bag.

Erogi er en sammensmeltning af *erotik* og *energi* og har netop fokus på, hvordan vi gennem sansevækkelse kan styrke vores seksuelle energi, for "jo mere opmærksom du er på dine sanser, jo mere vil du åbne for

din seksuelle energi". I stedet for at reducere seksualiteten til den seksuelle akt skal vi turde lade den seksuelle energi fylde i alle livsområder og integrere den i hele os selv – så får vi en styrke og en energi, der gør os mere karismatiske, giver power og stærk gennemslagskraft.

– Det handler om at blive bevidst om den seksuelle energi, og hvordan vi kan bruge den som ressource i hele vores liv. Det handler ikke om, hvordan vi bliver bedre i sengen, slet ikke. Vi taler om et personligt udviklingsperspektiv. Det er *next level* for seksualiteten. Hele det erogiske budskab handler om at få forbundet køn med sind og hjerte. Når der skabes kontakt mellem de tre, bliver seksualiteten blandet med følelserne fra hjertet og bevidstheden fra sindet, og det giver en højere udviklet måde at have med seksualitet at gøre på. Lucy forklarer, at det er det, vi for eksempel ser på dansegulvet i "Vild med dans": Kvinder, der er flintrende ligeglade med, om der sidder to millioner seere og tænder på dem. For når de står og er i *sync* med deres køn, hjerte og sind, er de ikke bange for deres seksualitet – og så skinner erogien og sensualiteten igennem. Og det kan bruges i alle aspekter af livet.

– Vi er seksuelle væsener. Vi kan ikke sige: "Nu tager jeg min seksualitet af og går ind og er professionel ...". Det er et meget skandinavisk problem, det her med, at når vi er professionelle, så er vi asekusuelle. Og nej, du skal ikke være seksuel og flirtende og liderlig, men jo mere du hviler i din sanselighed, jo mere autentisk vil du fremstå – for hvis folk har gemt seksualiteten, så føles det, som om der er et filter mellem dem og os. Alle professionelle relationer er baseret på tillid til forretningen, banken eller politikeren, og den opstår ved, at vi er så tro mod os selv som overhovedet muligt. Dét skal vi have seksualiteten med, fordi den er en fundamental del af, hvem vi er. ■