

ÄKTA MAKARS KROPPSLIGA GÅVA TILL VARANDRA SOM DJUP PERSONLIG FÖRENING

Biologi, fysiologi och psykologi
Dr Aline Lizotte

Den mänskliga sexualiteten är inte något rent biologiskt, en reflexmässig handling där det räcker med att ge fritt utlopp för instinkten. Vissa kroppsliga reaktioner styrs direkt av det autonoma nervsystemet, men de bör ledsagas och förberedas av gester där människans tanke, förnuft, värderingar och vilja spelar den avgörande rollen. Man kan säga att det handlar om 5 % instinkt och 95 % förstånd och vilja. För att lyckas behöver det äktenskapliga samlivet en förberedelse på lång sikt, som förr i tiden kallades ”att uppvakta”. Kroppen behöver också ett nära förestående förspel.

Hos djuren är det här en rent biologisk företeelse och kallas brunst. Men hos människan beror förspelet på känslomässiga och kognitiva förmågor. Sexualiteten berör hela personen, inte bara instinkter eller känslor, och därför kan man aldrig bortse från parets djupare värderingar i livet. Utöver ömhet och kärlek, kan man tala om en andlig förberedelse.

Samlivet blir djupt tillfredsställande bara när man och kvinna av hela sitt hjärta vill förenas med allt vad de har och är: kropp, känslor, sensualitet, vilja, och förstånd...

I. FÖRBEREDELSEN

Kroppen

Makarnas fysiska utgångspunkt är olika. Könsorganen är inte identiska och har inte heller samma plats. Hos kvinnan befinner de sig till större delen inuti kroppen. Hon har aldrig sett dem (även efter gynekologisk undersökning), och känner relativt lite av dem. Mannen kan inte heller se dem. Han ser bara de vävnader som skyddar dem, blygdläpparna och klitoris. Men kvinnans viktigaste organ, vaginan, livmoderhalsen och livmodern är ohjälpligt dolda både för man och kvinna. Mannens könsorgan, däremot, är lätta att se och beröra. De inre kärlen är bara till hälften dolda eftersom man kan se testiklarna och bitestiklarna i pungen som är utgångspunkten, samt urinrörets mynning.

Den här skillnaden är viktig, särskilt vad gäller konsekvenserna. Hos mannen är den sexuella upphetsningen lokaliserad och mycket uppenbar både för honom och kvinnan. Men kvinnans sexuella lust kan mannen bara avläsa genom vissa tecken som han måste kunna känna igen och tolka. Så länge kvinnan inte är sexuellt erfaren

känner hon dem ganska diffust, mycket mer som en allmän känsla än genom tydligt lokaliserade förnimmelser.

Ytterligare en konsekvens följer av denna första. Från barndomen har den lille pojken, tonåringen och den vuxne mannen lärt känna sin kropp. Han vet vad sexuell upphetsning är för något. För många kvinnor är det mer vagt. En oerfaren kvinna vet inte lika säkert att hon är sexuellt upphetsad och kan tolka det som ett känslomässigt rus. Den första tiden av äktenskapet behöver hon därför en viss tid för att lära känna sig själv så att hon med hela sin varelse kan samarbeta med sin man. Och det är inte bara den som är oskuld som saknar erfarenhet! Många kvinnor med mer eller mindre lyckade sexuella relationer bakom sig, tror att de är erfarna, när de i själva verket saknar all äkta sexuell kunskap. Den typ av relationer de haft gav aldrig möjlighet till det.

Vi kan slutligen nämna en tredje skillnad mellan man och kvinna. Kvinnan är inte alltid upplagd och villig på samma sätt som mannen. När mannen säger nej till samliv har det ofta yttre orsaker som trötthet, stress etc. Det kan också ha psykologiska orsaker som rädsla eller depression. Kvinnan, däremot, kan spontant ha ganska lite lust till sex. Hon önskar det mer som ett tecken på ”den stora lyckan”. Om hon blir besviken, därför att den inte infann sig, tappar hon ofta intresset. Hon söker i så fall kompensation i den ömhet hon kan få, och sen ”ställer hon upp” för sin man.

Hos många kvinnor spelar ytterligare en faktor in: menstruationscykeln. I den första fasen, den östrogena, påverkas kvinnans kropp av den kommande ägglossningen. Hon är då fysiskt mer disponerad att ta emot sin man. I den andra fasen är kvinnans kropp inställd på att ta emot ett befruktat ägg, och därför mindre tillgänglig, sexuellt. Hos kvinnan finner man en liknande kurva som hos djurhonorna. Men hos djuren är de hormonella betingelserna avgörande, vilket inte är fallet hos kvinnan. Långt ifrån! Hos människan har den kognitiva delen av hjärnan företräde framför den primitiva. Kvinnans hormonsystem påverkar kroppen bara till viss del; det är hjärnans högre funktioner som har störst betydelse (positiva och negativa minnen, tankar, föreställningar med mera) Det är inte bara 24 timmar i månaden, när hon är som mest fruktsam, som en kvinna kan njuta av samlivet! Och negativa minnen eller känslor kan skapa motvilja även när hon är på sin hormonella ”topp”.

Känslorna

Äktenskapligt samliv betyder inte samma sak för mannen och kvinnan. För kvinnan, i alla fall i början av äktenskapet, är det en förlängning av den känslomässiga eufori hon upplever i den romantiska kärleken. I detta känslorus sammanstrålar all längtan efter lycka. Men att vara en lycklig kvinna är för henne mer än att vara sexuellt tillfredsställd. Hon vill bli älskad med ömhet och bemött i sina känslor, känna trygghet och uppleva andlig vänskap. Och så vill hon bli mor med en ansvarsfull man som är den perfekta fadern. Till denna dröm om lycka hör också hennes personliga utveckling. Hon vill vara psykologiskt självständig, socialt aktiv, andligt fri och

kunna bli mamma på beställning. Alla dessa värden projicerar hon på samlivet. Hon ger sig bara sexuellt om hon tror att dessa värden kommer att förverkligas en dag. Om hon tänker att det faktiskt inte kommer att bli så kanske hon inte ger sig helt och fullt sexuellt.

För mannen är den äktenskapliga akten, i hjärnans limbiska och kognitiva system, aldrig förenad med alla dessa värden. Den är framförallt inte ett utlopp för sentimentalitet. Om han bara skulle ge efter för naturens impuls är hans sexualitet orienterad mot njutning. Men njutningen för honom är inte bara en krass fysiologisk verklighet, långt ifrån! Det är en hel samling estetiska och känslomässiga upplevelser, såsom förverkligandet av maskulin stolthet, att ha självförtroende och få utlopp för inre spänning. Det kan vara en känsla av att erövra och ta i besittning, en sorts egots upphöjelse som helar inre sår och alltid ger energi. Maken som lämnar den äktenskapliga bädden tillfredsställd är som en hjälte som fullbordat sitt lopp. Psalmisten i Bibeln jämför en sådan man med den uppgående solen: ”Den liknar en brudgum som lämnar sin kammare, en hjälte som gläds åt att löpa sin bana.” (ps 19:6)

Det är lätt att missförstånd uppstår när två så olika sensibiliteter möts. Det räcker med att kvinna lägger tonvikten på andliga och känslomässiga värden och mannen på tillfredsställelsen av sin maskulinitet för att skapa ambivalens, och i slutändan ett möte som inte tillfredsställer någon. Sexualiteten, som enligt Guds plan skulle förena makarna, blir orsak till en progressiv spänning som kan leda till skilsmässa.

Kvinnan behöver lära sig att ge sig sexuellt för sin makes fulla glädje, en glädje som innefattar hans faderskap genom vilket den vuxne mannen fullkomnas. Mannen å sin tur behöver lära sig att målet för den sexuella föreningen är hans hustrus glädje, inte bara hennes eller hans njutning, och den glädjen inbegriper moderskapet som fullbordar den mogna kvinnan.

Den sexuella frigörelse som preventivmedlen utlovade gör faktiskt att man förlorar en stor del av själva meningen med samlivet, då den avskärmar sexualiteten från öppenheten till livet.

Sensualiteten

Man och kvinna är inte sensuellt ”jämlika”. Kvinnan har rikare möjligheter, därför att hon har fler erogena zoner - men de är mer fördolda. Över hela hennes kropp, från örsnibbarna till täspetsarna, finns de potentiellt, och det är en rikedom för henne. Mannen har en mer tydligt lokaliserad känslighet, mer målinriktad, en snabbare njutningskurva, men inte lika mångfasetterad som kvinnans, trots att hans glädje blir häftigare. Om hans starka känslighet skulle vara spridd över hela kroppen, som hos kvinnan, skulle han aldrig kunna behärska sig. Gud har skapat och planerat allt så väl!

Mannen behöver kvinnans njutning så att hans känsleregister ökas, och kvinnan behöver mannens sexualitet för att omvandla sin sensualitet till sexuell längtan. Kvinnan har en tendens att nöja sig med känslomässigt välbehag och inte alltid vilja ge sig hän ända in i den sexuella njutningen. Denna psyko-fysiska tendens kan göra det svårt för kvinnan inte bara att njuta sexuellt, utan framför allt att ge sig själv generöst. När hon blivit sensuellt tillfredsställd händer det att hon låter mannen fullborda akten och uppnå tillfredsställelse på egen hand, även om hon sen kan klaga över att hon aldrig når fram till orgasm. Ofrånkomligen når hon dit ”lite grann”, men hon är inte medveten om att det hon kallar att ”ge sig”, eller att ”gå med på”, bara är en halv gåva. Men mannen blir inte lycklig av att njuta ensam.

Mannen, som behöver kvinnan för att bekräfta sin maskulinitet, förväntar sig eller kräver ganska ofta av kvinnan att hon ska gå med på handlingar som mer är uttryck för begär än kärlek. När kvinnan gör det förlorar hon gradvis självrespekten. Hon fastnar i en omogen, egocentrisk sensualitet och kommer att känna sig som ett njutningsobjekt. När hon efter ett tag smärtsamt inser detta kan det leda till avsmak och hon drar sig tillbaka. Maken blir förvånad, irriterad, får skuld känslor, frestas till otrohet eller låter henne få rätt. Hur som helst riskerar äktenskapet att gå sönder, och det krävs mycket tid för att hämta sig efter en sådan utveckling.

Viljan

Mannens och kvinnans viljor behöver komma i samklang så att de vill samma sak vid samma tidpunkt. För kvinnans del att i glädje ge sig själv till sin make. För mannens del att önska göra sin hustru lycklig. Det är bland annat så han hjälper kvinnan att bära moderskapets tyngre sidor.

I början av äktenskapet är det mer känslorna än viljorna som förenas. Men de behöver vara eniga om vad kärleksakten betyder: att möta den andre i sanning, utan försvar; att inte stympa eller förfälska handlingen, utan leva den i ljuset av den strålande vision som Gud har uppenbarat.

Det betyder bland annat att bevara samlivet öppet för liv, även om det finns goda motiv att planera för att undvika havandeskap under en tid. Kvinnans potentiella moderskap, förenad med mannens potentiella faderskap är en kraft som speglar mysteriet av den eviga födelsen och fruktbarheten i den heliga Treenigheten.

Man och kvinna avlar barn tillsammans. Om kvinnan säger till sin man: ”Jag har gett dig en son”, betyder det samtidigt: ”Här är vår son”. Men även om båda är föräldrar, så är moderns roll den mest krävande. Kvinnan betalar priset med sin kropps och sin själs krafter. Därför behöver mannen förstå att han har ett ansvar gentemot henne i deras gemensamma uppdrag att vara föräldrar. Inget jämställdhetsprogram i världen har något värde om man inte tar hänsyn till det.

Moderskapet innebär en inre kunskap om livets mysterium, det liv som mognar i kvinnans liv. Kvinnan förundras över det. Genom sin unika intuition ”förstår” hon vad som äger rum inom henne. Hon älskar redan barnet hon bär som en person.

Denna unika kontakt med en ny mänsklig varelse skapar i sin tur en attityd mot alla människor - inte bara hennes eget barn - något som präglar kvinnans personlighet på djupet.¹

*Den äktenskapliga akten är varken
en djurisk akt eller en simpel
tillfredsställelse av naturliga drifter.
Det är just den handling genom vilken
man och kvinna skiljer sig från djuren.
Den är helig.*

Intellektet

Sexuellt samliv är en handling där makarna ”känner” varandra. Detta ord ”att känna” är inte en eufemism, en förskönande omskrivning. Genom att ge sig till sin hustru, låter mannen kvinnan upptäcka sig själv, med sin styrka och svaghet. Han lär henne en kärlek som hon aldrig skulle kunna uppnå utan honom. Han leder henne bort från fåfång och barnslig egocentricitet. Han lär henne att ge sig radikalt. Den äktenskapliga gåvan, genom sexualiteten, ”avslöjar” på så sätt kvinnan för mannen. Mannen å sin tur upptäcker sig själv. Ingenting kan lära mannen ömhet och finkänslighet som äktenskapligt samliv. Kvinnans blygsel tyglar hans häftiga energi. Hennes mysterium lär honom kärlekens transcendens. Det ansvar han känner när han håller sin hustru i sina armar och ser henne så överlåten, så tillitsfull, så samarbetsvillig formar honom i hans maskulina roll. Han är den till vilken Skaparen anförtror kvinnan för att han ska vara hennes ”huvud”, det vill säga ansvara för kärlekens inre jämvikt. De är båda nakna inför varandra. Nakna, dvs utan falskhet, utan försvar, nakna i sanningen av deras väsen, nakna i fattigdomen och rikedomerna av deras kärlek.

Ett samlag helar inga konflikter mellan makar och är inte till för att lösa problem. Den förutsätter ett klimat av konstant ömsesidig förlåtelse. Man kan inte ge sig själv om man precis grälat eller om man går och surar. Det är en handling där makarna ger sig till varandra i enlighet med vad som är rätt och sant, en exklusiv kärlek som utesluter otrohet, för att i glädje hjälpa varandra att uppfylla kallelsen som äkta makar och föräldrar. Det är en handling som sakramentet lyfter till en övernaturlig nivå av barmhärtighet och sann vänskap. Den äktenskapliga akten är varken en djurisk akt eller en simpel tillfredsställelse av naturliga drifter. Det är just den handling genom vilken man och kvinna skiljer sig från djuren. Den är helig.

¹ Jean Paul II, *Mulieris Dignitatem* (1988), n° 18.

En specifik förberedelse av längtan

Mannen och kvinnan närmar sig varandra på avstånd. Det tar tid. Mannen behöver uppvakta sin hustru inte bara direkt före ett samlag. Längtan förutsätter en väntan, att man inte alltid är nära. Om mannen tänker att han har en kvinna till förfogande dödar det lusten hos kvinnan. En kvinna kan inte helt och fullt gå in i kärlekshandlingen om den inletts enbart på grund av fysisk upphetsning. En kvinna är någon man längtar efter. Hon gör sig vacker. Hon förbereder sig. Får hon inte tid till det, utan måste "ställa upp" känner hon sig utnyttjad.

Mannen behöver längta efter kvinnan och kvinnan behöver längta efter mannen. Den naturliga familjeplaneringen (NFP) är en väg just för detta. Den speciella förberedelsen av vars och ens längtan syftar till att få dem att till sist mötas på samma nivå.

Ofta finns problem förknippade med längtan hos den ene eller den andre. Det händer också att mannen inte längtar efter sin kvinna. Han är ofta rädd för henne, för hennes dominans, hennes "självssäkerhet" och kritik. Han kan vara rädd för att inte tillfredsställa henne och bli förödmjukad. En tidigare romans kan hämma den nuvarande relationen. Även om han lämnat den bakom sig kan han inte helt ge sig hän till den kvinna han är gift med. Ibland kan mannen ha tröttnat på sin hustru av olika skäl, som att hon alltid säger emot honom. Men det kan också vara så att han inte längtar efter henne *just då*. Han är trött och behöver få vara ensam.

För att mannen ska längta efter kvinnan måste kvinnan vara någon man längtar efter. Det är hon, om hon längtar efter sin man. Men om det händer att mannen inte längtar efter sin kvinna, så är det mycket vanligare att kvinnan inte längtar efter sin man. Orsakerna är många. Även kvinnan kan vara rädd för män. Kanske fick hon lära sig - i varje fall var det så förr - att sex är en plikt i äktenskapet. Om hon bär på trauman som incest, våldtäkt eller plågsamma och förödmjukande minnen från tonårstiden kan också längtan utebli. Men det händer också ganska ofta att kvinnan inte längre längtar efter *sin* man. Hon hoppades på en fullkomning i samlivet - sexuell, men framför allt andlig - och upplever inte att hon fått det. Efter ett tag ger hon upp och samlivet förlorar all mening för henne. Hon lånar ut sig, samtidigt som hon söker allehanda ursäkter för att slippa.

Som kompensation kan kvinnan fly in i drömmar om den "perfekte" man hon kände före äktenskapet. Hon kan också projicera sitt ideal på någon som "förstår" henne; en präst till exempel. Ja även Gud kan spela rollen av den man - eller förstående fadersgestalt - som hon hade hoppats finna när hon gifte sig. En kvinna som tappat lusten för sin man bryr sig inte längre om att göra sig vacker för honom. Hon anstränger sig inte för att vara god mot honom, precis motsatsen till en kvinna som älskar. Istället för att framhäva och berömma hans maskulina egenskaper missar hon inget tillfälle att påpeka hans fel och brister. Hon blir kritisk. Bakom detta försvar är

hon rädd. Hon har förlorat förtroendet för hans kärlek, för hans kropp, för hans sensualitet. Hon drar sig tillbaka.

Det omedelbara förspelets förutsättningar

Den äktenskapliga akten är inget som improviseras i sista minuten. Särskilt kvinnans kropp, som reagerar långsammare och glömmer långsammare, behöver förberedas på lång sikt: ord, diskreta gester, en förstulen kyss - förtroliga utbyten som låter kroppen ana vad som väntar. På så sätt når kvinnan det rätta känslomässiga och sexuella läget. (Jfr scenen med Cyrano på balkongen. Kolla upp) Även sovrummet behöver förberedas. Sängen är platsen där mannen slutligen kan få lyckan att klä av sin hustru. Det är en viktig äktenskaplig gest som, när den utförs med ömhet och diskretion, utplånar skammen och blygseln som kvinnan kan känna när hon är naken, särskilt i en tidig relation.

Det sexuella samlivet behöver ett klimat av ömhet. Ömhet hör till kroppens språk, kroppen som har förmåga att uttrycka personlig kärlek. Den föds, säger Karol Wojtyła, ur en känslighet för och förståelse av den andres innersta känslor.² Det tar sig uttryck i gester som speglar viljan av att komma nära. Dess mål är att bringa känslor i samklang.

Ömhet är inte något unikt för äkta makar. Det finns moders- och fadersömhet, ömhet mellan vänner och även en religiös ömhet. Men ömheden är alltid något som uttrycks med kroppen och har alltid samma syfte att komma nära den man älskar. Ömhet skiljer sig tydligt från sensualitet. Mellan makar väcker

Den sensualitet som ska väckas är den andres, inte i första hand den egna, och därför är redan förspelet en handling där man ger sig.

ömheten kroppens sensualitet, d.v.s. den gör att kropparna förbereds så att de kan njuta av den sexuella föreningen. Det handlar om en finkänslig balans mellan ömhet och sensualitet. Om ömheden styrs av det sensuella, kan den utnyttja kroppsspråket för att maskera begär som bara vill utnyttja. Den är inte längre osjälvisk. Men om ömheden blir så diskret att makarna inte blir intima med varandra, spelar den inte sin rätta roll.

De känslor och fysiska gester som föds ur ömheden är inte samma sak som de gester och känslor som har sitt ursprung i sensualiteten. Till skillnad från sensualiteten kan ömheden vara helt osjälvisk. En sådan osjälviskhet försvinner om ömhetsgesterna syftar till att tillfredsställa egna känslomässiga behov. Men det är ändå inte alltid fel att göra så, eftersom man även då kommer nära den andre. En viss ”utilitarism” finns

² Se Karol Wojtyła, *Kärlek och ansvar*.

med i den mänskliga kärleken, utan att för den skull förstöra den. Människan är en begränsad varelse, så även vår förmåga till osjälviskhet.

Äkta makars ömhet skiljer sig väsentligt från varje annan form av ömhet, moderlig, faderlig, vänskaplig, och behöver finnas med i förspelet. Den är ofta uttryck för barmhärtighet; att ta sig an den andres kropp för att förbereda den så att den kan ge sig hän. Detta är makens ömhet mot sin hustru, och hustruns ömhet mot sin man. Målet för ömheten är att väcka den sensualitet som får kropparna i samklang, till samma längtan efter förening. Men den sensualitet som ska väckas är den andres, inte i första hand den egna, och därför är redan förspelet en handling där man ger sig. Ömheten är menad att uttrycka omtanke om den andres väl. Det tydligaste exemplet är en kyss. När kyssar och smekningar uttrycker förtroende, närhet och vänskap är det ett sätt att ge sig själv till den andre. När de utförs för att få känna sexuell spänning är de något annat. I det första fallet tas kyssen emot med tacksamhet och i samförstånd. I det andra fallet ger den avsmak och irriterar. En kvinna kan mycket väl känna skillnaden på sin mans kyssar; vissa gör henne glad och förbereder för den kommande lyckan; andra får henne att frukta kvällens krav. Det är sant att det kan vara svårt att uttrycka ömhet helt osjälviskt. Men den svårigheten kommer inte sällan av en brist på kunskap. Mannen och kvinna behöver lära sig, och lära varandra, att vara vaksamma på sina uttryck för ömhet och på sin självbehärskning.

Avskildhet

Sovrummet skulle kunna liknas vid en helgedom. Det är en privat sfär där normalt ingen annan än makarna själva vistas, en plats där man kan slappna av. Därför är det viktigt att rummet är harmoniskt och vackert. Två faktorer bidrar till att skapa ett yttre och inre klimat för den sexuella föreningen : rummets skönhet och hustruns skönhet.

II. SJÄLVUTGIVELSEN

Den äktenskapliga akten som förverkligar mannens och hustruns gåva av sig själva till varandra, består rent fysiologiskt av fyra faser: excitationfas, platåfas, orgasm och vila. I varje fas är mannens och kvinnans reaktioner olika.

1. Excitationsfas

Den första etappen är den längsta, och är avgörande för att kunna fullborda samlaget tillfredsställande. Ibland kan denna fas vara den mest njutbara. Dess mål är att förbereda kropparna så att de kommer i samklang. I början är de inte det. Kvinnans känslor är mer diffust spridda över hela kroppen. Mannen erfar en större hetta och lidelse. Det som var diffust i kvinnan måste koncentreras till könsorganen.

Det är en konst att bringa man och kvinna i samklang. Målet är inte bara att uppnå samma nivå av längtan, men också samma kapacitet för förening. Kropparna görs redo, men inte bara för en fysisk förening utan också för en psykisk, och det är lika nödvändigt för kvinnan som för mannen.

Utan sexuell upphetsning kan mannen inte få erektion, eller om han får det kan han inte upprätthålla och kontrollera den. Om kvinnans kropp inte ”vaknar” kan hon inte ta emot sin makes kropp med sin fria vilja och alla sina känslor. Hon kan i så fall att uppleva föreningen som ett övergrepp, i varje fall fysiskt. Vaginan, som är kvinnans viktigaste sexuella organ, är snarare en potentiell än en reell rymd. Det behövs specifika sinnesintryck för att den ska vidgas och utsöndra sekret som gör det möjligt att ta emot mannens organ, inte bara smärtfritt utan med njutning.

Utsöndringen av sekret och mannens erektion, styrs av det autonoma nervsystemet från hypotalamus³. I hypotalamus registreras sexuella nervimpulser som utlöser frisättning av aktiverande eller hämmande signalsubstanser. När det istället gäller utvidgningen av vagina och upprätthållandet av erektionen sker det inte lika automatiskt, utan beror av en komplex väv av sammankopplade reaktioner och nervsignaler till hypotalamus från hjärnans högre, kognitiva centra och från limbiska systemet⁴. Med andra ord är mannens och kvinnans respons på sexuella stimuli inte något instinktivt eller reflexmässigt; den har psykiska orsaker och berör hela personligheten.

Excitationsfasens natur

Man talar om excitationsfas när sinnesintryck - syn, beröring, hörsel, föreställningar, minnen - påverkar könsorganen. När en sådan process startat kommer varje nytt sinnesintryck att öka upphetsningen. Beröring av mun, ansikte, hals, bröst, rygg, ben ger intryck som strömmar mot könsorganen. Detta skapar redan en sann njutning för båda.

Njutningen är framförallt sensuell. Den ger en flyktig känsla av upphetsning och liv med heta känslor och höjd energi. Samarbetet är skönt, kropparna vaknar, de erogena zonerna blir känsliga för minsta stimuli, försvarsmekanismerna faller, den ena efter den andra, musklerna slappnar av, två hjärtan närmar sig varandra.

Men denna njutning är ännu inte en sexuell njutning; bara en förberedelse för den. Makarna är fortfarande ”två”. Ännu är de inte ”ett kött”, inte helt givna åt varandra,

³Hypotalamus ansvarar för aktiviteter i det autonoma nervsystemet. Neuron i hypotalamus styr de flesta av kroppens hormonella reaktioner, könsfunktionerna, svar på stress, törst, hunger, värme och kyla. Hypotalamus samordnar det autonoma nervsystemet med endokrina organ. Här bildas bl.a. ”frisättningshormoner” som frisätter hormoner från hypofysens framlob. Hypotalamus är sammankopplat med limbiska systemet som reglerar emotionella reaktioner.

⁴ centrum för känslor och minne

bara parallella.⁵ Men det är den här njutningen många par söker och stannar vid. De vill ha upphetsning. Därför försöker de förlänga excitationssfasen och använder sig ibland av sofistikerade tekniker för detta ändamål... med risk för att det till slut bara blir en snabb förening som avslutas med utlösning ”på rätt plats”. En sådan sensuell stimulering kan bli en drog, och de nöjer sig med den. Ofta är det kvinnan som söker en sådan tillfredsställelse. Hon kontrollerar njutningen och behärskar fortfarande sin egen kropp. Makarna förblir ”sensuella”, de har inte uppnått sexuell mognad.

Excitationsfasen hos mannen

Hos mannen är erektionen det viktigaste och ofta det enda tecknet på hans sexuella upphetsning. Penis består av tre svampaktiga cylindrar där huden kan flyttas fritt över dem. De två översta cylindrarna består av håligheter (*Corpus Cavernosum*) där blod strömmar igenom och kapslas in under stånd. Dessa två, tillsammans med de hårda musklerna i penis, är den viktigaste delen i erektionen. Den tredje cylindern, som sitter under de två, består av en svampliknande massa (*Corpus Spongiosum*) och innehåller urinröret som leder urin och sädesvätskan. Även den kan fyllas med blod och styvna, dock inte lika mycket. Vid avslappnat tillstånd innehåller alla cylindrarna en liten mängd blod, tillräckligt för att hålla vävnaderna näringsriktiga.

De tre cylindrarna omsluts av en kapsel och genomströmmas av två artärer. Det är utvidgningen av artärerna som orsakar erektionen. Processen styrs av nervimpulser från det autonoma nervsystemet och är ofrivillig.

Erektionen är inte alltid tecken på sexuell upphetsning. Den kan förekomma från spädbarnsåldern till ålderdomen, exempelvis på morgonen när urinblåsan tryckt på blodkärlen under natten. Ibland beror den på hård fysisk ansträngning.

Erektionen är av sexuell natur när den är en respons på impuls från hjärnan utlöst av en bild, en tanke, en ofrivillig blick... Sen är det upp till mannen om han vill gå vidare med den eller göra så att den avleds.

Att hålla kvar en erektion sker inte reflexmässigt, till skillnad från uppkomsten. Mannen bör kunna hålla erektionen på en initial nivå, utan att blodansamlingen minskar. Med andra ord, mellan det ögonblick då erektionen uppstår och då den slutligen når sitt slutgiltiga, fullbordade tillstånd, har mannen tid på sig att föra sin hustru till samma kroppsliga och själsliga tillstånd som hans eget. Här kommer mannens kyskhet in. Han behöver behärska sina tankar, sina gester, sin blick så att han kan uthärda kroppens spänning och inte söka omedelbar utlösning. Hans självutgivelse och kärlek beror av hans kyskhet, som är måttet på hans kärlek. En kvinna är en helhet av kropp och själ. Att se på en kvinna i hela hennes värde, detta är kyskhet.

⁵ Ordet ”sex” kommer av latinets *secare* som rymmer betydelsen av förening mellan två olika delar. Om målet inte är förening handlar det inte om sexualitet utan om ”genitalitet” eller sensualitet.

Olika psykiska och moraliska faktorer samverkar för att mannen ska kunna behärska sin kropp i denna avgörande fas. Det är ingen tillfällig hjältebragd, utan handlar om att vara trygg i sin maskulinitet och ha uppnått självacceptans, att ha en positiv självbild. Mannen vet djupt i sitt inre att han är man, och han är inte rädd för kvinnan. Ju sämre självförtroendet är, desto mer kan tendensen att fullborda samlaget för snabbt bli oemotståndlig. Detta är vad som kallas ”för tidig utlösning”.⁶

Men det finns mer att säga. Mannen kan missbruka sin förmåga att hålla kvar erektionen, för att maximera den sensuella njutningen och dra med sin hustru in i samma typ av upphetsning, inte för hennes skull, utan för hans. I så fall, det har vi sett, blir avslutningen av samlaget ett hastverk. Eller den kan helt och hållet utebli om paret inte ens bryr sig om att förenas.

Men mannen kan istället välja att bete sig som en äkta make, och det ställer honom inför ett val: Den sensualitet som uppfyller honom och gör honom upphetsad, är den *för honom* eller *för henne*? Om han vill ge sig själv till sin kvinna söker han inte i första hand sin egen njutning, utan att förmedla sin livsenergi till henne. Därför försöker han anpassa sin upphetsning gentemot kvinnans stigande kurva.⁷ Hans sensualitet formas av kvinnans kropp, den kropp han respekterar, och som han håller ”i helighet och ära” (Jfr 1 Tess 4:4)⁸.

För att förbereda kvinnan behöver mannen kommunicera sin lidelse, sin fysiska hetta, han ”tämjer” henne och förmedlar till henne det *hon* behöver, för att hon ska nå samma höjdpunkt som han, och kunna ta emot honom helt fritt så att de förenas så totalt att de blir ett kött. Och hon samarbetar med hans lidelse. Hon kan hjälpa sin man att förbli i detta tillstånd av spänning.

En uppmärksam man kommer att lära sig att se de tecken som visar att hans hustru är redo att ta emot honom. För att anpassa sig efter kvinnans kropp behöver han se på henne, förstå henne, ta emot henne, tolka hennes kropps signaler. Man och kvinna kommunicerar på djupet; det är tillsammans de förbereder sig för denna stora verklighet som är den äktenskapliga föreningen. Med sin blick uttrycker mannen ögats kyskhets. Han kan se på sin kvinna som en unik person eller bara som en samling erogena zoner. Allt beror på vad det är som attraherar honom. Hela hon, eller vissa kroppsdelar. Om det är hela hon kommer han steg för steg att kunna finna de gester och uttryck som får henne i samklang med just honom - hennes make. Han är inte bara någon som kräver stark upphetsning. Om det är kvinnan som är måttet på

⁶ Detta är ett vanligt fenomen som motsvarar en mycket stor del av samlevnadsproblemen i äktenskapet.

⁷ Här kan man applicera följande ord från Efesierbrevet: ”På samma sätt är också mannen skyldig att älska sin hustru som sin egen kropp. Den som älskar sin hustru älskar sig själv, ty ingen har någonsin avskytt sin egen kropp, utan man ger den näring och sköter om den.” (Ef 5:28-29)

⁸ ”Och inte utlämna den åt lidelser och begär”

mannens lust, kommer han att kunna anpassa sin kropps längtan efter sin hustrus kropp, som ska bli hans eget kött, hans egen kropp.

Excitationsfasen hos kvinnan

Den första fasen av stimulering börjar inte i könsorganen för kvinnans del; det är där den slutar. Med tanke på att mannen blir stimulerad så mycket snabbare än hon, behöver hon ha letts in i ett tillstånd av längtan långt före honom.

Excitationen hos kvinnan börjar vid halsen, på öronspetsarna och rör sig långsamt nedåt, över bröstet och magen. Den kännetecknas av en progressiv vidgning av artärerna med tilltagande blodtillströmning i könsregionen och rodnad över hela kroppen. Detta är det första tecknet hos kvinnan på en ökad spänning och längtan efter fysisk förening. Kroppsrodnaden kan ses som ett säkert tecken på att kvinnans sexuella lust vaknat. Rodnaden framträder först vid epigastriet (ovanför buken), sprider sig över bröstet och vidare till ryggen för att sedan nå blygdläpparna. Svällkroppar i klitoris och blygdläppar blodfylls, så att de ändrar färg, form och storlek. Utan denna blodtillströmning som behöver nå ut till hela kroppen, kan kvinnan inte njuta sexuellt. Och framförallt finns ingen fysisk längtan efter hennes make. Men det är inte alltid möjligt att se denna rodnad väl.

Lubrikation, dvs fuktning av slidans slemhinna uppstår tidigt. Den produceras via slidans väggar på ett sätt som kan liknas vid svettning. Reaktionen sker mycket snabbt, på någon minut. Sekretet är till för att kunna ta emot mannens organ mjukt och utan smärta. Tecknet syns inte och bara kvinnan kan tolka det.⁹

Ytterligare ett tecken på sexuell excitation är att bröstet sväller och bröstvårtorna styvnar, något som syns mest om kvinnan ligger på rygg. Bröstet blir några centimeter högre. Det syns tydligast på en ung kvinna som ännu inte ammat.

För att tolka tecknen som visar att hennes kropp börjar bli redo, behöver kvinnan vara uppmärksam på vad som sker. Det betyder att hon med sin vilja samtycker till hela handlingen, och hon önskar den både med sina känslor och med sin sensualitet. Hennes man behöver detta ”ja” inte som något han tvingar fram, utan som ett fullt fritt beslut att förenas just denna dag och denna stund. Snabba spontana samlag i sista minuten eller på platser där det saknas avskildhet är allt annat än ett ideal. Samliv är ingen *action film*, ett sentimentalt och romantiskt drama som makarna spelar upp inför passionernas katedralens. Det är en helig, fri och generös ömsesidig gåva. Därför behövs tid för förberedelse och ett fritt samtycke.

Samtycket behöver finnas med, även utanför sovrummet. Kvinnan säger ja till vardagliga ömhetsgester från sin man, gester som inte bara uttrycker vänskap utan

⁹ Kvinnan har även körtlar vid slidöppningen, Bartholins körtlar, som senare avger ett sekret för att underlätta penetrering.

också förbereder henne på lång sikt för att förenas sexuellt. Hennes öppenhet avslöjar en längtan, och hon tar själv kärleksfulla initiativ för att visa den.

Det är kvinnans roll att finna de gester som initierar mannen i mysteriet om hennes kropp. Hon leder honom till henne, förenar sig känslomässigt med honom. Hon förbereder sig för att ta emot honom genom att anpassa honom till henne.

Lägg märke till att på samma sätt som en man kan sakna anständighet och provocera fram extrem upphetsning hos kvinnan, så kan kvinnan hetsa upp sig måttlöst och provocera fram en sådan upphetsning hos mannen. Många unga män har blivit initierade av sensuella kvinnor genom gester som är en karikatyr av äktenskapligt samliv, vilket i efterhand kan upplevas som ett övergrepp.

Mellan makar kan kvinnan upptäcka sin initiativförmåga och ge prov på en viss djärvhet, men det mått hon bevarar är samma hänsyn hon förväntar sig av en kärleksfull man. Det behövs en viss återhållsamhet av sensualiteten för att fullborda den fysiska föreningen så fullkomligt som möjligt. Tillsammans förbereder makarna en gemensam handling som handlar om att ge sig själva till varandra.

Vaginan stimuleras av det intima samspelet mellan makarna, vilket leder till att den utvidgas. När detta sker är kvinnans intima organ förberett för att ta emot mannen. Vaginan, och inte klitoris, är det viktigaste sexuella uttrycksorganet för kvinnan. Den är inte bara ett biologiskt organ, utan framför allt ett psykosomatiskt organ, det organ kvinnan äger för att fysiskt och psykologiskt uttrycka sitt samtycke och framförallt *gensvaret* till sin make. När vaginan inte är tillräckligt fuktig och kvinnan inte upplever att den kallar på mannen, är hon inte beredd att ta emot honom.

För att förstå vaginans kapacitet att utvidgas, som respons på ett sexuellt stimuli, bör man veta att vaginan snarare är en potentiell än en verklig rymd. I avslappat tillstånd berör nästan de inre väggarna varandra. En förlossning visar hur mycket vaginan verkligen kan utvidgas .

Utvidgningen, som börjar i de inre två tredjedelarna, gör att den blir några centimeter längre och får upp till dubbel storlek. Processen styrs av det sympatiska nervsystemet. Sexuella signaler registreras i hypotalamus som utlöser specifika svar genom att utsöndra signalsubstanser. Dessa påverkar bland annat muskulatur och blodflöde. Östrogen har betydelse för att hypotalamus ska kunna utlösa den specifikt kvinnliga sexuella responsen. Hypotalamus beror av talamus¹⁰ som är mottagningscentral för sinnesintryck och fungerar som relä för information som skickas mellan olika zoner av den kognitiva hjärnan och även påverkar det limbiska systemet (centrum för känslor och minne). Limbiska systemet är i sin tur kopplat till hypotalamus och modifierar dess reflexmässiga impulser på ursprungliga nervsignaler.

¹⁰ latinets *talamus* betyder kammare.

Allt detta för att säga att kvinnans vaginala respons, genom vilken hon uttrycker sin kärlek, inte är en simpel reflex som blir utlöst så fort en hane närmar sig. Så är det för råtthonor. Men kvinnans respons berör hela hjärnan. Den kan uttrycka ett djupt personligt mottagande eller en mer eller mindre stark motvilja. Det mest extrema fallet är våldtäkten där kvinnans samtycke är obefintligt. Men mellan den grova våldtäkten och det djupa personliga välkommandet finns en hel skala som går från halvhjärtat medgivande till likgiltighet eller - alltför ofta - resignation.

Kvinnan kan också vara ofrivilligt blockerad ("jag känner mig inte redo, jag känner ingenting...") vilket kan bero på fysiologiska faktorer som brist på östrogen under en period av menstruationscykeln eller fysisk trötthet. Men det finns också psykologiska orsaker som att maken inte visar tillräcklig ömhet just då eller att är alltför upptagen av sin egen upphetsning. En förvrängd syn på sexualiteten som att njutning inte är legitimt eller, tvärtom, att njutningen är ett självändamål som ska presteras kan vara direkt hämmande, liksom plågsamma minnen av sexuella erfarenheter. Men det kan också helt enkelt vara så att kvinnan är på dåligt humör just den kvällen!

Excitationsfasen avslutas

Vid en viss tidpunkt är excitationsfasen över. Det kan finnas en frestelse att dra ut på den. Men i så fall sker det på bekostnad av de följande faserna som utan tvivel är de viktigaste. Vad som hittills skett är bara en förberedelse för hela handlingens mål. Det är därför kyskheten är så viktig, en viss diskretion och återhållsamhet. I dag lär sexologerna ut tekniker för hur man ska förlänga upphetsningen maximalt och mer eller mindre leda den till helt extrema känsloutfall. Sådana tekniker kan faktiskt kallas masturbation, även om de avslutas med sädestömning i kvinnans vagina. Det är en njutning mellan två isolerade individer och inte en handling som förenar. Till sådana tekniker hör anal- och oralsex vilket många unga uppmuntras till i dag, och som hindrar dem från att uppnå harmoni i samlivet.

Excitationsfasen är över när mannen känner en oemotståndlig lust att förena sig med sin hustru. Penis är sprängfylld med blod, pungen dras ihop och testiklarna lyfts. Det sker även en exponering av försats.¹¹ Men det är bara kvinnan som kan ge tecknet.¹² Blodtillströmningen till blygdläpparna kan vara så pass stor att de blir mörka, nästan purpuröda. Den nedersta tredjedelen av slidväggen svullnar upp medan området i toppen av slidan ökas. Livmodern lyfts ofrivilligt uppåt och förstoras, utan att kvinnan känner det.¹³ Svullnaden vid slidmyningen är till för att omsluta mannens

¹¹ Försats är ett genomskinligt sekret som bildas i Cowpers körtlar, som sitter strax nedanför prostatan och mynnar i urinröret. Den utsöndras i urinröret vid sexuell upphetsning. Försatsen neutraliserar urinröret och vaginan så att spermier, som är känsliga för sur miljö, kan överleva. Dess tredje uppgift är att vara ett glidmedel som gör penetrationen lättare.

¹² I Höga Visan kallas bruden för en "förseglad trädgård". Det är en metafor för kvinnans personliga integritet. Det är hon, och bara hon, som öppnar trädgården.

¹³ Detta lämnar rum för sädesvätskan i slidans topp efter utlösningen.

organ. Den är som ett ”sigill” som beseglar enheten mellan dem och skapar en så djup förening att den enes känslor blir den andres, den enes rörelser den andres. Utan denna rodnad och svullnad kommer den sexuella föreningen inte att ge kvinnan en äkta sexuell njutning. Vaginan är organet från vilket utgår impulser för orgasm. När kvinnan känner att hennes kropp är beredd att ta emot och ge respons på kärleken, kan hon inbjuda sin make att komma till henne. Hon kan säga det äkta kärleksordet, det som bara kvinnan kan säga: ”Kom! Jag längtar efter dig.”

2. Platåfasen

Mannen känner att hans kropp kallar på kvinnan, att den väckt henne. Han känner sig inbjuden. Kvinnan förnimmer att hennes kropp ska ta emot. I denna stund förenas de i kärlek. Hon öppnar sig för hela hans väsen som väntat tills nu. Kvinnan är lycklig att ta emot sin man, hon tar emot honom med hela sitt hjärta, med hela sitt förstånd och med hela sin kropp. Här sker inte bara en symbios mellan hjärtan, det är en symbios av kropparna, av känslorna och av längtan.

Benämningen platåfas kommer av att den är kort och därför att den är en övergång från en fas av stimulering och förberedelse till den kulmen som följer: orgasmen. Platåfasen inleds när mannen förenar sig med kvinnan och hon tar emot honom.

Hos mannen

Vid slutet av excitationfasen är mannens kropp i ett starkt spänningstillstånd som kommer att stiga. Han befinner sig oftast över kvinnan, eftersom det är en position som gör att han lättare kan styra sin kropp, och då uppstår inte samma generella muskelavslappning som hos kvinnan.

Två fenomen visar att spänningen går mot en utlösning. Pulsen stiger, ända upp till 100 - 175 slag i minuten och han hyperventilerar. I denna stund är hela hans uppmärksamhet riktad mot den nya rymd han befinner sig i, och vad som sker där. Eftersom det är mycket njutbart för honom att vara i sin hustrus liv, riskerar han att koncentrera sig så mycket på sitt eget välbehag och den utlösning som är på väg att han glömmar sin hustru. Om han inte går så snabbt fram kan han förlänga njutningen och har större chans att tillfredsställa sin kvinna. Ofta kommer utlösningen för snabbt, för båda, och sätter stopp för detta kärlekens exalterade tillstånd.

I platåfasen berör penis slidväggarna och ollonet tar emot sinnesintryck som går upp till hjärnan. Hjärnan sänder ut de signalsubstanser som styr utlösningen. Ollonet är extremt känsligt och tar emot intrycken från beröringen¹⁴ som via hjärnan omvandlas till specifikt sexuella känslor. Detta höjer i sin tur känsligheten. En sådan retroaktiv reaktion visar igen att den fysiska föreningen aldrig är en rent mekanisk akt. Hjärnan

¹⁴ proprio reception

måste vara med. Hjärnans aktivitet uttrycker medvetandet och viljan att uppnå glädjen i föreningen.

Mannen upplever ett starkt välbehag, inte bara på grund av den sexuella stimulansen, utan därför att kvinnans kropp tycks vara perfekt gjord för att ta emot honom. Om han övervinner eventuella hämningar gentemot kvinnor kan han normalt sett slappna av helt.

Här måste man undvika två grova missuppfattningar: Den första är att tro att storleken på mannens organ motsvarar mannens storhet. Den andra är att tro att ju större organet är, desto större blir njutningen. Vaginan anpassar sig efter mannens organ, vilken storlek det än har. Källan till den fysiska njutningen är inte organens dimension, utan den fysiska föreningen.

Vad den betyder för mannen

I platåfasen kan man säga att mannen rent fysiologiskt överför sina rörelser till kvinnans kropp. Rörelserna behövs för att förvandla sinnesintryck till sexuella stimuli. *De förlorar sin betydelse om de två makarna inte är kroppsligt förenade, därför att de i så fall kommer att tolkas*

Först här är det frågan om sant sexuella stimuleringar: De förenar i en enda handling två varelser som är extremt olika: mannen och kvinnan.

annorlunda av hjärnan. I den föregående fasen är ömhetsgesterna som makarna visar varandra en njutning som kommer av beröring, synintryck, ord, dofter och som tolkas av hjärnan just som sinnliga njutningar. Eftersom de är fokuserade på könsområdet innebär det starka sensuella känslor. I platåfasen tolkas de sensuella känslorna av hjärnan som stimuli vars syfte är att förena kropparna i en enda akt: utlösningen och kvinnans uttryckliga mottagande av den. Först här är det frågan om sant sexuella stimuleringar: De förenar i en enda handling två varelser som är extremt olika: mannen och kvinnan. Om mannen fokuserar på sin stigande kurvan av utlösningen och "glömmar" kvinnan kommer han snabbt att känna sig "isolerad" därför att kvinnan inte längre svarar på hans rörelser. Det är som att han höll om en varelse som inte ger respons med hela sitt väsen; en kvinna utan reaktioner. Han kommer visserligen att fullfölja akten tills han får utlösning, och han får en viss njutning som han kan kalla orgasm. Men i hemlighet känner han sig lurad. En orgasm där kvinnan inte deltar, kan det verkligen kallas "kärlekens glöd"?¹⁵

Att tänka på sin kvinna betyder att se på henne, att vara aktsam så att rörelserna som han fortplantar till henne motsvarar hennes kropp, att det inte är för snabbt och för bryskt eller att han ger kvinnan intrycket att han kommer och går och är någon annanstans. Mannen håller vanligtvis kvinnan i famnen. Han undviker att lägga hela kroppstyngden på henne utan stöder sig på benen och på underarmarna med vilka han

¹⁵ Greek *orgasmos* "excitement, swelling," from *organ* "be in heat, become ripe for," literally "to swell, be excited,"

håller sin hustrus huvud. Så får han den bästa förutsättningen för att hela hans kropp ska förenas med kvinnan, och låta henne hålla kvar stimulansen från excitationfasen. Om kvinna förlorar spänningen som byggts upp, är det mycket svårt att få tillbaka den, och då kan hon inte svara på den energi som hennes man vill ge henne.

Hos kvinnan

När kvinnan nått sitt fulla receptiva tillstånd kan hon utan svårighet ta emot mannen. Vid slutet av denna fas börjar hon hyperventilera, musklerna spänns och hon kan få kramp i händer och fötter, särskilt om hon ligger på rygg.

Kvinnans vagina ger respons på beröringen av mannens organ.¹⁶ Vaginan omfamnar penis och anpassar sig perfekt efter den. Slidväggen i nedre delen av slidan har bildat en vaginal kuff som sluter tätt kring basen av penis. Detta är ett tecken på verkligt djup närhet och är mycket viktigt för att kvinnan ska kunna njuta.

Redan vid slutet av excitationfasen hade de stora blygdläpparna särats, för att bereda väg för mannen. De små blygdläpparna utgör ett slags förlängning av den vaginala kuffen. Denna process tar bort det naturliga anatomiska skyddet för kvinnans kroppsöppning. Fysiologiskt har kvinnan förlorat allt försvar.

Platåfasen skapar samma fysiologiska fenomen som hos mannen. Den mekaniska stimuleringen gör att nerver skickar signaler till hjärnan som i sin tur börjar släppa signalsubstanser. Hos mannen är penis organet för denna omvandling. Hos kvinnan är det klitoris, som fungerar som ett slags relä.

Klitoris är inte en mini-penis även om den utformningsmässigt motsvarar mannens organ. Den består av en svampliknande vävnad, utformad till att fyllas med blod och som är täckt av ett skyddande membran.¹⁷ Inuti finns ett skaft eller ligament¹⁸ som dras samman vid upphetsning. Den mest påtagliga delen av klitoris är ollonet¹⁹ vid skaftets topp. Det anses innehålla upp till fem gånger fler känselceller än hela mannens ollon. Klitoris är den i särklass känsligaste delen på människans hud, det går dubbelt så många nervtrådar från klitoris som från penis. Den genomströmmas av två artärer, precis som penis.

Klitoris överföra taktila förmånelser till hjärnan så att upphetsningen påverkar hela personen. För att det ska ske behövs beröring, inte nödvändigtvis direkt på ollonet, vilket kan upplevas som smärtsamt eftersom det är så känsligt. Underlivet, bröstet, magen och hela kroppen kan få klitoris att reagera, men även erotiska fantasier. Klitoris sväller upp på grund av blodtillströmningen under excitationfasen.

¹⁶ Slidans slemhinnor är mer eller mindre sträva beroende på menstruationscykeln. Progesteron gör att de blir strävare, vilket påverkar sinnesintrycken.

¹⁷ Klitoriskappan

¹⁸ *Corpus clitoridis*

¹⁹ *Glans clitoridis*

Det är framför allt när mannen förenats med sin hustru i platåfasen som klitoris fyller funktionen att omvandla sinnesretningar till sexuell stiumlans. Musklernas sammandragning i mellangården (perineum) skapar en spänning som stimulerar klitoris, så även mannens rörelser. Det karaktäristiska tecknet på stimulans är att skaftet på klitoris dras samman. Ju mer spänningen stiger, ju mindre blir klitoris.

Spänningen kan sjunka utan att maken lägger märke till det. I så fall betyder det att han lämnar hustrun halvvägs fram till den fysiska glädjen. Att vänta tills efter den fysiska föreningen för att smeka hustruns kropp så att spänningen får sin utlösning, får ses som en nödlösning. Det betyder att hustrun inte uppnått en äkta orgasm.

”Klitoris sammandragning under platåfasen är en reversibel reaktion. Om man låter den sexuella spänningen sjunka, genom att avbryta den fysiska stimulansen, återgår skaftet och ollonet till sin normala position. Om man återupptar stimulansen, dras klitoris samman igen. En sådan reaktion kan upprepas flera gånger under en utdragen platåfas. Detta kan äga rum när en kvinna inte kan uppnå full orgasm och genom denna aktivitet söker uppnå utlösning av sin sexuella spänning.”²⁰

Vad den betyder för kvinnan

Det är ingen liten sak för kvinnan att välkomna och känna livet och rytmen av den hon älskar djupt i sin egen kropp. Det är ingen liten sak för mannen att så förenas med den han älskar att han får bo i henne och visa henne sin kärlek genom att vara helt för henne, till den grad att han överför till henne själva rytmen av sin gåva för att leda henne till den slutliga extasen. Kvinnan, som mannen håller i sina armar, är så följsam att hon nästan blir som ett yttre hölje för sin man, hon blir mer och mer ”ben av hans ben och kött av hans kött”, inte bara genom den kroppsliga föreningen utan genom personernas fusion.

I denna fas är kvinnan fysiskt beroende av maken som bokstavligen lyfter henne. Men psykologiskt är hon inte beroende av sin man. Hennes psykologiska och till och med andliga samarbete är helt avgörande. Det är hon själv som ger sig till mannen och samarbetar med de känslor han inpräglar i hennes kropp. Om hon, som det händer inte alltför sällan, bara väntar på att det ska vara över eller om hon börjar tänka på något annat tappar hon all spänning. Hon går ”förlorad” för sin man, som inte kan undgå att märka det, och som inser att han ”igen” når fram till orgasmen utan henne, även om hon spelar.

I själva verket är det i den här fasen som kvinnans innerliga gåva, psykologisk och andlig, kommer till uttryck. Det sker på ett subtilt sätt, och bara hon kan förverkliga den. Att kvinnan i platåfasen är beroende av sin man betyder inte att hon är hans slav eller tjänarinna. Hon behöver honom för att uppleva kärleken han ger henne. Men att

²⁰ William Masters et Virginia E. Johnson, *Les réactions sexuelles*, Robert Laffont, p. 49.

uppleva kärlek betyder att ta emot den helt och fullt och att uttrycka den med hela sin varelse, vilket är något mycket precist.

När en kvinna känner en njutning närma sig som inte kommer från henne själv finns en risk att hon inte kan överlämna sig helt åt den utan håller den ifrån sig. Kanske därför att hon inte litar på sin man. För att uppleva en njutning som kommer från någon annan, måste kvinnan ge upp kravet på att vara upphov. Det sker *i* henne, men kommer inte *från* henne. Inför energin som kommer från hennes mans kropp står hon inför ett avgörande val: antingen ger hon upp sig själv, vilket är samma sak som att dö från sig själv, och överlämnar sig helt i tillit och förtröstan. Hon får då ta emot en ny vital energi som sprider sig invändigt i hela hennes kropp.

Eller också har hon kvar initiativet och håller tillbaka. Hon bara lånar ut sig. Och då känner hon ingenting eller nästan ingenting.

Men är det så viktigt? Man måste förstå att denna gåva, hustruns gåva, är unik i världen. Den kvinna som verkligen lever det här får uppleva en mycket stor glädje.

Vad den betyder för båda tillsammans

I och med platåfasen har makarna kommit varandra så nära som det är möjligt. Mannen känner det som att han kommit ”hem”, han är ett med allt runt omkring honom. Han kan slappna av. Kvinnan känner sig ”fullbordad”, ”fylld”, mannen är en del av henne. Och hon slappnar också av.

Men denna korta fas av avslappning är bara ett mellanspel. Den åtföljs av en ny längtan och strävan: att nå fram till höjdpunkten.

Till sinnenas njutning tillkommer rörelsens njutning som framkallas av kroppsrorelserna. Oftast har mannen en aktiv roll. Han skriver in en rytm i sin hustrus kropp. Hans rörelser synkroniseras med andningen. Genom fötter och ben har han fast grepp om jorden och överför en rörelse till sin hustru. Men det är med sina armar han håller om henne och lyfter henne från jorden - reellt eller symboliskt.

Kvinnan behöver vara följsam för att uppfatta och svara på sin mans rörelser som fortplantas i hennes kropp. Andningen följer rörelserna. De är helt medvetna om känslorna som kommer från den andre: hustrun mot sin kropps inre, maken mot sin kropp.

Detta är preludiet före självutgivelsen. Här finns potential till ett nytt liv, en ny skapelse. Mannen och kvinnan går in i självutgivelsens verklighet, som innefattar hela personen. De andas med en och samma andning, deras hjärtan slår ett och samma slag. Hela människan är indragen i det som skall komma. Det handlar inte bara om njutning utan om en möjlighet till ett helt nytt liv. Detta är självutgivelsens

mysterium. De båda kropparna är vända mot varandra, förenas mer och mer genom en och samma rytm.

Om kvinnan tappar uppmärksamheten kan hon förlora spänningen på en minut. Hon kan bara gå in i denna fas om mannen är helt uppmärksam på henne, omtänksam och närvarande. Om han vill förena sig med *just henne* och ingen annan. Han kan upprätthålla den sexuella spänningen genom att se på henne, hålla hennes huvud. Hon vill se i sin mans ansikte hela den gåva han vill ge till henne, allt han vill ge av sig själv.

Inget djur kan göra något sådant! Man och kvinna ser varandra i ansiktet, de vill förenas, de blir ett, vibrerar på samma sätt. Det förutsätter att hela tiden tänka på den andre, vilja att den andre ska vara lycklig, vara närvarande för den andre. Detta är höjdpunkten i hur en människa kan ge sig av kärlek. Ingen sexolog kan lära oss detta. Det handlar om en förändligad kärlek. Kropparna blir ett i ett tillstånd av självutgivelse.

Platåfasen är över när mannen känner att utlösningen är på väg (känner han det inte innan är det ett tecken på för tidig utlösning) och vet att han inte längre kan hålla tillbaka den.

3. *Orgasm*

I orgasmen deltar hela personen, hela kroppen. Med klassiskt katolskt språk skulle man säga att kroppen är *in actu*, det vill säga helt "förverkligad". Mannens kropp dras samman när hans säd uppfyller kvinnan. Kvinnans kropp dras samman i samma rytm som mannens; hon tar emot exakt det mannen ger.²¹ Hon accepterar totalt hela mannens väsen, kropp och själ, hans maskulinitet. Detta är varats förhärligande, dess *apoteos*. Tillsammans ger mannen och kvinnan sina liv - de ger liv. De kommunicerar i kärlek.

Orgasmen är väsentligen en befruktningsakt. Det är den handling genom vilken mannen överför sin livsbärande säd till hustruns kropp. Varje försök att skilja denna handling - psykologiskt, filosofiskt, mekaniskt - från den meningen gör att något avgörande går förlorat. Det blir ett misslyckande. I platåfasen var rörelserna viljemässigt styrda, nu uppstår ofrivilliga och spontana rörelser i underlivet. Kroppen vibrerar intensivt, känslan av beröring intensifieras. En upplevelse av fusion föregår omedelbart före utlösningen. Orgasmen börjar med sammandragningar av de svampliknande vävnaderna i mannens och kvinnans könsorgan²² samt av musklerna

²¹ Rytmen på den första sammandragningarna är en var 0,8 sekund och kan ge en lättare medvetlöshet som beror på impulser i det limbiska systemet.

²² Hos mannen framkallar de utlösningen som leder sädescellerna från bitesteiklarna till sädesblåsan. När sammandragningarna når sädesblåsan och prostata, kan mannen känna dem.

som omgärdar penis bas och vaginans mynning. Mannens sammandragningar motsvarar muskelsammandragningarna i vaginan som förstärker dem så att kvinnans organ ”kallar” på mannen. De ger känslan av en sluss som öppnas och känslor forsar fram medan hela kroppen vrider sig i respons på de ofrivilliga rörelserna i underlivet. Värme strålar från underlivet och fyller hela kroppen.

Orgasm betyder kärlekens hängivelse. Mannen har en känsla av fullhet i hela sitt väsen. Den kognitiva delen av hjärnan är i ett tillstånd av eufori. För kvinnan utgår hennes upplevelse av lycka från vaginan. Det är genom vaginan som kvinnan upplever och uttrycker sin femininitet. Klitoris är mer som ett relä.²³ Utifrån vagina strålar njutning i koncentrisk vågor. Under en kort ögonblick är kvinnan överväldigad av kärlek och förlorar medvetandet om allt omkring henne. Detta korta intensiva ögonblick upplevs av henne som en total metanoia, en förvandling av hela hennes väsen. Hon är i armarna hos den hon älskar, och hon har gett sig till honom helt och fullt. Hon förlorar medvetandet om allt annat utom honom, och han framstår för henne som ett hörn av paradiset. Detta unika tillstånd av lycka och tacksamhet kan dröja kvar i flera dagar. Man kan se det i hennes ansikte. När makarna ser på varandra i extasen ser de inte bara en man eller en kvinna. Mannen ser *sin* kvinna och kvinnan ser *sin* man. Det är inte vem som helst! Var och en kan se lycka i den älskades ansikte. Detta tillstånd av njutning öppnar själarna i extas. För mannen är orgasmen bara halva lyckan. Hans lycka består i att göra sin kvinna lycklig. Det är hans livs ”mästerverk”.

När mannen fört sin hustru till höjdpunkten av deras gåva till varandra, när hans eget liv strömmar från hans kropp och kvinnan tar emot det, kommer de - inte under den första föreningen, men steg för steg - att genom kropparnas ödmjuka förening smaka hänförelsen av personernas förening; de lär känna personens mysterium.

Den sexuella föreningen med sin make kan göra att en kvinna får vingar. Hon får en sådan smak av lycka att det känns i hela huset. Energin sprider sig. När hon tänker på sin dotter är hon lycklig för att dottern har chans att få uppleva samma lycka som hon. Glädjen att vara kvinna flödar över till dotterns hjärta. En sådan liten flicka har goda odds att acceptera sin femininitet. Det är så identiteten bekräftas.

4. *Vilofas*

Vätskan i prostata leds genom prostatakkanalen och blandas med sperman från sädesblåsan. Urinblåsans inre ringmuskel tillsluts så att urintömning hindras. Sädsvätskan leds genom urinröret och ut via ollonet där den med stor kraft tränger in i kvinnans liv så att hela vaginan blir genomdränkt. (Hos en ung man kan strålen bli 30-60 cm) I slidans topp, som utvidgats och där livmodern vänts bakåt, skapas en damm av säd. När livmodern senare återgår till sin normala position sänks livmodertappen ner i säden.

²³ Att ge kvinnan stimulans enbart via klitoris är att ge henne en ofullständig njutning av samma slag som när tonåringen masturberar. En mogen kvinnas sanna sexuella njutning kommer inifrån kroppen, strålar ut och fyller hela hennes varelse.

Efter höjdpunkten sjunker spänningen snabbt medan intrycken av tillfredsställelsen dröjer kvar länge, som en strålgans. Vissa ofrivilliga rörelser kan fortsätta ett kort tag och sedan infinner sig avslappningen... med en lust att sova. Detta är vilofasen.

När mannen haft utlösning återgår hans kropp snabbt till det vanliga, och det kan hända att han vill han dra sig tillbaka. Men för kvinnan tar det minst en kvart att återgå till sitt vanliga tillstånd. Hon behöver sin mans armar för att smaka hela lyckan. Det är en tid för tacksamhet och ömhet. Man och kvinna behöver förbli i varandras armar, vila, tacka varandra för den lycka de gett varandra, kanske be om förlåtelse för något. Somna tillsammans. Om kvinnan inte uppnått orgasm kan det ta timmar för kroppen att bli som vanligt igen. Nästa dag kan hon ha huvudvärk och känna sig spänd därför att hennes kropp inte kommit till ro.

III. REFLEXIONER KRING ORGASMEN

Beroende av viljan

Eftersom det sexuella samlivet är en handling med ett specifikt mål, förutsätter den mognad och att man är medveten om kroppens möjligheter och reaktioner. Det förutsätter insikten att njutning hör ihop med en god handling, och en god handling, i det här sammanhanget, betyder en handling där man ger sig själv. Mannen ger kvinnan sin egen kropp, i dess kraft, dess rörlighet och anpassar den till sin hustru. Han litar på henne och överlämnar sig till henne. Kvinnan ger mannens sin kropp i dess sårbarhet, dess rörlighet, litar på honom och överlåter sig till honom.

En sådan överlåtelse förutsätter tillit på alla andra plan.

Men överskridande viljan

I slutet av föreläsningen uppstår ofrivilliga rörelser som är en fysisk spegling av den "extas" hjärnan befinner sig i, en hänryckning där den limbiska hjärnan inte längre kan behärska styrkan och frekvensen av impulserna. Det handlar om något som överskrider kroppslig njutning. Det är en flyktig upplevelse av att inte längre vara ensam, att kommunicera med sin älskade. Att känna kärleken. Dess värme och ljus påminner om kosmiska fenomen. Den fulla orgasmen åtföljs vanligtvis av en känsla av att brinna som är det högsta stadiet av sexualitetens glöd. Om styrkan och längden på orgasmen når en hög nivå kan denna hetta sprida sig till hela kroppen och ge känslan av att bli helt upplyst. Utåt sett visar den sig i att ansiktet strålar, som när man är förälskad. Att brinna och att lysa är gudomliga attribut. Den som älskar tycker sig vara i paradiset. I kärleken överskrider individen sin fysiska existens.

Mannen upplever en återfödelse, kvinnan en fullhet. Därför att båda har gett allt dröjer glädjen kvar. Det är den frid som kommer av gåvan.

Översättning: sr. Sofie o.p.