

Helle Trankjær foran hjemmesiden for den nye klinik, Sex og parforhold.

Mænd skal dyrke slowsex

"Kvinden kan være længere tid end manden om at varme op, og nogle mænd er klar til sex, før du kan nå at sige forspil," siger praktiserende læge i Lyngby Helle Trankjær, der har uddannet sig til sexolog og 1. januar åbner privat klinik med rådgivning inden for sex og kærlighed

Af Grete Hansen

SEXOLOG Praktiserende læge Helle Trankjær, der har lægepraksis med sin mand i Kgs. Lyngby har uddannet sig til sexolog hos Joan Ørting. Og hun er i øjeblikket i fuld gang med parterapeut-uddannelsen samme sted.

Pr. 1. januar åbner hun privat klinik samme sted som lægepraksis på Engelsborgvej 29. Her kan man få inspiration og gode råd til sit sex- og kærlighedsliv.

Hun har blandt andet specialiseret sig i, hvordan man kan løse problemer med manglende sexlyst, fx efter en fødsel eller i forbindelse med stress og depression.

Hjertet skal åbnes

"Der er forskel på mænd og kvinders seksualitet," siger Helle Trankjær.

"Kvinden tænder fx oppe fra, på at han berører hendes

bryster, på nærvær og øjenkontakt og at hun kan åbne sit hjerte for ham, mens manden tænder nedefra.

At tænde kvinden seksuelt er, at hun kan åbne sit hjerte, slappe af og nyde at være sammen med sin partner. Det kræver, at hun er i stand til at være i nuet, slippe travle tanker, slippe kontrollen og komme ned i kroppen og mærke sine sanser.

Manden kan åbne kvindens hjerte ved at give hende den tid og nærvær, hun har brug for. Det handler blandt andet om god øjenkontakt, massage, kys og kærtegn, masser af slowsex og selvfølgelig god kommunikation om, hvad de hver især har brug for.

Hvis hun ikke får den tid

og omhed, hun har brug for, når hun måske ikke at opnå det, hun gerne vil, før han er færdig."

Mænd og præstationsangst

"Nogle mænd er vokset op med, at sex er noget der foregår i det skjulte under dynen, noget man ikke taler om, noget der hurtigt skal overstås. Hvis det mønster følger dem, kan det udløse problemer med præstationsangst.

For nogle kan der være en psykologisk årsag til impotens, det er ofte yngre mænd, for ældre kan det være helbredsmaessigt og begge dele kan jeg gennemskue og hjælpe med. For tidlig udløsning kan også skyldes præstationsangst.

"Det handler blandt andet om god øjenkontakt, massage, kys og kærtegn, masser af slowsex og selvfølgelig god kommunikation om, hvad de hver især har brug for"

være helbredsmaessigt og begge dele kan jeg gennemskue og hjælpe med. For tidlig udløsning kan også skyldes præstationsangst.

Stress og depression smitter også af på sexlivet. Helbred og psykisk overskud har betydning for, hvordan man har det med sig selv og sin krop og kan få betydning for sexlivet. Hvis man har en kæmpe mave, kan man måske dårligt manøvrere sig igennem en elskovsscene," siger hun.

Snak sammen

Helle fortæller også om mulighederne for at udvide sit seksuelle potentiale.

"Skal der være mere romantik, mere sexlegetøj eller mere spirituelt? Det er vigtigt at kortlægge, hvad man har lyst til, og hvad man har til fælles og snakke om, hvordan man udvider, inspirerer og forbedrer sexlivet og parforholdet.

Det er vigtigt at se mulig-

heder frem for begrænsninger, at kortlægge sine ønsker og behov."

Faglighed og familie

Helle er også meget optaget af Tantra og deltager i et kursus i København. Så hendes arbejde fylder meget, men der bliver dog også tid til at løbetræne og dyrke familien.

En del af den ser hun i lægepraksis. Her er foruden hendes mand også hendes svigermor og søster ansat.

"Når vi ansætter nye, spørger vi altid, om de har papirer på og kan bevise, at de er familie", siger hun med et smil og tilføjer, at der altså er ansat to meget dygtige medarbejdere, der ikke er familie.

Hun bor i Virum med sin mand og sin 15-årige søn Nikolaj og har altid boet i

kommunen bortset fra 6 1/2 år i Esbjerg under specialuddannelsen i almen medicin.

Det begyndte på Santorini

Inspirationen til at blive sexolog fik hun på et kursus på Santorini i kognitiv terapi.

Her mødte hun kollegaen Jesper Bay Hansen, der anbefalede Joan Ørtings sexologuddannelse.

Han havde selv været igennem den og droppede sin praksis og blev fuldtids-sexolog og parterapeut.

"Det imponerede mig, at han som praktiserende læge går over i et helt andet fag. Han holder foredrag og har skrevet en bog, 'Recepten på lykke'. Men jeg beholder min praksis ved siden af", siger Helle.

Hun har oprettet hjemmesiden www.sexogparforhold.dk, hvor man kan læse mere om den nye klinik.

