



■ Kirsten Lundsgaard mener, at dårlig sex er et symbol på et dårligt parforhold.

# - Jeg bygger bro mellem øde øer

**SEX:** Middelfarts første sexolog kombinerer viden om sex og parterapi til at bygge bro i parforholdet

TEKST OG FOTO: ALEXANDER HØJ-FELDT LUND

ahl@melfarposten.dk

**MIDDELFART:** - Når folk sidder på hver sin øde ø, kommer de til mig. Jeg prøver så at bygge bro mellem de to øer.

Sådan forklarer Middelfarts første sexolog og parterapeut Kirsten Lundsgaard sin rolle som terapeut. Hun er nyuddannet sexolog, men er også parterapeut og har haft sin egen praksis i Aalborg. Nu er hun flyttet til Middelfart.

- Jeg er flyttet til Middelfart

for at være tættere på min familie og mine gamle veninder, forklarer Kirsten Lundsgaard.

De par, der opsøger Kirsten Lundsgaards praksis kommer fra hele oplandet

- Både fra Bogense og Fredericia, som hun siger.

## Sex og parforhold

Når Kirsten Lundsgaard har par i terapi, fokuserer hun både på sexlivet og parforholdet.

- Ofte er et dårligt sexliv et tegn på problemer i parforholdet. Derfor arbejder jeg med begge ting side om side, siger Kirsten Lundsgaard.

Som sexolog vil Kirsten Lundsgaard gerne gøre op med tanken om, at sex skal være legende let, for det er ikke altid legende let. Samtidig vil hun gerne værne om, at sex er noget

privat.

- Jeg gør meget ud af, at det, et par kommer med af problemer, er helt normalt - selv om det er smertefuldt.

Det er vigtigt for Kirsten Lundsgaard at understrege, at hverdagssex ikke behøver være kedeligt og rutinemæssigt, men et udtryk for nærvær, ømhed og anerkendelse.

- Det er vigtigt at se det fantastiske i det helt normale, siger Kirsten Lundsgaard.

## Snak med hinanden

I en terapisisituation er Kirsten Lundsgaard et talerør mellem parterne i forholdet.

- De skal ikke bare sidde i skyttegrave og skyde på hinanden. De skal op af skyttegraven og tale sammen, siger Kirsten Lundsgaard.

**Jeg gør meget ud af, at det, et par kommer med af problemer, er helt normalt - selv om det er smertefuldt.**

KIRSTEN LUNDGAARD, SEXOLOG

I det øjeblik parterne begynder at tale sammen, begynder de også at forstå hinandens følelser. På den måde bliver både sexliv og parforhold bedre.

- Det er det, vi gør ved hinanden, der skaber kærlighed, siger Kirsten Lundsgaard.