

FORORD

Hva er seksualitet? Hvilke gode og dårlige egenskaper har den? Når er seksualitet lystbetont og tilfredsstillende for dem som deltar? Hvorfor kan den bli et stressmoment i livene våre? Hvorfor kan den gjøre mennesker avhengige? Hva kan gjøre seksualitet til en erfaring som ødelegger hele livet til et menneske? Hvorfor føler noen mennesker at de er i feil kropp, og vil heller ha et annet kjønn?

Seksualitet har mange biologiske, psykologiske, sosiologiske og politiske dimensjoner. Seksualitet er ikke bare enormt viktig for den enkelte og for de intime relasjonene våre. Forholdet mellom kjønnene og hvordan vi reproducerer oss, er viktig for hvordan vi organiserer samfunnet. I siste instans er seksualitet avgjørende for verdenspolitikken.

Jeg har skrevet denne boken fordi jeg svært ofte støter på seksuelle psykotraumer i den psykoterapeutiske praksisen min. Dette er et tabu- og skambelagte område der mange mennesker fortvilet leter etter løsninger. Etter hvert har jeg utviklet teoretisk bakgrunnskunnskap og en praktisk metode som gjør meg i stand til å hjelpe.

Appellen min til offentligheten er at fenomenet seksuelle psykotraumer må tas på alvor. Jeg mener at det hjelper lite om vi fortsetter å operere med uklare kategorier som «misbruk» eller «seksualisert vold». Hverdagsforståelsen vår får oss til å famle i blinde og til å moralisere altfor mye. Vi fortsetter å slite oss ut på symptomene som stadig hopper seg opp, istedenfor å se den underliggende årsaken. Dette gagner ikke traume-ofrene, og det hjelper oss ikke med å forstå traume-overgriperne slik at vi kan få dem til å slutte.

Vi må forstå de komplekse overgriper-offer-dynamikkene i vår egen psyke, ellers er vi fortsatt hjelpeløse og fullstendig utlevert til dem. Bare på den måten kan vi ta skrittet ut av et samfunn som konstant traumatiserer medlemmene sine, og utvikle konstruktive måter å leve sammen på (Ruppert 2018). Seksualiteten vår har et enormt kreativt potensiale som vi kan bruke til å gi hverandre mye lyst og glede. Men da må vi begynne å leve den ut uten at den er tungt belastet med psykotraumer.

Jeg er aldri blitt far. På begynnelsen av tjuårene var det fordi jeg var lei av bleieskift, flaskemating, pottetrening og å trille barnevognen gjennom landsbyen. Det fikk jeg nok av med de fire søsknene mine. Som eldstemann måtte jeg hjelpe den overbelastede moren min fordi hun var nødt til å ta seg lønnet arbeid. Da jeg hadde flyttet hjemmefra, ville jeg ikke ofre den hardt tilkjempede uavhengigheten min for familie og barn. Dette livsløpet, slik jeg hadde sett det hos foreldrene og slektningene mine, var ikke noe jeg ville etterligne.

På slutten av tjuårene vokste den kritiske bevisstheten min seg sterkere. Da ville jeg ikke sette barn til en verden jeg oppfattet som ekstremt truende. Etter at jeg hadde stabilisert meg selv på det personlige planet og utviklet meg videre, var jeg i førtiårene. Da prøvde jeg flere ganger, også ved hjelp av kunstig befruktning, å bli far likevel. Men da var det for sent. Det var en smertefull prosess å erkjenne det.

I dag vet jeg at redselen min for egne barn hadde dype røtter i at det bare var flaks som fikk meg gjennom det første leveåret mitt. Jeg var ikke velkommen hos foreldrene mine og kunne bare overleve tiden i magen til moren min ved å avspalte meg fra meg selv. Jeg døde nesten i en traumatiserende fødselsprosess. Spedbarnsskrikene mine ble undertrykt med vold. Jeg sultet nesten i hjel fordi jeg ble avvent for tidlig. Da jeg var småbarn gjorde isolasjon, ensomhet og den manglende kjærlighetsevnen til foreldrene mine at jeg nesten ga opp. Derfor var det til syvende og sist ikke mulig for meg å utvikle seksualiteten min innenfor rammen av en sunn identitet.

Jeg er mann og kjenner bare dette ene kjønnnet fullt ut. Det betyr at jeg ikke kan påstå å ha en nøytral holdning til seksualitet i denne boken, eller å presentere den på en objektiv måte. Likevel ser jeg på meg selv som en forsker. Jeg er kritisk til ideologier og mener at fakta veier tyngre enn rene meninger og læresetninger. Jeg håper at jeg i det minste er preget av en vitenskapelig grunnholdning. Jeg forkaster gjerne gale antakelser i lys av ny kunnskap, og jeg lar meg overbevise av andre hvis de forteller noe som gir meg en ny forståelse.

Psykologi er en subjektivitetsvitenskap som skapes av psykologer. Hvert enkelt subjekt har sine egne blindsoner. Som praktiserende psykoterapeut kan jeg i det minste vise til et betydelig antall empiriske kasusstudier med seksuelt traumatiserte mennesker. Likevel er det tydelig for meg at jeg ikke kan se mine egne blindsoner når det gjelder seksualitet. Jeg er nødt til å speile meg i medmenneskene mine, jeg trenger kritisk diskurs, og jeg trenger kompetent psykoterapi. Derfor utfører jeg hver måned et intensjonsarbeid for meg selv for å finne ut mer om identiteten min. Målet mitt er å kunne leve ut seksualiteten min på en måte som gjør meg selv og i andre i stand til å skape konstruktive relasjoner.

Når jeg bruker den grammatiske hannkjønnsformen i denne teksten, refererer jeg alltid til både menn og kvinner der jeg ikke har angitt noe annet. Jeg refererer også til mennesker som verken føler tilhørighet til det ene eller det andre kjønnnet.

München, mai 2019

Franz Ruppert