

Sofie Hagen: Får jeg nogensinde sex igen?



Ved bogens start har Sofie Hagen ikke haft sex i 3.229 dage, hvilket i runde tal svarer til ni år. Og med hendes egne ord er der "... ingen sex i sigte." Hun sætter sig for at finde ud af hvorfor. Foto: Matt Crockett

ULLA HINGE THOMSEN

23.03.2025



BØGER // ANMELDELSE – I *Får jeg nogensinde sex igen?* blander Sofie Hagen, der ikke har haft sex i mere end 3000 dage, skarp samfundskritik med humor, når hun åbent og ærligt dykker ned i seksuelle traumer, identitet og samfundets normer. Men hvor ville jeg dog ønske, at hun turde række ud efter nydelsen, skriver Ulla Hinge Thomsen.

Får jeg nogensinde sex igen?

Forfatter: Sofie Hagen

Oversat til dansk fra *Will I Ever Have Sex Again* af samme forfatter

Forlag: Lindhardt & Ringhof

Udkom d. 19. marts 2025.

“Det handler om at nyde kroppe,” står der et sted i bogen *Får jeg nogensinde sex igen?* af Sofie Hagen. Jeg sukker, forløst efter et heftigt ridt – *pardon my French* – over 320 siders sex, køn, identitet, overgreb, samfundskritik, tykaktivisme, voksenmobning og gode, dårlige og katastrofale knald.

For dette tilsyneladende banale udsagn kan jeg som sexolog stå 100 procent inde for. At have et godt sexliv er et grundlæggende behov, og sex kan, når det er rart, binde os sammen, udvikle os, holde os sunde og gøre os glade.

“Jeg glæder mig over, at humoren ikke er af den slags, der distancerer, men derimod understreger det sårbare

Ved bogens start har Sofie Hagen ikke haft sex i 3.229 dage, hvilket i runde tal svarer til ni år. Og med hendes egne ord er der “... ingen sex i sigte.” Hun sætter sig for at finde ud af hvorfor, og undervejs deler hun sin egen seksuelle historie, samt historier fra hendes følgere og svar fra eksperter.

Sofie Hagen er sjov og sårbar

Sofie Hagen er sjov og kan skrive. Muligvis ikke den største overraskelse, idet hun er en prisbelønnet komiker, men jeg glæder mig over, at humoren ikke er af den slags, der distancerer, men derimod understreger det sårbare:

“Jeg har engang knaldet med en mand i en busk, imens hans gravide forlovede sad derhjemme. Alene fordi han pegede på busken og sagde: “Skal vi have sex i den der busk?”, og jeg nikkede og sagde “Ja” – for hvad skal man ellers sige? Øh, nej. Man siger selvfølgelig nej. Man siger “Nej tak, jeg vil ikke have sex i en busk med en middelmådig, forlovet komiker i København på en tirsdag.”

Forståeligt! Men hvem vil hun så have sex med? Og hvorfor har hun det ikke?

Sofie Hagens knuste hjerte og traumer

Vi får en del af svaret i Sofie Hagens seneste forhold, endnu en (selv)optaget komiker. Jeg vil ikke *spoile*, men det behøver jeg heller ikke. Mange af os har mødt versioner af ham og har ligget og grædt på gulvet, som Sofie ender med. Men mange af os kommer over røvhullerne uden at gå i ufrivillig cølibat i et lille årti.

FÅR

**"DEN BOG OM SEX,
VI HAR BRUG FOR."
EMMA HOLTEN**

**JEG NOGEN-
SINDE**

**SEX
IGEN?**

**SOFIE
HAGEN**

Det viser sig da også, at Sofie har flere traumer i bagagen. Vi læser om hendes opvækst med en følelsesmæssigt voldelig bedstefar og en ungdom med mobning, dårlige seksuelle oplevelser og mangel på grænser.

“Overgreb, uønsket sex, uklare grænser og mangel på samtykke er skyld i rigtig mange problemer i seksuelle møder eller mangel på samme

Hun lever med C-PTSD, muligvis autisme og en spiseforstyrrelse, som nok er grunden til, at hun i dag er tyk. Det kan man læse om i hendes forrige bog, *Happy Fat*.

Noget, hun selv synes, hun lever lykkeligt med, men som også besværliggør sex:

“Jeg kunne faktisk godt tænke mig at prøve at penetrere en cismand med en strap-on. Og der er sikkert en masse, der ville lade mig gøre det. Men så snart jeg tænker nærmere over det, bliver jeg udmattet. Jeg orker ikke at skulle finde “pluz size strap-ons”, og jeg kan ikke helt komme mig over det mentale billede af mig, der løfter min mave op over en mands numse. *Undskyld mig, må jeg hvile mit fedt på din ryg?*”

Personligt eller politisk

Alt dette er med til at forklare Sofie Hagens udfordringer ved sex, men traumerne deler hun med mange; det finder hun ud af, da hun sender et spørgeskema ud blandt sine følgere. 1.800 mennesker svarer på hendes spørgsmål, og ud af dem indeholder kun 30 svar *ikke* overgreb.

Overgreb, uønsket sex, uklare grænser og mangel på samtykke er skyld i rigtig mange problemer i seksuelle møder eller mangel på samme. Traumer kan have mange årsager, og vi kan angribe dem fra forskellige vinkler; den personlige, den kønslige, den samfundsmæssige.

Sofie Hagen er omkring dem alle. På et tidspunkt opdager forfatteren sin identitet som non-binær, og det fører naturligt til en stor nysgerrighed. En af dem, som står parat med ord og meninger, er forfatteren Juno Roche, der blandt andet siger:

“... i ordet ‘trans’ var der et stort rum, som jeg følte, at jeg kunne udfylde. Og en del af måden, jeg gjorde det på, var ved kun at have forhold til mennesker, der er trans (...) simpelthen fordi jeg pludselig tænkte: *Gud, vi er virkelig de attraktive. Vi er dem, der ser godt ud.*”

Og:

“Vi kommer til at overtage verden.’ Selvfølgelig gør vi det. At være nonbinær er den eneste måde at overleve at være i en krop, som verden ønsker at kønsbestemme. For vi er nødt til at overleve køn.”

Hvortil Sofie Hagen skriver:

“Jeg har aldrig før hørt nogen tale om transkønnethed på sådan en festlig måde.”

Festlig? Jeg, som læser, synes, det er nedslående, at gamle dogmer aflyses af nye.

Sex er ikke demokratisk

Jeg mener, at det er sådan her: Sex er ikke demokratisk. Du har ret til din seksualitet, men du har ikke ret til sex med et andet menneske, det som Sofie Hagen omtaler som “(...) reproduktive kropsdele, hænder, kys, alt det dér.” Du kan begræde samfundets idealer, dogmer og fordomme – lad os gøre det sammen, og lad os prøve at ændre dem, for hulan – men du kan ikke forlange, at et andet menneske er tiltrukket af dig, eller at du er tiltrukket af dem.



Foto: Tore Sætre, Wikimedia Commons

Du må lære dig selv og andre at kende, du må være modig, åben og nysgerrig. Du er nødt til at gå ud i verden, for sex er ikke noget, du får, men noget du gør. Med samtykke og med den usikkerhed, som ingen nok så korrekt indstilling nogensinde kan fjerne. På et tidspunkt slutter det politiske, og kroppene tager over. Heldigvis og forhåbentlig.

Lær om sex

Sofie Hagens undersøgelse indeholder ud over dem, hun taler med selv, også viden fra mennesker, jeg respekterer og bruger dagligt i min praksis som parterapeut, folk som Emily Nagoski og Betty Martin, og hun er god til at forklare kompleks teori.

Glæd dig derfor til at læse om bl.a. samtykke-hjulet, det dobbelte responsystem og mikroøjeblikke af positiv resonans – det er alt sammen meget mere sexet, end det lyder.

Glæd dig også til at møde et sjovt og velskrivende menneske, der deler så gavmildt og er god til at komme i kontakt med andre mennesker trods hendes egen overbevisning om det modsatte, og for hvem jeg virkelig ønsker modet til at turde række ud efter nydelsen.

[Klik dig videre til mange flere boganmeldelser lige her.](#)

Lindhardt og Ringhof

Sofie Hagen

ULLA HINGE THOMSEN

Ulla Hinge Thomsen, f. 1971, er uddannet cand.mag. i sprogpsykologi og fagjournalist, samt certificeret parterapeut og sexolog. Podcastvært på LYST. Hun har været redaktør og redaktionschef på flere medier, før hun i 2012 blev selvstændig.

POV Overblik

Støt POV's arbejde som uafhængigt medie og modtag **POV Overblik** samt dagens udvalgte tophistorier alle hverdage, direkte i din postkasse.

- Et kritisk nyhedsoverblik fra ind- og udland
- Indsigt baseret på selvstændig research
- Dagens tophistorier fra POV International
- I din indbakke **alle hverdage** kl. 12.00
- Betal med **MobilePay**

For kun 25 kr. om måneden giver du POV International mulighed for at bringe uafhængig kvalitetsjournalistik.