



Dit Liv

I Ugeavisen Svendborgs brevkasse, "Dit Liv", som hver uge vil være at finde i avisen, kan du stille følgende eksperter spørgsmål om problemstillinger i dit familieliv - det gælder dine børn, parforhold, arbejdsforhold, juridiske problemer, dit sexliv og andet, som optager dig.



Heike Pohl Malmros

Psykolog
The Crafty Mind
Hulgade 9, 2. sal
Mail: contact@thecraftymind.com
Tlf.: 28 91 92 84
www.thecraftymind.com

Metteemilia Nørregaard

Fysioterapeut og Cand. Scient fys
Facebook: Barnefyssen
Instagram: Barnefyssen
Ramsherred 1,1 (baghuset)
Mail: mette@ts66.dk
Tlf.: 61 69 63 36
www.barnefyssen.dk



Rikke Thor

Sygeplejerske og sexolog
Sandtoften 6, 5700 Svendborg
Mail: rt@rikkethor.dk
Tlf.: 22 47 12 95
www.rikkethor.dk

Ragnhild Andersen

Pædagog og Cand.pæd.
Privat pædagogisk vejleder.
Firma: samvej.dk (hjemmesiden)
Møllevvej 23, 5762 V. Skerninge
Tlf.: 26 55 04 64
Mail: ragnhild@samvej.dk



Christina Flyger

Yoga, Mindfulness & Coaching
Møllergade 22, 2. sal
5700 Svendborg
www.christinaflyger.dk
Tlf.: 40 50 42 96
Mail: info@christinaflyger.dk

Sophie Ellehuus

Familie og Parterapeut
Vestergade 2c, 1. sal
Tlf.: 31 90 19 86
Mail: Familieease@hotmail.com
Facebook: Familie og parterapeut
Instagram: Familieogparterapeut



Send dit spørgsmål direkte til eksperterne eller skriv til Ugeavisen Svendborg på mith@faa.dk, hvorefter vi sender dit spørgsmål videre.

ER DIN
MAND
IGEN UTRO
DERHJEMME...?



- Der er ikke kun én rigtig måde at forholde sig til utroskab på - der er vel lige så mange måder, som der er mennesker og ægteskaber/parforhold, det er en kompleks størrelse, skriver sexolog Rikke Thor.

- Hvorfor er kvinder så naive, når handler om utroskab?

Hej Rikke

Jeg undres nogle gange, når jeg i kommentarer på sociale medier ser en meget hadeful og uforstående indstilling til utroskab, især kvinder er oppe på barrikaderne, når mænd har spist ude.

Men vi lever sgu da i 2020, hvor alle vel er klar over, at et ægteskab og dermed sexlivet ikke altid er en dans på roser, men en yderst kompleks størrelse. Hvordan kan kvinder, der ikke selv har lyst til sex og dermed være indirekte årsag til mandens sidespring, være så overraskede og hadefulde.

Jeg har tit hørt en kvinde sige "Jeg har selv spurgt min mand, og han siger, at han aldrig kunne finde på at være utro" - og den tror mange kvinder i deres sort/hvide Hollywood-syn på kærligheden fuldt og fast på, mens jeg som mand ved, at det i mange tilfælde ikke er sandt. Og manden skal jo have en kvinde at være utro med, der skal til en tango, så der må også være mange utro kvinder derude.

Hvorfor er I skønne kvinder, ofte så naive, og hvorfor kan man ikke se et sidespring, hvor kærlighed ikke er involveret, med mere forståelse?

Hilsen
En mand

Kære mand

Ja de fleste ser jo monogami, - altså det med kun at være sammen med én partner, som det mest rigtige. Mange tænker nok også, at den anden er indforstået med, at det er sådan det skal være, når

man bliver faste kærestere. Igennem historien har der altid været en del mennesker, der sagtens kunne både forelske sig i, og have lyst til at have sex med andre end deres partner, men det er stadig svært for de fleste par, at blive enige om dette. Mange føler det som et svigt, hvis partneren har lyst til andre, og jalousien kan vokse.

Desuden oplever mange par, at deres sexliv forandres med alderen - og med den tid man har kendt hinanden - og mange får desværre ikke rigtigt imødekommet disse forandringer hos både kvinden og manden, som også kan være en grund til, at den ene får lyst til at være sammen med andre.

Der er ikke kun én rigtig måde at forholde sig til emnet på, - der er vel lige så mange måder, som der er mennesker og ægteskaber/parforhold, det er en kompleks størrelse, som du skriver.

Hvad skal være tilladt?

Det er en god idé, allerede i starten af forholdet, at tale med hinanden om, hvordan man vil takle forskellig lyst og hvis den ene/eller begge har lyst til at være sammen med andre, også hvis det måske bare sker en enkelt gang, uden kærlighed, som du skriver. Skal man lade være med at sige noget, hvis det kun er én gang? men måske aftale at svare ærligt hvis den anden spørger?

Eller skal det være "tilladt" med "sidespring" hvis man ikke lægger følelser i det? Er det helt udelukket, at det må ske? og hvad hvis det sker al-

II Desuden oplever mange par, at deres sexliv forandres med alderen - og med den tid man har kendt hinanden - og mange får desværre ikke rigtigt imødekommet disse forandringer hos både kvinden og manden, som også kan være en grund til, at den ene får lyst til at være sammen med andre.

RIKKE THOR

ligevel? Skal man fortælle hinanden alt?? De fleste synes, at det værste er, hvis den anden går med en løgn som kan trække energien ud af forholdet, så man efterhånden ikke rigtig gider give nærhed, berøring og glæde til hinanden. Det bliver en ond spiral og kan slide meget på et parforhold.

Jeg har svært ved at komme med konkrete løsninger præcis til dig. Du skriver om situationer, hvor kvinden lukker øjnene helt for, at hendes mand kunne være hende utro. Måske er det fordi hun virkelig tror på det (og det måske også er sandt?), eller det er et forsvar mod at blive såret, og derfor putter hun hovedet ned i en busk, som en struds, fordi hun ikke ved, hvordan hun skulle kunne takle det, hvis det opstod.

Nogle par vælger at tale med hinanden om deres ønske om, at være sammen med andre. Det kræver meget trykthed, at turde "give slip, på hinandens lyst", - nogle op søger en parterapeut eller en sexolog og får snakket tingene igennem sammen.

Øv jer i at have lyst

De fleste mennesker er slet ikke vant til at tale om sex, intimitet og lyst. Fx skriver du, at du oplever at mange kvinder ikke har lyst. Det kunne måske være et sted at starte - øv jer i, at få talt med hinanden om jeres fælles intime liv, - find ud af hvad der ligger bag udfordringer som manglende lyst og måske vil I begynde at finde mere nærvær, berøring og samhørighed - på den gode måde - i jeres forhold, og lysten til at være sammen med andre formindskes måske?? hvem ved?

Mange, der ikke har lyst til sex, har det af en eller anden grund. Man kan have svært ved at finde ud af hvad man egentlig har lyst til, og den måde man hidtil har haft sex på, er måske ikke det, der siger én noget mere.

Man kan være opdraget med skam og skyld i forhold til sex, og derfor have det svært med sin egen lyst. Det kan hjælpe, at tale med sin partner (og evt. en professionel) om dette. Det er aldrig for sent at få et "nyt" og bedre parforhold og intimt liv, - med hinanden - og måske med andre, - hvis det er det man vælger??
Hilsener fra
Rikke Thor
sexolog