



Brevkassen

Rikke Thor

- Besvarer alle dilemmaer skriv til red@uas.dk eller læg et brev i postkassen



Hanne Kjellstrøm Larsen

Gyn. Obs. Fysioterapeut,
Klinik for MorKroppen
Mail: info@kjellstromfysio.dk
www.kjellstromfysio.dk



Mette Kallerup

Clairvoyant og tarotlæser
Mail: kallerups@hotmail.com
Facebook: Mette Kallerup
#Clairvoyant



Christina Flyger

Yoga, mindfulness
og coaching
Mail: info@christinaflyger.dk
www.christinaflyger.dk



Gabi Lang

Kropsterapeut og coach
Mail: rhiannon.holistic@gmail.com
www.rhiannonholistic.com

Er min mand pornoafhængig?

Hej.

Jeg er en kvinde på 49 år og har været gift i 20 år. Vores seksuelle samliv har altid været lidt lavt, forstået på den måde, at jeg har fået mindre og mindre lyst med årene.

Nu har jeg opdaget, at min mand sidder og ser porno, når jeg ikke er hjemme, eller måske også, når jeg er hjemme? Han sidder inde på sit arbejdsværelse. Jeg fandt ud af det på søgeretikken på vores fælles computer. Der var godt nok en hel del, så jeg blev lidt chokeret.

Vi har aldrig set porno sammen, og jeg afskyr det faktisk. Da jeg spurgte ham, ville han ikke snakke om det, men sagde, at jeg jo heller ikke har lyst så tit mere. Er det mig, der er noget i vejen med, eller hvad tænker du? Jeg har bare slet ikke den samme lyst til sex, som da jeg var yngre.

Hej.

Jeg vil først pointere, at det ikke umiddelbart lyder, som om der er noget i vejen med nogen af jer. Det kan lyde som et sammenfald af flere ting, at I er dér, hvor I er nu, og jeg tænker ikke, at din mand er afhængig af porno.

Hvis den ene i et parforhold af forskellige grunde ikke har så meget lyst til det fælles seksuelle, må den anden finde sin måde at udleve sine seksuelle behov på. Mange har svært ved at komme helt op i seksuel tænding bare ved at sidde selv og måske fantasere, eller tænke på tidligere frække, seksuelle situationer sammen med partneren, som mange ellers bruger.

Rigtig mange supplerer så med at læse erotisk litteratur, se porno eller lignende for at få tændingen op, når de har sex med sig selv. Med alderen kan dette behov for

I De færreste ser porno, fordi de hellere ville have sex med dem på skærmen end med deres partner

et supplement som porno blive større, fordi lysten eller evnen til rejsning og orgasme kan være lidt sværere at få frem end da man var ung, havde mere testosteron og var mindre åreforkalket, og der hurtigere kom blod og lystfølelse ned til kønsdelene.

Du kan også vende det lidt om i dig og se det mere som, at han er hensynsfuld og tænker, at det med sex må han selv tage hånd om, da han kan mærke din lavere lyst og ikke vil presse dig. Og så finder han sin egen måde at gøre det på. Han ved måske også, at du har det svært med porno, og derfor har han ikke lyst til at tale med dig om det, når du spørger. Måske skammer han

sig over det? De færreste ser porno, fordi de hellere ville have sex med dem på skærmen end med deres partner, og de fleste kan også sagtens dosere, hvor meget de ser, og er på den måde ikke pornoafhængige. Mange synes faktisk det kan fungere fint, at sex mest er med sig selv, som onani, og at intimitet og berøring så mere er sammen med partneren uden at skulle presse vedkommende til sex. Men det kan være en god idé at snakke sammen om det.

Tror du, at han savner, at du har mere lyst? Savner du selv din spontane lyst? Savner du og han intimitet og berøring med hinanden? Føler du måske, at du ikke slår til? Og

kan du have dårlig samvittighed over ikke at have samme lyst som før? Måske savner ingen af jer egentlig noget, og det hele er godt nok, som det er? For så er det mere din egen accept af situationen, du må åbne op for.

Under alle omstændigheder kan du jo vise ham dette svar, og I kan måske få en fin snak sammen om jeres følelsesliv, det intime, berøring og sexliv. Tal med hinanden om, hvad I blev forelskede i hos den anden, hvordan jeres samliv var i starten og nu, ting, der er sket i løbet af jeres tid sammen, samt hvad der er godt, glædesfyldt og meningsfuldt i jeres fælles liv nu. Er der noget, I med fordel kan optimere? En anledning til at få talt sammen på et dybere plan, åbne op for at få det endnu bedre sammen og acceptere hinandens forskelligheder og lyst.

Boligekspert deler sine råd til boliglånet

Mira Lie Nielsen har i årevis fulgt boligmarkedet professionelt og privat. Nu deler hun sin viden om mødet med banken.

Mikkel Juulsgaard
Ritzau

Der er spørgsmål nok, inden man går i banken for at drøfte et boliglån. Så hvad er det vigtigste at vide?

Boligøkonom på Børsen og ekspert i "Hammerslag" Mira Lie Nielsen er aktuell med "Boligbogen", som hun har skrevet sammen med tv-vært Sofie Østergaard.

Her svarer boligøkonomen på tre spørgsmål om mødet med banken.

Hvad ville du gerne have vidst, før du gik i banken første gang?

- Ligesom mange andre havde jeg et stort fokus på, hvad et boliglån kommer til at koste hver måned. Det er noget af det nemmeste at forholde sig til.

- Jeg ville gerne have vidst, hvordan realkreditlån egentlig fungerer - og lidt mere om de forskellige typer af lån. Hvad er der egentlig af ulem-

I Det kræver noget af dig at købe bolig. Det kræver, at du sætter dig ind i, hvordan du lever, hvad du bruger dine penge på, og at du kigger på dig selv udefra, for det gør banken.

MIRA LIE NIELSEN,
BOLIGØKONOM, BØRSEN

per ved at tage et lån, hvor man for eksempel binder renten i fem år, hvis renten bevæger sig i de år? Det gjorde den for mig, og det var lidt svært at komme ud af det lån.

- Jeg følte måske et pres for at få truffet nogle valg ret hurtigt, for det handlede også om bare at kunne få lov at købe og blive godkendt.

- Man glemmer, at man faktisk er rigtig attraktiv for bankerne. De vil rigtig gerne

have førstegangskøbere ind, fordi man ofte har dem i rigtig mange år, og der er mange penge at tjene på dem. Så det ville jeg godt have haft lidt mere tro på. Husk det, når du sidder der. Du skal ikke nødvendigvis spise det første, du får serveret.

Hvad er de største fejl, man kan begå, når man skal møde banken?

- At tro, at man kan overbevise banken om, at man kan leve helt anderledes, end man gør i dag.

- Det kræver noget af dig at købe bolig. Det kræver, at du sætter dig ind i, hvordan du lever, hvad du bruger dine penge på, og at du kigger på dig selv udefra, for det gør banken.

- Og så er det ikke en god idé at optage en masse forbrugsgæld. Det kan gøre det svært at låne penge til en bolig. En ting er SU-gæld, som kan være nødvendig for at komme gennem studiet. Men at have forbrugsgæld, som ikke har været nødvendig, skal man helst undgå.

Hvad kan man gøre som forberedelse for at fremstå bedre som låner?



Mira Lie Nielsen er ekspert på DR-programmet "Hammerslag". Hun har skrevet "Boligbogen" sammen med Sofie Østergaard, som er vært på programmet. PR-foto: Sara Galbiati/Gyldendal/Free

- Hvis du for eksempel får en stor lønstigning, så handler det om at lægge til side og vise banken, at det virkelig er noget, du vil, og at du er villig til at sætte dit forbrug længe ned, end det kunne have været.

- Det giver en tillid til, at du er en, man kan stole på, og at du har evne til at betale. Alle kan let gå op i livsstil, men at

gå ned er noget sværere. - For de fleste bliver det dyrere at være boligejer. Flere penge skal gå til boligudgifter hver måned.

- Vis, at du kan holde et budget - gerne inden mødet med banken, men du kan også gå ned og sige, at du har brug for hjælp til at skru på din økonomi.

/ritzau/

FAKTA

BLÅ BOG: MIRA LIE NIELSEN

● Mira Lie Nielsen er opvokset i Aalborg og uddannet økonom fra Aalborg Universitet.

● Blev i 2015 boligøkonom og talsperson i Nykredit for alt, der har at gøre med boligmarkedet.

● Har siden 2020 været ekspert på DR-programmet "Hammerslag".

● Arbejder nu som boligøkonom på Dagbladet Børsen, hvor hun er podcastvært og skriver om boligmarkedet.

● Sammen med tv-vært Sofie Østergaard har Mira Lie Nielsen skrevet "Boligbogen", der skal hjælpe læseren med at forstå boligmarkedet og blive venner med banken. Bogen udkommer 12. maj.

KILDE: "BOLIGBOGEN" AF MIRA LIE NIELSEN OG SOFIE ØSTERGAARD.