



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

Har svært ved at være tæt på min kæreste

Hej Rikke

Jeg har været sammen med min kæreste i fire år, men det sidste halvandet år har vi ikke haft sex med hinanden, fordi jeg simpelt hen har svært ved at have hende tæt på mig. Det er ligesom en fysisk barriere, som jeg har svært ved at komme ind over.

Når jeg er alene, tænker jeg meget over det, og jeg er simpelthen så glad for hende, at jeg ikke kunne forestille mig at være sammen med andre, så det er ikke sådan, at jeg er på vej ud af forholdet. Vi har det også godt på alle andre planer. Jeg ved ikke, hvad der sker i mig. Jeg har haft det sådan med en anden kæreste før, efter at vi havde været sammen i et par år. Lige nu har jeg svært ved overhovedet at mærke de dybere følelser for min kæreste, det

er ligesom om, at jeg blokerer for mit hjerte, hvis man kan sige det sådan. Håber, du kan sige lidt om, hvad jeg kan gøre?
Hilsen en ung mand

Hej

Denne "nærhedsangst" er der faktisk en del, der oplever - ofte grundet brud eller svigt tidligere i livet. Det kan sagtens opleves i ellers gode forhold, hvor man er glad for og tryk ved den anden.

Det kan i så fald gøre, at du har svært ved at komme nær en anden person, som du er glad for, fordi du måske ubevidst er bange for at miste (igen).

Og måske har du svært ved at mærke den dybere kærlighed til hende lige nu, netop fordi din krop "flygter" fra nærhed, og det

kan overskygge det hele.

I første omgang synes jeg, at I skal prøve selv at arbejde på nærheden imellem jer, for det lyder til, at I har noget trykt og godt sammen, som vil kunne hjælpe jer rigtig meget i processen.

Start med at nærme jer hinanden stille og roligt med lidt berøring og nærhed hver dag eller i hvert tilfælde fast flere gange om ugen. Det kan være at gå nærværende sammen i naturen med hinanden i hånden og tale om, hvordan I har det, og også mærke jeres andre sanser ude i naturen. Er der fugle, dufte og andet til sanserne og opmærksomheden, dét kan hjælpe med nærværet og roen.

I kan sætte jer sammen (med tøj på) og lytte til noget musik, I kan lide, og du kan mærke efter, hvordan du synes en rar (i første om-

gang måske bare acceptabel) berøring fra din kæreste føles på kroppen. Det kan være at holde i hånd, lægge hånden på benet, kigge hinanden i øjnene og senere massere hinanden i hovedbunden, alt efter hvad, der føles acceptabelt, godt og rart for dig og kun så længe, det er ok. Det vil sandsynligvis efterhånden udvide sig, så du kan slappe af med at være længere og længere tid tæt på hende, og så kan I prøve at røre ved/massere dele af hinanden og efterhånden hele kroppen først med tøj på og efterhånden med mindre tøj på.

Det er dog vigtigt, at I aftaler, at det ikke må ende med sex, så du ikke føler dig presset, hvilket vil kunne arbejde imod processen. Når I har gjort disse ting i lang tid, måske i flere måneder, vil der nok ske en forandring i din følelse af

tillid til og ro ved at være tæt på hende. Og måske mærker du på et tidspunkt en parathed til at have det mere seksuelle med kønsdele og tænding med ind i jeres fælles berøring. Men det er afgørende at have tålmodighed, mærke og vente.

Det er afgørende, at I er trygge ved hinanden og hele tiden får talt om, hvad der sker i jer begge og undervejs sammen aftaler det næste skridt.

Hvis det ikke lykkes, kan du overveje at opsøge en psykoterapeut og arbejde med, hvad der ligger til grund for denne nærhedsangst, så den kan falde mere til ro. I kan også sammen opsøge en paraterapeut/sexolog med terapeutisk baggrund. Held og lykke!
Mange hilsener fra Rikke



SYDFYNS

Fri Fag- og Efterskole

Fællesskab | Faglighed | Fokus



**Erhvervs
Maritim
Linje**



**Stil &
Omsorg**



**For dig på
9. eller
10. skoleår?**



**Hest
360**



**Styrke
& mod**

9. og 10. klasse | STU

www.sydfynsfrifagskole.dk

DRONNINGEMAENS AUTO

- god service, god kvalitet til gode sydfynske priser

Hos os skifter vi dine hjul **GRATIS** i forbindelse med service eller sikkerhedstjek af din bil.

SIKKERHEDSTJEK:

- Hjul afmonteres og bremser adskilles, renses og smøres
- Kontrol af styretøj, hjulophæng, støddæmpere, lys og dæk

KUN **1245,-**

Prisen inkl. moms og eks. materialer

SMØRE-EFTERSYN:

Skift af olie + filter, samt kontrol af gearolie, kølevæske, bremsevæske, sprinklervæske, batteri, dæktryk, ventilatorrem samt smøring af hængsler og låse

KUN **275,-**

Prisen inkl. moms og eks. materialer

VI UDFØRER:

- Service og reparationer af alle gængse bilmærker efter servicebogen
- Reparation af stenslag
- Forsikringskader



Vi yder 3 års garanti på alle nye reservedele








- og mange andre kendte mærker



Tank altid billigt
brændstof hos os



Dronningemaen 34 - 5700 Svendborg - tlf. 62228243 - dronningemaensauto@gmail.com