



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

Intimitet, sex og alkohol

Hej Rikke

Jeg har et lidt svært spørgsmål. Jeg har kendt min mand i 12 år, og vi har det rigtig godt sammen. De seneste 3-4 år er vores sexliv dog blevet næsten ikke eksisterende, og jeg tror, at noget af det handler om, at jeg synes, der er lidt for meget alkohol ind over.

Det er ikke sådan, at han drikker meget for meget, men det er ofte et par glas vin eller måske tre, også i hverdagene, og det er altid dér, at han bliver kærlig og lægger op til sex, og jeg kan efterhånden slet ikke tage det. Jeg har prøvet at sige det til ham, men han siger, at et par glas da bare løsner stemningen lidt, og er ikke noget, han kan mærke.

Jeg har tænkt meget over det og

synes måske også, at jeg er lidt urimelig, men jeg synes, han er irriterende, når han har drukket. Han lugter af vin og bliver hurtigt træt. F.eks. skal han ofte lige hvile lidt, når vi skal putte vores to børn og deltager så ikke rigtigt i oprydningen og klargøringen til næste dag med skoletasker, madpakker osv.

Hvad skal jeg gøre? Vi har det godt på mange andre måder, men han synes, at det intime mangler, og jeg savner det faktisk også på en eller anden måde. Jeg savner dét, vi havde en gang med berøring og kærtegn.

Hilsen xxx

Hej xxx

Du nævner alkoholen direkte, som værende største årsag til proble-

met, og det bliver du/I nok nødt til at tage seriøst, for at det ikke skal begynde at ødelægge meget andet for jer end "kun" det intime og seksuelle, selvom det jo også er slemt nok i sig selv. Aftal at tale om det en aften, når børnene er puttet, og der er god tid.

Spørg om han selv er bekymret for sit alkoholforbrug? Og fortæl stille og roligt, hvad det gør ved dig og også ved din lyst, at han lægger op til sex og intimitet, når han har fået nogle glas vin.

Prøv at mærke efter i dig selv inden samtalen (og under), hvad det egentlig gør ved dig, at han har drukket og lægger op til sex. Har du måske en baggrund i din familie, hvor nogle drak for meget, og du registrerede, at de var "anderledes", end de plejede, og det var

ubehageligt? Og/eller er det noget, du registrerer nu, at din mand mærkes anderledes på en eller anden måde?

Alkohol gør jo noget ved bl.a. hæmninger, følelser, egne grænser og også, hvordan man kan mærke andres grænser i dette tilfælde dine. Du skriver også, at han ikke deltager i putning og oprydning mm. Føler du, at han ikke tager ansvar for hjemmet mht. disse ting? Og er det dét, der også kommer op i dig - at han ikke respekterer dig og jeres børns behov? For det kan også føre til ulyst.

Prøv at blive i dig selv, når du fortæller disse ting til ham - altså sig, hvad det gør ved dig og din lyst til intimitet og fortæl, hvad det gør ved dig, at han ikke deltager på lige fod i hjemmet. Undgå at sige hvad

han skal gøre, sig i stedet hvad du føler, det gør ved dig, hvad du savner, og hvad du er bange for, at det kan gøre ved jeres forhold på sigt. Italesæt, at I begge har et ansvar for både lysten, det intime, jeres børn og jeres forhold.

Det lyder som om, din mand har en større eller mindre udfordring mht. alkohol, og I må mærke efter, om det er noget, I kan klare alene, eller han/I skal have hjælp til det. F.eks. ved at tale med jeres læge om hjælpemuligheder i så fald. Måske kan I begynde at arbejde på det hele ud fra et fælles afsæt, der i bedste fald kan gøre jeres forhold dybere, mere ærligt og med mere intimitet, kærtegn og berøring, som du også beskriver, at du savner.

Mange hilsener fra Rikke

Specialister i tøj til gom og gæster
- vi syr også efter mål



Allan Risumfeldt

KLAREGADE 16 -18/SKT. KNUDS KIRKESTRÆDE 15
5000 ODENSE C - 66 12 95 12
www.risumfeldt.dk

Man - Ons 10.00 - 17.30
Torsdag 10.00 - 18.00
Fredag 10.00 - 18.00
Lørdag 10.00 - 16.00
Søndag efter aftale

Vi holder gerne åbent når det passer dig

Find os på Facebook



ELARBEJDE ER EN TILLIDSSAG

- Almen installation
- Renovering af installation
- Landbrug
- Industri styringer
- Reparation af hvidevarer
- Belysningsanlæg
- Solceller
- Varmepumpe luft/luft

Vester Aaby EL

Svendborgvej 413 · V.Aaby
5600 Faaborg
Tlf 62 61 64 82 · Mobil 40 57 24 82
www.vesteraabyinst.dk

DYRLÆGEVAGTEN
SERVICE AFTEN OG WEEKEND
62 21 64 21

SKADESTUE SYGEBESØG

Vi hjælper på hele Sydfyn og Øerne
- når du har behov også uden for normal "åbningstid".



LÆS MERE PÅ SVENDBORGDYREHOSPITAL.DK



SVENDBORG
DYREHOSPITAL

Åbent
hverdage kl. 8-17
lørdage kl. 9-12
KONSULTATION
EFTER AFTALE

Ryttervænget 6
5700 Svendborg
TLF 62 21 64 21

Tryghed, Indlevelse, Faglighed