

sex og samliv



Derfor får du ingen sex

VREDE

En af de mest udbredte grunde til, at kvinder tilbageholder sex, er, hvis hun er vred på dig. Mange kvinder bruger simpelthen afvisningen »ikke i aften, Skat« som straf. Modsat mænd er det sidste en kvinde har brug for, hvis hun er vred, ked af det, frustreret, stresset, o.lign, en tur på lagernerne. Tag afvisningen som en opfordring til en snak.

MANIPULATION

Kvinder kan tilbageholde sex i et forsøg på at manipulere partneren. Hun lukker simpelthen for sexhænen, hvis du ikke gør det, hun gerne vil have. Den nemmeste måde at komme ud af det slidsomme mønster på er at give damen det, hun gerne vil have. Hvis det bliver for infantilt, må du prøve at tale til hendes fornuft.

KEDSOMHED

Manglen på lagenakrobatik kan skyldes, at du simpelthen er en dødssejler i sengen. Mange kvinder er for velopdragne til at tale om partnerens ringe evner som førsteledsager, men lukker »butikken« i stedet. Foreslå evt. at I prøver noget nyt i sengen. Besøg en sexshop, så der kommer ord på fantasier og lyster.

Kilde: Askmen.com

Mænd kan også have det svært

TERAPI: Mænd kan være bange. Og usikre, triste og pressede. Men de har ofte svært ved at tale med nogen om det

Af KAREN STEENBÆK NIELSEN

På Gl. Kongevej i København mødes en gruppe forskellige mænd hver anden uge. Ikke for at drikke øl og diskutere fodbold og politik, men for at tale om alt det, der er svært i parforholdet, familien eller på jobbet.

»Vi sidder i rundkreds, og det kan skræmme nogen, men det virker, fordi der ikke er noget at gemme sig bag,« forklarer gestaltterapeut Annette Jønsson, der har succes med at danne »herre-netværk« (som hun selv kalder det), hvor mænd i alle aldre mødes for at tale deres problemer igennem med ligesindede.

Forudsigtligt familieliv

De mænd, der søger hjælp og støtte i netværket, kommer blandt andet fordi, de er i tvivl om, hvorvidt de elsker konen, ikke kan overskue et barn mere, eller fordi kedsomheden i deres forudsigtelige familieliv har ført dem ud

i en afhængighed af porno eller utroskab.

»Der er meget forskel på, hvornår de forskellige mænd bliver parat til faktisk at gøre noget ved det. Ofte kommer de først, når de nærmest er ved at blive »kvalt«, fordi de har lagt låg på problemerne i alt for lang tid. Mange er ikke helt sikre på, hvad det handler om, når de starter,« forklarer Annette Jønsson.

Pressede mænd

Det er nemlig ikke altid nemt at være en mand. Og det er slet ikke altid nemt at være en gift mand eller kæreste, far, stedfar og chef.

»Alle de mænd, der kommer her, er raske, både fysisk, psykisk og økonomisk. Men de er ofte pressede og har rigtig svært ved at mærke sig selv, og hvad de egentlig vil. Og så bliver det jo umuligt at give udtryk for, hvad der skal ske, f.eks. i sommerferien. Her ender det med, at det er konen, der planlægger fe-

rien, men så er han jo også fri for at tage skraldet, hvis det viser sig ikke at blive en succes,« forklarer Annette Jønsson.

»Jeg ser mænd, der alt for længe har opfyldt konens, familiens eller medarbejdernes behov. Og det kan han få stress og depression af

Annette Jønsson, terapeut

»Derfor handler mange af samtalerne i grupperne om, at lære at sige fra og stå ved sig selv. Men det kan være enormt svært, hvis du hele livet har været vant til bare at

makke ret eller flygte fra konflikter, fordi det nu engang er det nemmeste på den korte bane,« forklarer mandeterapeuten, der også har flere klienter, der bliver henvist fra deres arbejde, fordi de er stressede.

Glemmer sig selv

»Jeg ser mænd, der alt for længe har opfyldt konens, familiens eller medarbejdernes behov. Og det kan han få stress og depression af,« forklarer hun og tilføjer:

»Men det handler ikke om en gruppe mænd, der sidder og klynker over, hvor onde deres koner eller kærestere er ved dem. De kommer, fordi det er trygt og rart at have nogle mænd at dele sine inderste følelser og tanker med,« forklarer hun.

Og det er ikke nogen kaffeklub, når mændene mødes i rundkreds. I stedet bliver der talt fra hjertet om de ting, der gør ondt. Og det er det, de skal lære at gøre, når de kommer hjem til sig selv igen.

Evne til at træde i karakter

»De er her, fordi de trænger til at få sat struktur på de ting, der forstyrrer deres liv. Og efterhånden bliver de bedre til at mærke deres følelser og til at sige, hvordan de har det, og det styrker deres selvværd og evne til at træde i karakter,« forklarer Annette Jønsson.

MANDETERAPEUT

Annette Jønsson, 47 år
Fotojournalist, gestaltterapeut og forfatter
Udgav bogen »Fra mand til menneske« i 2009
Læs mere om Herre-Netværk på www.mandeterapeut.dk

Karrieren kørte på skinner og Peter Muurmann havde mødt en kvinde, han var dybt forelsket i. Alligevel havde han det ikke godt.

Modelfoto: Colourbox

Det var aldrig godt nok

Peter Muurmann fik hul på følelserne, da han gik i terapi

Af KAREN STEENBÆK NIELSEN

Det gik egentlig meget godt for Peter Muurmann. Han var glad for sit arbejde, og karrieren kørte på skinner. Han havde også lige mødt en kvinde, som han var blevet dybt forelsket i.

Men alligevel var der aldrig noget, der føltes helt rigtigt.

»Jeg havde egentlig godt styr på karrieren, men det var

bare aldrig godt nok. Jeg følte, at jeg skulle være et eller andet helt specielt for at kunne få en plads i den her verden, og jeg brugte alt for meget tid på at spejle mig i mine venner,« forklarer Peter Muurmann.

Foreldre døde

På det tidspunkt havde han allerede mistet sin far, der døde nogle år forinden, da Peter lige var blevet færdig med sit studie.

»Jeg havde lige fået nyt job, så jeg næde ikke rigtig at sørgе over ham, da han døde. Jeg var lidt ked af det i to dage, og så var det dét,« forklarer Peter stille med blikket rettet mod bordet.

Men da han et stykke tid efter, at han havde mødt sin kæreste, også mistede sin mor, røg han pludselig ud i en kæmpekrisе. Jobbet var pludselig ikke så fedt længere og forholdet til kæresten begyndte også at knirke. Så Peter Muurmann besluttede sig for at søge hjælp.

»Mine venner siger, jeg har rykket mig enormt, og at jeg er meget mere åben og interessant nu

Peter Muurmann

Han kontaktede gestaltterapeut Annette Jønsson og begyndte at gå i terapi hos hende i håb om at få styr på følelserne. Efter nogen tid blev han tilbudt at blive en del af et netværk med andre mænd, der mødes hver uge for at tale om de ting, de går og tumler med.

I starten var det svært, for det der med at snakke om følelser og behov, det var ikke noget, man gjorde i

Peter Muurmanns barndomshjem. Børn skulle ses og ikke høres. Og bare det at vise, at man var ked af det, var et »kæmpetabu«, fortæller Peter.

Grænseoverskridende

»Min mor sagde tit, at »jeg ikke skulle hænge mit beskidte vasketøj ud«, så i starten var det vildt grænseoverskridende bare at sidde og tale åbent med en gruppe fremmede mænd om de ting, der gjorde ondt. Men det blev hurtigt rigtig godt. Jeg var fuldstændig basket efter de tre første gange. Jeg kunne virkelig mærke, at der blev rusket op i noget,« forklarer han om mandenetværket.

Peter har ikke mødt fordomme, hverken fra familie eller venner, når han har fortalt, at han går i terapi.

Det er hipt

»Mine venner siger, jeg har rykket mig enormt, og at jeg er meget mere åben og interessant nu, og alle har faktisk primært været positive. Men jeg tror også, det er blevet hipt at gøre efterhånden. Det er slet ikke et tabu længere for mænd at gå i terapi,« fortæller Peter, der - med et glimt i øjet - endda har anbefalet terapi til det fodboldhold, han træner med en gang om ugen.

»Vi taber hele tiden, og vi taler meget om, at det er mentalt. Og så sagde jeg: Hey, vi skal da ud til Carl-Mar Møller! Det grinte de allesammen af. Men jeg mente det faktisk - lidt,« fortæller Peter med et grin.



Gestaltterapeut Annette Jønsson har specialiseret sig i mandeterapi.

Foto: Kristoffer Juel Poulsen

