

Min mand er ledig – det går ud over intimiteten

Af [Poul Henning Krog](#) 7. feb. 2020/06

Kære Poul Henning

Min mand og jeg har været gift i snart 20 år. Vores ægteskab har altid været godt, og vi har 3 børn sammen. Jeg har over det sidste års tid oplevet, at lysten til intimitet med min mand på det nærmeste er forsvundet. Vi har altid været meget nære og fysiske, og jeg ved, at min mand undrer sig over den forandring, der er sket.

Jeg elsker min mand og det liv, vi har sammen. Han er en god og kærlig mand, og vi har sammenfaldende værdier. Imidlertid er jeg kommet frem til, at en fortrængt side af min egen opdragelse er kommet op til overfladen, efter min mand mistede sit job sidste år.

I mit barndomshjem var det at arbejde og være selvforsørgende et omdrejningspunkt, der ikke stod til forhandling. At arbejde blev forbundet med ære, stolthed og selvforståelse. Mine to søstre og jeg havde et stærkt forbillede i en far, der aldrig var syg og aldrig beklagede sig.

Han har gået ledig i mange måneder, er stadig sygemeldt, og det hele virker meget uoverskueligt. Indeni har jeg det som en lampe, der er slukket. Hvordan bryder jeg den onde cirkel?

Kærlig hilsen Solveig



Tag fat om nældens

rod og grib sammen den læring, der ligger i den modgang, I oplever. Et forløb ved en parterapeut og et PREP-kursus er en god idé.

Kære Solveig

Tak for din ærlige mail, der tydeligt understreger, at lyst og intimitet handler om meget mere end biologi. Tværtimod er seksualiteten en kompleks affære, hvor både psyke og biologi spiller afgørende ind og ikke mindst sammen.

En menneskehjerne kan være genstridig, og den gemmer på alt det, vi lærer og oplever gennem livet. Minder er tæt knyttet til følelser. Konkret oplever du, at din fars forbillede spiller ind i dit nuværende liv.

Du og din mand har et langt og godt ægteskab at værne om, og du skal arbejde på at skabe nye tankemønstre. Det er et pragtfuldt faktum, at hjernen er plastisk og formbar.

Vi er opvokset med, at vil vi være gode til at cykle, må vi øve os igen og igen. Nøjagtig det samme gælder for vores følelsesmæssige reaktioner. Vi kan øve os i at føle og reagere anderledes. Du kan altså med lidt øvelse, viden og støtte give hjernen ny læring og erfaring. Din nye måde at tænke på vil over tid ændre den fysiske struktur af din hjerne.

Hvordan forvalter din mand sin ledighed lige nu? Har han en accept af situationen eller det modsatte? Har han som din far været vant til at arbejde hele livet, kan det være en skrækkelig oplevelse at konfronteres med ledighed.

En undersøgelse viser, at for hver tredje dansker kan ledighed sætte markante spor som depression og fysisk sygdom.

Uanset din mands situation, så oplever du en forandring i din lyst til intimitet med ham. Får I holdt nok om hinanden og forsikret hinanden om, at I stadig er et "vi"?

Efter 20 års ægteskab oplever mange, at det er venskabet, der bærer – mens oplevelsen af forelskelse er mere sporadisk.

I en trængt periode kan det være ekstra svært at få sat ord på alt det, der ikke lige knytter sig til praktiske forhold. I har ellers altid haft en god dynamik, så tag fat om nældens rod og grib sammen den læring, der ligger i den modgang, I oplever. I sidste ende vil det styrke jeres ægteskab og gøre det endnu bedre.

Kærligheden i et parforhold handler også om intimitet. Bibelen opmuntrer til at arbejde også på dette aspekt. "I må ikke unddrage jer hinanden, hvis I da ikke er blevet enige om det for en tid, for at I kan hengive jer til bøn og så komme sammen igen.."(1Kor.7:5).

Et forløb ved en parterapeut kunne være en god idé. Efterfølgende kan jeg anbefale et PREP-kursus.

Kærlig hilsen Poul Henning