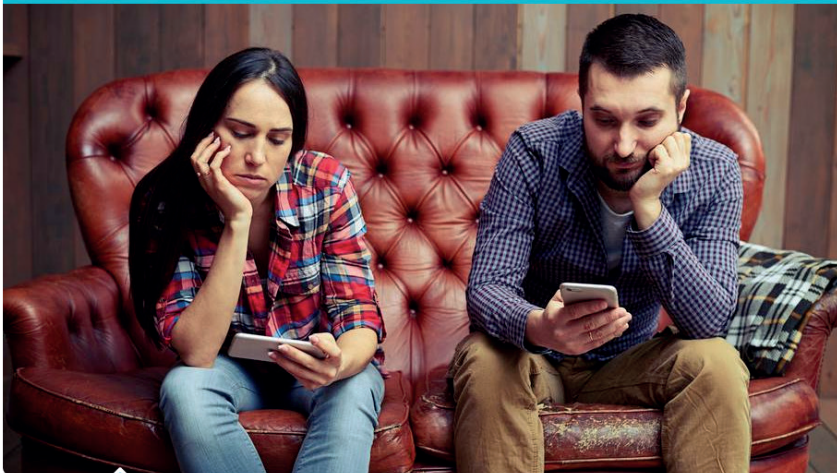


📍 Sundhed 🕒 1. dec.

🔖 Gemt artikel

Helenes mirakelkur: Sådan genfinder I gnisten

Intimitet er noget af det vigtigste for mennesker, men den kan være svær at holde ved lige i forholdet, når hverdagen er travl, og tiden knap. Helene Morsing redder forhold til dagligt, og hun har tips, du kan tage med



Mange danskere oplever, at gnisten i parforholdet pludselig forsvinder. Dog er der masser af ting, man kan gøre for at genfinde kærligheden. Foto: Arkivfoto

Følg Sundhed

Følg Krop og Velvære

Følg Parforhold

Kun i Ekstra Bladet+

Berøringerne er visnet, og kysene tørrer ind på læberne. Den hånd, der før var som en forlængelse af din egen, er pludselig blevet fremmed. Sådan bliver realiteterne desværre for mange elskende med årene.

Lige så altoverskyggende intimiteten er i forelskelsens første tid, lige så hurtigt kan den forsvinde, hvis ikke vi er opmærksomme. Det fortæller Helene Morsing, der er certificeret relations- og parterapeut.

- Intimitet handler om at åbne sig og lukke et andet menneske ind i vores inderste. Derfor er det forbundet med en meget stor sårbarhed. Har man oplevet en mistillid i forholdet, et svigt eller en afstand i det hele taget, er vi hurtige til at trække os, siger hun.

Det er vigtigere end sex

Ifølge parterapeuten kommer vi ikke udenom, at intimitet er ekstremt vigtigt i et forhold. Behovet for nærkontakt ligger helt instinktivt i os, og samtidig bekræfter intimiteten os i, at vi elsker hinanden.

Intimitet rangerer da også meget højt blandt danskerne på tværs af alder og køn viser Projekt Sexus, som er en omfattende undersøgelse af danskernes seksualitet og sundhed fra Statens Serum Institut og Aalborg Universitet.

- Vi ser i undersøgelsen, at ni ud af ti danskere faktisk vurderer intimitet som vigtigere end kønsorgansex. Det interessante er, at glæden ved at holde i hånd, kysse og kærtage er stort set den samme uanset køn, alder og seksuel orientering, fortæller Christian Graugaard, professor på Sexologisk Forskningscenter og en af fagpersonerne bag Projekt Sexus.

Det skyldes formentlig, at fysisk og følelsesmæssig nærhed udgør et meget basalt menneskeligt behov, mener professoren og minder om, hvor utilpasse vi blev under coronapandemien, da vi pludselig ikke måtte røre ved hinanden.

- Når vi er helt tæt på andre menneskers krop, åbner det for nogle emotionelle kanaler, som kan styrke relationen og føre til livsglæde og parforholdsmæssig trivsel. Desuden udskiller kroppen helt lavpraktisk forskellige signalstoffer, især hormonet oxytocin, som fører til velvære og kan styrke følelsen af samhørighed, siger Christian Graugaard.

Vi glemmer hinanden

Ikke desto mindre er intimitet eller mangel på samme et hyppigt forekommende problem blandt de par, der starter et forløb i klinikken hos Helene Morsing.

- En forelskelse kan ende i et parforhold, som kan ende i en familie med far, mor og børn.
- I den udvikling kan vi komme til at glemme hinanden og derved også have mindre intimitet, fastslår Helene Morsing.

Ifølge parterapeuten kan den mistede lyst handle om ubalancer i forholdet, der ikke bliver bearbejdet. Vi forbinder ofte intimitet med sex.

Mister vi lysten til sex, kan vi komme til at afvise intimiteten.

- Det kan være meget svært at tale om, fordi det ofte er sårbart, og det er let at føle afvisning. Det kan føles nemmere at lægge låg på, indtil man en dag ikke længere kan, siger hun.



◀ *Helene Morsing er certificeret relations- og parterapeut. I sin klinik taler hun med mange par, der har problemer med intimiteten. Sammen prøver de at åbne op for en samtale, hvori parrene kan genopdage og nærme sig hinanden. Foto: Privat*

Avler utroskab

Folk, der i længere tid savner intimitet, kan blive triste og mangle overskud og ressourcer.

- Der er selvfølgelig mennesker, som lever fint med ikke at have tætte relationer til andre. Men sætter man pris på intimitet, kan det gøre virkelig ondt.
- Det sker for eksempel hyppigt, at folk får seksuelle problemer, som ikke behandles og derfor får lov til at løbe løbsk. Det ender ofte med, at intimiteten stille og roligt forvitrer, så parret til sidst ikke tør røre ved hinanden. Og når sanseligheden går i stykker, er vejen for alvor banet for mistrivsel og opslidende konflikter, siger Christian Graugaard.

Ofte er manglen på intimitet dog et tegn på dybere problemer eller konflikter. Går tiden uden at disse ubalancer og dynamikker får lov at komme op til overfladen i forholdet, så er det, ifølge Helene Morsing, at man er tilbøjelig til at kaste sig over erstatninger for intimiteten, eksempelvis utroskab.

Tag fat i kernen

Problemet kan skyldes, at vi simpelthen ikke får talt om tingene, og vi får heller ikke udtrykt vores egne behov og ønsker i forholdet.

Har vi ikke lært, hvordan vi taler om det svære og sårbare, bliver det en rigtig vanskelig opgave. Parforholdet udvikler sig hele tiden - og det gør vi også.

- Hvorfor flytter vi nogle gange, eller rykker rundt i stuen? Vi skal kunne genfinde gnisten. Vores præferencer og behov ændrer sig. Derfor er det så vigtigt, at man af og til evaluerer eksempelvis sit sexliv og tør tale om det. Er man 40, skal man måske ikke have sex på samme måde, som da man var 20. Måske skal man udforske noget sammen eller gøre det anderledes, så vi opdager os selv på ny, siger Helene Morsing.
- Det er mange dårlige til at få talt om. Kommunikation og åbenhed er vigtige ingredienser i parforholdet. Derfor handler det i klinikken om at starte samtalen. Når først vi begynder at arbejde med misforståelser, tolkninger, kommunikation, selvindsigt og indsigt i hinanden, sker der mange gange noget.

Vær nysgerrig

Helene Morsings rolle i terapirummet er hovedsagelig at være nysgerrig. Det faciliterer tit en større åbenhed. Det kan skabe store overraskelser og udtryk som 'det har du aldrig sagt før', 'har du det virkelig sådan', eller 'sådan har jeg det også' og så videre.

- Til daglig er mange endt i hamsterhjulet. Vi er så hurtige til at tolke og tror, at vi kender hinanden ud og ind.

- Men det er en stor fejl, og tit ender det med misforståelser og i forsvar og angreb. I bund og grund kender vi ikke hinandens motivation for adfærden, eller hvad der ligger dybest inde i os.

- Så det handler om at åbne op for nysgerrigheden og arbejde med en åbenhed, hvor man kan tale om tingene, fortæller parterapeuten.

Sådan genfinder I gnisten

Der er to centrale veje. Først handler det om at tale om, hvad der ligger under, og hvorfor I har mistet intimiteten. Det handler om snak angående især fastlåste mønstre.

Nogen har stor gevinst af at træne intimiteten, såkaldt berøringstræning.

Her kan man ikke bare gå fra nul til 100. For nogle handler det om bittesmå skridt i begyndelsen. Måske begynder man at sidde sammen i sofaen igen eller holde i hånden. For andre er det vigtigt at lave aftaler og tale om grænser. Man skal starte der, hvor man er tryk.

Kommunikationen kan trænes ved at man tager en date, hvor hver part vælger et vigtigt tema, der ligger dem tæt på sinde. Den andens rolle er så at være nysgerrig, mens du fortæller. Man skal ikke have en holdning til det eller synes noget, men bare være nysgerrig. Det gælder om at lære at være nærværende og lyttende og kunne gå i dybden og give den anden følelsen af at være interessant.

Det er dybest set det samme, man gør i begyndelsen, når man er forelsket. Gør en indsats.

Husk, at intimitet er andet end sex og berøring. I branchen opererer vi med de fem kærlighedssprog som tegn på, hvordan vi opfatter kærlighed fra vores partner og selv udtrykker kærlighed.

De fem kærlighedssprog er verbal anerkendelse, fysisk kontakt, tjenester, gaver og tid sammen.

Alle mennesker har et primært og et sekundært kærlighedssprog. Det er en rigtig god idé at kende sit eget og sin partners kærlighedssprog.

Kilde: Helene Morsing, certificeret relations- og parterapeut.



HELENE MORSING
CERTIFICERET RELATIONS- OG PARTERAPEUT