



Henriette Rikke

# UTRO

## UDEN AT TAGE TØJET AF ...

Selvfølgelig er du ikke din kæreste utro, bare fordi du taler godt med en sød kollega eller deler dine tanker med en mand, du har mødt på nettet. Eller hvad? Mød tre kvinder, der har balanceret i grænselandet mellem uskyldig flirt og utroskab – uden nogensinde at tage tøjet af for andre end deres mænd, vel at mærke.

AF ANDREA BAK. FOTO: GETTY IMAGES M.FL.

Du kender helt sikkert de sødmeifulde ilinger, der bliver sendt ned langs ryggraden, når du hører et bip nede fra lommen eller et pling fra computeren, og du lynhurtigt må tjekke, om det er ham, der skriver. Når du føler dig forstået, begæret og respekteret på en helt ny og livgivende måde. Altså af en anden mand end ham, du deler tandkrus med.

Lad os bare få slået helt fast med det samme, at der hverken er noget unormalt eller forkert i det.

– Alle mennesker vil på et eller flere tidspunkter i løbet af deres parforhold opleve det, siger Henriette Junker, der er psykolog og specialist i Imago-terapi, som er en særlig slags parterapi. Men hvornår er man egentlig mentalt utro? Er det, når man betror sine inderste kvaler til en anden end éns mand? Når man skriver "kan du gætte, om jeg har trusser på under nederdelen?". Eller hvad?

– Det er et svært grænseland.

Men hvis fortroligheden med en anden trumfer det, man har med sin kæreste, eller hvis man investerer mere energi i en anden, ja så vil jeg mene, man er mentalt utro, siger Henriette Junker.

– Man kan spørge sig selv, hvad et godt parforhold består af. Jeg mener, det handler om at være hinandens bedste venner, at investere mest seksuel energi i sin kæreste, at foretrække hinandens selskab, i hvert fald 3 ud af 4 gange, og at man er nysgerrig efter at lære hinandens tanker og følelser bedre at kende. Og min definition på mental utroskab er, at du har det her med en anden, og du fjerner dig i intimitet og nærhed fra din partner, siger hun.

### SAVNER BEKRÆFTELSE

Sexolog og psykolog Rikke Juul er enig.

– Man er mentalt utro, når éns tanker og energi flyttes, og man vælger sin partners selskab fra

for at kommunikere med den anden, f.eks på mail eller sms, siger hun.

Men hvorfor gør vi det? Vi elsker jo ham derhjemme, komplet med lange tånegle og tekst-TV-afhængighed, så hvorfor?

– Fordi man savner bekræftelse, konstaterer Rikke Juul. Og Henriette Junker er enig. Så banalt er det. Og så svært åbenbart.

– Hvis man er fyldt op med bekræftelse, gider man ikke køre med på den, men hvis alt går op i børn, arbejde og praktiske ting, og man glemmer komplimenterne og de små gaver, så er det altså bare superdejligt at få en sød sms midt i et bleskift, siger Rikke Juul.

Ordet utroskab lugter langt væk af svigt, samvittigheds kvaler og luskeri – noget, de færreste af os bevidst ønsker at gå ind i. Men er den mentale utroskab lige så skadelig som den fysiske?

– Det koster noget. Det trækker noget af den gode kæresteenergi væk fra forholdet, når

man involverer sig i et andet menneske. Men man kan ikke rigtig opstille nogen regler for det. Det er vigtigt at skelne og se på forholdet til éns partner. Har man et nært og intimt forhold til sin partner, kan man også tillade sig at være mere intim over for andre. Hvis et par eksempelvis aldrig har sex, bliver det meget åh-åh, hvis den ene pludselig danser meget tæt med en anden til en fest. Så det, man har med sin kæreste, skal altid trumfe det, man har med andre. Det er en god tommelfingerregel, siger Henriette Junker.

Hun anbefaler, at man bruger sin mentale utroskab konstruktivt, som et pejlemærke.

– Det kan være et tydeligt signal om, at man skal til at arbejde for at skabe den gejst i eget parforhold. Sådant noget sker altid, når vi ikke gør noget aktivt for at pleje hinanden, siger hun.

Men man kan også bruge det

som en ekstra tændvæske, der gavner parforholdet.

– Hvis man formår at holde sig på den rigtig side af grænsen og er fast besluttet på, at det er ham derhjemme, man vil, kan det give den samme energi som en god flirt, og den energi kan man bruge til en masse godt derhjemme. Men man kan aldrig vide. Følelser og sanser er svære at styre, siger Rikke Juul. Henriette Junker er enig.

– Hvis man lader den køre for længe, vil man næsten altid ende med at forelske sig, og så er det pludselig meget svært at trække sig. Der er så meget drive i forelskelseshormonerne, at det er rigtig svært at finde energi til at opdyrke éns parforhold, hvis først følelserne bruser for en anden, siger hun.

#### LÆS MERE ...

Du kan læse mere om psykolog Henriette Junker på [www.imagoaarhus.dk](http://www.imagoaarhus.dk) og om Rikke Juul på [www.psykologkontakt.dk/rikkejuul](http://www.psykologkontakt.dk/rikkejuul)

