



## Psykolog og parterapeut Henriette Junker

[Profil](#) [Blog](#) [Arrangementer](#) [Tilbud](#) [Video](#) [E-mail](#)

### Kæresteforholdet er din potteplante

23/03/2012 (2922 hits)

Det at "sætte spot" på parforholdet er noget, der for mange umiddelbart kan føles truende. Som vækker angst for at parforholdet nu er ved at gå i stykker. Fordi det kan vække forestillinger om, at dét vi skal i gang med, er, at dissekere hver en bid af elendigheden. Smaske alle fejlbarligheder og uperfektheder op på væggen til spot og spe. Fremdrage alle kritiske punkter i en anklage, der ender med opsummeringen : dur ikke! Så dommen lander på diskvalificering af parterne, dødsdom over parforholdet.

*Sådan er det ikke!*

Sådan arbejder jeg IKKE med par. Tværtimod er det min overbevisning, at mindst halvdelen af arbejdet med sit parforhold handler om at pudse briller og få øje på alt det gode, der allerede er i forholdet.

Jeg ser mange par, som fungerer rigtig fint sammen. I et utal af situationer i deres fælles liv. De er gode forældre for deres børn og de får et helt umenneskeligt arsenal af praktiske gøremål til at glide pga. en velorganiseret arbejdsfordeling. De udviser - umærkeligt og uudtalt - en betænksom omsorg for hinanden ved at indrette sig selv og sin egen indsats efter hinandens behov, luner, arbejdsbyrder. Alligevel, så er deres hjerner skævvredet ind i en ensidig zoomen ind på lige præcis dé punkter, hvor de er utilfredse med den anden.

Det kan være han fx. synes hun er alt for pedantisk og kontrollerende omkring husholdning og rengøring og han føler sig fanget og begrænset i denne perfektionisme. Og hun fx. føler sig såret og utryk over hans manglende rummelighed og omsorg for hendes angst for nye udfordringer og ulykker. Over at han bliver vred og irrettesættende overfor disse sider ved hende. Bestemt betydningsfulde og forståelige frustrationer fra begges side. Men det får desværre lov at fylde *hele* synsfeltet. Den fulde opmærksomhed opholder sig entydigt ved det negative. Og herved gror det. Det negative, kritikken, frustrationen, de uflatterende billeder af den anden. Det æder sig ind på alskens andre områder af det fælles liv, når det får den udelte opmærksomhed.

Den blomst man vander, den vokser. Den man ikke vander, den visner.

At arbejde med sit parforhold er som at give pleje til hensygnende blomster. Støve dem af, være nænsom og omsorgsfuld i berøringen af dem, tale blidt og kærligt til dem. Så de igen kan "rise and shine" i deres fulde glans og vigør.

Det er en hel masse uudnyttet glæde gemt under uopdagede goder. Perler for



Se kontaktoplysninger og profil for Psykolog og parterapeut Henriette Junker

### Kalender - det sker

- Karma, Reinkarnation og livet mellem livene. (1 dag)
- Yogarejse til Goa 2024 (2 dage)
- Opstillingsgruppe på Østerbro (3 dage)
- Tankefeltterapeut uddannelse - 10 dage i 4 moduler i København - opstart den 23. februar 2024 (6 dage)
- Lær clairvoyance. Clairvoyance kursus online v/ Jette Harthimmer (7 dage)
- Reiki 2 kursus den 24. februar 2024 - bliv en stærkere Reikihealer - fjernhealing - healing af stress (7 dage)
- Indre styrke og selvværd - få et personligt gennembrud - online og med støtte fra Kasha (11 dage)
- Alternativ Behandler - Bliv selvstændig. Online foredrag v/ Jette Harthimmer (12 dage)
- Vinterretæte på Maribo Kloster (12 dage)
- Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi Myhre (13 dage)
- Reiki 1 kursus den 2. og 3. marts 2024 - lær at heale med traditionel Reiki (Usui) (14 dage)
- Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi

svin. Spildte kræfter, som mistrives og med tiden helt mister styrke, hvis der ikke er anerkendelse, ikke blik for dem.

Vi bliver til i det spejlbillede, andre viser os. Des mere så, jo tættere de andre er på os. Bliver vi spejlet – igen og igen – som "forkerte", som utilstrækkelige, hensynsløse, pivede, kontrollerende, arrogante, egoistiske, svage, initiativløse, kværunder, stivnakkede, hysteriske, ufølsomme osv., så lejrer det sig i vort selvbillede. Og udfolder sig des mere så i vort udtryk, i vor adfærd.

Spejles vi imidlertid positivt, hvor vores kompetencer, vores gode vilje og styrker ses og anerkendes, så kommer dette des mere til udfoldelse. Derfor er *værdsættelser* et kernepunkt for en positiv udvikling i relationen mellem to.

At værdsætte er at lade blikket søge, finde og dvæle ved de positive aspekter hos hinanden. Uanset, hvor svært vi har det med hinanden, så er der altid noget godt at sige. Der er som før nævnt altid noget, der faktisk fungerer. Noget der er kærligt, i samarbejdet, i de gode viljer til kontakt, i ønsket om at være glade og nære med hinanden. I træk ved den andens person, det vi vissefaldt for, dengang vi forelskede os. Og som stadig er der, også selvom det kan være gemt under støvlaget fra gensidig kritik; det negative spejlbillede, vi viser hinanden.

At værdsætte din partner er en øvelse, du kan begynde på allerede i dag.

Det er en dejlig øvelse at værdsætte sin partner. At være på skattejagt i den andens person og adfærd. At opdage lyspunkterne og glædes, varmes, ved at få øje på dem.

Endnu bedre bliver det, når du begynder at formidle værdsættelserne. Det er en øvelse, der straks giver pote. Du vil opdage, hvordan din partner blomstrer ved din udtrykte begejstring for ham/hende.

Helt forståeligt al den stund den stund den positive tilgang til din partner vil gøre det trygt for din partner at være i kontakt med dig. Når du orienterer dig mod og udtrykker det, du værdsætter i din partner, så gør det også noget ved dit tonefald, dit ansigtsudtryk, din kropsholdning. Det er tryggere at være tæt på en person, der udstråler varme, ro, glæde, imødekommenhed. Smil er nu engang den korteste vej mellem to mennesker.

Sjovt nok blomstrer du også selv, når du værdsætter den anden! En af de gode ting ved at være generøs med sine påskønnelser af den anden er ikke mindst, hvordan det "falder tilbage" på dig selv. En ting er, at din partner også får lyst, overskud og mod til at se og udtale dine positive sider, når han/hun modtager dine roser. Men dét jeg først og fremmest her mener med, at det "falder tilbage" på dig selv, er noget helt andet. Det er den øgede glæde, det akkumulerer i *dig selv*, når du faktisk skaber kontakt med og tillader din opmærksomhed at hvile ved det positive ved den partner, du har.

Jeg oplever helt klart, at jeg er blevet tryggere og mere lykkelig des bedre jeg er blevet til at se og skatte min mands fortrin.

I mange situationer er jeg nu bedre i stand til at sanse og se *hans gode intentioner* i fht. mig og os, også når hans adfærd umiddelbart kunne tolkes mere negativt eller truende i fht. mig. Det øger min *personlige tryghed*, når jeg har bedre blik for dette.

Efter at jeg i min dagligdag er blevet langt mere opmærksom på at stoppe op og dvæle ved, hvilket fantastisk menneske han er i et væld af henseender, så giver det mig grundlæggende en langt stærkere forankring i følelsen af, at jeg befinder mig "det helt rigtige sted" sammen med denne mand. Det kan være glimt fra hele palletten af hans person, lige fra fx min kriblende ømhed ved lyden af hans stemme til beundringen for hans tålmodighed i fht. børnene, til min taknemmelighed for hans høje prioritering af vores kærestetid. Træk, handlinger, egenskaber, som det gør mig så langt mere *lykkelig*, når jeg tillader min opmærksomhed at hæftes ved dem.

Det fine her er, at det jo ikke er ham, der er blevet en anden. Det er mig, der har sanseapparatet mere åbent. Jeg får som udgangspunkt det samme tilbudt, som jeg hele tiden har fået, men jeg er blevet bedre til at høste maksimalt udbytte heraf.

At øge sin opmærksomhed på det gode, vi allerede har, at blive bedre til at værdsætte, er dybest set et arbejde med vores modtage-evne. Det giver som beskrevet en øget lykke for os selv. Og bestemt en højere trivsel for vores partner, så han/hun netop ikke forgæves kaster perler for svin.

At vores partner tillige heraf får større kontakt med, tro på og tillid til sine egne positive sider og kompetencer øger som nævnt også udfoldelsen og udviklingen

Myhre

(14 dage)



Samlet oversigt

## Populært indhold

### Senest læst:

- Hvad kan en status gøre for dig? Gratis webinar
- Vi er uadskillelige!
- Hvordan børn påvirkes af forældres misbrug...



af disse. Hvilket både betyder, at vi i sidste ende selv også ender med at "modtage endnu mere" fra den anden. Ikke mindst opgraderes den andens trivsel naturligvis mange niveauer af den oplevelse, det giver at være set, anerkendt, skattet. Som vi alle ved, er det vidunderligt trygt og varmt at føle sig værdsat og elsket.

Arbejdet med værdsættelser er en – på adskillige planer - "win-win" situation.

Umiddelbart oplever jeg mange par være ved at tabe mund og næse, når det konkrete hjemmearbejde, der formuleres i en parsamtale fx er en anmodning om daglige værdsættelser fra partneren. Er man uvant med at se og italesætte positive ord til hinanden føles det i første omgang helt umuligt hver dag at skulle kunne komme i berøring med en positiv observation eller følelse i fht. partneren. Måske er det "år og dag" siden man tog positive ord om partneren i sin mund.

Men øvelse gør mester. Hvis man åbner døren ind til dette land, så får man øje på meget mere. Når der er sat gang i dette flow, så kan de positive åbenbaringer stå i kø for at springe frem. Når man først har vovet sig ind på den bane, så er det ingenlunde svært at mærke, se og udtrykke positive tilkendegivelser overfor den anden både en og flere gange om dagen. Og hvis man virkelig tør åbne sig for både at give og modtage det, så bliver det aldrig trivielt og ligegyldigt at sige og høre det. Men varmer istedet godt og inderligt hver gang ...

Psykolog og parterapeut Henriette Junker  
Læs mere på: <http://www.henriettejunker.dk/>

## Relaterede artikler efter område

[gnist](#) [imagoarhus](#) [kærester](#) [levende kærlighed](#) [parforhold](#) [parproblemer](#) [tilknytning](#)

## Del indlæg



## Kommentarer

log ind eller opret konto for at skrive kommentarer

Om Levlykkeligt.dk	Pro Profiler & Services	Aktiviteter	Om psykologi	Personlig udvikling	Hovedmenu
<a href="#">Levlykkeligt Portalen</a> <a href="#">Privatlivspolitik (GDPR)</a> <a href="#">Levlykkeligt Live</a>	<a href="#">Profiltyper sammenlignet</a> <a href="#">10 gode marketing profilservices</a>	<a href="#">Deltag</a> <a href="#">Find ekspert efter emne</a> <a href="#">Kalenderen - Det sker</a>	<a href="#">Erhvervspsykologi</a> <a href="#">Humanistisk psykologi</a> <a href="#">Motivationspsykologi</a>	<a href="#">Coaching</a> <a href="#">Psykoterapi</a> <a href="#">Psykolog</a>	<a href="#">WiseOnLife.dk  </a> <a href="#">Få Reklame og PR  </a> <a href="#">Nyheder  </a>
<a href="#">Reklame og PR Bureau</a> <a href="#">Få Kampagne, Banner og Annonce</a> <a href="#">Sagt om Levlykkeligt</a> <a href="#">Brugerbetingelser</a> <a href="#">Retningslinjer for blogs</a> <a href="#">Handelsbetingelser</a> <a href="#">RSS for blogs</a> <a href="#">Facebook</a> <a href="#">Nyhedsbreve</a>	<a href="#">Videopræsentation</a>	<a href="#">Aktuelle Tilbud</a> <a href="#">Debatten</a> <a href="#">Tidligere Artikler</a>	<a href="#">Psykologiens historie og baggrund</a> <a href="#">Psykologiens problem</a> <a href="#">Psykologi og karakterneuroser og symptomneuroser</a> <a href="#">Psykologi og konflikter i parforholdet</a>	<a href="#">Meditation</a> <a href="#">Mindfulness</a> <a href="#">Depression</a> <a href="#">Stress</a> <a href="#">Yoga</a> <a href="#">Coach, psykoterapeut, psykolog? Læs her inden du vælger</a> <a href="#">Konfliktmægling</a> <a href="#">Positiv Psykologi</a>	<a href="#">Kontakt  </a> <a href="#">Om</a>



## Psykolog og parterapeut Henriette Junker

Profil Blog Arrangementer Tilbud Video E-mail

### Vi er uadskillelige!

03/04/2012 (2854 hits)

Vi er langt mere forbundne til hinanden – vi mennesker – end vi umiddelbart går og tror. Det er, som om vi – især i vor vestlige, individorienterede kultur – gerne ser os mere uafhængige og selvkørende, end vi er. Måske fordi dét at erkende vores forbundethed og tilknytning til andre mennesker bringer os tættere på vores sårbarhed og den smerte, der er bagsiden af tilknytning: smerte ved afvisninger, risikoen for at blive alene og det uafvendelige i, at vi skal miste.

Eller måske er det, fordi det er så svært at begribe – den dobbelthed, der er i at vi på én og samme tid er os selv og samtidig uløseligt forbundet med de mennesker, vi er omkring.

Eller fordi det medfører, at vi har et ansvar, som rækker ud over ansvaret for os selv. Det er ansvaret for hinanden, både på det nære og det universelle plan.

Denne dobbelthed, som man også kalder dialektik, betyder, at vi dybest set altid må forholde os til vores egen andel i samspillet med hinanden. Også i parforholdet.

Ingen af os eksisterer i et vakuum. Vi agerer hele tiden ud fra den kontekst, vi er i. Det vil sige, at vi hele tiden byder ind i et samspil med egne personlige bidrag (i kraft af den personlige historie, der går forud for det aktuelle møde) og samtidig, at vi har en åbenhed og modtagelighed med os ind i samspillet. Og denne gør, at vi er inderligt til stede med påvirkelighed i forhold til at få aktiveret bestemte sider af os selv, afhængigt af hvad situationen – altså samspillet med den anden part appellerer til i os.

Man kan derfor aldrig se os adskilte og uafhængige af den konkrete situation, vi befinder os i. Denne konstatering kan virke lidt voldsomt idet den tydeliggør vores sårbarhed eller afhængighed markant. Mens det dybest set også netop er på denne baggrund, at livet og de relationer, vi indgår i, bliver meningsfulde. De forandrer os. De er udtryk for, at vi som mennesker ikke er statiske størrelser eller fast afgrænsede væsner. Vi er i en livslang udviklings-proces.

Vi bevæges af hinanden og bevæger os via hinanden.

De fleste kender oplevelsen af på en måde at være "forskellige personer" i



Se kontaktoplysninger og profil for Psykolog og parterapeut Henriette Junker

### Kalender - det sker

- Karma, Reinkarnation og livet mellem livene. (1 dag)
- Yogarejse til Goa 2024 (2 dage)
- Opstillingsgruppe på Østerbro (3 dage)
- Tankefeltterapeut uddannelse - 10 dage i 4 moduler i København - opstart den 23. februar 2024 (6 dage)
- Lær clairvoyance. Clairvoyance kursus online v/ Jette Harthimmer (7 dage)
- Reiki 2 kursus den 24. februar 2024 - bliv en stærkere Reikihealer - fjernhealing - healing af stress (7 dage)
- Indre styrke og selvværd - få et personligt gennembrud - online og med støtte fra Kasha (11 dage)
- Alternativ Behandler - Bliv selvstændig. Online foredrag v/ Jette Harthimmer (12 dage)
- Vinterretræte på Maribo Kloster (12 dage)
- Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi Myhre (13 dage)
- Reiki 1 kursus den 2. og 3. marts 2024 - lær at heale med traditionel Reiki (Usui) (14 dage)
- Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi

forskellige sammenhænge. Hvis vi ankommer til en sammenhæng, hvor den eller de andre agerer uimødekomende og uinteresserede – måske endda ekskluderende i forhold til os, kan vores – måske ellers udmærkede - selvfølelse hurtigt dykke, og vi kan få meget ubehagelige følelser af værdiløshed og uønskedhed. Omvendt kender de fleste af os den enorme sprudlen, glæde, fleksibilitet og overskud, vi kan mærke og dele ud af i forbindelse med for eksempel forelskelse, hvor vi bliver mødt enormt positivt, tillidsfuldt; hvor alt det bedste i os ses og spejles og dermed kommer i fuldt flor.

Det selvbillede, jeg har fået etableret i min opvækst bl.a. som én, der "fylder for meget og har for meget temperament", kommer til kort, når jeg er i sammenhænge, hvor "kulturen" er en anden, end den var i mit barndomshjem. Altså, hvor de andre er væsentligt mere højlydte, selvpromoverende og/eller temperamentsfulde. Så kan jeg mærke og konstatere, at jeg både indirekte og direkte bliver set, mødt og spejlet med et helt andet billede af mig selv, end det jeg "har med hjemmefra".

Man kan sige, at vi forenkler og simplificerer og overser alt for væsentlige ting, hvis vi kun ser hinanden "udefra" som personer, der adskilt fra os besidder bestemte personlighedstræk, bestemte adfærdsmønstre eller ligefrem bestemte "diagnoser". Hvis vi med andre ord "objekt-gør" hinanden. For vi har hele tiden selv et ansvar for det, vi bringer ind i samspillet med den anden, som fremkalder lige præcis dé adfærdstræk eller de personlighedstræk hos den anden. Vi er selv "medspillere" i den adfærd, det scenarie, vores partner udspiller foran os.

Det er et ansvar, en refleksion og en ydmyghed, som vi hele tiden bør have med i forståelsen af vores forhold til andre. Uanset om vi beskæftiger os med for eksempel dét, vi som forældre oplever med vores børn, dét, vi som psykoterapeuter oplever med vores klienter, eller dét, vi som partnere i et parforhold oplever med hinanden.

Med sidstnævnte relation som hovedfokus for denne bog kan man sige, at pointen er, at det altid er relevant at forholde os til: *hvad det er vi gør eller ikke gør i forhold til vores partner, som gør, at han eller hun netop gør, som han/hun gør.*

Når jeg for eksempel iblandt synes at min mand tager for få initiativer, så er det relevant, at jeg interesserer mig for, hvordan jeg bidrager til, at det bliver sådan. Tager jeg selv så mange initiativer, at han har svært ved at "nå at komme på banen"? Underkender og overser jeg de initiativer, han faktisk tager, så de ikke når at komme i spil? Anmoder jeg om initiativer fra ham i en kritisk tone, som indikerer, at jeg ikke egentligt forventer, at han formår at være initiativ-tager, og dermed "kvæler" hans mulighed for at udvikle større kontakt med sin evne til at tage initiativ?

Man kan sige, at der aldrig vil være én sandhed om, hvem og hvordan vi er. Ikke én statisk beskrivelse, som uddybende formår at favne den fulde beskrivelse af et andet menneske. Vi indeholder altid langt flere sider og muligheder end dem, der umiddelbart kommer til udtryk. Og det gør vores partner også.

Hvis jeg begynder at se på, hvordan jeg med min adfærd bremser for eller forhindrer hans initiativ i at komme i spil, så kan jeg være med til at igangsætte en proces, hvor han begynder at udfolde sider, som jeg ikke har set før. Det kan såmænd sagtens være sider, som han ganske naturligt udfolder i andre sammenhænge og relationer, hvor rollefordelingen eller samspillet er struktureret anderledes end mellem os. Men det kan også være sider, som han døjer med at få frem i mange livssammenhænge, fordi det er en grundlæggende problemstilling for ham, som han mangler et rum for at kunne begynde at udvikle. Dette er mindre væsentligt.

Det afgørende er, at det under alle omstændigheder er relevant, at jeg begynder at se på, hvordan jeg kan hjælpe med at muliggøre dette. Det kan være, at jeg skal arbejde med at få øje på de initiativer, han faktisk tager, og være mere anerkendende og imødekomende i forhold til dem. Det kan være, jeg skal møde det positivt, når han foreslår en vietnamesisk restaurant i stedet for at "korrigerer" med et: "nej, vi skal da hellere spise sushi?". Det kan være, jeg skal begynde at sætte tydelige og klare ord på min værdsættelse af hans mange initiativer til sex, så det bliver tydeligt for ham, at jeg faktisk har blik for hans evne til at sætte ting i gang. Derved spejler jeg ham som en mand, der kan tage initiativer og derved styrke hans fornemmelse af denne kompetence i ham.

Forståelsen af forbundethed betyder altså, at vi kan begynde at beskæftige os med problemer i kontakten som noget, der er *imellem os*. Ikke bare som noget,

Myhre

(14 dage)



Samlet oversigt

## Populært indhold

### Senest læst:

- Hvordan børn påvirkes af forældres misbrug...
- Jeg hader at løbe
- Har du kysset din partner i dag?



der er *i* den anden eller *i* os selv. Det betyder også, at vi kan tage fat på dét, der er svært imellem os med det samme: ved at begynde at se på, hvad vi selv kan ændre.

Det er jo rigtigt positivt, at vi bare kan give os i kast med processerne. Men det kan selvfølgelig også føles lidt hårdt, at vi sådan skal begynde at se på os selv også som en del af helheden, som en del af det kredsløb, vi har skabt imellem hinanden, både på godt og ondt. Hvis vi imidlertid unddrager os denne forståelse, så gør vi den fejl at overse det vigtige helhedsbillede: vores eksistens' forbundethed eller processuelle karakter. For forskning inden for blandt andet neuropsykologi og tilknytningsteori gør stadig flere fund, der underbygger realiteten af vor eksistens som sociale væsener.

Psykolog og parterapeut Henriette Junker  
Læs mere på: <http://www.henriettejunker.dk/>

## Relaterede artikler efter område

afhængighed forbundethed Gensidighed imagoarhus kærlighed  
Mellemmenneskelighed parforhold tilknytning

## Del indlæg



## Kommentarer

log ind eller opret konto for at skrive kommentarer

Om Levlykkeligt.dk	Pro Profiler & Services	Aktiviteter	Om psykologi	Personlig udvikling	Hovedmenu
Levlykkeligt Portalen Privatlivspolitik (GDPR) Levlykkeligt Live Reklame og PR Bureau Få Kampagne, Banner og Annonce Sagt om Levlykkeligt Brugerbetingelser Retningslinjer for blogs Handelsbetingelser RSS for blogs Facebook Nyhedsbreve Sponsoreret indhold Twitter	Profiltyper sammenlignet 10 gode marketing profilservices Videopræsentation	Deltag Find ekspert efter emne Kalenderen - Det sker Aktuelle Tilbud Debatten Tidligere Artikler	Erhvervspsykologi Humanistisk psykologi Motivationspsykologi Psykologiens historie og baggrund Psykologiens problem Psykologi og karakterneuroser og symptomneuroser Psykologi og konflikter i parforholdet	Coaching Psykoterapi Psykolog Meditation Mindfulness Depression Stress Yoga Coach, psykoterapeut, psykolog? Læs her inden du vælger Konfliktmægling Positiv Psykologi	WiseOnLife.dk   Få Reklame og PR   Nyheder   Kontakt   Om

Vi mennesker er langt mere forbundne til hinanden end vi umiddelbart går og tror. Man kan derfor ikke se hinanden adskilte og uafhængige af den konkrete situation, vi befinder os i. Det gælder også i forhold til vores partner ...



Beauties Are Looking for a man



WiseOnLife.dk | Få Reklame og PR | Nyheder | Kontakt | Om



FORSIDE STRESS MINDFULNESS BOGSHOP KALENDER TILBUD FIND EKSPERT FÅ PROFIL

Alt indhold

Søg

## Psykolog og parterapeut Henriette Junker

Profil Blog Arrangementer Tilbud Video E-mail

### Har du kysset din partner i dag?

19/04/2012 (3111 hits)

Den, der gemmer til natten, gemmer til katten!

ALT for ofte hører jeg par udtrykke frustration over, at de ikke har tid til at være kærestes, fordi hverdagens mange gøremål tager al tid og energi fra muligheden for at dvæle ved hinanden og ved kærligheden.

Jeg tilslutter mig da også gerne selv ønsket om mere tid til kæresteri i mit eget liv. *Men* når dette er sagt, vil jeg supplere med at tilføje, at jeg ikke betragter travlhed og mange gøremål som en plausibel forklaring på fraværet af et levende kæresteliv i parforholdet. I hvert fald kan det ingenlunde stå alene som årsagsfaktor.

Hvis man forfalder til at lade "tiden" være forklaringen på, at romantikken og intensiteten i forholdet mangler, så har jeg en god nyhed:

*Det behøver ikke være tidskrævende.*

Prøv selv at tjekke! Se, hvor få sekunder eller minutter det tager at give et varmt kys, sende en kærlig sms, udtrykke sin glæde ved den andens hjælp til denne eller hin opgave, smelte ind i en varm omfavnelse, komplimentere hinandens krop, udveksle smil og sende hinanden indforståede blikke, der signalerer "vi hører sammen".

Endvidere er tid, i hvert fald tidsoplevelsen, jo relativ. Sjovt nok, så kan det lette gevaldigt på følelsen af tidsmangel og travlhed at lade sig tage afbræk ind i kærlighedsarenaen. Fordi det er afstressende. Det er som mindfulness eller kaffepauser. Morgengymnastik eller en løbetur. For så vidt endnu et slag for folkesundheden. Som i "6 om dagen", "30 minutter med pulsen op per dag" og "har du talt med dit barn i dag?", så bør det også lyde "har du kysset din partner i dag?"

Undersøgelser viser ligefrem, at det styrker vores immunforsvar og giver os et lavere stressniveau, hvis vi skaber en tryk og positiv trivsel i vores parforhold!

Sådanne fornuftige begrundelser bør jo være rigeligt til at motivere os til at opgradere kommunikationssporene imellem os; til at akkumulere større grad af gensidig værdsættelse, kropsberøringer og søde ord imellem os.

Men ikke nok med det. Havde det alene været en fornuftig, til tider



Se kontaktoplysninger og profil for Psykolog og parterapeut Henriette Junker

## Dating uden udgifter

Top 5 Datingsider DK

## Beauties Are Looking for :

love-stories

### Kalender - det sker

- Karma, Reinkarnation og livet mellem livene. (1 dag)
- Yogarejse til Goa 2024 (2 dage)
- Opstillingsgruppe på Østerbro (3 dage)
- Tankefeltterapeut uddannelse - 10 dage i 4 moduler i København - opstart den 23. februar 2024 (6 dage)
- Lær clairvoyance. Clairvoyance kursus online v/ Jette Harthimmer (7 dage)
- Reiki 2 kursus den 24. februar 2024 - bliv en

samvittighedsdrænende, småsur pligt som "tandtråd, knibe-øvelser, max.7/14 genstande og mindre fedt i maden", så kan man forstå, at det kan være så som så med engagementet. Var dette kun snusfornuftige og forstandige investeringer i din sundhed, giver det mening, at det kan fare i glemmebogen som mange af de øvrige "gode råd om trivsel" ofte gør.

Men det er det ikke. Ikke alene. Det er også en måde at gøre hverdag til fest på! Det er ganske så enkelt sjovere at være til, når man skaber, lever og mærker kærlighedsstrømmen i det daglige liv. Når man begaver sig selv med den sanselige glæde ved den andens tilstedeværelse udi alle hverdagslivets afkroge af kontekster.

Internet og mobiltelefoner giver os de fortrinligste muligheder for lige at række ud og berøre hinandens hjertes, lyse op i hinandens dag eller vække hinanden (seksuelt) til live. Vi kan udtrykke støtte til hinandens udfordringer den dag eller række en "hånd" ud til hinanden efter en konflikt i morges selv på tidspunkter, hvor vi ikke kan være sammen. Vi kan sågar bruge disse medier til netop at udveksle, hvordan vi glæder os, til der er *mere tid* til hinanden.

Forleden tog jeg hul på en tung opgave, som viste sig at blive ganske fornøjelig: at rydde op i min mailboks flere år. Dét, jeg fandt, var nemlig en række vidunderlige sammenviklinger af hverdag og himmel i mail-udvekslinger med min mand. Mails, der med al ønskelig tydelighed viser, at intens kærlighed og blomstrende erotik ikke er uforenelig med lavpraktiske hverdagstrivialiteter, men fint kan flette sig ind i disse.

Et eksempel:

#### Den 5.november kl. 8.31:

Kære Lars

*Er det ok, hvis jeg foreslår enten fred. d. 16. eller fred. d. 30 jan. til forældrefest? Kan du i øvrigt afse en halv time på tirsdag d.11. til lidt arrangement omkring "pindsvinene" (tror jeg det er, Almas klasse har lavet) og lidt sang fra kl. 8? Jeg kommer også, men det kan være hyggeligt, hvis vi begge kan, så kan jeg stå og gnubbe mig lidt op ad dit underliv imens ;o) Ette*

#### Svar kl. 8.37:

Kære Ette (mit kalde-navn blandt nærmeste)

*Ok med datoerne til fest. Også ok med tirsdag, så siger jeg bare, at jeg bliver lidt forsinket til mødet kl. 8.30. Elsker dig – kæreste ! Lars*

#### Svar kl. 8.42:

*Tak for mail-kærlighed, men jeg kan også mærke dig i skødet ... dejlige kys i nakken i morges ... Ette*

#### Svar kl. 9.28:

Kære Kæreste

*Skøn nakke ...Vi har fået de sidste pladser til systemisk café – er du stadig med på det? Jeg har bestilt den der platte til os til 75 kr. – håber det er ok med dig.*

*Ville så gerne elske med dig lige nu!!!! Kys Lars*

#### Svar kl. 9.45:

*Uhhmm, bliver sådan bims ... pas på, jeg skal koncentrere mig om at arbejde lige nu ;o) Jeg er helt med på på mandag – jeg kan forstå, at det også er med spisning, når du skriver "platte" !? Ette*

Hvis vi luller os selv og hinanden ind i den tro, at vi ikke kan skabe de særlige kæresteøjeblikke, førend der er bedre tid/børnene er blevet større/jobbet mindre stressende/huset færdigt ombygget og så videre, så snyder vi både os selv og hinanden.

Den, der gemmer til natten, gemmer til katten! Alt for ofte møder jeg par, der på den måde har "ventet" på, at det "rette øjeblik" skulle indfinde sig. Alltids de har afventet tid og overskud til at værne om forholdet, har den ene part umærkeligt forelsket sig i en anden. Eller begge har gradvist men sikkert mistet kontakt til deres følelse af kærlighed og forbundethed til hinanden...

Henriette Junker

stærkere Reikihealer - fjernhealing - healing af stress

(7 dage)

- Indre styrke og selvværd - få et personligt gennembrud - online og med støtte fra Kasha (11 dage)
- Alternativ Behandler - Bliv selvstændig. Online foredrag v / Jette Harthimmer (12 dage)
- Vinterretræte på Maribo Kloster (12 dage)
- Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi Myhre (13 dage)
- Reiki 1 kursus den 2. og 3. marts 2024 - lær at heale med traditionel Reiki (Usui) (14 dage)
- Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi Myhre (14 dage)



Samlet oversigt

## Populært indhold

### Senest læst:

- SKYND DIG - VI HAR TRAVLT!
- Lev livet uden alder - sådan undgår du at blive gammel af sind
- Kraften i Stilheden







WiseOnLife.dk | Få Reklame og PR | Nyheder | Kontakt | Om



FORSIDE STRESS MINDFULNESS BOGSHOP KALENDER TILBUD FIND EKSPERT FÅ PROFIL

Alt indhold  Søg

## Psykolog og parterapeut Henriette Junker

Profil Blog Arrangementer Tilbud Video E-mail

### Få en ekstra verden forærende!

17/09/2012 (2944 hits)

*Få en ekstra verden forærende!*

Vi kan gøre både os selv og hinanden en tjeneste ved at gøre en indsats for at vikle os ud af de symbiotiske forestillinger om, at vi skal være "et", at lykken er at være ens, ville det samme, synes det samme og gøre det samme.

Livet med en anden forbliver en spændetrøje, en evig kamp for at hævde egen ret og dukke den andens, hvis vi holder fast i, at der kun er et gyldigt perspektiv for to mennesker i et parforhold.

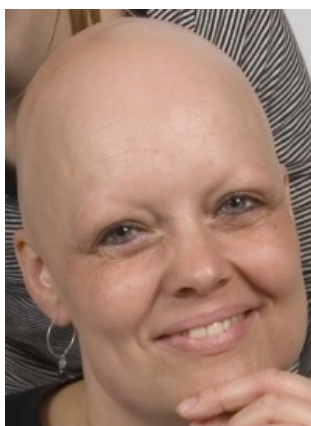
Hvis vi i stedet lytter til den anden med spidsede ører og interesse, som det for eksempel praktiseres i imagodialoget, så kan relationen i stedet blive spillerum for vedvarende overraskelser, nye input og berigelser.

Mange par går fra hinanden, fordi de føler sig fanget under den andens "lov" eller frustreres over ikke at kunne pådutte partneren sin egen! Andre keder sig med hinanden. De finder ingen glæde og inspiration i samtaler, fordi de tror på forhånd at vide, hvad den anden tænker og mener om alt, og at samtaleemnerne dermed er udtømt. Eller oplever sex dybt uinteressant, fordi alle den andens bevægelser, lyde og øvrige bidrag i akten er alt for forudsigelige.

At "gå over broen" og besøge din partners verden kan I gøre i det daglige liv med hinanden. Ved at du indstiller dig på, at din partner er en anden end du, kan du begynde at lytte på en ny måde til de ting, han/hun udtrykker. Åbne for at se den anden som en, der repræsenterer noget andet end du, uden at det betyder, at dit perspektiv er forkert. Uden at du af den grund er forkert.

Mind dig selv om, at du netop faldt for din partner, fordi han/hun er en anden og byder på noget andet, end du selv gør. At du blev draget mod dette menneske, fordi vedkommende inspirerede og fascinerede dig ved at være *sin egen*; en anderledes personlighed med *sine* interesser, *sine* livsfilosofier, *sine* måder at gebærde sig i livet.

I de første dage af vort parforhold stillede min kæreste sig på trappen og spillede saxofon for mig (som ikke selv kan spille en tone på et instrument!).



Se kontaktoplysninger og profil for Psykolog og parterapeut Henriette Junker

### Kalender - det sker

- Karma, Reinkarnation og livet mellem livene. (1 dag)
- Yogarejse til Goa 2024 (2 dage)
- Opstillingsgruppe på Østerbro (3 dage)
- Tankefeltterapeut uddannelse - 10 dage i 4 moduler i København - opstart den 23. februar 2024 (6 dage)
- Lær clairvoyance. Clairvoyance kursus online v/ Jette Harthimmer (7 dage)
- Reiki 2 kursus den 24. februar 2024 - bliv en stærkere Reikihealer - fjernhealing - healing af stress (7 dage)
- Indre styrke og selvværd - få et personligt gennembrud - online og med støtte fra Kasha (11 dage)
- Alternativ Behandler - Bliv selvstændig. Online foredrag v/ Jette Harthimmer (12 dage)
- Vinterretæte på Maribo Kloster (12 dage)
- Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi Myhre (13 dage)
- Reiki 1 kursus den 2. og 3. marts 2024 - lær at heale med traditionel Reiki (Usui) (14 dage)
- Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi

Og han fascinerede mig med sin ro og diplomatiske evner, fordi jeg selv er lidt af en furie. Samt vakte min ømhed med sin generthed og blufærdighed, som kontrasterede min bramfrihed. Ikke mindst berørte han mig inderligt med sin upåtagethed og hudløshed i sine kærlighedserklæringer fra første færd. Der var ingen "smart-ass"-strategier, ingen fortilthed og arrogance. Dejligt udfordrende op imod min egen stolthed og "tough-ness".

Myhre

(14 dage)



Samlet oversigt

## Populært indhold

---

### Senest læst:

- Konfliktrådgivning - Konfliktcoaching
- Mindfulness populær gratis guide på Ereolen.dk
- Kognitiv Coaching



Måske blev du bjergtaget af din kærestes handlekraft og igangsætterevner, fordi dit eget mod til at sætte ting i gang vakler. Eller du faldt for din partners seksuelle åbenhed og lethed, fordi du selv er lidt hæmmet og stiv i koderne. Det kan også være, du ikke kunne stå for den andens smil og imødekommenhed over for andre mennesker, fordi du selv har lidt svært ved at føle dig afslappet og folde dig ud sammen med andre. Eller at du virkelig blev draget af kærestens evne til fordybelse og fokusering, fordi du selv er lidt flagrende og springer fra det ene til det andet. Måske var det imponerende for dig at møde en, der kan tage let på tingene, være optimistisk og fortrøstningsfuld, fordi du selv har tendens til at bekymre dig og være overforsigtig. Måske beundrede du fra første færd den andens klogskab, fordi du ikke selv synes, du kan og ved så meget. Eller du tændte på den andens passionerede, klare og tydelige holdninger til politik, fordi du ikke selv kan finde dit eget ståsted. Måske faldt du for den andens sårbarhed og evne til at tage imod hjælp og støtte, fordi du selv har tendens til at gøre dig stærk og klare dig selv.

Listen af mulige fascinationspunkter, der kontrasterer vores egne træk, er uendelig.

Det er relevant at huske på, at du netop faldt for dette modspil til dig, fordi det varslede nyt land, nye muligheder, inspirationskilder til din egen udvikling. Hvis du kan holde dig dette for øje og lader det afspejles i en respektfuld åben og opmærksom indstilling til den anden, så kan dette vedblive at være en gave, du modtager i dit liv.

Ikke alene en gave i den forstand, at det hjælper til at få daglige samspil og konkrete beslutninger og stemningen imellem jer til at blive betydeligt mere harmonisk, hvis vi respekterer og anerkender hinandens forskelligheder.

Men *også* fordi det er endnu mere end det. *Meget* mere end det. Jeg vil næsten sige, det var for tyndt, om det alene tjente det formål, at gøre kommunikation, hverdag og trivsel mere gnidningsfri. For når vi tager nye skridt i forhold til hinanden, så er det ikke bare for at reparere, for at få tingene til at glide lettere og "pyha"-ånde lettet op, fordi vi fik redet den storm af. Hvis det ene og alene tjente dette "bekvemmeligheds"-formål, kunne attraktionen ved eller berettigelsen af parforholdet i langt højere grad diskuteres. Hvis det daglige liv med en anden i bedste fald bare lige kan blive mere roligt, tilfredsstillende, problemfrit, så kunne vi vel lige så godt lade være. Altså jeg mener, så var vi vel for så vidt lige så godt tjent med at være alene. (Hvis man lige ser bort fra, at vore børn trives bedst ved at leve med både mor og far under samme tag og andre praktiske gevinster ved at være to om tingene.)

Med *meget mere end det* mener jeg, at livet med en anden er lig med at få en ekstra verden forærende. Og det synes jeg ikke er så lidt. Det er et andet menneske, som vi kan få helt tæt på og helt ind under huden. Som repræsenterer et andet verdenssyn, en anden holdning til tingene, et andet temperament, andre drømme, visioner, forestillinger om det gode liv, om politik, kultur, økonomi, børneopdragelse, filosofi, fritidsliv, sex, sport, kærlighed, arbejdsliv, karriere, fremtid såvel som om havearbejde, ernæring og boligindretning, finanskriser, forholdet til den tredje verden og sidste nyt på filmkanalen.

Det er da ved gud en gave fra himlen at få lov at være tæt på – og tage del i – sådan en helt anden verden. En verden, hvor jeg ikke selv er på hjemmebane, men kan få lov at være med, ført og guidet af en kompetent partner, som kender spillets regler i hans/hendes verden og derfor vil være din sublime supervisor på dette spor.

Det er skønt at have sin egen verden, sine egne synspunkter, egne mål, sine specifikke evner og egne klare veje og holdninger i forhold dette og hint. Men samtidig at kunne få adgang til en anden(s) verden, dét er et ekstra krydderi, et positivt supplement til den verden, der ellers bliver lige lovlig forudsigelig og måske endda lidt smalsporet og kedelig, hvis vi lever alene, og vi går af vores egen vej, uden afbræk og udflugter til andres. Jeg tror dybest set, at en væsentlig grund til den stærke trang, der bor i de fleste af os, efter at finde en partner, skyldes netop dette iboende ønske om at dele og udveksle verdener

med en anden, modtage close-up input og inspiration og modspil fra en andens verden. Få kærkomne udflugter fra vores egen personlige løbebane.

Det er en forrygende oplevelse at se par, der *genopdager* hinanden for eksempel på en parweekend eller i parterapi. Det er et fascinerende udtryk, de udstråler. Nysgerrighed, årvågenhed, begejstring. Som om øjnene og det vågne ansigtsudtryk siger "Hey, *dér* er du!". Som om det først der går op for dem, hvilken gave de har i hænderne. Og det kan være efter 5, 10 eller 25 års samliv!

Tom og Annette har arbejdet med anerkendende dialog på en workshop for par. De har været sammen i 18 år og deltog på parweekenden, fordi de synes, deres ægteskab var kedeligt og forudsigeligt. Erkendelsen af dem som to adskilte individer er ny for dem og giver dem en overraskelse; det er, som om de sanser hinanden på en helt ny måde. Ved kursets afsluttende opsamling er de glade og fnisende forelskede i hinanden. Tom siger: "Jeg har fået et helt nyt billede af, hvem Annette er. Det er, som om, jeg føler mig mere fri sammen med Annette, end jeg plejer. Jeg kan mærke, at jeg får lyst til at være mere sammen med hende. Jeg bliver rørt over hendes omsorg for vores børn og for vores familie på en ny måde. Og jeg vil invitere hende ud. Det har jeg forsømt. Men nu har jeg lyst til det!" Annette siger: "Jeg har nok aldrig før lagt mærke til, hvor fint et menneske Tom er. Jeg plejer at se ham som fraværende og negligerende i forhold til mig. Men jeg bliver virkelig glad for at mærke, hvordan han netop knokler på sit arbejde, for at vi skal have det godt. Og jeg har opdaget, at hans initiativer til sex kommer af hans kærlighed til mig. Så jeg vil ind i kampen! Og være med på mere sex!"

Tom og Annette illustrerer noget rigtig fint. De har fået helt nye oplevelser af hinanden ved at se, at den anden vil dem det godt, ikke på trods af men netop qua deres forskelligheder, deres komplementaritet. Derfor bliver det også *trykt* for dem at se og anerkende og begejstres over hinandens forskelligheder. De har med andre ord fået *øje for det bedste i den anden*. Tillige udtrykker de spontant lyst til at bevæge sig og *foretage sig forandringer i henhold til den andens ønsker*. De er ikke alene villige til at gå ind i hinandens verdener, de har virkelig appetit på det!

Jeg har talt rigtig meget med min mand i de 22 år, vi har været kærester. Det er derfor – også for mig selv – ret utroligt og ret fantastisk at have den oplevelse, at der stadig er mere at tale om. Meget mere, jeg har lyst til at debattere med ham og blive klogere på i vores samtaler. Efter 22 år med denne oplevelse tror jeg på, at den følelse aldrig stopper. Hvis den gjorde, ville det nok være sket for længst.

Når vi stopper op, lægger mærke til den anden og åbner for at forundres, så kan det blive ganske aldeles vidunderligt at få lov at få del i den ekstra verden, som nærheden med et andet menneske byder på.

Som når man kommer hjem, og der er musik på anlægget. Musik, man aldrig selv havde fundet på at sætte på. Sågar måske musik, man ikke umiddelbart tænder på. Men som fylder ens hjerte og alligevel lige får lov at fylde ens hjerte, fordi det omslutter en i et helt nyt univers af inspiration og ukendte, unikke stemninger. Eller når man ser den anden tackle børnene med en helt anden energi, et fif og en snilde, man ikke lige selv havde kreativitet til at finde på. Så man bare må hengive sig til gaveregnen.

Kærlig hilsen  
Henriette Junker, Psykolog og parterapeut.

---

Psykolog og parterapeut Henriette Junker  
Læs mere på: <http://www.henriettejunker.dk/>

### Relaterede artikler efter område

din partner hengivelse kæreste kærestepar kærester lykken parforhold  
parterapi Psykolog og parterapeut Henriette Junker sex workshop for par ægteskab



WiseOnLife.dk | Få Reklame og PR | Nyheder | Kontakt | Om



FORSIDE STRESS MINDFULNESS BOGSHOP KALENDER TILBUD FIND EKSPERT FÅ PROFIL

Alt indhold  Søg

## Psykolog og parterapeut Henriette Junker

Profil Blog Arrangementer Tilbud Video E-mail

### Sex 1: Kærligheds forholdets kerne

04/01/2013 (4508 hits)

I seks blogs på årets seks første fredage vil jeg sætte fokus på sex i parforholdets psykologi.

I et parforholds begyndelse er sex som regel rigtig skønt og tilfredsstillende på grund af den gensidige åbenhed og velvillighed. Vi hengiver os tillidsfuldt og eksalteret til hinanden og er lydhøre og opmærksomme på den andens behov. I forelskelsesfasen er vi som regel styret af en umættelig interesse for og nysgerrighed efter at udforske det spændende og tiltrækkende væsen, som er kommet ind i vort liv. Og vi vil derfor sjældent have problemer med at føle og udvise stor respekt for partnerens seksuelle udtryk; ofte er vi ligefrem fyldt med beundring for den andens særtræk og behov, uanset at de kan være anderledes end vore egne. Vi kan tillige finde netop dette sidste særlig pikant!

Efter den første tid, hvor sex plejer at lykkes og skaber gensidig fryd i de fleste par, så vil det seksuelle spillerum efterfølgende udarte sig efter, hvor godt vi mestrer dobbeltheden imellem selvfgrænsning og tilknytning.

Det spores tydeligt i den seksuelle kontakt, hvis vi ikke formår at håndtere nærhed og adskillelse.

Enten bliver det seksuelle kedeligt, livløst og forudsigeligt, hvor vi ikke kan engagere os nærværende i det, fordi vi er holdt op med at se og sansе hinanden som separate individer. Måske er det tillige mekanisk og præget af fokus på teknikker og stillinger og orgasmejagt, fordi vi tror, at det nyskabende og spændende skal komme udefra. Vi ser den anden som en kopi/forlængelse af os selv og ikke kan forestille os, at overraskelserne og intensiteten kan findes i den andens øjne og i den erotiske dans med den andens krop.

Eller det bliver en magtkamp, hvor frygten for ikke at præstere eller for partnerens kritik akkumulerer utryghed og ubehag, som enten dræner al lyst eller gør parterne vagtsomme og samspillet anspændt. Det kan blive en konkurrence om, hvem der er mest attraktiv og "dygtig" i sengen eller om at have mindst eller mest lyst. I den ulykkelige dans, hvor den ene undgår, og den anden higer efter mere seksuel kontakt, kan der opstå en magtkamp omkring stigmatisering af hinandens lyst/ulyst. Når parterne først begynder at "slå



Se kontaktoplysninger og profil for Psykolog og parterapeut Henriette Junker

### Kalender - det sker

- Karma, Reinkarnation og livet mellem livene. (1 dag)
- Yogarejse til Goa 2024 (2 dage)
- Opstillingsgruppe på Østerbro (3 dage)
- Tankefeltterapeut uddannelse - 10 dage i 4 moduler i København - opstart den 23. februar 2024 (6 dage)
- Lær clairvoyance. Clairvoyance kursus online v/ Jette Harthimmer (7 dage)
- Reiki 2 kursus den 24. februar 2024 - bliv en stærkere Reikihealer - fjernhealing - healing af stress (7 dage)
- Indre styrke og selvværd - få et personligt gennembrud - online og med støtte fra Kasha (11 dage)
- Alternativ Behandler - Bliv selvstændig. Online foredrag v/ Jette Harthimmer (12 dage)
- Vinterretræte på Maribo Kloster (12 dage)
- Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi Myhre (13 dage)
- Reiki 1 kursus den 2. og 3. marts 2024 - lær at heale med traditionel Reiki (Usui) (14 dage)
- Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi

hinanden i hovedet" med, at det er forkert, unormalt eller sågar sygeligt med den andens ulyst eller lyst, så er seksualiteten virkelig blevet en utryg arena at befinde sig i!

Det ovenstående er kun få tendentielle eksempler. Der er mange variationer over det ulykkelige scenarie, der kan være omkring seksualitet.

Værre endnu; det kan være helt stoppet!

Det gør indtryk på mig, hvor ofte jeg møder par, som er holdt helt op med at have sex med hinanden. Som tilsyneladende helt umærkeligt har ladet deres seksuelle kontakt glide ud af det fælles repertoire. Og som end også stiltiende har accepteret, at det er sådan. Har ladet emnet sex blive mere eller mindre tabubelagt. De end ikke nævner det som en problematik imellem dem, når de kommer ind til parterapi! Først undervejs sniger det sig på banen. Ofte først når jeg spørger.

Det er både dybt bemærkelsesværdigt og alarmerende. Og det allermest alarmerende er måske netop dette, at så mange på sæt og vis "accepterer" fraværet af sex, at de kommer i parterapi uden overhovedet at italesætte afsavnet. Det kan dreje sig om mange måneder eller sågar år, hvor sexlivet ikke har eksisteret eller i hvert fald kun har eksisteret som usædvanligt sjældne undtagelser. Uden at der er råbt vagt i gevær og insisteret på, at der skal ske en udvikling i problemet.

I mine øjne er sex så væsentligt for kærlighedsforholdet, at den ovennævnte regression i forhold til sex svarer til at acceptere eller affinde sig med ikke at tale sammen eller ikke have haft øjenkontakt i en tilsvarende lang periode. Dét er der bestemt også par, der ikke har, men det forekommer mig, at det er sjældnere end den seksuelle tørkelægning. Og er det samtale og øjenkontakt, der udebliver så markant, så er det min erfaring, at vi er hurtigere til at reagere på det. Hurtigere til at "kræve forandring". Er det, fordi vi trods uhyre meget større åbenhed om og accept af seksuelle følelser og behov stadig selv er mere blufærdige, generte og skamfulde, når det drejer sig om vores kropsligt, seksuelle behov, end når det er andre mellem menneskelige afsavn, vi skal forholde os til? At det selv i dag - i år 2013 - forekommer os mere "grimt" eller forkert at have behov, savn, længsler udi det seksuelle end i andre henseender?

Jeg mener det ganske bogstaveligt, når jeg siger, at jeg mener, seksuelle afsavn klart er at regne på linje med andre basale afsavn i parforholdet som samtale, øjenkontakt med videre. Ikke mindst fordi sex netop er noget af dét, der gør vort parforhold helt særligt i forhold til alle andre relationer, vi har og indgår i. Hvis ellers du lever monogamt med din partner, er sex med stor sandsynlighed en af de få skelsættende områder, som er kvalitativt anderledes i din kæresterektion end i andre relationer, ligesom fortrolighed, tilknytthed og følelsesmæssig intensitet. Sex er et væsentligt aspekt af det dér særlige rum, du har sammen med din udkårne og ingen andre.

Jeg er af den overbevisning, at hvis vi ikke har et sexliv med vores partner, så har vi ikke et kæresteforhold. Så lever parforholdet som et romantisk kærlighedsforhold ikke (længere).

Det er via det seksuelle liv med hinanden, at vi skaber det helt særlige, som gør os til kærester. Det er herigennem, vi bliver forbundne i den særlige magi; hvor grænser udviskes, hvor himlen falder ned og jorden under os forsvinder, hvor vi kan flyve, sanser alle universets sensationer i øjeblikks kaskader af komprimerede visioner. Hvor vi kan blive øre af sansemættet taknemmelighed over den andens eksistens. Hvor vi kan udfolde, udleve og dele alle de mest sårbare og utæmmede sider af vor væren. Hvor vi kan forundres over at elske den andens fulde repertoire fra den største kraft og vildskab til den inderligste, afklædte hengivenhed. Hvor tid står stille og alting forløses, opløses og alligevel falder helt på plads. Hvor vi kan fortabe og glemme os selv og paradoksalt nok netop derfor finde hjem, blive os selv. Hvor vi i himmelske momenter bliver ét. Hvor kærligheden og intensiteten overskrider ethvert ord; hvor disse – uanset hvor ihærdige – forsøg på at beskrive det bliver forhutlede og pauvre i forhold til den uendeligt store virkelighed, der er til imellem os.

Forstå mig ret: sex skal her forstås bredt. Jeg tænker ikke kun stringent på samleje, (hvilket jeg i særdeleshed mener er væsentligt at anerkende i forhold til de par, der af den ene eller anden (fysiologiske) årsag ikke har mulighed for at dyrke et kønsliv med hinanden ved decideret samleje). Jeg tænker på alle de trin i dansen mellem de to, der har seksuel, erotisk, sanselig karakter. På sms'er, der kan mærkes i hele kroppen. Blikke, der fanger hinanden i inderlig ømhed. Kys, der gør ør. Blide eller hede ord, der fornøjer. Intens stemmeføring, der sanses i skødet. Kropskontakt, som får tiden til at gå i stå og gør nu'et evigt. Sansning af den andens vejrtrækning, når læber blidt skøjter ned langs

Myhre

(14 dage)



Samlet oversigt

## Populært indhold

### Senest læst:

- Konfliktmægling familier København
- Konflikt i familien - løs konflikten med konfliktmægling
- Mindfulness CD download - køb her



siden af halsen. Berøringer og blikke, der er ivrige efter at mødes, give, dele. Kontakt, der berører ens hele væsen, sind og krop. Inderlighed, hengivenhed, begær og ømhed, som det tager sig ud i alle af-arter af kommunikationen mellem de elskende.

Det forekommer mig, at det erotiske, seksuelle univers er arnestedet for den særlige kærestekærlighed, der giver adgang til uudtømmelige kilder af rummelighed og overbærenhed. Måske endda uundværligt, hvis man skal komme glædeligt overens med hinandens forskelligheder, med hverdagslivets iblandt ufatteligt kedelige rutiner og omsiggribende omfang af gøremål i et fælles, langt liv med samarbejde om børn, dagligdag, husholdning og alt, hvad deraf følger.

Jeg kender ikke noget, der, som min mands kys i nakken, kan gøre den daglige, undskyld mig, men ellers røvkedelige madpakkesmøring til tre børn til en leg.

Intet der, som hans insisterende kærlige blik, kan knipse enhver økonomisk bekymring væk og syngende formulere et: "pyt, alt kommer til at gå fint, for vi elsker hinanden" i mit hjerte.

Tillige er der nok ikke noget så irritationsformildende (når han for eksempel handler stik mod mine overbevisninger og ønsker i fht. børneopdragelse eller hverdagsaftaler) som varmen fra hans berøring.

Ikke noget så afvæbnende i forhold til uenighed om trivialiteter som den sansefulde registrering af hans smilerynker og de nystilkomne grå hår i nakken.

De erotiske sansninger svinger sig op over og efterlader trivialiteterne som banaliteter, ligegyldigheder. Og der er ikke noget så oplivende på en trist regnvejrsdag, hvor 700 ting skal organiseres og håndteres, som forventningen om at skulle ligge tæt ind til hans krop ved dagens exit.

Kærlige hilsner

Henriette Junker, Psykolog og parterapeut

- (Næste fredag; **Sex 2: Seksuel frustration i parforholdet**)

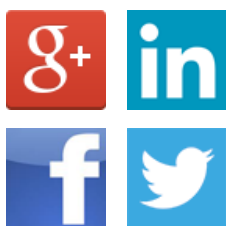
---

Psykolog og parterapeut Henriette Junker  
Læs mere på: <http://www.henriettejunker.dk/>

## Relaterede artikler efter område

erotiske dans Imago imago aarhus kærlighed levlykkeligt.dk orgasmejagt parforhold parforholdets psykologi parterapi Psykolog og parterapeut Henriette Junker samleje samliv sex sexliv

## Del indlæg



## Kommentarer

log ind eller opret konto for at skrive kommentarer

Om Levlykkeligt.dk

Pro Profiler & Services

Aktiviteter

Om psykologi

Personlig udvikling

Hovedmenu

Levlykkeligt Portalen

Profiltover sammenlignet

Delta

Erhvervspsykologi

Coaching

WiseOnLife.dk |





WiseOnLife.dk | Få Reklame og PR | Nyheder | Kontakt | Om



FORSIDE STRESS MINDFULNESS BOGSHOP KALENDER TILBUD FIND EKSPERT FÅ PROFIL

Alt indhold  Søg

## Psykolog og parterapeut Henriette Junker

Profil Blog Arrangementer Tilbud Video E-mail

### Sex 2 : Du og jeg.. - og sex?

11/01/2013 (5395 hits)

#### Er dit parforhold seksuelt frustreret ?

I mit daglige arbejde med par ser jeg mange eksempler på, hvordan par enten "går hinanden på nerverne" og/eller glider fra hinanden, når sex-livet tør(ke)lægges.

Sex er en grunddrift, et behov, en iboende udtryksform blandt mange andre i vort repertoire. Hvis vi forhindres i at udfolde, udleve dette, frustreres vi. Og frustrationen kommer særligt i spil i forhold til den person, som vi i sagens natur skulle kunne leve dette sammen med. Altså vores partner..

Jeg oplever ofte (især, men ikke kun) mænd, der mærker og udagerer mere vrede og aggression over for partneren, når de to ikke har et levende sexliv med hinanden.

En lignende frustration, irritation og aggression ses dog også hos personer, der ikke umiddelbart selv oplever et afsavn af sex. Jeg møder hyppigt (især, men ikke kun) kvinder, der måske sågar eksplicit giver udtryk for ikke at være "særligt interesseret" i sex. Ikke desto mindre er der som oftest ikke grænser for, hvor meget kritik, brok og irritation, de kan akkumulere over for partneren i forhold til alskens utilfredshed.

Det er en påstand, indrømmet, at dette er relateret til afsavn i det seksuelle. Det er dog værd at bemærke, at seksuelt nærvær er en kilde (af flere) til øget oxytocin-produktion. Og oxytocin aktiverer "tilknytnings-emotioner" som glæde, samhørighed, omsorg og blidhed. Altså dermed ikke en helt tilfældig påstand ...

*Kirsten og Bo er overordentligt konfliktuerende. Bo er passiv og indestængt, undvigende; ude af stand til at møde Pias blik i samtalen og vrængende i uskøn retorik omkring Kirstens person. Han er dybt frustreret over, at Kirsten har sat en markant stopper for deres sexliv, siden de fik yngste barn for 10 år siden. Kirsten, for sin del, er påholdende, insisterende, næsten nagler ham med sit vrede blik. Hendes beklagelser over Bos passivitet og fejlbarlighed udi praktiske opgaver og menneskelig hensynsfuldhed over for hende synes ligeledes uendelige.*

Der er ingen berøring imellem dem, ingen øjenkontakt, ingen forsonende blidhed eller imødekommenhed i stemmeleje, ansigtsmimik og kropsholdning.



Se kontaktoplysninger og profil for Psykolog og parterapeut Henriette Junker

#### Kalender - det sker

- Karma, Reinkarnation og livet mellem livene. (1 dag)
- Yogarejse til Goa 2024 (2 dage)
- Opstillingsgruppe på Østerbro (3 dage)
- Tankefeltterapeut uddannelse - 10 dage i 4 moduler i København - opstart den 23. februar 2024 (6 dage)
- Lær clairvoyance. Clairvoyance kursus online v/ Jette Harthimmer (7 dage)
- Reiki 2 kursus den 24. februar 2024 - bliv en stærkere Reikihealer - fjernhealing - healing af stress (7 dage)
- Indre styrke og selvværd - få et personligt gennembrud - online og med støtte fra Kasha (11 dage)
- Alternativ Behandler - Bliv selvstændig. Online foredrag v/ Jette Harthimmer (12 dage)
- Vinterretæte på Maribo Kloster (12 dage)
- Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi Myhre (13 dage)
- Reiki 1 kursus den 2. og 3. marts 2024 - lær at heale med traditionel Reiki (Usui) (14 dage)
- Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi

Krigen imellem Kirsten og Bo kan synes uoverkommelig, håbløs og trøstesløs med det høje aggressionsniveau, de akkumulerer imellem sig. Scenariet er hjerteskerende.

Jeg ved, der huserer en kedelig, vulgær floskel; at "den hysteriske kvinde nok bare trænger til noget pik", og jeg skal straks være fortaler for at mane denne sproglige plathed til jorden. For i stedet at genskabe debatten om tematikken på et mere sobert grundlag:

Jeg har tidligere været inde på, hvor tryghedsskabende og beroligende positiv non-verbal kommunikation, herunder ikke mindst kropskontakt, er i tilknytningen. Beroligelse reducerer aktivitet i Amygdala, i trussels- og forsvarsberedskabet, hvilket blandt andet inkluderer reduktion i aggression, fjendtlighed, angrebslyst.

*Birte og Jens er meget forskellige og har divergerende holdninger politisk såvel som i indstilling til interesser og livsmål. De tackler og håndterer imidlertid modsætningerne påfaldende roligt og er tydeligt tætte og nært forbundne trods alskens muligheder for konflikter om dette og hint. "Forklaringen" er imidlertid lige for i det samspil, der er imellem dem. Der er varme i øjenkontakten, inderlige smil og lydhørhed og ro i ansigtstudtrykkene, når de lytter til hinandens ord. De rækker jævnlige ud til hinanden og konsoliderer kontakten og accepten af hinanden i en berøring, en hånd igennem den andens hår, hænder der mødes og hofter der strejfer hinanden.*

Kropskontakt imellem kæresten er blandt andet den erotiske kropskontakt. Den erotiske "overbygning" på kropskontaktens beroligende, tryghedsskabende funktion er den fortryllende sammenspinding af to eksistenser i den seksuelle forening.

Det er stadfæstelsen in-vivo af kvindens blidhed, omsorg og hengivenhed og mandens fokuserede styrke, vildskab og beskyttelse. Såvel som omvendt af mandens blidhed, omsorg, hengivenhed og kvindens kraft, styrke, beskyttelse. For også at gøre homoseksuelle par ret kan vi rettelig opsummere, at det erotiske fælles land er en udfoldelse af begge parters fulde repertoire, i skiftende bølger og trin, af styrke og sårbarhed, af tyngde og lethed, af latter og gråd, af handlekraft og modtagelighed, af målrettethed og åbenhed og så videre.

Det er opblødning af poler, en levende dans, der sætter rustne, sure tog på glatte skinner. Det er ekstasen, der favner alle vores indbyrdes trin og fejltrin i omsluttende tilgivelse. Og jeg tænker her ikke (bare) på det kontante "forsoningsknald". Men om den samspillende tryghed og livfuldhed i kontaktfladen imellem os, som kan gøre, at der er en mere positiv og tryk sansning af den anden. Tilligemed sågar en blødhed overfor den andens aktuelle fejltrin og dermed ophævelse af tyngden i vores indbyrdes stridspunkter.

Dette, fordi der i den erotiske seksualitet mellem kæresten kan være en så stærk kontakt med både sansningen af den andens vilje og lyst til mig, hele mig og til ens eget flyvefærdige arsenal af vilje og lyst og begær til den anden, at det simpelthen er svært – endsige irrelevant – at lade sig opluge af og fastholdes i petitesse og utilfredshed over den andens særheder, fejltrin og uperfektion.

Med andre ord så skulle jeg mene, at den kvinde, der tenderer uafslædig kritik og brokker sig over sin mands fejl og mangler, ikke kan finde ved til dette bål, hvis hun oplever sig favnet, holdt, mødt, set, tilfredsstillt og bjergtaget af sin partners kraft, intense erotiske energi og interesse for hende og hendes nydelse.

*Især inden for det første døgn, efter Lars og jeg har været seksuelt sammen, kan jeg have sådan en klar og enkel følelse af at: "Ork, hvad betyder det, at han har glemt at købe rugbrød, når han kan bringe mig til månen?"*

*Det er sådan en ør, trallende, hengiven ømhed og inderlighed, som kaster sig langt ind i vores fælles liv på alle andre af dettes områder. Som gør mig blødere, rundere, sundere. Det er en helhedserkendelse, som har tag i både krop og sind, af at "han er der for mig". Det gør en markant indvirkning på tonen, rummeligheden og trygheden imellem os, når jeg mindes om, at "hans pik er lang nok til at nå mit hjerte." (Hvis nogen skulle være i tvivl, så henviser det sidste ikke til sensationelle træk ved Lars' anatomi, men snarere til min modtagelighed og hengivenhed såvel som hans måde og mod på at forvalte sin maskuline kraft.)*

Jeg vil ingenlunde påstå, at sex eliminerer konflikter, sammenstød og uoverensstemmelser. Men kaste lys på, at den hengivenhed og varme, vi kan

Myhre

(14 dage)



Samlet oversigt

## Populært indhold

### Senest læst:

- Tosamhed kan blive til dobbelt ensomhed
- Sex 3 : Magtkamp om sex
- Lyskast på længsler i parforholdet



akkumulere imellem os i den seksuelle forening, er afvæbnende. Den måde, vi derved kan stadfæste tryk og inderlig samhørighed med hinanden. Den opbløder den kantethed, utilpashed og utryghed, der er drivkraften bag monoton kritik, bag letantændelig vrede og understrømme af ulmende utilfredsheder i kontakten.

Birte og Jens er blot ét af de mange par, som ville kunne indrulle sig i en hvirvelvind af gensidige bebrejdelser, negativ kritik og uforsonlighed, hvis de ikke havde den varme og erotiske "nerve", som de har sammen. Blandt andet ville Birte med stor sandsynlighed fatte enorm frustration og anklagen over for Jens' massive tidsforbrug på trav-banen, hans reaktionære holdning til politiske spørgsmål, som han ynder at promovere hen over morgenavisen og hans manglende interesse for hendes ihærdige engagement i bestyrelsesarbejdet i de yngstes daginstitution. Og han ville nok tvært brokke sig over hendes pylren om børnene og hendes pladderhumanistiske synspunkter omkring pædagogik og indvandring og hendes lange enetaler om indretnings-peditesser.

Det er en påstand, ganske vist. Selvfølgelig findes der par, der på en og samme tid oprigtigt kan give udtryk for et intenst, varieret og gensidigt tilfredsstillende levende seksuelt samliv samtidig med fundamentale, vedvarende konflikter udspillet i et niveau af høj regression, af aggressiv energi. Men de er sjældne. De er snarere undtagelsen, der bekræfter reglen.

Modsat det beskrevne om gensidig aggression og kritik, er der som nævnt et andet udbredt scenarie ved "afsavnet af sex". Nemlig at parret stiltiende glider fra hinanden. Dette ser jeg oftere hos par, hvor begge parter har svag kontakt med egen kropslighed, herunder seksuelle behov. Og/eller hvor begge er meget meget beskedne/hæmmede omkring deres seksualitet. Her kan det være, som om seksualiteten er gået helt i dvale.

Det tydelige tegn på, at det seksuelle dødvande ikke er udtryk for, at behovet og ønsket ikke stadig lever under hæmningerne, beskedenheden eller den ringe kropskontakt, opstår for eksempel når den ene af dem møder en anden. Og falder pladask for en person, som tør møde dem erotisk, kurtiserende og med overbevisende kraft får dem til at føle sig levende. Når der opstår et møde, som vækker kroppen af dvalen. Når egen attraktivitet pludselig sanses stærkt og vidunderligt. Når det åbenbares, at livet indeholder muligheder for magi og ekstase, som man havde glemt var muligt. At man kan flyve ud og væk fra hverdagslivets forudsigelige livslinje gennem sansemættet samvær med et andet menneske.

*Allan og Birgitte har altid været hinandens bedste venner. De synes, de har haft det perfekte forhold. De har aldrig skændtes, og de mener selv – uden dog i øvrigt at have talt om dette indbyrdes – at de er enige om, at sex er noget, der hørte forelskelsen til, hvorfor de troligt har levet i den overbevisning, at alt var godt, og at sex to-tre gange halvårligt var passende og forventeligt efter 15 års samliv. Det er et kæmpechok for dem begge den dag, Allan pludselig falder pladask for datterens fraskilte børnehaveklasselærerinde. Forelskelsen er vanvittigt erotisk funderet og bjergtager Allan nådesløst, river ham stormende fra hus og hjem og alskens forpligtelser og engagementer i ægteskabet og familielivet. Allan er – midt i sit erotiske eventyr – dybest set lige så rystet og ulykkelig over denne kraft, som Birgitte er!*

Vi kan med andre ord godt glemme og gemme på vores seksualitet og bilde både os selv og vores partner ind, at dette ikke er et "interesse-område" i vores liv.

Men den mand (fx), der har hørt på dette i årevis; som nådigt har afholdt sig fra at handle på sine impulser til tilnærmelser og besørget sine seksuelle behov ved egen hånd, føler sig med rette umådeligt snydt den dag, hustruen slår håret ud og løber ud over engen uden bh under lette sommergevandter for at tumle om i det høje græs med sin nye elsker, ør og leende og tydeligt let på tå og med på den værste.

For selvfølgelig har hun også disse sider i sig, i sine drømme og ønsker og mål for livet. Selv om hun måske slet ikke vidste det, før den nye elsker dukkede op. Og dermed (forståeligt nok) heller ikke kunne udtrykke det i forhold til manden.

Såre ærgerligt, fordi det var muligt at udvikle sammen, om hun havde kendt det og vidst det tidligere, så hun kunne have åbnet for det liv med ham og guidet ham på vejen til hendes lyst.

Og – lige så vel – om han samtidig havde turdet tro på værdien af sine seksuelle gaver for hende og deraf haft mod til at møde hende med den kraft, som kunne have hjulpet hende til at mærke det.

Kærlige hilsner

Henriette Junker, Psykolog og parterapeut

PS. Næste fredag : Sex 3 : Magtkamp om sex.

Psykolog og parterapeut Henriette Junker  
Læs mere på: <http://www.henriettejunker.dk/>

## Relaterede artikler efter område

afsnit af sex ekstase erotisk Imago imago aarhus kropskontakt kærlighed  
levlykkeligt.dk orgasmejagt oxytocin parforhold parforholdets psykologi parterapi  
Psykolog og parterapeut Henriette Junker samleje samliv sanselig sex seksuel  
frustration sex sex fredage sexliv tilknytning tryghed

## Del indlæg



## Kommentarer

log ind eller opret konto for at skrive kommentarer

Om Levlykkeligt.dk	Pro Profiler & Services	Aktiviteter	Om psykologi	Personlig udvikling	Hovedmenu
<ul style="list-style-type: none"> <li>Levlykkeligt Portalen</li> <li>Privatlivspolitik (GDPR)</li> <li>Levlykkeligt Live</li> <li>Reklame og PR Bureau</li> <li>Få Kampagne, Banner og Annonce</li> <li>Sagt om Levlykkeligt</li> <li>Brugerbetingelser</li> <li>Retningslinjer for blogs</li> <li>Handelsbetingelser</li> <li>RSS for blogs</li> <li>Facebook</li> <li>Nyhedsbreve</li> <li>Sponsoreret indhold</li> <li>Twitter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Profiltyper sammenlignet</li> <li>10 gode marketing profilservices</li> <li>Videopræsentation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deltag</li> <li>Find ekspert efter emne</li> <li>Kalenderen - Det sker</li> <li>Aktuelle Tilbud</li> <li>Debatten</li> <li>Tidligere Artikler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erhvervspsykologi</li> <li>Humanistisk psykologi</li> <li>Motivationspsykologi</li> <li>Psykologiens historie og baggrund</li> <li>Psykologiens problem</li> <li>Psykologi og karakterneuroser og symptomneuroser</li> <li>Psykologi og konflikter i parforholdet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coaching</li> <li>Psykoterapi</li> <li>Psykolog</li> <li>Meditation</li> <li>Mindfulness</li> <li>Depression</li> <li>Stress</li> <li>Yoga</li> <li>Coach, psykoterapeut, psykolog? Læs her inden du vælger</li> <li>Konfliktmægling</li> <li>Positiv Psykologi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>WiseOnLife.dk  </li> <li>Få Reklame og PR  </li> <li>Nyheder  </li> <li>Kontakt  </li> <li>Om</li> </ul>

Sex fredage om sex! Læs Parterapeut Henriette Junker på Levlykkeligt.dk



WiseOnLife.dk | Få Reklame og PR | Nyheder | Kontakt | Om



FORSIDE STRESS MINDFULNESS BOGSHOP KALENDER TILBUD FIND EKSPERT FÅ PROFIL

Alt indhold  Søg

## Psykolog og parterapeut Henriette Junker

Profil Blog Arrangementer Tilbud Video E-mail

### Sex 3 : Magtkamp om sex

18/01/2013 (4052 hits)

Sex 3 : Magtkamp om sex

Jo mindre den ene er villig til at imødekomme partnerens ønsker, behov og interesser, des mere ditto.

I de fleste parforhold er der én, som er mere optaget af sex end den anden. Min erfaring er, at det i rundt regnet 8 ud af 10 par er manden.

Jo mindre åbenhed den ene part, lad os bare sige kvinden, har for parrets seksuelle liv, des mindre åbenhed for samtale, romantik og intimitet på andre områder vil den anden part have. Lad os bare sige manden.

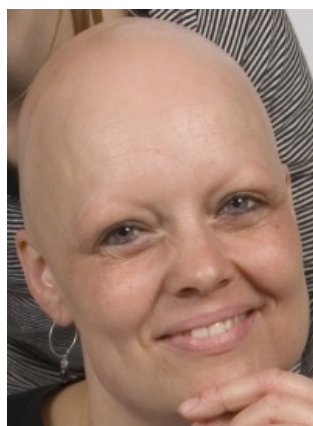
Det kan være et bevidst led i en magtkamp, at "når han/hun ikke vil ..., så vil jeg til gengæld heller ikke ...", hvor parterne står med korslagte arme og forurettelse foran hinanden.

Men ofte er det ikke en bevidst magtkamp, når der lukkes ned for den andens univers. Snarere en konsekvens af oplevelsen af ikke at blive set, mødt, ønsket, elsket af den anden, som sniger sig ind i dynamikken imellem parterne. Som så at sige "lukker" parterne af overfor hinanden.

For når vi ikke oplever at blive set, mødt, ønsket af den anden, så aktiveres heller ikke den følelse af accept, liv, tillid og tryghed, som skal til for at føle sig oprigtigt velkommen i den andens univers. Og til at ønske at besøge dette.

Det kan være, der er nogen – måske især kvinder? – som reagerede forbeholdent over for nogle af pointerne i sidste uges blogindlæg. Måske mener du, at jeg ikke har ret i den hypotese, at levende seksualitet forebygger fastlåst, vedvarende kritik og aggression i kontakten. Fordi du tænker, at så længe han overser vasketøjet eller glemmer at arrangere romantiske aftaler for jer, så **kan du jo netop ikke få lyst til sex**. Og du har absolut ret!

Samtidig vil din partner – højst sandsynligt – tænke, at så længe han ikke mødes kærligt og positivt i sine seksuelle initiativer, så kan han lige så godt lade være med at gøre sig umage med at deltage i husarbejdet. Samt at han ikke får aktiveret impulsen til og glæden ved spontant at overraske dig med tændte stearinlys, champagne og oplæg til lange snakke. Og han har **også** ret!



Se kontaktoplysninger og profil for Psykolog og parterapeut Henriette Junker



Hallgruppen

## Hallgruppen



Hallgruppen

## Telthal - hurtig levering

Telthal i bedste kvalitet til en konkurrence

### Kalender - det sker

- Karma, Reinkarnation og livet mellem livene. (2 dage)
- Yogarejse til Goa 2024 (3 dage)
- Opstillingsgruppe på Østerbro (4 dage)
- Tankefeltterapeut uddannelse - 10 dage i 4 moduler i København - opstart den 23. februar 2024 (7 dage)
- Lær clairvoyance. Clairvoyance kursus online v/ Jette Harthimmer (8 dage)
- Reiki 2 kursus den 24. februar 2024 - bliv en

Måske hiver vi den sågar op på et generelt plan. Det kan være vi opsøger ugebladsartikler eller forskning, der kan underbygge vort énsidige ståsted. Som kan legitimere vores kategoriske påstand, at : "**Man**" får ikke lyst til sex, hvis ikke forholdet har en solid base af fortrolige samtaler/romantik! Eller modsat, at "**Man**" motiveres ikke til nærhed og romantik, hvis der ikke også er et seksuel forhold, en "nerve" af gensidigt begær.

Så står vi der!

Der er fuld tryk på magtkampen par excellence. Og intet kan rokke sig, hvis vi bliver stående der.

Der kan først ske en bevægelse, når vi begynder at erkende, at den anden også har ret.

Når vi slipper roret, hopper over bord og mønstre hinandens skibe. Når vi begge begynder at tage 100 procent ansvar for det fælles liv. Så kan der komme gang i skuderne. Når vi erkender, at det ene ikke forudsætter det andet mere end den anden vej rundt. At hønen kommer før ægget, men også ægget før hønen og så videre ...

Så kan vi komme til at danse i et flow, hvor vi hverken styrer slagets gang eller overgiver os til den andens styring, men udveksler tillidsfuldt, både i det seksuelle, det praktiske og det romantiske rum imellem os. Hvor vi ikke går på kompromis, men i stedet får det hele og lidt til.

*Hvis Bo vil begynde at anerkende sit medansvar for deres praktiske fælles liv og engagere sig aktivt og deltagende heri ... Mens Kirsten samtidigt anerkender Bos ønske om et levnet seksuelt spillerum imellem dem som en positiv intention og energi for deres forhold ... Så vil der være mulighed for, at begge kan opleve glæde ved såvel fællesskabet omkring deres egne respektive "kæpheste" som åbenbaringen af nyt land ved fællesskabet omkring de sider af livet, som de til da har afskåret sig fra (hun fra det seksuelle liv og han fra samhørigheden og kompetencefølelsen ved inddragelsen i familielivet.)*

Jeg skal forklare nærmere, hvad jeg mener med "det hele og lidt til". Når vi imødekommer den andens behov, for eksempel for henholdsvis romantik/samtale over for berøring/sex, så kan vi opleve, at den anden bliver villig til også at møde vores behov.

Men det er ikke gjort med det. Det er ikke en studehandel, et noget for noget-arrangement, at være kærestefolk.

Det er meget bedre end det!

For når vi imødekommer den andens behov, så får vi også gaver, vi måske end ikke vidste, vi ønskede os.

Og de gaver er sjovt nok ofte endnu bedre end dem, vi på forhånd har på ønskelisten!

Vi får måske kontakt til den uvurderlige energi og magi ved sex, som vi ikke anede dimensionerne af. Eller vi opdager, hvor levende og udtryksfulde vi kan være i intime, fortrolige samtaler, som vi end ikke troede, vi kunne glædes ved.

Det er den underfundige, vidunderlige magi i det levende, modige parforhold, hvor vi tør åbne os for den andens verdener, at vi ofte begaves med "lige det vi har brug for, men ikke havde regnet med".

Denne fine pointe fremstår så poetisk i et af mine yndlingscitater : "Din elskede er en person, der kender sangen i dit hjerte og kan synge den for dig, når du selv glemmer ordene".(ukendt)

Og jo, trods dette er det stadig sådan, at din partner ikke kan "gætte dine behov". Kærestesamspil og synergi er ikke trylleri, hvor din partner kan og skal lege gætteleg på grund af din beskedenhed eller utilpashed over for at udtrykke dine behov.

Men, når det kommer til at give dig gaver, som kommer inderligt, genuint fra den anden og ikke fra desperate, vildfarne forsøg på at læse og tilfredsstille dig, så er der gaveregn, hvis du tør tage imod. Så sprænger forholdet rammerne for det forudsigeligt forventelige, selv når dette er bedst. Fordi det ikke bare bliver en skøn tilfredsstillelse af dine ønsker og behov, men foræringen af et andet menneskes verden tillige!

Kærlige hilsner

Henriette Junker, Psykolog og parterapeut

stærkere Reikihealer - fjernhealing - healing af stress (8 dage)

• Indre styrke og selvværd - få et personligt gennembrud - online og med støtte fra Kasha (12 dage)

• Alternativ Behandler - Bliv selvstændig. Online foredrag v / Jette Harthimmer (13 dage)

• Vinterretræte på Maribo Kloster (13 dage)

• Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi Myhre (14 dage)

• Reiki 1 kursus den 2. og 3. marts 2024 - lær at heale med traditionel Reiki (Usui) (15 dage)

• Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi Myhre (15 dage)



Samlet oversigt

## Populært indhold

### Senest læst:

- Ugens artikel: Udfolde dit fulde potentiale, men kan du også være lille?
- Sådan kan du få smilet tilbage
- Find det rette tøj, så du kan leve lykkeligt!





PS. Læs næste fredag : Sex 4 : Menneske eller mekanik?

PPS. Læs de forrige to blogindlæg om sex :

[http://levlykkeligt.dk/forum/psykolog\\_og\\_parterapeut\\_henriette\\_junker/sex\\_1\\_kaelighedsforholdets\\_kerne](http://levlykkeligt.dk/forum/psykolog_og_parterapeut_henriette_junker/sex_1_kaelighedsforholdets_kerne)

og

[http://levlykkeligt.dk/forum/psykolog\\_og\\_parterapeut\\_henriette\\_junker/se...](http://levlykkeligt.dk/forum/psykolog_og_parterapeut_henriette_junker/se...)

---

Psykolog og parterapeut Henriette Junker  
Læs mere på: <http://www.henriettejunker.dk/>

## Relaterede artikler efter område

afsn af sex ekstase erotisk Imago imago aarhus kropskontakt kærlighed  
levlykkeligt.dk orgasmejagt oxytocin parforhold parforholdets psykologi parterapi  
Psykolog og parterapeut Henriette Junker samleje samliv sanselig sex seksuel  
frustration sex sex fredage Sex og magtkamp sexliv tilknytning tryghed

## Del indlæg



## Kommentarer

log ind eller opret konto for at skrive kommentarer

Om Levlykkeligt.dk	Pro Profiler & Services	Aktiviteter	Om psykologi	Personlig udvikling	Hovedmenu
<a href="#">Levlykkeligt Portalen</a> <a href="#">Privatlivspolitik (GDPR)</a> <a href="#">Levlykkeligt Live</a> <a href="#">Reklame og PR Bureau</a> <a href="#">Få Kampagne, Banner og Annonce</a> <a href="#">Sagt om Levlykkeligt</a> <a href="#">Brugerbetingelser</a> <a href="#">Retningslinjer for blogs</a> <a href="#">Handelsbetingelser</a> <a href="#">RSS for blogs</a> <a href="#">Facebook</a> <a href="#">Nyhedsbreve</a> <a href="#">Sponsoreret indhold</a> <a href="#">Twitter</a>	<a href="#">Profiltyper sammenlignet</a> <a href="#">10 gode marketing profilservices</a> <a href="#">Videopræsentation</a>	<a href="#">Deltag</a> <a href="#">Find ekspert efter emne</a> <a href="#">Kalenderen - Det sker</a> <a href="#">Aktuelle Tilbud</a> <a href="#">Debatten</a> <a href="#">Tidligere Artikler</a>	<a href="#">Erhvervspsykologi</a> <a href="#">Humanistisk psykologi</a> <a href="#">Motivationspsykologi</a> <a href="#">Psykologiens historie og baggrund</a> <a href="#">Psykologiens problem</a> <a href="#">Psykologi og karakterneuroser og symptomneuroser</a> <a href="#">Psykologi og konflikter i parforholdet</a>	<a href="#">Coaching</a> <a href="#">Psykoterapi</a> <a href="#">Psykolog</a> <a href="#">Meditation</a> <a href="#">Mindfulness</a> <a href="#">Depression</a> <a href="#">Stress</a> <a href="#">Yoga</a> <a href="#">Coach, psykoterapeut, psykolog? Læs her inden du vælger</a> <a href="#">Konfliktmægling</a> <a href="#">Positiv Psykologi</a>	<a href="#">WiseOnLife.dk  </a> <a href="#">Få Reklame og PR  </a> <a href="#">Nyheder  </a> <a href="#">Kontakt  </a> <a href="#">Om</a>

Sex og magtkamp. Om "noget-for-noget" handelslogik omkring sex.



## Psykolog og parterapeut Henriette Junker

[Profil](#) [Blog](#) [Arrangementer](#) [Tilbud](#) [Video](#) [E-mail](#)

### Sex 4 : Mekanik eller menneske

25/01/2013 (6008 hits)

#### Sex 4 : Mekanik eller Menneske

##### Kort og godt om vejen til bedre sex i parforholdet.

Det har forhåbentligt allerede åbenbart sig mellem linjerne de forudgående fredage, at jeg ikke betragter metode, teknik eller hjælpemidler som det udslagsgivende for den seksuelle kraft og glæde imellem elskende.

Det er ikke mit ærinde at kaste rådne æg efter hjælpemidler, tekniktræning, metode-eksperimenteren og så videre. Det kan alt sammen ha' sin berettigelse på sex-legepladsen som krydderi på den fælles fornøjelighed.

Men uanset hvad så kommer det altid tilbage til basic; det absolut mest orgastiske er til enhver tid kærligheden.

Vi kan have skør, sjov, udfordrende, anderledes og herlig sex med porno, kinky hjælpemidler, akrobatiske udfoldelser og udlevelse af vilde erotiske fantasier. Vi kan rykke grænser og svimles over nye landvindinger udi sådanne nye farvande.

Men når det kommer til den sex, der virkelig rykker grænser i vort univers, så er det som oftest i det intime, enkle samleje uden dikkedarer. Når vi møder hinanden uforbeholdent og nøgne i krop og sind. Der er den største udfordring.

Hvis vi tør tage den anden helt ind under den nøgne hud, så er der sansemekka ad libitum og grænseløse vidder at nå.

På en gang såre enkelt og sønderrivende kompliceret.

For sex er meget mere end sex. Sengen er fyldt med psykologi.

Når vi taler om sex i et kærlighedsforhold, er der så endeløse arsenaler af personlige udfordringer og udvidelser i kontaktfladen imellem de elskende. Den gensidige genitale tilfredsstillelse er et relevant, men *alt* for snævert perspektiv på den verden, der kan udfolde sig i det seksuelle liv mellem to, der elsker hinanden.

Sex er materialiseringen af den dans, som parret danser i deres hele fælles liv akkumuleret i det konkrete erotiske samspil. Er forholdet præget af



Se kontaktoplysninger og profil for Psykolog og parterapeut Henriette Junker

### Kalender - det sker

- Karma, Reinkarnation og livet mellem livene. (1 dag)
- Yogarejse til Goa 2024 (2 dage)
- Opstillingsgruppe på Østerbro (3 dage)
- Tankefeltterapeut uddannelse - 10 dage i 4 moduler i København - opstart den 23. februar 2024 (6 dage)
- Lær clairvoyance. Clairvoyance kursus online v/ Jette Harthimmer (7 dage)
- Reiki 2 kursus den 24. februar 2024 - bliv en stærkere Reikihealer - fjernhealing - healing af stress (7 dage)
- Indre styrke og selvværd - få et personligt gennembrud - online og med støtte fra Kasha (11 dage)
- Alternativ Behandler - Bliv selvstændig. Online foredrag v/ Jette Harthimmer (12 dage)
- Vinterretæte på Maribo Kloster (12 dage)
- Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi Myhre (13 dage)
- Reiki 1 kursus den 2. og 3. marts 2024 - lær at heale med traditionel Reiki (Usui) (14 dage)
- Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi

polarisering, hvor den ene altid fører, og den anden altid følger, bliver det seksuelle samspil trivielt, forudsigeligt, kedsommeligt for begge parter.

Er forholdet defineret ved en vinder og en taber, vil det seksuelle samspil være præget af den gensidige utilfredshed, der kommer af, at én altid får sin vilje, men aldrig genuin kærlighed og hengivenhed i det seksuelle samspil. Og den anden får måske nok fred, men ingen glæde.

Er forholdet kendetegnet ved en uerkendt, men i virkeligheden delt oplevelse af beskedenhed og selvopofring, vil begge opleve, at de har "gjort deres pligt" for den anden, mens ensomheden og uforløstheden stiltiende larmer i begges indre universer. Ingen af parterne er oprigtigt glædede og tilfredsstillede af akten.

Når vi er utrygge i kontakten med hinanden, ikke føler os set, værdsat, behandlet med omhu og respekt og mødt med begejstring, så går det svært ud over trivslen i samspillet. Vi "lukker ned", mister kontakten med vores livskraft og intensitet i sansningen af hinanden. Vi bliver kort sagt kedelige og "usexede"...

Når psykologien på denne måde "larmer" – ubevidst – imellem de to, kan ikke alverdens hjælp fra sexologiens videnskab om metoder og stillinger (i sig selv) hjælpe parret en tomme ud af de fastlåste samspils-strukturer, der gør sex-livet uinteressant eller konfliktfyldt eller smertefuldt for parterne.

De drænende, kedsommelige, rigide og ulykkelige scenarier, der kan udfoldes og genspilles til ulidelighed i sengen, kan alskens redskaber og metode-tillæring ikke rykke på. Ingenlunde alene i hvert fald. De kan i bedste fald peppe op på og skabe nye vinkler ind i en igangværende proces.

Men det virkelige arbejde ligger i at udvikle det indbyrdes samspil. At se og sans hinanden. Sprænge rammerne for de fastlåste roller og forstenede forventninger til hinanden, som holder lystens himmelflugt og den seksuelle lethed og latter i et jerngreb. Det er en gensidig proces hen imod at åbne for stadig større personlig autenticitet i kontakten. Folde tilbageholdte sider af sine personlige arsenaler ud for partneren og samtidig være modigt nysgerrig overfor nye sider af den anden. Turde samværet og samspillet med hinanden i alle palletens farvenuancer, så hverken hverdag eller sengekant bliver trivielt. Holde øjne og ører åbne for alt det, den anden tilfører dit liv, i går, i dag og i morgen. Skatte det væsen, du følges i livet med og stoppe op og sans hver en afkrog af dette væsens forunderlige krop.

Det er derfor, det er så på en gang afsindigt vidunderligt og afsindigt udfordrende at blive virkeligt elskende med saft og kraft og vedvarende entusiasme.

En dobbelthed, der er æggende og skræmmende i ét!

Kærlige hilsner

Henriette Junker, Psykolog og parterapeut

*OBS ! I næste uge : Sex 5 : Den farlige hengivelse.*

Psykolog og parterapeut Henriette Junker  
Læs mere på: <http://www.henriettejunker.dk/>

## Relaterede artikler efter område

afsavn af sex bedre sex ekstase erotisk erotiske fantasier Imago imago aarhus kropskontakt kærlighed levlykkeligt.dk orgasmejagt oxytocin parforhold parforholdets psykologi parterapi Porno Psykolog og parterapeut Henriette Junker samleje samliv sanselig sex seksuel frustration seksuelle kraft sex sex fredage Sex og magtkamp sexliv tilknytning tryghed

## Del indlæg



## Kommentarer



log ind eller opret konto for at skrive kommentarer

Myhre

(14 dage)



Samlet oversigt

## Populært indhold

### Senest læst:

- Hverdagsalkymi - at forvandle angst og smerte til guld og visdom
- Har du pudset dine indre vinduer for nylig?
- TORNEROSESØVN - sover du eller er du vågen?



## Falck Sundhedshjælp

Gælder t.o.m. d. 10.03.24. Mindsteprisen i bindingsperioden (6 mdr.) er 715,20 kr. ved køb af Sundhedshjælp Behandling.



WiseOnLife.dk | Få Reklame og PR | Nyheder | Kontakt | Om



FORSIDE STRESS MINDFULNESS BOGSHOP KALENDER TILBUD FIND EKSPERT FÅ PROFIL

Alt indhold

Søg

### Psykolog og parterapeut Henriette Junker

Profil Blog Arrangementer Tilbud Video E-mail

#### Sex - når hengivelse er farligt

01/02/2018 (9426 hits)

##### Hengivelse er farlig!

At være nøgen er farligt. Hengivelse gør os nådesløst sårbare. Sex kan manipulere os sønder og sammen, hvilket der er utallige eksempler på i historien. Alle kan vi forville os ud i vanvidshandlinger og selvudslettelse ved den rette seksuelle forførelse, fordi det er en kraft af så monstrøs karat.

Såre naturligt er det vel nok derfor, at vi kan have paraderne oppe, figenbladene standhaftigt hæftet på vore genitaler. At vi beskytter vores sårbarhed ved at have forsvarberedskabet liggende på spring, på vagt for at beskytte os.

Hvem kender ikke et dusin historier om kvinder, der bedragerisk blev lovet "guld og grønne skove", mens hans hånd lå i hendes skridt. Eller om mænd, hvis hoveder blev "tossed and turned" af ypperlige barme akkompagneret af frække blink og smil?

Jo, sex har sin grande arena for alskens sprængfarligheder, såvel i verdenshistorien som i vor egne, personligt erfarede memoirer!

I det seksuelle rum er der ALLE muligheder for at blive bedraget, ydmyget, snydt, forkastet. Og bogstavelig talt for at blive det med bukserne nede. Fordi vor seksualitet er så letantændelig, er vort alarmberedskab til at beskytte os imod de mulige nederlag det ligeså.

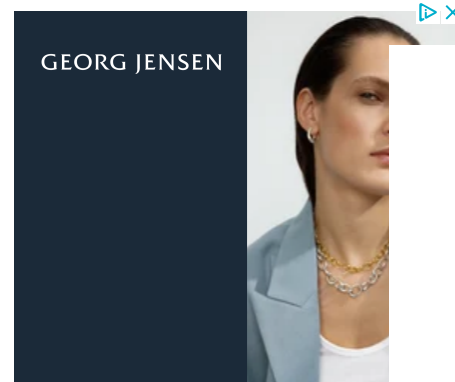
Derfor kræves i den seksuelle hengivenhed en særligt stor tillid for at få paraderne til at falde. Og derfor er det aktuelle seksuelle samspil måske det bedste barometer for et pars grad af tryghed og fungeren. Fordi det måske er den allersværeste prøvelse for et par. Den største – i mere end én forstand – nøgenhed i mødet mellem de to.

Måske har vi en ikke bare kulturel men også evolutionært bundet frygt eller forbeholdenhed i forhold til det seksuelle, som udfordrer både mand og kvinde. Mænd er måske umiddelbart mere "på hjemmebane" med sex end kvinder. Men hengivenhed og overgivelse i det seksuelle rum er en udfordring, jeg tror rammer et lige så ømt punkt i mænd som i kvinder!

Jeg skylder al ære til de mange par, jeg har arbejdet med, som har vovet sig ud



Se kontaktoplysninger og profil for Psykolog og parterapeut Henriette Junker



GEORG JENSEN

#### Kalender - det sker

- Karma, Reinkarnation og livet mellem livene. (2 dage)
- Yogarejse til Goa 2024 (3 dage)
- Opstillingsgruppe på Østerbro (4 dage)
- Tankefeltterapeut uddannelse - 10 dage i 4 moduler i København - opstart den 23. februar 2024 (7 dage)
- Lær clairvoyance. Clairvoyance kursus online v/ Jette Harthimmer (8 dage)
- Reiki 2 kursus den 24. februar 2024 - bliv en stærkere Reikihealer - fjernhealing - healing af stress (8 dage)
- Indre styrke og selvværd - få et personligt gennembrud - online og med støtte fra Kasha (12 dage)
- Alternativ Behandler - Bliv selvstændig. Online foredrag v/ Jette Harthimmer (13 dage)
- Vinterretreæte på Maribo Kloster (13 dage)
- Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi Myhre (14 dage)
- Reiki 1 kursus den 2. og 3. marts 2024 - lær at heale med traditionel Reiki (Usui) (15 dage)
- Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi Myhre (15 dage)

i udforskningen og udfordringen af deres erotiske samliv med al den frygt dertil hører.

*Janus og Caroline har ikke "gang i" deres sexliv. Caroline er dybt såret, fordi Janus har fortalt hende, at han har planer om at opsøge en prostitueret. Janus er umiddelbart uforstående overfor hendes oprørthed. Det synes at prelle af på ham.*

*I parsamtalen får hans umiddelbare "ufløksomhed" en ny og dybt interessant drejning : Janus oplever, at Caroline ikke længere skatter og prioriterer det særlige seksuelle rum, de engang har delt. Han oplever, at hun har forladt ham i dette rum, som før var så intenst og særligt imellem dem, og at han nu er helt alene om at længes tilbage til dette. På denne baggrund har han (for så vidt forståeligt nok) en formodning om, at hans eventuelle seksuelle eskapader med andre da umuligt kan såre hende!*

*Caroline – for sin del – er sønderknust over hans udmelding. Hun føler sig (også forståeligt) ydmyget, kasseret og dybt krænket heraf. Det viser sig, at Carolines største sorg er det svigt, hun oplever ved det faktum, at han ønsker at erstatte det særligt fine, sprøde, seksuelle fællesskab, netop dé havde med hinanden, ved foreningen med en anden.*

Arbejdet med de to er en hjerteskrærende og intens oplevelse af, hvordan to menneskers forskelligartede men alligevel delte, oplevelse af at miste det helt særlige, de to engang delte, kaster dem ud i smerte og oplevelse af stor ensomhed. Utrolig trist og for så vidt helt overflødig, for de sejler rundt på isflager med identiske labels! De er begge ulykkeligt vildfarne og forladte i det særlige rum af lidenskabelig kærlighed, som de delte engang. Begge uhyrligt sårede, forsvarsberedte og ufatteligt alene.

Derfor er det vidunderligt at se deres isflager mødes på det farefulde, åbne hav, når de begge har erkendt den nøgenhed. At se dem genkende deres egen smerte og længsel i hinandens ditto og ikke længere være alene, ikke længere gemme sig bag deres overlevelsesstrategier.

Den genvundne forståelse mellem de to er ikke bare en gave for parrets to små døtre og disses tryghed samt konsolidering af parrets fællesskab. Det er også en underfundig gave til deres fælles seksualitets comeback in spe. Til modet og tilliden til, at vildfarne isflager kan (gen)forenes – at nøgne kroppe i kulden kan varme hinanden. Det er skønne terapeutiske oplevelser, når det åbenbares, at den store ensomhed har rod i længslen efter netop hinanden og det særlige, de to før har haft med hinanden. Som lige præcis er de to forundt at dele. Hvor det forekommer, at det bare ikke være anderledes. Fordi deres isflager lige præcis passer sammen..

I en sådan stund ruller jeg min stol lidt tilbage; glædes og berøres inderligt af det genvakte, helt særlige imellem dem. Bliver stille. Taknemmelig over de smeltende islandske, jeg får lov at bevidne.

Som stærkt antydet er sex farligt. Det er afklædthed i ordets inderligste forstand. Og jeg er ydmyg overfor den kendsgerning, at vi blotter os helt og aldeles, når vi kaster os ud i kærlighedens inderste kerne af intensitet. Erkender, at det er som selvste vort liv, vi sætter på spil, når vi hengiver os til hinanden.

Vi ved ikke, om vi vil blive modtaget med åbne arme eller stå frysende alene tilbage ved isningerne af den andens afvisninger. I rædsom afklædthed. Det kan vi vitterligt ikke vide. Før vi prøver. Og det er – som alt andet i kærlighedsrummet mellem to – så meget desto lettere at have mod til at prøve, hvis vi har trygge tilknytningsrelationer i bagagen. Hvis vi er roligt funderede i tiltro til, at vi vil blive mødt, holdt, varmet, elsket, når vi kommer anstigende dér i al den nøgenhed.

Èt eller andet sted ved vi instinktivt netop dette; at seksualiteten er arnestedet for at lykkes i kærligheden med hinanden. At det er lige præcis dér, vores kærlighedsforholds skæbne afgøres. Derfor er det "livet om at gøre", når vi investerer os selv på denne scene.

*Sandra, som er gift med Sune, har umiddelbart hun ringe kontakt til sin seksuelle lyst. Men hun er også dén af dem, der positivt overraskende bringer deres seksuelle barrierer op i parterapien.*

*Vi opdager noget skelsættende: Sandra afviser Sune af frygt for at mislykkes i deres seksuelle liv med hinanden! Hun skatter deres forhold højt og ønsker at bevare dette. Men hun frygter, at så snart de nærmer sig den seksuelle, erotiske kerne i deres liv, så vil hun og de mislykkes og forholdet være dømt til ophør! Så hun arbejder faktisk på at bevare deres kærlighedsliv gennem*



Samlet oversigt

## Populært indhold

### Senest læst:

- Jeg vil være lykkelig - NU
- Få selvtilid og selvværd til at følges ad
- Forkæl din krop og øg din livsglæde



## Konflikt i familien?

### Konfliktmægling og individuelle sessioner

Kontakt konfliktmægler  
Signe Saxe Jessen  
Prof. siden 2006 - Kbh. Ø



## Yoga-Pilates ferie i Grækenland

Årligt uge 41 / 42

Familievenlig

Læs og tilmeld her





### *afvisninger af det seksuelle!*

Sandras strategi er fuldkommen i sin paradoksalitet, fordi vi véd, at hendes overlevelsesstrategi (naturligvis) er lige luket kontraindikeret i forhold til hendes ønske om at bevare forholdet!

Samtidig er den fuldt forståelig, idet vi samtidig véd, at netop erotikken, er det bedste barometer for kvaliteten af vores kontakt og dermed "eksamensrummet" for godkendelse af hinanden som værdige partnere. Sandra oplever (deraf helt naturligt) sex som det farligste land at begive sig ind i.

Dette er et faretruende element ved moderne tiders parforhold: At vi skal kunne være afslappede, hengive os og være til stede, samtidig med at vi dybest set er på prøve, fordi vi vitterligt blot kan kasseres, hvis vi ikke "består"! Muligheden for at overkomme dette paradoks, denne umulige "opgave", kan ligge i partnerens evne til at rumme og favne vores vaklen :

*Sune berøres og lettes tydeligt af Sandras ord. Hans angst for, at hun ikke længere begærer ham er tydeligt beroliget. Han rummer hendes trængsler uforbeholdent, hvilket kommer til udtryk ved hans indlevende spejling af hendes ord. OG han kan se hendes paradoksale "projekt" som et stærkt ønske om at bevare deres fælles kærlighed. Han udtrykker såvel dyb forståelse for hende som (ikke mindst!) styrket mod til selv at mobilisere stærkere initiativ til sex imellem dem!*

Sandra er heldig. Hun kaster sig ud på dybt vand og gribes af Sune. Jeg skriver "heldig", men scenen er ingenlunde atypisk. Folk, der tør kaste sig ud, bliver som oftest grebet. Det kan synes uretfærdigt, men det forholder sig naturligvis ubarmhjertigt således at:

*Man kan jo ikke gribes, hvis man ikke kaster sig ud ...*

Sådan er det, bart og blot, grumt og smukt i ét: "no pain, no gain". At vove sig i kærlighedslivet, i kærlighedens og seksualitetens nøgenhed, er som at vandre gennem dødens dal af frygt og uvished. Her i kærlighedens overgivelse, i armene, der åbner sig for omfavnelsen, aktiveres og udfordres i værste grad vores helt eksistentielle angst for afvisning og udstødelse. Der er ingen sikkerhedsnet og garantier. Du har kun dit mod at klamre dig til. Pyh, det er svært. Men det "sker" ikke uden det mod. Der kommer ikke det intense møde, og der bliver ikke den svimlende lykke, vi ønsker, uden det mod. Helt naturligt og dybt urimeligt på én og samme tid.

Kærlighed og hengivelse er farlig. Det er en livsinvestering uden sikkerhedsnet.

Kærlige hilsner

Henriette Junker, Psykolog og parterapeut

---

Psykolog og parterapeut Henriette Junker  
Læs mere på: <http://www.henriettejunker.dk/>

### **Relaterede artikler efter område**

bedre sex erotisk ekstase erotiske fantasier hengivelse kærlighed levlykkeligt.dk  
orgasmejagt oxytocin parforhold parforholdets psykologi Porno samleje sanselig  
sex seksuel frustration seksuelle kraft sex Sex og magtkamp sexliv sexuel  
manipulation

### **Del indlæg**







## Psykolog og parterapeut Henriette Junker

[Profil](#) [Blog](#) [Arrangementer](#) [Tilbud](#) [Video](#) [E-mail](#)

### Sex 6 : Sex på liv og død!

08/02/2013 (4474 hits)

#### Sex 6 : Sex på liv og død!

##### om seksualitetens eksistentielle udfordringer

Som om det ikke var svært nok med den sårbarhed ved hengivelse, som jeg skrev om i sidste uge, så kræves dertil et yderligere vovemod, hvis sex skal nå de største højder, vidder og bredder.

Netop fordi sex er så åbent et rum, hvis vi møder det med vores personlige nøgenhed; afklædt, afvæbnet, overgivet, så er det så vanvittigt udfordrende. Det er en emotionel nærkontakt med død og tab og altet og intet. Vår eksistens endeligt og ubegrænsethed på én og samme gang. En helt ubegribelig kontrast, som vi konfronteres med, endskønt vi vel næppe kan rumme den.

Hvis vi er helt åbne og modtager hinanden, oplevelsen og nydelsen uforbeholdent, får vi lov at mærke hele livet i akten.

Alt det endeløst vidunderlige, livet kan byde på – og lidt til – kan bølge frit og fyldigt igennem os, hvis vi tør overgive os. Det kan være et komprimeret møde med alt det fineste, der findes. Et møde, man bjergtages af, som efterlader en i knæfald af taknemmelighed. Gaven er livet. Og gaven er den anden.

I det knæfald af taknemmelighed åbenbares sig samtidig så påtvungende tydeligt, hvor meget der er – og bliver – at miste. Hvor stort og smukt og vidunderligt det, jeg skal miste, er. Livet og den anden.

Fordi det lader livet få vinger på den måde, som samtidig også afslører faldet. I den fuldt sansede, inderligt smertefulde betydning af ordet.

Det, jeg mener, er, at der lige her, hvor du holder og mærker gaven allertættest på hjertet, skabes en intens følelsesmæssig fornemmelse for, hvad det vil sige at miste den. I sansningen af alle etager af det eksistentielle fald. Tabet af du og jeg. Tabet, når du dør. Når du forlader mig. Når du falder i søvn. Og tabet, når jeg selv forsvinder. Når jeg skal væk. Eller når jeg mister mig selv, fordi jeg ikke tør mærke livet. Ikke helt tør mærke livet og den anden ...

Den åbenbarede lykke og smerte i det seksuelle klimaks, i overgivelsen og



Se kontaktoplysninger og profil for Psykolog og parterapeut Henriette Junker

#### Kalender - det sker

- Karma, Reinkarnation og livet mellem livene. (1 dag)
- Yogarejse til Goa 2024 (2 dage)
- Opstillingsgruppe på Østerbro (3 dage)
- Tankefeltterapeut uddannelse - 10 dage i 4 moduler i København - opstart den 23. februar 2024 (6 dage)
- Lær clairvoyance. Clairvoyance kursus online v/ Jette Harthimmer (7 dage)
- Reiki 2 kursus den 24. februar 2024 - bliv en stærkere Reikihealer - fjernhealing - healing af stress (7 dage)
- Indre styrke og selvværd - få et personligt gennembrud - online og med støtte fra Kasha (11 dage)
- Alternativ Behandler - Bliv selvstændig. Online foredrag v/ Jette Harthimmer (12 dage)
- Vinterretræte på Maribo Kloster (12 dage)
- Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi Myhre (13 dage)
- Reiki 1 kursus den 2. og 3. marts 2024 - lær at heale med traditionel Reiki (Usui) (14 dage)
- Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi

knæfaldet af taknemmelighed, kan være sønderrivende. Noget nær ubærlig. Så det kræver virkelig stort mod at elske. At gå helt derud, hvor den anden får lov at gå helt ind i mit inderste. Hvor jeg vover at omfavne den anden og livet blottet for ethvert forbehold.

*"vær lidt forsigtig, når du falder i søvn*

*måske er det alt for meget for mig*

*du og jeg skal samme vej*

*du er lige her ved siden af mig*

*jeg ved du kan se det"*

*Michael Simpson*

Hvis vi undgår at mærke den andens betydning for os, kan vi holde tabsangsten ud i strakt arm. Hvis vi unddrager os det seksuelle rum i den inderlige form og nøjes med at lade sex være et genitalt ærinde: at tilfredsstille hinandens kødelige lyst, så kan det føles mindre "farligt", men nydelsen er også derefter: kontant og afgrænset.

Her krydsklinges de forbehold, som vi ser hos henholdsvis (typisk) mænd og (typisk) kvinder. Nok har jeg i tidligere blogindlæg beskrevet, at kvinden som oftest er den, der har størst forbehold eller afvisning af sex. Men ligeså, at manden måske oftest er den, der har størst forbehold over for intimitet i andre former; samtalen, fortroligheden, nærheden og tiden til hinanden. Dette sidste er ret beset også en yderst væsentlig del af seksualiteten, når vi hæver seksualiteten over det konkrete genitale niveau og betragter det som et kærlighedsprojekt i fuldt format.

Nok kan man(d) have god kontakt med sin seksualitet og sin lyst, men det er ingenlunde ensbetydende med, at man har større mod udi den hengivenhed og helhedsoplevelse, jeg her taler om. Ikke det samme som at være en god elsker i ordets fulde betydning. Man kan holde det til et stringent genitalt ærinde. Både mænd og kvinder bakser, på hver deres måde, med angst for afklædthed, hengivelse, ekstase og tab. For liv og død.

Lader vi åbningen for hinanden vokse ud over det konkrete kropslige, så englene synger, og nuet og nydelsen bliver grænseløs, så går vi også i nærkontakt med den eksistentielle tabsangst. Når den anden virkelig får lov at være den helt særlige for os i vores erotiske kontakt. Jo stærkere vi knytter os til hinanden, des smukkere og større er det seksuelle rum og des smerteligere tabet ved at miste den anden.

Jo større liv og glæde, des mere at miste.

Kærlige hilsner

Henriette Junker, Psykolog og parterapeut

---

Psykolog og parterapeut Henriette Junker  
Læs mere på: <http://www.henriettejunker.dk/>

## Relaterede artikler efter område

afsavn af sex bedre sex ekstase erotisk erotiske fantasier hengivelse Imago imago aarhus kropskontakt kærlighed levlykkeligt.dk orgasmejagt oxytocin parforhold parforholdets psykologi parterapi Porno Psykolog og parterapeut Henriette Junker samleje samliv sanselig sex seksuel frustration seksuelle kraft sex sex fredage Sex og magtkamp sexliv sexuel manipulation tilknytning tryghed

## Del indlæg

## Kommentarer

log ind eller opret konto for at skrive kommentarer

Myhre

(14 dage)



Samlet oversigt

## Populært indhold

### Senest læst:

- Konflikthåndteringskursus og foredrag  
Konfliktløsning
- Introverte er også en slags mennesker
- Camilla Schou Andersen



Gratis købsvurdering



WiseOnLife.dk | Få Reklame og PR | Nyheder | Kontakt | Om



FORSIDE STRESS MINDFULNESS BOGSHP KALENDER TILBUD FIND EKSPERT FÅ PROFIL

Alt indhold  Søg

## Psykolog og parterapeut Henriette Junker

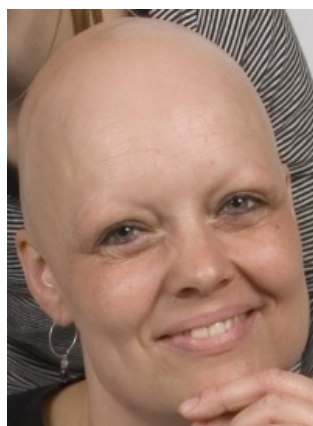
Profil Blog Arrangementer Tilbud Video E-mail

### Lyskast på længsler i parforholdet

06/09/2016 (6010 hits)

#### Lyskast på længsler i parforholdet

At italesætte længsler kan være en påfaldende svær udfordring for de fleste. Oftest er det langt sværere at sætte ord på længsler end man skulle tro. Det er tankevækkende, når det ses i lyset af, hvilke uudtømmelige kaskader, der kan være af kritik, bebrejdelser og forurettelse over for en partner, som opleves svigefuld, unærværende, kritisk, negligerende, krænkende eller andet. Det kan synes, som om vi er bedre til at knytte os til skuffelserne end til de positive længsler, endskønt de to per logik hænger uløseligt sammen. Det opleves mindre udsat at udgyde alle de kritikpunkter og al den forsmåethed, vi føler i forhold til vores partner, end at tale om de sårbare længsler, vi har i forhold til hinanden. Som om vi kan holde den ømtålelige følelse af egen sårbarhed fra livet ved ikke at mærke det, vi virkelig længes efter. Den ulykkelige følge er imidlertid, at vores partner dermed heller ikke kan få øje på vores længsler.



Se kontaktoplysninger og profil for Psykolog og parterapeut Henriette Junker

De fleste af os drømmer om en partner, som kan aflæse alle vores behov, uden at vi skal sætte ord på dem. Værre er det, at mange af os helt seriøst har en forestilling om, at en sådan partner findes. Det er en del af symbiose-logikken. Og en virkelighed, som kun eksisterer på forelskelsens højeste tinder. I en temmelig kort periode. Når realiteten og jordforbindelsen igen indfinder sig, er det på tide, at vi sander, at vi er adskilte personer. Og at min partner ikke kan gennemskue, aflæse og tilfredsstillende mine behov, endnu inden jeg selv når at mærke dem.

Meget, meget ofte hører jeg den udtalelse, at partnerens "gaver" (i bred forstand) ikke er noget værd, hvis man selv har bedt om det. At partneren skal være tankelæser og have "regnet ud", hvad jeg har brug for, for at de søde ord eller kærtegnene eller den praktiske hjælp har værdi. For at gøre kort proces over denne klagesang: Det er en barnlig forestilling, som hører spædbarns-niveauets tilknytning til. Det dur ikke i en relation mellem to voksne mennesker.

På sin vis kan man sige, at vi mennesker udvikler os bedst i – passende grad af - modstand. Den "gode nok forælder" udsætter gradvist sit barn for "passende frustrationer", så barnet kan gennemløbe en udvikling hen imod egenkompetence og egenansvarlighed.



### Kalender - det sker

- Karma, Reinkarnation og livet mellem livene. (1 dag)
- Yogarejse til Goa 2024 (2 dage)
- Opstillingsgruppe på Østerbro (3 dage)
- Tankefeltterapeut uddannelse - 10 dage i 4 moduler i København - opstart den 23. februar 2024 (6 dage)
- Lær clairvoyance. Clairvoyance kursus online v/ Jette Harthimmer (7 dage)
- Reiki 2 kursus den 24. februar 2024 - bliv en

På samme måde kunne man sige, at den "gode nok partner" er den partner, der gerne vil være lydhør for den andens behov og ønsker, men som ikke er behagesyg og eftergivende i forhold til disse. Den "gode nok partner" vil gerne dele byrden ved modgang og ubehag i partnerens liv, men tager ikke ansvaret for at skærme partneren mod livets bagsider. Den "gode nok partner" vil gerne trøste og rumme den andens smerte uden at sætte himmel og jord i bevægelse for at forhindre og forebygge, at den elskede mærker smerte.

At forsøge at klamre sig til det symbiotiske samvær er at fastholde hinanden i et anstrengende og begrænsende jerngreb. Som regel vil konstruktionen – og dermed parforholdet – styrte sammen med et brag.

Det er en relevant personlig udvikling at mærke og italesætte sine længsler, at frigøre sig fra den uerkendte afhængighed af andre og blive i stand til at rette positive og modne forespørgsler til hinanden om den støtte, kærlighed, seksuelle kontakt og det samvær, vi ønsker. Og det er en kærvkommen øjenåbner for den partner, som har famlet i blinde – med stadig større gensidig utilfredshed til følge – at få indblik i de faktiske længsler, der gemmer sig i partnerens univers.

At mærke egne længsler og udtrykke dem er et afgørende og nødvendigt skridt hen imod at opnå de forandringer og imødekomme de behov, vi har i forhold til hinanden. Dette er ret beset en udviklingspsykologisk opgave på spædbarnsniveau! Imidlertid har de fleste af os betragtelige reminiscenser af dette arbejde tilbage at gøre som voksne. I større eller mindre grad.

Når vi handler i den affekt, der kommer af ikke at have etableret den adskillellesproces, hvor vi anerkender, at der er et "jeg" og et "du", så er det ofte fjendtlige udspil, vi møder hinanden med. Også når vi forsøger at opnå det, vi ønsker. Men ingen mennesker – heller ikke vores partner – erhverver kompetence, motivation eller optimisme i forhold til at tage nye skridt og imødekomme vores behov når han/hun bliver kritiseret, bebredet, afvist, hånet, nedgjort, opgivet, truet eller negligeret.

Kritik, jammer, skæld-ud, kolde skuldre og så videre er i bedste fald "blot" en forhindring for, at der kan komme en mere positiv kontakt i stand. Som oftest vil forsvarsstrategierne imidlertid tillige forstærke den uønskede adfærd hos vores partner. Fordi partneren ikke trives i det utrygge miljø, hvor han/hun bliver mødt så fjendtligt. Det er ikke gunstige betingelser for at føle og udfolde åbenhed og varme. Derfor er der ingen vej uden om at lære vores længsler at kende, hvis vi ønsker at skabe forandring i vores relation. Vi er nødt til at skabe kontakt med de længsler, der ligger bag vores umiddelbare forsvarsstrategier.

Min erfaring er, at des mere sårbare vi tør vise os, des mere empati og velvilje aktiverer det hos partneren. Dette kan kræve hjælp fra terapeuten i en parterapeutisk samtale, fordi der ofte skal overskrides et væld af barrierer i form af blufærdighed, beskedenhed og angst for afvisning. Et eksempel:

Karin kritiserer Søren's høje prioritering af hans arbejde, fordi hun derved føler sig forbigået og overset af Søren. Søren er frustreret over, at han får så meget kritik for sit store engagement i sit arbejde. Når han skal udtrykke sin længsel i forhold til Karin, har han i første omgang svært ved at hæve sig over sin trang til at "kritisere tilbage" og til at skubbe hende væk. Så han beder om, at hun "lader ham i fred" og "holder op med" at kritisere ham. Karin har tydeligvis ikke modtagelighed for disse ytringer, så han må eksponere mere sårbarhed for at formidle betydningen af sit ønske. Jeg beder ham knytte an til, hvad der er hans positive længsel i forhold til Karin, altså ikke blot det, han ikke ønsker fra hende. Men det er stadigvæk vanskeligt for Søren at få kontakt med. Jeg får fornemmelsen af en dyb længsel efter hendes anerkendelse for hans engagement i arbejdslivet. Jeg satser og spørger Søren: "Kan du sige og mene disse ord, – ellers lad dem fare: "Jeg længes efter, at du beundrer mig for mit arbejde; at du virkelig synes, jeg er noget helt særligt." Søren bliver tydeligt forlegen, men lige så tydeligt berørt. Ordene rammer en dyb længsel hos ham efter at blive spejlet og set som værdifuld, betydningsfuld og at blive beundret som mand og kompetent fagperson. Og det betyder noget helt særligt for ham at opleve dette fra netop Karin, fordi hun er hans nærmeste og elskede. Når han siger disse ord til hende, bliver hun helt anderledes berørt og indlevende i hans smerte og hans savn efter hendes anerkendelse. Hun læner sig spontant, uopfordret frem mod ham og tilkendegiver sin inderlige og hengivne beundring for hans kompetence og formåen. Søren bliver helt enormt rørt, da hun pludselig giver ham dette, så tårerne triller, og både glæde, styrke og stolthed kommer tydeligt frem i hele hans attitude, i ansigt og kropssprog.

I eksemplet bliver det tydeligt, at når Søren tør række ud og tilkendegive sin afhængighed af hendes anerkendelse, så bliver det pludselig helt ufarligt for Karin at vise sin beundring. Idet hun mærker sin særlige betydning for ham,

- stærkere Reikihealer - fjernhealing - healing af stress (7 dage)
- Indre styrke og selvværd - få et personligt gennembrud - online og med støtte fra Kasha (11 dage)
- Alternativ Behandler - Bliv selvstændig. Online foredrag v / Jette Harthimmer (12 dage)
- Vinterretæte på Maribo Kloster (12 dage)
- Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi Myhre (13 dage)
- Reiki 1 kursus den 2. og 3. marts 2024 - lær at heale med traditionel Reiki (Usui) (14 dage)
- Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi Myhre (14 dage)



Samlet oversigt

## Populært indhold

### Senest læst:

- Supervision i København
- Selvkærlig dag med Yoga, Massagebolde, Ansigtssyoga, Meditation og Juice. Med Sisse Siegmundfeldt i Værløse
- Unge samtaler - hjælp til din teenager og Psykoterapi for voksne i Roskilde



forsvinder hendes oplevelse af at blive truet af hans arbejdsiver. Her står den ikke i kontrast til hendes berettigelse og fylde i hans liv. Tværtimod har hun en helt central rolle for hans selvforståelse og trivsel.

Jeg går som udgangspunkt ind for, at længsler gerne formidles med fuld kraft, intensitet og ubeskedenhed. Dels fordi det er en måde at tillade kontakten til det barn, der lever i os alle, som har umådeligt store – og ganske fine! – længsler efter at føle os uforbeholdent elsket, værdsat, begæret, accepteret og beundret. Længsler, som det dybest set klæder os bedst at være i kontakt med frem for at skjule dem bag misforståede oplevelser af, at vi skåner vore omgivelser ved ikke at eksponere dem i dagslys. Dels fordi vores partner, kan få mærkbar indsigt i, hvilken afgørende positiv betydning de kan have på vores liv, trivsel og udvikling.

Ved at skjule de basale længsler holder vi i stedet vores partner ud i strakt arm, formidler i alskens henseender, hvilken negativ indvirkning de har på os og frarøver dem muligheden for at blive den positivt betydningsfulde anden for os.

Derfor handler den grundlæggende tale om længsler ikke om at kunne liste et hav af krav og forventninger op, for eksempel: "jeg længes efter, at du begynder at tage ansvar, at du lytter til mig, når jeg siger noget, at du begynder at stille dit brugte service ind i opvaskemaskinen, og så skal du blive mere romantisk!!" I en sådan svada er der ikke meget selvindsigt, selveksponering og åbning for partneren. Dette understreges da også ved, at en sådan svada som regel bliver fremsagt i et insisterende, afkrævende og kritisk toneleje. Det udtrykker ikke længsler, der handler om en selv og egne inderste ønsker og behov, de handler snarere om alt det, der er "galt" med den anden ... Det, jeg går efter her er i stedet: hvad længes du efter til dig?

Mange mænd har en dyb, utilfredsstillet længsel efter at mærke, at partneren begærer dem og efter kropsligt at blive rørt mere ved af partneren. Men ofte maskeres denne længsel bag anklager om, at konen er kedelig og snerpet. Eller den undertrykkes og manifesterer sig i stedet som diffus irritabilitet og aggressivitet i kontakten til hende. Eller som selvmedlidende jammer over, at hun aldrig vil imødekomme hans behov. Komplementært længes mange kvinder efter flere tydelige verbale tilkendegivelser fra partneren af hendes værdi, efter at høre, at hun har en særlig betydning for ham. Dette gemmes imidlertid ofte bag påstande om, at manden er ufølsom, at han er selvisk og usensitiv over for hendes behov. Måske sågar, at han er helt inkomptent, når det handler om at italesætte følelser. Eller det skrindlægges under (fysisk) afstandtagen og martyrisk "klaren sig selv". Fra begges side er der tale om strategier, der tjener det formål at holde den skam, blufærdighed og sårbarhed fra dagen, som kan knytte sig til at vedkende sig den dybe længsel efter at blive begæret af/modtage kærlighedserklæringer fra den anden.

Ved at kende og udtrykke egne længsler og savn bliver det muligt at tage ansvar for egne behov i stedet for at lade partneren bære ansvaret for (at tolke og tilfredsstille) disse. Det er derfor et betydningsfuldt skridt ud af symbiosen og henimod individuation. Samtidig er det netop ved at tage ansvar herfor, at vi kan opleve partnerens incitament, vilje og lyst til at imødekomme savn, behov og længsler i os. Fordi det dermed kan vokse ud af en utvungen interesse i og ønske om at være der for os frem for fra en position, hvor de tages som gidsler af den andens kritik og bebrejdelser og aftvinges "forbedringer" i forhold hertil.

I arbejdet med længsler bliver det tydeligt, at afgrænsning og tilknytning eller adskilthed og forbundethed går hånd i hånd og betinger hinanden. Kontakten med egne længsler og behov er det vildeste vovestykke udi kunsten at stå ved sig selv; i al nøgenhed at lade det synligt, som er i os og med os. Utilstrækkeligheder, skam, savn, mindreværd, afhængighed og afmagt, som vi må erkende og kende og vise hinanden. Uden at vi kan forvente eller tage for givet, at den anden vil se og tilfredsstille vores behov, ønsker, længsler.

Vi kan gøre os håb om, at de vil se og fatte sympati eller omsorg for vores appel, men der er ingen garanti. Derfor indebærer det at eksponere vore længsler altid en risiko for, at disse ikke bliver set og tilfredsstillet. Den risiko er der dog til hver en tid, uanset om vi gør dem synlige eller ej. Men dog absolut størst, når vi maskerer, manipulerer og distribuerer dem bort under dække af andre ærinder..

---

Psykolog og parterapeut Henriette Junker  
Læs mere på: <http://www.henriettejunker.dk/>



## Psykolog og parterapeut Henriette Junker

[Profil](#) [Blog](#) [Arrangementer](#) [Tilbud](#) [Video](#) [E-mail](#)

### Tosamhed kan blive til dobbelt ensomhed

08/06/2017 (6864 hits)

Partnerskabet er et subliment spillerum for personlig vækst og udvikling. Det gavner ikke bare parforholdet hvis vi reflekterer over vores følelser og reaktioner. Hvis vi indgår i de bølger, udforskninger og forandringer, som et kæresteliv byder på og fordrer, giver det også afkast til den enkeltes individuelle udvikling.

At leve tæt med en anden person, der repræsenterer "en anden verden", vil sige at leve med et menneske, som også kalder på de sider i os, som trænger til at revideres, udfoldes, genoplives. Ikke sådan at forstå, at vi skal indordne os den andens bud. Men snarere, at vi har valgt en partner, som muliggør udviklingen af relevante ændringer eller justeringer i vort eget repertoire. Vi har valgt denne person, fordi vi er draget mod det, som denne person kalder frem i os. Vi er faldet for det. I første runde positivt draget. I næste runde - når magtkampen sætter ind - negativt draget. Det vil sige provokeret, irriteret, frustreret og rådvild.

Det er ikke en bevidst eller ønsket handling, når vi med magnetisk kraft styrer mod det scenarie, som først er så lykkeligt for derefter at blive så frygteligt svært. Det er en dynamisk proces i flere lag, hvor den anden manifesterer tilgangen til en verden af uforløstheder i vores egen person.

De tilknytningsmønstre, vi har erhvervet os igennem livet, er så toneangivende for vores personlige udtryk. Så det vil være vanskeligt, måske umuligt, at få det optimale spillerum for udviklingen af personligheden, hvis ikke det sker igennem netop genskabelsen af en ny intens tilknytningsrelation. Dette er en påstand. Om end ikke grebet ud af det blå. Men forankret i de landvindinger, som er gjort inden for tilknytningsteori og neuropsykologi igennem de senere år.

Nok om de overordnede perspektiver på dette. Jonas og Evas historie er en levende illustration af dette:

Jonas faldt for Evas lattermilde, udadvendte væsen. Hendes fortryllende lethed og åbenhed. Det komplementerede fint hans egen tendens til tungsind samt hans tilbageholdenhed og akavethed i forhold til andre mennesker.

Efterhånden aftager fortryllelsen, og Jonas bliver lige så stille mere og mere



Se kontaktoplysninger og profil for Psykolog og parterapeut Henriette Junker

### Kalender - det sker

- Karma, Reinkarnation og livet mellem livene. (1 dag)
- Yogarejse til Goa 2024 (2 dage)
- Opstillingsgruppe på Østerbro (3 dage)
- Tankefeltterapeut uddannelse - 10 dage i 4 moduler i København - opstart den 23. februar 2024 (6 dage)
- Lær clairvoyance. Clairvoyance kursus online v/ Jette Harthimmer (7 dage)
- Reiki 2 kursus den 24. februar 2024 - bliv en stærkere Reikihealer - fjernhealing - healing af stress (7 dage)
- Indre styrke og selvværd - få et personligt gennembrud - online og med støtte fra Kasha (11 dage)
- Alternativ Behandler - Bliv selvstændig. Online foredrag v/ Jette Harthimmer (12 dage)
- Vinterretreæte på Maribo Kloster (12 dage)
- Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi Myhre (13 dage)
- Reiki 1 kursus den 2. og 3. marts 2024 - lær at heale med traditionel Reiki (Usui) (14 dage)
- Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi



generet af det, han oplever som Evas grænseløshed og overdrevne flirten og leflen for andre. Han savner, at hun afgrænser sig mere i forhold til andre, især mænd. Og at det bliver tydeligere, hvor han har hende. Hendes altid så smilende og udadvendte facon gør det svært for ham at have en "ægte" fornemmelse af, hvad hun egentlig mener, synes og vil. Inklusive om hun virkelig vil ham!

Gemt under denne længsel, ligger Jonas' personlige udviklingspunkt og ulmer.

Umiddelbart oplever han "kun" sit ønske om at "lave Eva om". Men Evas træk repræsenterer samtidig egenskaber han selv har brug for og længsel efter i sig selv. Det er blandt andet derfor, han faldt for hende. Under sin umiddelbare frustration over Eva, forsøger han at skabe et optimalt miljø for udfoldelsen af disse sider i sig selv. Noget han næppe er sig bevidst. For hvis Jonas kan få Eva til at blive mere tydelig omkring sit specifikke valg af ham, så kan han blive tryk nok til at turde "give mere slip" og udtrykke åbenhed og vigør ud i sin egen adfærd. Så vil han ikke behøve "beskytte sig" bag sin tilbageholdende indadvendthed og sin vagtsomme indstilling.

Men dette betyder ikke, at hun kan eller skal "gøre arbejdet for ham"! Han er samtidig nødt til at gå vejen selv. Hvis han fra det tungsindige, indadvendte ståsted insisterer på at "ændre" hende ved at kritisere hende og rette jaloux anklager imod hende, så vil hun med største sandsynlighed blive endnu mere flagrende, smilende, behagesyg. Hun vil trække sig væk fra ham med denne adfærd, forstået således, at Evas smilende, flagrende behagesyge er udtryk for, at hun ikke er genuint forankret i sig selv og til stede. Denne adfærd i Eva er nemlig, i dens mindre flatterende udgaver, også en del af hendes overlevelsesstrategi. Hvis han mao. fortsætter med at gøre det, han altid har gjort, så vil Eva også fortsætte med at gøre det, hun altid har gjort.

Jonas bliver altså nødt til selv at bevæge sig, han bliver nødt til at gøre noget nyt, hvis der skal ske en ændring imellem dem. Han bliver faktisk nødt til at skinne mere på hende, for at hun føler sig tryk nok til at falde til ro i sig selv og mærker sig elsket af ham. Først når han vover egne, spæde, sårbare skridt ind i at udfolde sig positivt og varmt over for Eva, kan hun mærke den tryghed og accept fra ham, som gør hende i stand til tydeligere at være til stede, fortælle ham, hvad hun vil og hvem hun er. Og dermed vise, at hun faktisk er der med og for ham.

Lad os se på Evas proces:

Ud over at blive gevaldigt rørt og fyldt med omsorg over for hans akavethed i sociale situationer var Eva fuld af beundring over Jonas' fattethed og evne til at fokusere. Han forekom hende at være så klar og tydelig med sine livsmål og sine evner og leflede ikke for nogen. Dette stod i klar kontrast til hendes egen distraherbarhed og påvirkelighed over for andre.

Efter den første forelskelse begynder hun dog gradvist at føle sig mere og mere utilpas over hans indadvendthed, tilbageholdenhed og "stivnakkethed". Hun føler sig utryk ved, at han ofte er så negativ og uimødekomme over for andre. Hun savner, at han er mere positiv og glad, at han udviser tydelig begejstring over hendes person, så hun kan mærke, at han synes, hun er god nok.

Under denne længsel trænger Evas udviklingspunkt sig på. For dele af Jonas' træk repræsenterer sider, hun har længsel efter og behov for også selv at udvikle. Uden at være sig det bevidst søger Eva at skabe det optimale miljø for udfoldelsen af disse sider i sig. Hvis hun fra Jonas kan få levende, udtryksfulde positive spejlinger på sin person, så kan hun opnå den tryghed, der skal til for at samle sin opmærksomhed mere fokuseret og stå klarere ved sig selv, sine holdninger og behov. Så vil hun ikke behøve gardere sig ved at have alle antenner ude for at scanne og tilfredsstille alle andres behov med henblik på at garantere sig andres accept.

Men Jonas kan heller ikke gøre arbejdet for Eva! Hun er også nødt til samtidig selv at gå vejen. Det kommer ikke til at ske, hvis hun forsøger at fremkalde hans ændring ved kritisk at bebrejde ham hans "evige surhed". Heller ikke ved at trippe omkring ham i stadig større sødmefyldt behagesyge med henblik på at gøre ham så tilfreds med hende, at hans smil eventuelt kunne vækkes. Han vil ganske givet blive endnu mere sur og indesluttet ved begge disse strategier.

Hun bliver nødt til at tage nye skridt! At række tydeligere ud efter ham med udgangspunkt i sine egne behov, hvis hun skal kunne skabe en forandring i det miljø, han tilbyder hende. Først når hun vover at gå målrettet efter klart at udtrykke sine sårbare behov for hans varme og begejstring for hende, kan hun gøre det trygt nok for ham at udvise sin omsorg og mod til at imødekomme hendes behov. Først dér kan han føle sig valgt og betydningsfuld nok for hende

Myhre

(14 dage)



Samlet oversigt

## Populært indhold

### Senest læst:

- Daisy Løvendahl
- Springtime
- Annette Aggerbeck



til at kunne udfolde den varme og begejstring, som hun har brug for for at falde mere til ro i kontakten.

Det er for så vidt præcis disse personlige skridt, jeg mener, at begge parter er nødt til at tage 100 procent ansvar for i samspillet, for at der kan ske en forandring. De forandringer, vi ønsker skal ske, kan først komme i spil, når vi tager fat og udfordrer os selv personligt. Først når vi selv vover os ud på nye veje og initierer adfærd, der udfordrer vores umiddelbare, foretrukne handle-mønstre, kan vi engagere den andens hjælp til at skabe det optimale miljø, der gør det trygt for os fortløbende at udfolde og udvikle de sider.

Forhåbentlig anskueliggør beskrivelsen af Jonas og Evas indbyrdes dynamik, hvorledes det personlige udviklingsprojekt krydsklinges med den andens anmodning til os om ny adfærd.

Evas ønske om og behov for mere sprudlen og positiv respons fra Jonas korresponderer med hans personlige udviklingsprojekt; at være mere udadvendt og i vigør. Alt imens Jonas' ønske om større tydelighed fra Eva i hendes prioriteter og sin kærlighed til ham går hånd i hånd med hendes behov for at erhverve ro til at blive bedre personligt forankret, mere fokuseret.

Han har kort sagt brug for at blive mindre rigid og i stedet mere åben, bred og blød. Og hun har brug for at blive mindre flagrende og diffus og i stedet blive mere samlet og stærkere forankret i sig selv. Ved de udfordringer, de møder i kontakten med hinanden, muliggøres deres udvikling ud af en polarisering, som binder dem entydigt til ét adfærdsmønster. I stedet kan de udfolde et bredere spændingsfelt og blive bedre personligt modnet, få flere strenge at spille på. Eva kan supplere sin evne til smil, glæde og udadvendthed med større personlig ro og samlethed. Jonas kan supplere sin fokuserede, indadvendte tilbageholdenhed med større lethed og sprudlen.

Begge får større råderum i deres individuelle kapacitet. Bliver mere helstøbte personer.

Mvh.

Psykolog Henriette Junker

psykolog@henriettejunker.dk  
www.henriettejunker.dk  
Klokkerfaldet 26  
8210 Århus V  
Tlf 28778062

***Dette blogindlæg er udvalgt af Magasinet Psykologi som vælger et nyt indlæg fra Levlykkeligt hver uge til deres facebook fanpage og et om måneden til deres trykte magasin.***

---

Psykolog og parterapeut Henriette Junker  
Læs mere på: <http://www.henriettejunker.dk/>

## Relaterede artikler efter område

kæreste kærlighed modsætninger parforhold parproblemer parterapi personlig udvikling personlige problemer personlighed psykologi Relationer skilsmisse

## Del indlæg



Gratis købsvurdering



WiseOnLife.dk | Få Reklame og PR | Nyheder | Kontakt | Om



FORSIDE STRESS MINDFULNESS BOGSHOP KALENDER TILBUD FIND EKSPERT FÅ PROFIL

Alt indhold  Søg

## Psykolog og parterapeut Henriette Junker

Profil Blog Arrangementer Tilbud Video E-mail

### Parforhold som personlig udvikling. Bliv mere mand, mere kvinde

08/08/2017 (7725 hits)

I forelskelsen bjergtages vi af adfærd og personlighedstræk ved den anden, som danner modspil til os selv. Men kæresteforhold bliver som regel kortlivede, hvis vi ikke udvikler fleksibilitet i samspil og rollefordeling. Fra det udgangspunkt, hvor vi falder for komplementariteten i hinandens personlighedsmæssige repertoire, vokser et stadig større behov for "de-polarisering" af træk og kompetencer.

Som oftest mærker vi dette som en snigende og stigende irritation over træk og tendenser hos den anden, - ikke sjældent over netop de træk, vi oprindeligt faldt for. Det er en superfin og stjerneklar indikator på, at der er nødt til at ske nogle forandringer!

Men parforholdet bliver først for alvor bæredygtigt, hvis vi selv bevæger os. Da bliver det til gengæld og tilligemed også et brilliant arnested for personlig udvikling.

Fra allerførste færd følte jeg mig tryk sammen sammen med Lars ved hans rummelighed og forståelse. Og virkelig draget af hans tydelige ro og diplomatiske tilgang til konflikter. Det stod i kontrast til mit eget livligere temperament med skarpere kanter og mere markante holdninger.

Efterhånden kom jeg dog til at savne følelsen af at blive "ført" af ham. Blev for eksempel såret over ikke at mærke åbenlyse tilkendegivelser fra ham af vores samhørighed. Savnede fysiske berøringer fra ham i andres tilstedeværelse, som stadfæstede hans valg af og omsorg for mig.

Lidt forenklet kan man faktisk sige, at jeg savnede at han var mere "mand" i forhold til mig. At han mobiliserede styrke og maskulin selvsikkerhed overfor mig, så jeg kunne føle mig bedre "passet på" og elsket som kvinde. Jeg længtedes efter et rum, hvor jeg kunne være mere sårbar, hengiven, feminin eller ligefrem "lille".

Men den forvandling kunne han ikke fremtrylle. Hvis jeg forblev ilter og kantet, ville jeg ikke kunne formidle mit behov troværdigt og befordrende. Ikke selv om jeg italesatte det tydeligt fra den position, hvor jeg ellers nok formåede markerede udmeldinger. Det virkede kontraindikeret, nemlig snarere kastrerende end hjælpsomt for et større maskulint spillerum til ham!



Se kontaktoplysninger og profil for Psykolog og parterapeut Henriette Junker

## Gratis købsvurdering

Købersmægler

## Gratis købsvurdering

Købersmægler

### Kalender - det sker

- Karma, Reinkarnation og livet mellem livene. (1 dag)
- Yogarejse til Goa 2024 (2 dage)
- Opstillingsgruppe på Østerbro (3 dage)
- Tankefeltterapeut uddannelse - 10 dage i 4 moduler i København - opstart den 23. februar 2024 (6 dage)
- Lær clairvoyance. Clairvoyance kursus online v/ Jette Harthimmer (7 dage)
- Reiki 2 kursus den 24. februar 2024 - bliv en

Jeg blev nødt til at vise det. Nødt til selv at gå i kontakt med de sider af mig, som jeg ønskede at få plads til at udfolde i relationen. Først da jeg tog fat i blødere, blidere og mer feminine udtryk for min tilknytning og hengivenhed kom der for alvor skub i Lars' mer kraftfulde maskulinitet i samspillet.

Lars faldt for min handlekraft, min livfuldhed og tydelighed som person. Det var et inspirerende modspil til hans egen oplevelse af generthed og usikkerhed, som nogengange hæmmede ham.

Efterhånden kom han dog til at savne større fleksibilitet, blidhed og modtagelighed fra min side. Han savnede konkret større opbakning og anerkendelse fra mig til sine handlinger. Han savnede plads til at udfolde sig i en atmosfære af mere accept og tilbagelænethed fra min side.

Igen lidt forenklet, men for den klare pointes skyld : Han længtedes faktisk (også netop) efter at jeg var mere "kvinde" overfor ham. At jeg slappede mere af og hengav mig til en mere positiv tillid til hans formåen og gode intentioner, så han kunne se og mærke, at han var god nok og at hans mestringer i livet blev anerkendt og værdsat.

Men også her var der tale om en rejse jeg ikke kunne gøre for ham. Hvis han forblev usikker, utydelig og tilbageholdende, ville jeg ikke kunne fæste lid til, få øje på og anerkende hans maskuline styrker. Ikke selv om han italesatte ønsket, hvilket han gjorde fint og selvindsigtsfuldt fra det bløde, appellerende sted i ham, hvor jeg ulykkeligtvis ofte oplevede ham gøre sig mere til offer end helt.

Først når han tog livtag med konkret ny adfærd, viste mod til at holde mig og føre, tage initiativer og stå ved sine egne valg af veje, følte jeg mig tryk nok ved hans styrke og kompetence til at begynde at respondere varmere, og tydelig mere værdsættende på hans maskulinitet. Til at give ham den spejling, som gjorde ham i stand til tydeligere at mærke og udfolde sin kraft.

Vi har alle behov for at udvide vores personlige repetoire. Henimod større kontakt med nye/gemte/understimulerede sider af vores personligheder, som er uvurderlige landvindinger, relationelt så vel som personlig.

For os var det blandt andet i form af behov for større kontakt med henholdsvis (min) kvindelighed og (hans) maskulinitet:

Nu kysser han mig på åben gade med inderlighed og klar markering af vores forbindelse. Han lægger sin hånd på min lænd for at føre mig ind i nye rum, både bogstaveligt og billedligt. Han spidder mig i øjenkontakten, når han vil markere, hva han vil med mig og os. Han nyder at mærke sin kraft som mand og elsker, når han tager mig. Og som beskytter, når jeg har brug for omsorg og retning fra hans styrke.

Jeg falder velvillige ind i magien, når han kysser mig på åben gade. Giver slip, så jeg iblandt næsten mister fodfæste i min ørhed over hans styrke, som gør ben til gele. Jeg nyder at være kvinden, der føres af hans (vel) vilje. Eller pigen, der læner sig op ad hans stærke bryst. At hengive mig til hans overbevisende inderlighed med et stort "ja".

Det er ikke en ændring eller afstandtagen fra de træk og forcer, vi faldt for ved hinanden, da vi var nyforelskede. Men en udvidelse af repetoiret imellem os. Bevægelsen er altså heller ikke en udvikling imod større (ny) polarisering imellem os (i et traditionelt mand/kvinde-scemarie). Snarere som en udvidelse af vore spektre; som i oplevelsen af at få flere strenge at spille på for hver af os, så vel til samspil som når vi spiller solo.

På denne måde oplever jeg, at kærestefolk som partnere for hinanden ikke bare udgør hinandens nærmeste og kæreste, men også hinandens ypperligste relationelle rum for personlig forandring. Den levende, konkrete relation er for mig at se det mest optimale, helende og udviklende rum for den enkelte.

Det er på en gang såre simpelt og sammenhængende og uhyre kompliceret og uforståelig. Det er næsten lidt småmagisk. Og dog så afsindigt jordbundet.

stærkere Reikihealer - fjernhealing - healing af stress (7 dage)

- Indre styrke og selvværd - få et personligt gennembrud - online og med støtte fra Kasha (11 dage)
- Alternativ Behandler - Bliv selvstændig. Online foredrag v / Jette Harthimmer (12 dage)
- Vinterretræte på Maribo Kloster (12 dage)
- Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi Myhre (13 dage)
- Reiki 1 kursus den 2. og 3. marts 2024 - lær at heale med traditionel Reiki (Usui) (14 dage)
- Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi Myhre (14 dage)



Samlet oversigt

## Populært indhold

### Senest læst:

- Den bedste konfirmationsgave!
- Jesper Theilgaard
- De magtfulde ord





Sensommerhilsner  
Henriette Junker, psykolog

Dette blogindlæg er udvalgt af Magasinet Psykologi som vælger et nyt indlæg fra Levlykkeligt hver uge til deres facebook fanpage og et om måneden til deres trykte magasin.

Psykolog og parterapeut Henriette Junker  
Læs mere på: <http://www.henriettejunker.dk/>

### Relaterede artikler efter område

forandring hengivenhed konflikt kvinde kærester kærlighed mand maskulinitet parforhold personlig udvikling psykolog sex skilsmisse skænderi

### Del indlæg



### Kommentarer

log ind eller opret konto for at skrive kommentarer

Om Levlykkeligt.dk	Pro Profiler & Services	Aktiviteter	Om psykologi	Personlig udvikling	Hovedmenu
<ul style="list-style-type: none"> <li>Levlykkeligt Portalen</li> <li>Privatlivspolitik (GDPR)</li> <li>Levlykkeligt Live</li> <li>Reklame og PR Bureau</li> <li>Få Kampagne, Banner og Annonce</li> <li>Sagt om Levlykkeligt</li> <li>Brugerbetingelser</li> <li>Retningslinjer for blogs</li> <li>Handelsbetingelser</li> <li>RSS for blogs</li> <li>Facebook</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Profiltyper sammenlignet</li> <li>10 gode marketing profilservices</li> <li>Videopræsentation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deltag</li> <li>Find ekspert efter emne</li> <li>Kalenderen - Det sker</li> <li>Aktuelle Tilbud</li> <li>Debatten</li> <li>Tidligere Artikler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erhvervspsykologi</li> <li>Humanistisk psykologi</li> <li>Motivationspsykologi</li> <li>Psykologiens historie og baggrund</li> <li>Psykologiens problem</li> <li>Psykologi og karakterneuroser og symptomneuroser</li> <li>Psykologi og konflikter i parforholdet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coaching</li> <li>Psykoterapi</li> <li>Psykolog</li> <li>Meditation</li> <li>Mindfulness</li> <li>Depression</li> <li>Stress</li> <li>Yoga</li> <li>Coach, psykoterapeut, psykolog? Læs her inden du vælger</li> <li>Konfliktmægling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>WiseOnLife.dk  </li> <li>Få Reklame og PR  </li> <li>Nyheder  </li> <li>Kontakt  </li> <li>Om</li> </ul>



## Psykolog og parterapeut Henriette Junker

[Profil](#) [Blog](#) [Arrangementer](#) [Tilbud](#) [Video](#) [E-mail](#)

### Når beskedenhed er en uskik!

13/03/2018 (6545 hits)

Når beskedenhed er en uskik!

- om visioner i parforholdet.

Tålmodighed, rummelighed, tilgivelse og fleksibilitet er udmærkede "dyder" i et parforhold.

Men beskedenhed er en uskik.

Beskedenhed gør dig – paradoksalt nok – rigtig besværlig! Det gør det så svært for din partner at finde dig, imødekomme dig og give dig noget. Han/hun må famle i blinde, gætte og prøve og får aldrig klare feedbacks på, hvornår indsatsen er i mål. For den virkelig beskedne er jo typisk også hundredårlig til at tage imod. Den der "nej, jeg skal da ikke ha' noget"-attitude udmønter sig oftest i en art afvisning af alle gaver, selv de han/hun ønsker sig allermest. Så partneren får ingen guiding og ingen oplevelser med virkelig at lykkes i at møde den andens ønsker og behov.

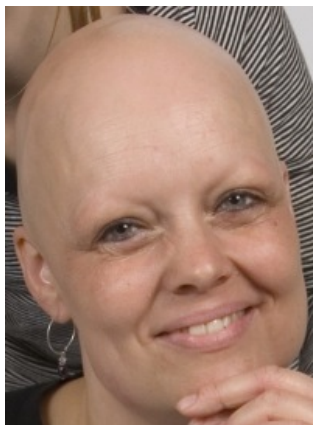
Ikke mindst bevirker din beskedenhed endvidere, at din partner ikke får en klar fornemmelse af sin vigtighed for dig. Af at du virkelig vil ham/hende. For når du ikke ber' om noget og ikke eksplicit udtrykker, hvad du vil og ikke vil, får den anden heller ikke oplevelsen af virkelig at være valgt og ønsket. Beskedne par går glip af erkendelsen af deres betydning for hinanden.

Beskedenheden er således på alle niveauer en "loose-loose"-situation.

Når jeg møder beskedne par i parterapi italesætter jeg det som eksplicit arbejds punkt. En væsentlig måde at få has på sin beskedenhed er at begynde at arbejde bevidst/mårettet med at få kontakt til sine længsler og fra disse formulere konkrete ønsker til partneren.

Arbejdet med at finde ind til sine længsler og ønsker er beslægtet med formuleringen af visioner. Dvs. at sætte gang i den proces det er at identificere, italesætte, tydeliggøre, hvor vi ønsker at komme hen med hinanden, med vores forhold.

Iblandt kan jeg forundres over, hvor lidt de fleste par beskæftiger sig med deres fælles fremtid. Måske har vi nok tanker og drømme i fht. planer for hvad den fælles fremtid skal bestå af omkring bo-sted, arbejdsliv, feriemål, økonomi osv.



Se kontaktoplysninger og profil for Psykolog og parterapeut Henriette Junker



Hallgruppen

## Telthal - hurtig lev

### Kalender - det sker

- Karma, Reinkarnation og livet mellem livene. (1 dag)
- Yogarejse til Goa 2024 (2 dage)
- Opstillingsgruppe på Østerbro (3 dage)
- Tankefeltterapeut uddannelse - 10 dage i 4 moduler i København - opstart den 23. februar 2024 (6 dage)
- Lær clairvoyance. Clairvoyance kursus online v/ Jette Harthimmer (7 dage)
- Reiki 2 kursus den 24. februar 2024 - bliv en stærkere Reikihealer - fjernhealing - healing af stress (7 dage)
- Indre styrke og selvværd - få et personligt gennembrud - online og med støtte fra Kasha (11 dage)
- Alternativ Behandler - Bliv selvstændig. Online foredrag v/ Jette Harthimmer (12 dage)
- Vinterretræte på Maribo Kloster (12 dage)
- Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi Myhre (13 dage)
- Reiki 1 kursus den 2. og 3. marts 2024 - lær at heale med traditionel Reiki (Usui) (14 dage)
- Yin Yoga workshop 3 timer i Søborg med Heidi



Men sjældent i fht. de mindre håndfaste fænomener som arten og kvaliteten af vores kontakt. Altså specifikt, hvilke visioner vi har for måden vi taler sammen på, omfanget af samvær og hvad vi bruger det til, emner vi taler om, interessesfelter, vi ønsker at dele, oplevelser vi ønsker at skabe i sengen, måden vi gerne vil håndtere konflikter. Og så videre.

Spøjst nok egentlig. For de fleste af os er vant til at jonglere gevaldigt med visioner for sådanne – her også ofte ukonkrete – spørgsmål i vores arbejdsliv. Vi går til strategimøder og medarbejderudviklingssamtaler og målsætningsdebat. Al den stund, vi her skuer ud i fremtiden og synes det er både naturligt og nødvendigt med denne fremsynethed og målrettethed, så kommer vi sjældent på den fornuft i vores parforhold. Og det endda samtidig med, at de fleste af os har den forventning, at vores parforhold skal være meget længere end kontrakten med vores aktuelle arbejdsplads!

Arbejdet med visioner er et godt skridt ud af misforstået beskedenhed og "måløshed" i relationen. Det er en vej til at dyrke og opkvalificere positive billeder på vores fremtid sammen og dermed øge sandsynligheden for at komme dertil. Halvvejen til målet er visionen om det. Det er skønt at mærke det fælles engagement i at prioritere vores fælles liv og samværsform. At mærke hinandens engagement i at vores kontakt skal blive endnu bedre. At blive konfronteret med, at den anden virkelig vil noget med mig. At han/hun har ambitioner og drømme for os, som rækker langt ud over nuet og tilfældighedens råden... Som gør noget særligt ud af os... Knytter stærkere an til mig ved at sætte flotte skibe i vandet i vore navne og viser iver efter at sætte lid til og forfølge det gode for os to ...

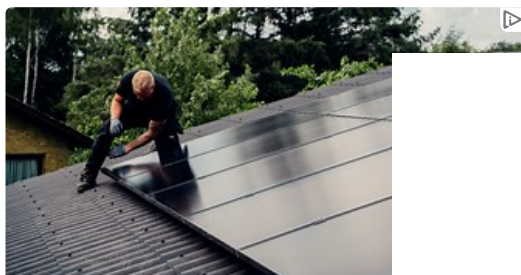
Magasinet Psykologi har til deres facebook fanpage udvalgt denne blog som ugens inspirerende indlæg fra Levlykkeligt.

Psykolog og parterapeut Henriette Junker  
Læs mere på: <http://www.henriettejunker.dk/>

## Relaterede artikler efter område

[glæde sin kæreste](#) [kærestepar](#) [kærlighedsvisioner](#) [parforhold](#) [parforholdskrise](#)  
[parterapi](#) [personlig udvikling](#) [Psykolog Henriette Junker](#) [samlivsproblemer](#) [visioner](#)

## Del indlæg



Viasol

## Vil du også have solc

## Kommentarer

log ind eller opret konto for at skrive kommentarer

Myhre

(14 dage)



Samlet oversigt

## Populært indhold

### Senest læst:

- Når dit indre barn laver ravage
- Der findes ingen universel standard – ingen "one size fits all"
- Retreat for stressramte, Dronningmølle



### Om Levlykkeligt.dk

Levlykkeligt Portalen  
Privatlivspolitik (GDPR)  
Levlykkeligt Live  
Reklame og PR Bureau  
Få Kampagne, Banner og Annonce  
Sagt om Levlykkeligt  
Brugerbetingelser

### Pro Profiler & Services

Profiltyper sammenlignet  
10 gode marketing  
profilservices  
Videopræsentation

### Aktiviteter

Deltag  
Find ekspert efter emne  
Kalenderen - Det sker  
Aktuelle Tilbud  
Debatten  
Tidligere Artikler

### Om psykologi

Erhvervspsykologi  
Humanistisk psykologi  
Motivationspsykologi  
Psykologiens historie og baggrund  
Psykologiens problem  
Psykologi og karakterneuroser og

### Personlig udvikling

Coaching  
Psykoterapi  
Psykolog  
Meditation  
Mindfulness  
Depression  
Stress  
Yoga

### Hovedmenu

WiseOnLife.dk |  
Få Reklame og PR |  
Nyheder |  
Kontakt |  
Om