

PLUS



Har du mod på et åbent parforhold?

Hvordan kan man omstille et traditionelt parforhold til et forhold, hvor det er i orden at have intime relationer til andre?



Af Lea Pagh, Tine Damgaard og Anne Funch, oktober 2012

Indhold

- 03** Når I ikke er hinanden nok
- 06** 5 myter om åbne forhold
- 08** 8 gode råd til et åbent forhold
- 10** Kvinder over 40 vil ha' sex – mænd vil ha' ...

PLUS

Denne publikation udgives af Berlingske Media, Pilestræde 34, 1147 København K.
Email: plus@berlingske.dk, internet www.b.dk/plus. Har du spørgsmål vedrørende PLUS-universet, problemer med køb eller lignende, kan du kontakte PLUS kunde-service på tlf. 33 75 24 00 (mandag-torsdag kl. 08:00-20:00, fredag kl. 08:00-18:00, weekend/helligdage kl. 08:00-12:00. Ansvarshavende chefredaktør: Lisbeth Knudsen. I chefredaktionen: Tom Jensen og Jens Grund. Bemærk: Det er vigtigt at observere udgivelsestidspunktet for denne publikation, da der kan være omtalt forhold, som ikke længere er gældende. Datoen fremgår af forsiden.



Forny dit parforhold - få en elsker

Hvad nu hvis "den eneste ene" alligevel ikke findes? Hvis man stadig elsker sin partner, men også har lyst til at være sammen med andre?

Og partneren måske har det på samme måde?

Kort sagt: Er det muligt at realisere et åbent parforhold ved at indgå en fælles kontrakt med faste retningslinjer for, hvad der er i orden og ikke i orden?

Det mener forfatteren til en ny bog, der udkommer på mandag. Sara Skaarup, beskriver i "Kærlighedskontrakten", hvordan man

som par gradvist kan omstille et traditionelt forhold til det, hun betegner som en veldefineret, friere aftale.

En aftale baseret på ærlighed og troskab, og med lov til at have intime relationer til andre.

"Jeg går ikke ind for utroskab. Jeg går ind for troskab, og det er for mig at bygge et forhold op omkring sandhed. At love hinanden, at man fremfor alt er ærlige, uanset hvad der sker og overholder de aftaler, man har lavet," siger Sara Skaarup, der er freelancejournalist og sexolog og bl.a skriver i Alt for Damerne og Tidens Kvinder.

Trin for trin gennemgår bogens forfatter, hvordan man indleder en ny og mere åben epoke i parforholdet.

Fra hvordan man får en aftale på plads og de første erfaringer til udfordringerne undervejs, nye grænser og nye måder at tale sammen på. Kommunikationen bliver fremhævet som meget afgørende for, om et åbent forhold kan fungere.

Ifølge forfatteren er der en række myter om åbne forhold: Hvis man elsker hinanden, har man ikke brug for andre. Eller myten om, at åbne forhold altid ender med, at den ene bliver ked af det.

Sara Skaarup kalder det en proces og understreger, "at det ikke bare lige er noget, man gør". Begge skal selvfølgelig være indforstået, og beslutningen om et åbent forhold kræver mange og gode samtaler, siger hun.

"Åbne forhold er ikke for alle. Det skal man vide. Men jeg tror, at stort set alle par med fordel kan undersøge, hvilke normer og værdier, de baserer deres samliv på. Uden nødvendigvis at ændre grundlaget. Det kan være, man kan se hinanden i øjnene og sige, at man ikke ønsker andre end hinanden, og så er det da fint," siger Sara Skaarup.

"Men for nogle par kan et åbent forhold være en lettelse og en løsning. En ny måde at få frigivet noget mere

FAKTA: Sara Skaarup

Sara Skaarup er cand. comm. og sexolog. Hun skriver om kærlighed, seksualitet og personlig udvikling i bl.a. Alt for Damerne, Femina og Tidens Kvinder. Desuden har hun udgivet tre bøger for unge. Sara Skaarup er mor til to, gift og lever i et åbent ægteskab.

"Kærlighedskontrakten - åbenhed og troskab i parforholdet", udkom 26. september. Forlaget Gyldendal, 299,95 kroner.

energi på. Sådan oplevede jeg det selv," siger Sara Skaarup, der lever i et åbent forhold med sin mand. Sammen har de to mindre børn.

I bogen medvirker flere cases - de fleste i 30'erne og 40'erne med børn - som giver deres erfaringer videre.

Ifølge Sara Skaarup er der mange varianter af åbne forhold. Ofte vil det kræve, at parret prøver sig lidt frem.

Parterapeuten Martin Østergaard ville personligt aldrig indgå i et åbent forhold.

"Jeg er meget jaloux anlagt, og jeg vil gerne have min kæreste for mig selv," siger han.

Men professionelt ser han anderledes på det. Han synes, det er interessant, når folk tør udforske deres parforhold.

"Der kommer mange par i min praksis, som vil finde ud af, hvor deres grænser går. Hvor meget må man flirte og med hvem? Hvornår er det en affære, og findes der overhovedet uskyldige affærer?" siger Martin Østergaard.

Han mener, det er vigtigt at eksperimentere med grænserne i kærligheden, netop for at finde ud af, hvor de går. Og her er ærligheden det store omdrejningspunkt. Hvor meget skal man fortælle til sin partner - og hvordan?

Det er ikke de bedste erfaringer Martin Østergaard har fra sin praksis, når det handler om åbne forhold.

"Nogle kan finde ud af det, men for mange er det svært. Der er stærke følelser på spil. Jalousi er én af de meget stærke følelser, mange tror, de kan styre, men det kan være svært."

Martin Østergaard er enig med Sara Skaarup i, at der er mange varianter af mere eller mindre åbne forhold:

"For nogle par skal der være plads til, at man kan blive fascineret af andre. Det er for eksempel i orden, at den ene

flirter åbenlyst. Men aftalen er, man ikke går skridtet videre."

Overvejer man et åbent forhold, er det ifølge Martin Østergaard vigtigt at spørge sig selv, hvad man kan være med til. Og at man er helt ærlig overfor sig selv.

Ifølge Sara Skaarup er der ikke en universalopskrift på et åbent forhold. Men det er der heller ikke på monogame forhold, mener hun:

"Et åbent forhold kan være et ærligt alternativ til utroskab."





5 myter om åbne forhold

Myte 1: "Hvis man virkelig elsker hinanden, har man ikke brug for andre."

Er dét at elske et andet menneske dybt lig med kun at have brug for dette ene menneske? Den idé stammer fra tanken om, at vores elskede skal supplere os med al den input, vi har brug for.

Folk i åbne forhold har ofte helt sluppet den indstilling og tænker i stedet, at hvis man "virkelig elsker hinanden, har man ikke brug for at være bange for andre." Det er ikke længere i fokus at være alt for hinanden, men at være ægte sammen."

Myte 2: "Åbne forhold er for mennesker, der ikke kan kontrollere sig selv seksuelt."

Muligheden for flere sexpartnere appellerer selvsagt ofte til folk, der har en stærk forbindelse til deres

seksualitet, og som gerne vil bruge deres seksuelle energi.

Succesfulde åbne forhold kræver ikke desto mindre mennesker, der netop både kan og vil styre deres sexlyst. At være i et ansvarligt åbent forhold går ud på at lave en aftale med sin partner om, hvad åbenheden konkret består i. At overholde de aftaler sidenhen er afgørende for tillid og levedygtigheden af det åbne forhold.

Myte 3: "Åbne forhold er for folk, der ikke kan tage ansvar og forpligte sig."

Det er sandt, at en del mennesker går fra elsker til elsker for at undgå at binde sig til nogen. Men den går ikke i et velfungerende åbent forhold, som for at fungere må bestå af to parter, der netop formår at være ansvarsbevidste og føler sig forbundne.

Man må både være villig og i stand til at forpligte sig på den fælles aftale og til at tage ansvar for sine handlinger. Et menneske, der er følelsesmæssigt umodent, egoistisk eller har svært ved at knytte sig til andre, vil muligvis også gerne indrette sig med et frit sexliv. Men ligesom den person vil have svært ved at tage vare på en traditionel parrelation, vil vedkommende heller ikke kunne tage ansvarsfuldt hånd om plads i et åbent parforhold.

Myte 4: "Der er altid én, der bliver presset ud i et åbent forhold"

8 gode råd til et åbent forhold

1) Fremlæg sagen ærligt

Hvis du er i et traditionelt forhold, du gerne vil have bliver seksuelt åbent, er første træk at få talt med din partner. Sæt jer ned når begge er afslappede og der er god tid til at tale sammen. Vær hensynsfuld, men også klar og ærlig omkring dine følelser og forklar hvorfor dette er noget, du gerne vil prøve. Hvis I er enige, kan I sammen tage det næste skridt. Hvis ikke, så tal om andre måder I kan udvikle jeres monogame forhold på. Bliv ikke vred på din partner, hvis han eller hun ikke ønsker et åbent forhold, og lad være med at føle dig skyldig for dine egne følelser. At være ærlig og åben om, hvem man er, er i sidste ende vigtigere, end hvem man går i seng med.

2) Lav spilleregler

Hvis I er sikre på, at I begge ønsker at afsøge den vej, så lav en liste over grænser, som I begge kan have det godt med. Få snakket om alle tænkelige scenarier, før I skrider til handling. Kompromiser er nødvendige i et parforhold, men det her er ikke stedet at strække sig for meget. Giv din mening til kende og hold fast i, hvad du føler.

De spilleregler, som folk følger i deres åbne forhold, varierer meget. Her er

nogle eksempler. I behøver ikke spillereglerne her. Gør, hvad der er rigtigt for jer.

- Ingen sex med fælles venner.
- Seksuelle møder må ikke gå ud over parrets tid sammen.
- Sex med andre må finde sted, når den ene part er udenbys.
- Sex med andre må finde sted med forudgående aftale med ens kæreste.
- Sex med andre er kun tilladt, når begge parter deltager.
- Sex med andre er ikke okay derhjemme.
- Sex med andre er okay i hjemmet, men ikke i soveværelset.
- Altid dyrke sikker sex uden for forholdet.

3) Små skridt

Start langsomt ud. Overvej, om I måske først skal afprøve at have en tredjepart med i jeres soveværelse, før I går ud på egen hånd. Uanset hvad, så sørg for at have en åbenhjertig samtale om hver enkelt oplevelse, før I fortsætter i fuld fart frem. Hvis noget gik galt, så find frem til roden af problemet og ryd op i det, før der sker mere.

4) Vær klar til at justere

Hvis I har lavet nogle spilleregler, der viser sig ikke rigtigt at virke, og den

ene af jer føler sig ulykkelig, skal I justere dem. Ingen har sagt, at det første I enes om er det rigtige. Det kan tage tid at fastlægge, hvad der virker bedst for jer. Det er vigtigt, at det er accepteret imellem jer at sige nej til og at skifte mening. Vær dybt ærlig overfor dig selv og din partner om alle de følelser, der opstår, også jalousi.

5) Find ud af, hvor meget I skal dele

Hvis du føler behov for at vide alle detaljer i din partners eskapader, men din partner helst vil være fri for at høre noget som helst, er I nødt til at diskutere grænserne for erfaringsudveksling. En del enes om at lade den 'passive part' spørge om de oplysninger, vedkommende ønsker. Har man det bedst med fuld besked, så bed om den. Nogle vil gerne vide hvem og hvornår, men ikke præcis hvad.

6) Vær tro mod jeres aftaler

Jeres åbne forhold fungerer kun, hvis I har gensidig tillid. Forsvinder den, er alt tabt. Medmindre jeres regler udtrykkeligt angiver, at din partner intet som helst ønsker at vide, så husk at snyd er stadig snyd, selv i et åbent forhold. Hvis du vrider detaljerne, eller fortier at du har brudt en regel, fordi du er bange for at såre din partner, kan det give store problemer.

7) Undgå at presse

Hvis jeres nye aftale fungerer dårligt for den ene, er den dårlig for jer begge.

Foretag de ændringer, der skal til, for at I begge to får det godt igen, også hvis det betyder store ændringer eller at I helt må lukke forholdet en tid. En åben relation virker ikke, hvis kun den ene er glad – så holder I nemlig op med at være glade sammen. Uanset hvilke følelser, der opstår, så vær åbne omkring dem.

8) tag hånd om jer to undervejs

Når nye mennesker begynder at entrere jeres scener, er det ekstra vigtigt, at I hver især viser den anden opmærksomhed og hengivenhed – det sikrer at I fortsat kan mærke den særlige position, I har for jeres partner. Hengivenhed kan vises gennem ros, kærtegn, gaver og gode oplevelser. Sørg for, at der er tid og energi til ikke bare at diskutere de nye landvindinger, men også til at slappe af sammen og nyde hinandens nærvær.

Kilde: Sara Skaarup, forfatter til "Kærlighedskontrakten."

Kvinder over 40 vil ha' sex – mænd vil ha' ...

Hvordan ser sexlivet ud for par mellem 40 og 70 år, der enten har været gift eller i fast parforhold i mange år?

Svaret er, at midaldrende mænd og kvinders lykke og sexliv ikke tidligere har været specielt velundersøgt og dokumenteret. Men det har eksperter fra det amerikanske Kinsey Seksualforskningsinstitut i samarbejde med specialister fra en række andre akademiske institutioner i Brasilien, Japan Tyskland og Spanien nu rådet bod på. Og resultatet er yderst interessant.

Mænd vil ha' kærtegn

En af forskerne bag undersøgelsen, psykologiprofessor William A. Fisher fra det canadiske University of Western Ontario fremhæver, at de adspurgte mænd – på tværs af landegrænser og kultur – tillagde kys og kærtegn af ikke-seksuel karakter i hverdagen stor betydning:

"Her viser vores tal, at denne del af samlivet er en meget vigtig faktor for mændenes oplevelse af lykkefølelse i parforholdet. Mens kvinderne i mindre grad betonedede vigtigheden af denne form for nærhed," siger han.

Psykolog John Aasted Halse er til dels



overrasket over undersøgelsens resultater hos mændene.

"Det afgørende nye i undersøgelsen er, at mænd omkring 50 år er tilfredse og lykkelige med mindre sex og mere kærtegn. Men det er der jo en naturlig forklaring på, fordi mænds sexlyst falder, efter de er fyldt 40 år," siger han og tilføjer:

"Herefter kan de ikke præstere helt i samme grad som før. Derfor kommer kys og kærtegn til at fylde mere end tidligere og betyder mere for deres

lykkefølelse. Plus at både kys og kærtegn til en vis grænse er 'omkostningsfrit' for dem – mændene starter ikke nødvendigvis en proces hos kvinden, som de måske ikke kan fuldføre."

Kvinder vil ha' sex

Til gengæld fremhævede kvinderne i undersøgelsen, at lykke er helt lig med, hvor meget og hvor god sex de dyrker med partneren.

"Det resultat er helt efter bogen. Kvindernes sexlyst stiger med alderen. Fra omkring 40 års alderen og op føler de sig mere frigjorte, selvsikre - og de ved, hvad netop deres seksualitet indeholder. Det tager mange år for kvinder at finde deres egen seksualitet," siger psykolog John Aasted Halse.

Forskerne bag undersøgelsen fandt frem til, at kvindernes svar tegnede et klart billede af, at de med stigende alder fik en større glæde ved seksuel udfoldelse. Samt at de kvinder, der havde levet med samme mand i mindst 15 år, på dette punkt var en anelse lykkeligere end de kvinder, der ikke havde været i så langt et forhold med partneren.

Når eksperterne bag undersøgelsen spurgte deltagerne til graden af lykkefølelse i parforholdet, var resultaterne ikke samstemmende. For mens mændene, også i de senere år af et langt samliv, følte sig relativt

lykkelige, viste kvindernes svar, at deres lykkefølelse, trods stigende seksuel appetit, ofte køles noget efter omkring 20 års samliv.

Deltagerne i undersøgelsen var i alderen 40-70 år, og mændene havde en gennemsnitsalder på 55, mens kvinderne i gennemsnit var 52 år. De havde levet sammen med deres nuværende partner i minimum et år og maksimalt 51 år, og gennemsnittet for tilbragte år sammen i parforholdet var 25 år.

Undersøgelsen er publiceret i tidsskriftet Archives of Sexual Behavior.