



CECILIE LOLK TOMMERUP
JORDEMOR, SEXOLOG
OG PARTERAPEUT,
MANDKVINDE.DK

EKSPERTERNE OM PARFORHOLD

SÅDAN OVERLEVER I DET FØRSTE ÅR MED BARN

Vi har spurgt fire eksperter, hvordan jeres kærlighed til hinanden kommer helskindet igennem det første år med en lille baby.

TEKST **KATRINE BØG** FOTO **OLE CHRISTIANSEN, LISBETH HJORT OG PR**

HVAD SYNES KVINDER TYPISK ER DET MEST UDFORDRENDE?

Balancen mellem at være mor og kvinde er det, kvinder synes er sværest. Vi kvinder har mange ønsker, drømme og forventninger til rollen som mor, og de drømme harmonerer ikke altid med hverken omgivelsernes eller vores eget syn på, hvordan vi skal være interessante kvinder for vores mænd og begavede medspillere på arbejdsmarkedet.

HVAD SYNES MÆND TYPISK ER DET MEST UDFORDRENDE?

Mænds største udfordring er, at hans kvinde ændrer sig så markant, når hun bliver mor. Pludselig går næsten al hendes tid med at tage sig af deres baby. Det betyder, at måden at være sammen på ændrer sig, og det skaber nogle helt nye og anderledes behov og roller i familien, og det kan for nogle mænd være svært at vænne sig til.

HVORDAN PASSER MAN BEDST PÅ PARFORHOLDET?

Prøv at være rummelig og imødekommende over for de forandringer, der uundgåeligt kommer, i stedet for krampagtigt at forsøge at holde fast i det, der var. Og prøv at huske at tale rigtig meget sammen, så misforståelser og irritationer bliver ryddet af vejen, inden de hober sig op og bliver til reelle problemer.

HVAD ER DIT ALLERBEDSTE RÅD TIL PARRENE?

Vær åbne for at udvikle jer sammen, både som par og som familie. På den måde skaber I et nyt fundament, hvor jeres kærlighed vil gro, og så kommer lyst til sex og nærvær naturligt.



HELEN LYNG HANSEN
SUNDHEDSPLEJERSKE
OG EJER AF NETSUNDHEDS-
PLEJERSKE.DK

HVAD SYNES KVINDER TYPISK ER DET MEST UDFORDRENDE?

At de mister kontrollen. De ved ikke, om barnet sover i 20 minutter eller i to timer og må tilrettelægge alt efter barnets behov. Pludselig kan de ikke nå at handle, gøre rent, løbe, gøre noget ud af sig selv og har intet overskud til deres mand. De når at tage sig af barnet, men har dårlig samvittighed over alt andet.

HVAD SYNES MÆND TYPISK ER DET MEST UDFORDRENDE DET FØRSTE ÅR MED EN BABY?

Mange mænd oplever, at det kan være svært at komme på banen. Det er kvinden, der ammer, og derfor er det også ofte kvinden, der både trøster, beroliger og giver mad. Men det eneste, manden ikke kan, er at amme – han kan alt andet og er faktisk ofte rigtig god til det.

HVAD MÅ MAN FOR ALT I VERDEN IKKE GLEMME?

At fortælle hinanden, hvor højt man elsker hinanden og har brug for hinanden. Det er vigtigt at se hinanden i hverdagen, kysse, kramme, holde i hånd og huske på, at man er fælles om nu at være forældre, og at man sammen kan gøre det rigtig godt. Det er vigtigt at bekræfte hinanden i alt det gode og dejlige, man nu har sammen. I stedet for at fokusere på alt det, som man ikke når. Man skal også huske at fortælle, hvor god en far eller mor, man kan se, at den anden er.

HVAD ER DIT ALLERBEDSTE RÅD TIL DEM, DER STÅR I DENNE SITUATION LIGE NU?

Det er vigtigt at huske på, at et godt sexliv ikke kommer af sig selv. Nogle gange kræver det planlægning, selv om det for mange ikke virker særlig romantisk. Det kan nu være rigtig godt, for planlægning kan skabe både spænding og forventning. Hvornår man er parat til at genoptage sexlivet efter en fødsel er meget forskelligt fra person til person, både for mænd og kvinder. Der er ikke noget, der er rigtigt eller forkert, men det er vigtigt, at I taler åbent og ærligt om, hvordan I har det, og hvad I har brug for og lyst til.



HEIDI AGERKVIST,
PSYKOLOG MED
SPECIALE I FAMILIE-
LIV OG PARFORHOLD,
HEIDIAGERKVIST.DK

HVAD SYNES KVINDER TYPISK ER DET MEST UDFORDRENDE?

Mange kvinder bliver overraskede over, hvor stort et kropsligt arbejde det er at få en baby. Ikke kun fødslen, men hele det store omsorgs- og tilknytningsarbejde der ligger i det første år. Som samfund hylder vi kvinders frihed – også kropsligt og seksuelt – og derfor kan det føles som at blive 'bombet tilbage', når et lille og dybt afhængigt væsen kræver ens krop og nærvær i det omfang, der er tale om. Derfor kan det være svært at finde overskud til ret meget andet end at være mor.

HVAD SYNES MÆND TYPISK ER DET MEST UDFORDRENDE?

Mange nybagte, moderne fædre kan let komme til at føle sig afvist og lidt tilovers, fordi babyen hænger så meget på moren den første tid. Det kan betyde, at han begynder at trække sig, og det kan over tid skabe en skæv fordeling af opgaver og tilknytning, som ingen af parterne egentlig ønsker. De fædre, der har blik for, at en stor del af deres kærlighed til barnet i den første tid bedst leveres via kærlighed og omsorg for barnets mor, har rigtig gode odds for at få den aktive og vigtige rolle i familien, som de ønsker – og som er til gavn for alle parter.

HVAD MÅ MAN FOR ALT I VERDEN IKKE GLEMME AT GØRE?

At grine! Prøv at grine af så meget som muligt. Mange førstegangsfør-

ældre har mange håb, drømme og forventninger om, hvordan livet med et lille barn skal være. Det bliver ekstra hårdt arbejde at være forældre, hvis man oveni alt det praktiske, de mange behov der skal opfyldes og den begrænsede søvn, også skal gå og bebrejde sig selv, at man ikke lever op til alle sine (høje) forventninger. Prøv at slippe det. Sig pyt. Grin af det, der ikke lykkes. Og gå videre.

HVAD KAN MAN GØRE FOR AT PASSE BEDRE PÅ PARFORHOLDET?

Husk på, at hvis ikke I var der, så var der ingen baby. Mange falder i den fælde, hvor man sætter sig selv og hinanden fuldstændig til side for at gøre det bedste for det lille nye menneske. Husk på hinanden. Sig tak. Giv et kys. Lav en god middag, som I spiser, når barnet er puttet. Gør noget. I bliver glade af. Tag jeres egne behov som voksne og som par alvorligt. Det bliver I endnu bedre forældre af.

HVAD ER DIT ALLERBEDSTE RÅD?

Det er en kæmpe opgave at få børn, og det er en stor udfordring for alle. Forskning viser, at det er den hårdeste belastning, man kan udsætte et parforhold for. Så start med at have omsorg for jer selv i det. I forhold til sexlivet så sørg for at gribe de nye muligheder, der er, i stedet for at låse jer fast på, at det skal være, som det var, før I fik barn for at være godt nok. Og husk så på, at alle andre slet ikke har så meget sex, som I tror!



MARTIN ØSTERGAARD
PSYKOTERAPEUT,
FORFATTER OG JOURNALIST,
MARTINOESTERGAARD.DK

HVAD SYNES KVINDER TYPISK ER DET MEST UDFORDRENDE?

Mange kvinder hader, at de får kort lunte over for kæresten, bliver mere styrende og hårde i tonen. Mange byder sig ikke om den side af sig selv, men håber omvendt også, at kæresten kan rumme det. Derudover oplever mange kvinder, at det er meget udfordrende at have så lidt overskud og plads til at være sig selv.

HVAD SYNES MÆND TYPISK ER DET MEST UDFORDRENDE?

At kæresten bliver til en anden. At han ofte er i tvivl om, hvorvidt han gør tingene på den rigtige måde. Og at kæresten ikke ser alt det, han gør, men hele tiden tænker fremad og mistænker ham for ikke at have styr på tingene. Sådan hører han det i hvert fald.

HVAD MÅ MAN FOR ALT I VERDEN IKKE GLEMME AT GØRE?

Man må ikke glemme at være helt ekstremt tålmodig med sig selv og hinanden. At få børn er

det suverænt mest grænseoverskridende i ens liv på godt og ondt. Og man må ikke glemme, at der skal sluges en hel karavane af kæmper omkring kærligheden, som langt fra opfører sig, som man mener, at den bør.

HVAD KAN MAN GØRE FOR AT PASSE BEDRE PÅ PAR- FORHOLDET?

Man kan sørge for at være sammen med barnet uden

nødvendigvis at være sammen med kæresten. Og være alene uden barnet – alene. Og alene uden barnet – sammen. Kærlighed næres ikke kun af samvær, men også af adskillelse.

HVAD ER DIT ALLERBEDSTE RÅD TIL DEM, DER STÅR I DENNE SITUATION LIGE NU?

Man må aldrig have sex, hvis man ikke har lyst. Så hellere sige: 'Jeg har lyst til at have

lyst, men jeg kan ikke lige nu'. Og så huske at komme retur på eget initiativ og forføre kæresten så hurtigt som muligt. Gerne dagen efter, hvis man kan. Det gør ondt at blive afvist seksuelt, men sex med kæresten er altså ikke en menneskeret. ●