



Et bedre samliv?

Spørsmål: Jeg lurer på hvordan folk i de tusen hjem tar vare på hverandre og tiden vi har utdelt. Vi har bare et liv og bør vel stoppe opp å tenke? Mannen min og jeg har tre barn (to år og eldre) sammen. Han jobber vanlige dager, og jeg er hjemme med hus, barn, innkjøp, regninger; ja, stort sett alt både dag og kveld. Jeg skal innrømme at jeg savner ømhet, forståelse og en kopp kaffe ute blant folk sammen med han. Heldigvis har jeg mange venninner, men jeg har egentlig ingen tid til dem.

Svar: Det er nok mange som kan kjenne seg igjen i din beskrivelse. Tiden med småbarn er krevende og gjør at man har få anledninger til andre opplevelser og til å pleie parforholdet. Dagene går i stor grad med til å bringe/hente barna til barnehage, skole eller ulike aktiviteter, stelle huset, vaske tøy og handle mat. Oppgavene og omfanget av dem varierer i løpet av barnas oppvekst, men hvis jobben utelukkende faller på den ene, vil vedkommende ha lite eller ingen tid til seg selv. Og har man et barn med en kronisk sykdom eller særskilte behov av andre årsaker, blir det for mye å håndtere for en person.

Mange kvinner savner nærhet og fortrolige samtaler med sin mann, felles opplevelser og anledning til å være sammen med venninner en gang iblant. Han på sin side ønsker kanskje mer sex, ro til å se på fotball og å ta en pils med kompiser. Ulikhetene varierer fra par til par, men en god løsning innebærer vanligvis at begge forsøker å imøtekomme den andres behov. Det er viktig både for barna og de voksne at man gjør det. Han må sette av tid til å være sammen med sin kjære der han viser at han verdsetter henne, lytter til hennes refleksjoner og ønsker og sammen planlegger noen hyggelige fellesaktiviteter. Hun på sin side vil ofte gjøre mannen glad ved å gjøre seg attraktiv for han og ved å opprettholde seksuallivet i perioder da

sex kanskje ikke rangerer høyt på hennes ønskeliste.

Jeg foreslår at du og mannen din snakker sammen om hvordan dere har det. Velg et tidspunkt da kjemien og stemningen er god. Det er fint om hver av dere uforstyrret forteller hvordan dere ideelt sett skulle ønske å ha det. Ofte opplever begge å være i en litt fastlåst situasjon som de ikke er helt fornøyd med. Ved å åpne opp for muligheten for endring for begge blir man ofte mer fleksibel enn det som vanligvis kommer til uttrykk i en hektisk hverdag. Forsøk å få aksept for at dere skal ha like mye fritid. Hvis dere begge jobber hele dagen, bør dere dele likt på oppgavene om ettermiddagen, kveldene og i helgene. En skjevdeling av fritiden tjener ingen av dere på sikt. En nyttig øvelse kan være at hver av dere gjengir hva den andre mener og bakgrunnen for den andres meninger. Å måtte innta den andres ståsted kan bidra til at man både føler seg bedre forstått og bedre forstår den andre følelser og tanker.

Kanskje du kan reise på en tur med noen av dine venninner, for eksempel fra torsdag til søndag, en gang i løpet av høsten eller vinteren? Både planleggingen og selve turen kan gjøre deg godt. Forsøk også å flette inn en tur på en kafé, kino eller lignende med mannen din eller en venninne et par ganger i måneden. Hvis mulighetene for å få barnevakt er begrenset, kan du og mannen din kanskje avtale å ha en fast kveld i uken hvor dere har en "date" hjemme der dere sammen lager et godt måltid, og dere pynter dere litt for hverandre. Det kan også være veldig hyggelig å ha en mat-, vin- eller bokklubb sammen med venninner og treffes en gang i måneden. Alternativt kan du og mannen din sammen gjøre dette med noen andre par. Kanskje du også inngå en avtale med dine venninner om å gå tur eller trene sammen en kveld eller to i uken.