

# Parforhold: Vores higen efter at mikrokontrollere alt saboterer sexlivet

Drømmer du om et parforhold med masser af kram, kys, god sex og kærlighed, så er det vigtigt at få tøjlet trangen til at 'mikrokontrollere' både dig selv og din partner, mener parterapeut og sexolog, Christiane Meulengracht, som nederst giver dig fire simple trin til øget intimitet i parforholdet.

Over en tredjedel af os danskere har et sexliv, som i bedste fald er ordinært og i værste fald er 'særdeles dårligt'. Sådan lød det, da de første resultater af den store undersøgelse af danskernes sexliv, Projekt Sexus, blev lanceret sidste år. Spørger man forfatterinde, sexolog og parterapeut, Christiane Meulengracht, er det særligt vores trang til både selvkontrol og kontrol over vores partner, der dræber lysten til sex, kram og kys i parforholdet:

*"Rigtig mange mennesker lider af en konstant trang til at "mikrokontrollere" mere eller mindre alt i deres liv, fordi det i vores kultur er vigtigt at vise omverdenen, at vi netop er i kontrol og har "styr på" tingene. At vi er den bedste forælder for vores børn, har styr på jobbet, økonomien og er beriget med en partner, som giver os det, vi behøver – og mere til. Evnen til at indgå i samarbejder på fx arbejdspladser og i daglige gøremål er i høj grad betinget af, at vi kan kontrollere vores følelser, temperament, impulser mv. Det er oftest gavnligt for os. Fortsætter vi vores veltrænede kontrollerne i det intime møde, bliver det direkte saboterende. Denne trang til at være i kontrol smitter også af på parforholdet, som ofte ender med at være mere styret af planlægning og pligter end af spontanitet og nærvær. Det forhindrer os i at føle os forbundet,"* siger Christiane Meulengracht og uddyber:

*"Udfordringen er, at begæret og lysten til sex, nærhed og ægte intimitet netop får sin næring når vi giver slip og tillader os at være tilstede i nuet og i kroppen. Når vi tør give os hen til vores partner, når vi tør vise nøgenhed og sårbarhed og lyst, og når vi ikke giver efter for den dominerende trang til selvkontrol, der bl.a. får os til at skamme os over hyde, lugte eller kropsudseende i soveværelset. Når vi tillader nydelsen at overtage, skal vi turde give slip på at have kontrol over kroppen og hvad vores partner vil tænke, og det kan være skræmmende for mange. Vi skal med andre ord turde vise den mere løsslupne og ukontrollerede side af os selv."*

## Jalousi er en intimitetsdræber

Det ubevidste behov for kontrol kan også vise sig, når vi ender med at lægge et bånd på vores partner, som vi slet ikke har lyst til:

*"Trangen til at mikrokontrollere viser sig også, når vi har et overdrevent behov for at vide, hvor vores partner er, hvad han laver, eller hvem hun er sammen med. Kontrol og jalousi er to sider af samme sag, som skaber usikkerhed og fjerner lysten til ægte intimitet, fordi der i jalousien og kontrollen ligger en dom i, om vi er forkerte eller rigtige. Det samme gælder, når vi bliver alt for dominerende og glemmer at være nysgerrige på vores partner – sidstnævnte egenskab er noget vi ellers er rigtig gode til som nyforelskede,"* siger Christiane Meulengracht.

Ifølge parterapeuten er vores trang til at mikrokontrollere en så grundlæggende del af vores virkelighedsopfattelse, at det kræver en stor indsats at bekæmpe den. Nedenfor giver hun dig fire trin, som kan hjælpe dig på vej mod mindre kontrol og mere intimitet.

### 1. Erkendelse

Det første trin, som samtidig er et fundament for al form for selvudvikling, er, at du øger din bevidsthed om, hvad du gør i dag, der bringer dig længere væk fra din partner. Øv dig i at lave mentale notits, når du mærker, at noget ikke føles rigtigt, og spørg dig selv, om det kan skyldes en hang til kontrol. Var jeg lige lovlig skrap? Var det nu også nødvendigt at kritisere måden, min partner gav vores søn tøj på? Tænker jeg på min arbejdsmail, når jeg sidder i sofaen med min partner etc. Med disse mentale notitser danner du det fundament, der gør det muligt at arbejde med dig selv og justere din adfærd. Du kan ikke forandre noget du ikke ved, hvad er.

### 2. Accept

Andet trin handler om accept. Det kan fx handle om accepten af, at det gør dig usikker, når du forsøger at give dig hen til spontaniteten, når du slækker på dit behov for at kontrollere alt. For mange kan der også være tale om en accept af, at partneren måske har helt andre ønsker, hvad angår spontanitet og intimitet, end du selv har.

### 3. Giv slip

Tredje trin handler om at mobilisere modet til at give slip på det, som ikke virker. Det er de små trins metode, hvor du gradvist giver slip på noget af den kontrol, som tidligere har været styrende for din adfærd. Det kan fx handle om, at du prøver at give dig hen til nuet, så du fx ikke lader planer og ting, der skal ordnes, stå i vejen for de lange kram og nærværende kys. At du bare i få sekunder længere end du plejer tør være til stede i nuet med din partner.

### 4. Ny action (som også kan være ingen handling!)

Fjerde trin handler om, at du på baggrund af de forrige trin, begynder at handle ud fra din nu øgede bevidsthed. Det kan være, at du beslutter dig for at gøre noget anderledes, men det kan også være, at du beslutter dig for at stoppe med at gøre noget, du tidligere har gjort. Fx at du beslutter dig for ikke at kræve lyset slukket under sex, eller at du nu vil prøve at give dig mere hen, når du kysser din partner. Det vigtigste er, at du nu handler ud fra en øget bevidsthed og i mindre grad ud fra en ubevidst trang til kontrol og selvkontrol.

### Om Christiane Meulengracht

Christiane Meulengracht er par- og familierapeut, sexolog og forfatterinde til bogen "Kærlighed med vilje" samt værtinde til podcasten af samme navn. Hun arbejder til daglig via sin praksis i Hellerup og Hornbæk, hvor hun hjælper kvinder og mænd med at skabe mere nærværende og bevidste forhold, hvor begge parter føler sig set, hørt og forstået.

Læs mere om Christiane Meulengracht på [www.christiane.nu](http://www.christiane.nu).

### Kontakt

Christiane Meulengracht kan kontaktes via [hello@christiane.nu](mailto:hello@christiane.nu) eller på tlf. 61 70 07 77.