

Til The doctor is in-linjen (den blå nederst på siden):

Hos Cityterapi findes der kurser i at håndtere jalousi samt kurser i at få et bedre selvværd. Se mere på [www.cityterapi.dk](http://www.cityterapi.dk).

.....

## Hvad kloge kærester aldrig gør

Den store nyforelskelse er ovre, og du begynder at blive liiiiige lovlig afslappet i dit forhold. Psykolog Camilla Holst afslører X synder, du skal holde dig fra, hvis han skal beholde lysten til dig og forholdet.

Af Birgit Bauehøj

Intet er for svært at overkomme, når man lige har mødt en helt fantastisk mand. Barbere ben og være velklædt, hver gang man skal se ham. Holde totalt styr på sit arbejde, mens man oser af overskud over for chefen og samtidig flirter lystigt på sms. Hjemmet ryddes op i et snuptag, og man er pludselig i stand til at lave den mest fantastiske middag til ham – selv om man ellers er en klovn til at lave mad – og bagefter giver man den som sexkilling på lagenet – heeele natten. Næste dag – efter kun få timers søvn – er man helt ustyrlig frisk og smilende om morgenen. Klar til endnu en ny dag med masser af forelskelses-energi.

Men tiden med let til blussende kinder, hede sms'er, vild sex døgnet rundt og nyforelskelse begynder af flade ud og en ny fase i forholdet begynder. Trygheden har meldt sig på godt og ondt. For nogen kvinder betyder det, at make up'en kun kommer på, når hun skal på arbejde. Til gengæld kommer de gamle joggingbukser på, hver gang hun kan se sit snit til det derhjemme – og begrebet at barbere ben bliver pludselig til en diskussion om ligestilling. Lidt efter lidt sygner sexlivet ligeledes hen og bliver til en rutinesag – eller værre endnu – en ganske sjældne sag. En alt for stor og samlet ladning af alt dette kan, før end du får set dig om, ende med at slå dit forhold ihjel.

Det betyder ikke, at du – for at gøre din kæreste glad og holde på ham – skal sove i stiletter og fuld krigsmaling, mens du leger sexkilling flere timer hver nat de næste mange år. Ikke hvis det står til psykolog Camilla Holst, ejer og stifter af Cityterapi i København.

”Det handler om at være ærlig fra begyndelsen af forholdet. Især kvinder har det med at følge partnerens behov uden at tage hensyn til, om det er noget, de selv kan og har lyst til at leve op til efter de første (magiske) måneder er overstået,” siger hun.

Men hendes erfaring er, at det bider sig selv i halen. Og det sker, når man et godt stykke inde i forholdet er blevet træt af, at man har vænnet ham til, at der er vild sex på menuen mindst to gange i døgnet, mens man også har givet ham et billede af, at man altid har et ryddeligt hjem, selv om man er et totalt rodehoved – og trives med det.

Camilla Holst understreger, at det derfor er så vigtigt, at man allerede fra begyndelsen af får stillet krav til ham samtidig med, at man får fortalt og især vist, hvem man er. Alt andet er falsk varedeklaration.

”Der er rigtig meget usikkerhed de første fire måneder. Ingen af de to er sikre på, om det er den rigtige partner for dem - den nye partner bliver vejet og vurderet. Det er det, jeg hører meget i min praksis. Men samtidig er det især i begyndelsen, at man er særlig lydhør over for

krav og behov fra partnerens side,” siger Camilla Holst, som her kommer med en række lavpraktiske råd til, hvad du skal passe på med, hvis du vil holde liv i tiltrækningskraften, mystikken i forholdet og det gode sexliv.

## 1. Drop eks-snakken

Du har drukket et par glas rødvin, snakken med kæresten glider rigtig godt, og du føler dig så tryk, at du bare må dele alt med ham. Og en-to-tre, pludselig er du i gang med at fortælle om tiden med dine ekskærester. Men der er kun én ting at sige til det: Stop! Begynd endelig ikke på det.

”Kvinder fortæller om ekskæresten for at fortælle om deres liv, hvem de er, og hvordan de er nået dertil, hvor de er i dag, som mennesker,” siger Camilla Holst, der mener, at det generelt er en uheldig snak at komme ind på, hvis man ønsker, at kæresten ikke skal trække sig en smule.

”Mænd er lidt territorium-agtige med kærester. Groft sagt, skal hun jo helst være jomfru og helt urørt af andre mænd, selv om de godt ved, at det sjældent er sådan,” siger hun.

*Omvendt kan mænd – ifølge Camilla Holst – godt falde i samme fælde med at fortælle om fortiden – men af helt andre grunde.*

*”Han kan for eksempel pludselig finde på at fortælle, at hans eks altid tog hofteholdere på, når hun gik i byen. Det har ikke noget at gøre med, at han bedre kan lide eks’en end dig – det er bare en måde at fortælle dig på, hvad han godt kan lide. Og det er selvfølgelig ikke en god måde at fortælle dig det på,”* siger hun.

*Her er det ifølge Camilla Holst vigtigt at markere over for ham, at du ikke vil høre om hans ekskærestes hofteholder-vaner – eller hans ekskærester i det hele taget.*

I enkelte nødstilfælde kan det ifølge Camilla Holst dog være en god ide at få fortalt ham lidt om fortiden.

”Man skal fortælle om sine ekskærester, hvis man for eksempel har haft en psykopat af en ekskæreste, som har slået eller gjorde noget andet slemt ved en, der har sat så ubehagelige spor, at det er vigtigt for den nuværende kæreste at få at vide.”

## 2. Ikke sidde på ham – og husk at markere over for ham

I begyndelsen af et forhold er det fantastisk at se hinanden ofte, men når forholdet er forbi nyforelskelsens første rus, er det vigtigt at begynde at give plads til, at han – såvel som du – kan få tid til at se vennerne og dyrke fritidsinteresserne. Det vil han sætte pris på.

Men det er samtidig vigtigt at markere sig over for ham, mener Camilla Holst. Især når det kommer til noget, som de fleste kvinder tager for givet i et forhold – nemlig spørgsmålet om troskab.

”Mænd kan godt lide at hun markerer sig ved en gang imellem at sige ’jeg synes ikke, du skal tage til den fest på fredag, for der havde vi en aftale’ – bare det ikke er hver fredag.”

Men hun må i høj grad også gerne markere, når det kommer til spørgsmålet om troskab, for det er – erfarer Camilla Holst fra sin praksis – ikke lige så meget en selvfølge for mænd, som det er for kvinder, at det er en del af forholdet.

”Mænd tænker anderledes end kvinder. De tænker meget konkret. Og hvis hun aldrig markerer sig – siger ligeud til ham, hvad hun ønsker – så kan han ikke mærke, hvad han må og ikke må. Så hun må altså godt skære det ud i pap over for ham, at hun ønsker troskab i forholdet,” siger hun.

### 3. Lad være at blive mor-agtig.

Har du nogensinde bemærket, at mænd sjældent løber ud og køber din yndlingsdeodorant til dig som en overraskelsesgave? Sjovt nok har kvinder det til gengæld med at købe gaver til deres kærester uden anledning – og det være sig en ny tandbørste, en frugtskål til stuebordet eller stearinlys til hans hybel, fordi 'så bliver der meget hyggeligere'.

Og selvfølgelig har du fine intentioner og vil måske signalere til ham, at du føler dig tæt med ham og bare vil gøre ham glad med lidt gaver. Men pas på! Inden du får set dig om, har du forvandlet dig fra kæreste til mor.

Camilla Holst har mange erfaringer fra singlekurser og parterapi i sin praksis, hvor mænd specifikt udtrykker, at det er temmelig ufedt at få puder af kæresten, fordi 'de ville passe så godt til sofaen'.

"Mændene vil gerne have en selvstændig kvinde – ikke en mor. Så lad være med at sige ting som 'husk nu at klæde dig varmt på, når du cykler' - det kan de ikke lide," siger hun.

Camilla Holst medgiver dog, at mange kvinder rent faktisk gør det i ren kærlighed, eller fordi de er opdraget med stærk moderfigur.

"Men mænd kan bedst lide at have styr på tingene, og bryder sig derfor ikke om at blive formanet til at gøre tingene anderledes – eller få gaver, der minder om mor-gaver."

### 4. Luk døren til badeværelset

Har du lyst til at se trykke bumser eller trimme næsehår foran spejlet på badeværelset. Eller hvad med, at han sidder på tønden for åben dør – med godt skruet op for lyd og lugt. Nej, vel!?

Så med andre ord har han det nok også sådan med dig.

Så rådet her er ganske simpelt at holde døren til badeværelset lukket for ham, når du bruger det.

Hvis du hører til kategorien af mennesker, der er ligeglad med, om han lader døren stå åben, når han er derude, så er det stadig ikke sikkert, at han har det på helt samme måde med dig. Camilla Holsts råd her er enkelt: Spørg ham, hvordan han har det med, at du måske tisser for åben dør, flosser tænder lige op i hovedet på ham – alt i alt at I bruger badeværelset samtidigt. Få det clearet – og respekter hans holdning, hvis du vil ønske, at han ikke skal trække sig fra dig.

Hvis problemet er omvendt – at han gør alt for åben dør, og du ikke er pjattet med det – så fortæl ham det.

"I starten er man faktisk meget mere modtagelig for disse krav end senere, hvor det kan eksplodere i et skænderi – hvor man så fortæller alle de ting, man er utilfreds med – PÅ EN GANG. Og så tænker han, 'hvor kom det fra',” siger Camilla Holst.

### 5. Ryd op efter dig

Hvordan har du det med mænd, der konstant tisser ved siden af kummen eller som smider boksershorts på gulvet med bremsespor i. Tænk engang, mænd har det også rigtig svært med brugte pigetrusser på gulvet, brugte vatpinde på vasken eller brugte bind og tampax, der ikke er pakket ordentligt væk i en skraldespand.

"Det kan mænd ikke lide. Især er brugte bind og tampax helt ude i hampen," siger Camilla Holst, der bygger sin erfaring på et bredt udsnit af mændene, der kommer på singlekurserne i hendes praksis, Cityterapi i København.

Men hun erkender, at der er mennesker, der bare aldrig lærer at fjerne brugte trusser og vatpinde efter sig.

”Hvis hun er nynne-typen, som altid gør den slags, så har hun nok også fundet en mand, der gør det samme eller bare har det fint med det.”

#### 6. Pas på udseendet og hjemmet

Det er helt i orden at slappe af i joggingbukser og uden make up – hvis det selvfølgelig er det, man har sat kæresten i udsigt fra begyndelsen af, mener Camilla Holst.

”Hvis man ikke har mødt hinanden på den præmis – for eksempel nede i centeret, hvor man træner og har svedigt tøj på og måske ingen make up - nej, så er det ikke i orden pludselig at gå rundt i forvaskede joggingbukser og uden make up hele tiden,” siger hun.

Hvis man er til det afslappede look, er det vigtigt at melde ud med det meget tidligt i forholdet, så han ved, hvad han er gået ind til. Det er ifølge Camilla Holst nemlig ikke noget, han skal ’vænes til’.

”Det handler i høj grad om at være ærlig over ham – og sig selv – fra starten af. Det er ligesom, hvis man er et rodehoved, og der er totalt ryddet op de første 10 gange, han er på besøg hos en. Og de næste gange begynder der pludseligt at være rodet. Det duer ikke,” siger hun.

#### 7. Pas på sexkillingen

Ligesom med udseendet og hjemmet, gælder det også på lagenet om at være ærlig så tidligt som muligt i forholdet, lyder det fra Camilla Holst.

Groft sagt: Lad være at være en total sexkilling på lagenet de første mange gange for derefter at tænke: nu er vi etablerede, nu kan jeg føle mig tryk, hvorpå du kun gider lægge dig på ryggen og intet andet – eller måske slet ikke gider sex så meget mere.

”Det er det samme som at sige: ’Nu skal du se, hvad jeg er for en’, og så er du ikke en skid af det alligevel,” siger Camilla Holst.

Til gengæld er man fanget i saksen, hvor man så enten kan fortsætte sexkilling-skuespillet, selv om man ikke orker, eller droppe det – og risikere forholdet.

Camilla Holst mener, at kvinder generelt har en tendens til at give køb på sig selv i begyndelsen af et nyt forhold.

”Kvinder skal passe meget på ikke bare at tilpasse sig mandens behov. Det er vi nemlig opdraget til. Så husk at stille krav fra start af – vær gerne egoistisk fra start af,” råder hun.