

Problemer i sex og samliv

○
At elske hinanden,
nyde hinanden, og
komplettere hinanden

- opmærksomt,
- respektfuldt og
- omsorgsfuldt

Kærligheden er en kunst

At elske hinanden og leve sammen er en stor kunst.

AT ELSKE HINANDEN,

Forfatteren Kahlil Gibran skriver så smukt om dette

NYDE HINANDEN,

i sin bog Profeten:

OG KOMPLETTERE HINANDEN

“Den utrolige nærhed vi får med et andet menneske,

OPMÆRKSOMT, RESPEKTFULDT

når vi bliver elskende, kærester og

OG OMSORGSSFULDT

partnere vækker det bedste og

mest følsomme og sårbare i

os – og provokerer

næsten altid samtidig

vores dybeste sorger,

smerte og angst.

Nærheden betyder, at vi

inviteres til at give os hen – til

at være totalt hengivne

og hudløst ærlige – og i denne

nærhed må vi være totalt ærlige over for os selv og den anden.

Denne ærlighed er ofte uvant for os, så når kærligheden

kommer ind i vores liv for alvor, er

vi ofte nødt til at lære os selv

bedre at kende. Vi er nødt til

at være mere ærlige over

for os selv.

Det betyder, at kærligheden

også giver mange men-

nesker **problemer**. Vi

opdager, at vi har svært

ved at være så nære

med os selv og den

anden – så ærlige og

hudløse – som vi kunne

være og som vi så

gerne ville være.”

Kærligheden gør ondt

Måske forstår vi ikke hvorfor kærligheden gør ondt. Det er når vi ikke er klar over, at vi har en masse sår på sjælen, som alle mennesker har det, når de har overstået den første barndom. Når livet har gjort for ondt, har vi flygtet fra smerten ved at **lyve** for os selv og lægge afstand til livet. Måske har vi besluttet os for at vi **ikke er værd at elske**, at vi ikke er rigtig dejlige og værdifulde, at vi ikke er smukke og attraktive.

Alle disse beslutninger og **negative livsholdninger** står pludselig i vejen for kærligheden.

De fleste af os har glemt at livet har gjort ondt, og så undres vi over at nærhed kalder på smerte i os, når vi forventer glæde. Men alle mennesker har det til fælles at vi rummer gamle smerter, der gør at vi passer på os selv – og det ofte så godt, at vi ikke lader nogen komme rigtig tæt på os og berører vores **inderste**.

Kritisk, krævende og kontrollerende

Vi bliver lidt reserverede over for hinanden, når der uventet kommer problemer. Vi undrer os og ser måske ikke at smerten kommer fra os selv.

Fra en reserveret position kigger vi på den anden og finder tit en masse fejl, der bekymrer os og måske ligefrem gør os usikre og bange for den anden. Så begynder vi at **kritisere** den anden.

Vi begynder at **kræve** at få og ikke få, hvad vi synes vi har brug for og hvad vi gerne vil være fri for.

Og snart efter begynder vi at **kontrollere** hinanden med alle mulige kedelige magtspil, der definitivt ødelægger glæden ved at være sammen.

Seksualiteten blomstrer når vi giver slip og tør være os selv, naturlige, åbne og levende

Vores seksualitet kan kun udfolde sig frit og frodigt når vi er afslappede, tillidsfulde og naturlige sammen. Vi er alle sammen vældig godt begavede mht. sex, selv om vi kan have undertrykt vores seksualitet mere eller mindre.

Sex er en gammel sport som går tilbage til tidernes morgen, og kroppen kan den **leg** til fuldkommenhed, når blot den får lov og ikke bliver forstyrret af alle vores tanker og forestillinger om at være anderledes end vi er.

Seksuelle problemer er meget hyppige. Man regner med at hver anden har større eller mindre problemer med at fungere seksuelt. Problemerne kan skyldes rent biologiske ting, men er langt hyppigere et symptom på, at noget i os og vores parforhold ikke er helt som det skal være.

Kærlighedslivet er døren til gud

Man kan komme et stykke vej med at øve sig i at være naturlige sammen, og øve sig i at nyde **hinanden** – i og uden for sengen – uden krav, kontrol og kritik. Men hvis man ikke får set, at de bagvedliggende ting forstyrrer, til de er forstået og bearbejdet, bliver seksuallivet aldrig optimalt.

Vores **kærlighedsliv** har et uendeligt potentiale – det kan blive vores åbning til det **guddommelige**. Vores seksualitet kan være døren til vores livs måske største og dejligste oplevelser. Men alt for ofte føler mennesker ikke den store nydelse ved sex. Det bliver en lille, forkølet og lidt træls affære. Måske ligefrem en pligt, der skal overstås i en fart. Og sådan behøver det ikke at være.

Omtrent hvert andet par, der bliver gift og lover hinanden evig troskab, bliver skilt igen. Det første der ryger er ofte **SEX-livet**. Fra et moderne perspektiv er der ikke noget i vejen med at vokse fra hinanden. Problemet er bare, at vanskelighederne ofte fortsætter ufortrødent med den nye partner.

At blive sammen for børnenes skyld

Nogle gange får børnene folk til at blive sammen efter at de er vokset fra hinanden. Men moderne børnepsykologer er enige om at det ikke er en god idé at blive sammen for børnenes skyld. Hvis kærligheden ikke længere er der, har også børnene bedst af at forældrene får kærligheden til at lykkes med andre.

For børn har brug for gode **forbilleder**: at se deres både mor og far fulde af kærlighed til sig selv og deres partner. Børn klarer fint at forældrene ikke er sammen, bare de kan omgås fornuftigt med hinanden og bare begge trives.

Personlig udvikling er det vigtigste

På Forskningsklinik for Holistisk Medicin ser vi kærlighed og seksualitet i en større sammenhæng, nemlig i vores personlige **udviklingsperspektiv**.

Det vigtigste fra vores synspunkt er, at vi udvikler os som mennesker. Problemer er til for at blive løst. Mange gange bliver vi ligefrem klogere af dem. Når vi begynder at arbejde bevidst og målrettet med kærlighed og sex, får vi ofte foræret nogle grundlæggende og **unikke smukke og glædesfyldte** værktøjer, der kan bringe os videre i vores personlige udvikling som mennesker.

Velkommen til et udviklingsforløb hos os

Vi vil støtte dig i at behandle dig selv og din partner opmærksomt, **respektfuldt og omsorgfuldt**. I takt med at du udvikler din selvrespekt, din egenomsorg og dit fokus på din egen udvikling og trivsel, bliver du til stadighed bedre og mere **værdifuld** også for din partner – og for dine børn, venner, arbejdskolleger og alle de andre mennesker i dit felt.

Et behandlingsforløb vil typisk bestå af holistisk krops- og psykoterapi på skift gennem 6 måneder.

Vi giver dig hjælp til selvhjælp med udgangspunkt i dig, men I er også velkomne til at komme her sammen – dit parforhold har jo kun mening når I gensidigt vælger hinanden. Bare husk, at det er dig, der har **ansvaret** for hvordan dit liv er – også dit kærlighedsliv – og at det er dig selv, der skaber resultaterne, når det bliver bedre.

Du kan læse mere i
brochurerne om

“Livskvalitetspakken”,
“Behandlings- og udviklingsplanen” samt “Forskning og udvikling”.
Du er også velkommen til at ringe eller kigge ind og få en indledende snak med en af vore holistiske behandlere.



Eller bestil tid allerede i dag til en **holistisk**
lægekonsultation og kom i gang med at
forbedre dit **kærlighedsliv**
med det samme.

Bevidsthedsorienteret lægevidenskab – Sundhed gennem livskvalitet og personlig vækst

Grafisk produktion og sponsorer: Projektleder - Bent Mathiasen. AD -Elisabet Merle Petersen. Tlf.: 00312042 169577. Grafisk design - Innandesign MDD, Tlf.: 7020 1230. Billedkunstner - Pia P. Tlf.: 2360 7719 . Trykning - Phønix- Trykkeriet Tlf.: 8733 6699 - Papir: Munken Lynx - TreBræk Papir A/S 43664366



Bliv smuk, god og sand. Pia P. har malet “Verdensmoderen” efter inspiration fra Gustav Klimt til Forskningsklinik for Holistisk Medicin. “Verdensmoderen” udtrykker en indre tilstand af skønhed, godhed og sandhed. Klinikken skal netop hjælpe folk til at blive mere smukke, gode og sande.



FORSKNINGSKLINIK FOR HOLISTISK MEDICIN APS

Teglårdstræde 8A, DK - 1452 CPH.K, Tlf. +45 3314 1113, Fax. +45 3314 1123

linik@livskvalitet.org, www.holistiskmedicin.dk

© 2002 Forskningscenter for Livskvalitet og læge Søren Ventegodt

“Livskvalitet som medicin”

ISBN 87-90190-38-6

Ret til ændringer forbeholdes