



## **Førstehjælp til Parforholdet**

Hvad mænd bør vide om kvinder. Hvad kvinder bør vide om mænd.

**Til glæde for begge køn.**



Noter Jeres væsentligste refleksioner når I har læst artiklen. Noter dem og repeter dem, så I automatisk handler efter jeres inderste ønsker og overbevisninger i jeres parforhold.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



## **Forord**

### **Forslag til anvendelse af "førstehjælp til parforholdet"**

#### **Kapitel A. Hvad mænd bør vide om kvinder**

**A.1 Kvindens hjerne: Genetisk særpræg og funktioner**

**A.2 Seksuel adfærd og baggrunden for kvinders lyst**

**A.3. Kvinders sidespring og utroskab**

**A.4 Kvinders kommunikation og konflikthåndtering**

**A.5 Hvordan kvinder tackler stress**

#### **Kapitel B. Hvad kvinder bør vide om mænd**

**B.1 Mandens hjerne: Genetisk særpræg og funktioner**

**B.2 Seksuel adfærd og baggrunden for mænds lyst**

**B.3 Mænds sidespring og utroskab**

**B.4 Mænds kommunikation og konflikthåndtering**

**B.5 Hvordan mænd tackler stress**

#### **Litteratur forslag tænkt som uddybning**



## Forord

*Førstehjælp til Parforholdet* er skrevet som en praktisk, let tilgængelig artikel for jer, der allerede er i et forhold, som er kommet udover den første eufori. Har I lyst til at læse om den første tid, kan I for eksempel kigge i min bog *Kærlighedens sprog – mellem hende og ham*.

Det er mit ønske med denne lille artikel at reducere mængden af uoverensstemmelser og at gøre dem, der kommer, hurtigere at løse. Hvordan? Når I følger mine forslag nedenfor og bliver klogere på, hvordan kvinder og mænd er forskellige, så forstår de fleste, at de ikke behøver tage en konflikt som et personligt angreb. Ofte er der tale om en biologisk reaktion, I skal lære at forholde jer til med viden og tolerance. Og ikke mindst kærlighed!

*Førstehjælp til Parforholdet* er baseret på min praksis som autoriseret psykolog og parterapeut gennem mange år. Samt mit studie af hjernen, der går helt tilbage til 1980, hvor jeg blev cand.psych. fra KUA. Opdelingen i en afdeling for hvert køn indebærer, at det er blevet en mini håndbog, der er let at overskue og finde rundt i – sådan skal førstehjælp være!

Jeg undgår en masse henvisninger og referencer, selvom jeg naturligvis gennem årene har læst en mængde faglitteratur og deltaget på kurser og seminarer, især i USA. Og derfor på ingen måde vil jeg "tage patent" på indholdet. Min største inspirationskilde er: Milton H. Erickson, M.D., 1901 – 1980.

Jeg vil fremhæve, at *Førstehjælp til Parforholdet* i høj grad beskriver, hvad der aktuelt kan anses for "best practice" og afspejler, hvordan jeg selv arbejder med de udfordringer, jeg møder i min praksis. Samtidig er det indlysende, at denne artikel jo ikke kan hamle op med en personlig konsultation. I denne artikel formulerer jeg så kort som muligt, hvad jeg har set nyttigt hos mange klienter, og baseret på relevant litteratur.

Kgs. Lyngby, august 2022

Poul Røpke, cand. psych. aut.  
[poul@brainfocus.dk](mailto:poul@brainfocus.dk)



## Forslag til anvendelse af ”førstehjælp til parforholdet”

1. De fleste glæder og sorger i parforhold skyldes, at kvinder og mænd ikke har en hjerne, der er konstrueret på samme måde. En masse funktioner og neuroner er ret ens, men på mange væsentlige områder findes heldigvis de forskelligheder, som gør livet værdt at leve og parforholdet spændende. Efter min mening. Men også en gang imellem lidt for udfordrende.
2. Derfor vil jeg foreslå, at I sammen eller hver for sig sætter jer ned med et afslappende glas og læser kapitel A1 og B1. Hvis du er kvinde, synes jeg, du skal begynde med A1 og med B1, hvis du er mand. Det er jo ikke sikkert, at I er enige med alt, hvad jeg skriver i de to kapitler. Pyt. Men jeg vil gerne få jer til at fordybe jer i jeres fundamentale forskelligheder, som kan henføres til hjernen. Derfor er det hensigten, at I sætter jer sammen, når I har fordybet jer i de to kapitler og taler om indholdet. Forskellighederne giver nemlig både anledning til tiltrækning og spænding samt sex. Men også til frustration og vrede.
3. På samme måde går I videre til A2 og B2. Nu synes jeg, det kunne være interessant for jer at læse først om det andet køn og dernæst om jeres eget. Men hovedsagen er, at I læser både A2 og B2 og drøfter, hvad I kan genkende hos jer selv. Giv jer god tid, for det kan være noget af det vigtigste, I gør ....
4. Hellere være på forkant med mulige vanskeligheder, så har I tid lige nu, så gå videre med A3 og B3 i den rækkefølge og med den motivation, I kan lægge for dagen. Måske I har oplevet noget af det, der er skrevet om. Så kan det både være vanskeligt at tale om – og meget vigtigt.
5. De sidste kapitler kan forebygge en masse frustration fremover, men tag dem en anden dag. Dog vil jeg foreslå, at I allerede nu aftaler, hvornår I vil gå igennem de sidste sider. Muligvis får I lyst til at gøre det med et par gode venner. Det synes jeg kunne være en god ide, så I fik lidt friske øjne på udfordringerne – til glæde også for nogle mennesker, I kender godt, for det forudsætter tillid og tryghed.



## Kapitel A. Hovedpunkter om hjernen

### A.1 Kvindens hjerne: Genetisk særpræg og funktioner

Kvinder er fra naturens side udstyret til at bruge talens kraft. I forbindelse med at bruge mundtøjet effektivt skaber kvinder også relationer og forbindelser til andre mennesker. Den kvindelige hjernes to halvdele er overvejende ens og er forbundet med en kraftig bro. Hvilket sammen med at kvinder har et følelsescenter i begge hjernehalvdele, gør det nemt for kvinder at sætte ord på følelser, og udtrykke dem i ordstrømme, som kan virke overvældende for mænd. De fleste kvinder er skabt til at bruge deres store ordforråd og udtrykke sig verbalt og emotionelt.

Et yderligere væsentligt element er kvinders måde at forklare sig på: det sker ofte i lange beskrivelser med mange detaljer, som er væsentlige for en kvinde at få med. Igen ligger der særlige biologiske forhold til grund, og som i mange andre af de forskelle, som findes mellem kønnene, kan de føres tilbage til kvindens urinstinker som mor. Og det gælder med stor sandsynlighed også kvinders brug af nonverbale udtryk: kvinder smiler meget og bemærker nonverbale reaktioner fra deres mandlige partnere. Kvinder udtrykker sig og opfatter nuancer både i talte ord og i nonverbale meddelelser.

Det er kendetegnende for kvindens hjerne, at den udskiller hormonet østrogen i betydelig mængde, hvilket bl.a. bevirker, at mængden af stresshormonet kortisol øges, og ligeledes aktiveres flere neuroner i hjernens hukommelsesområder. Med det resultat at kvinder har en klæbehjerne for detaljer, ikke mindst de følelsesmæssige.

Udskillelse af kønshormoner følger kvindens ægløsning, selv efter hun ikke længere har ægløsning. De hormonelle svingninger kan hos nogle være så store, at det kan give emotionelle udfordringer. Desuden oplever en del kvinder ubehag ved de månedlige blødninger, som dog typisk stopper omkring 50 årsalderen ved indsættelse af klimakteriet. Kvindens kønshormon østrogen er med til at aktivere en stor del af hjernen og medvirker til dannelse af de nævnte hukommelsesmæssige spor, som er meget langtidsholdbare. I øvrigt udskilles også testosteron dog i mindre mængde.

### A.2 Mandens hjerne: Genetisk særpræg og funktioner

Mandens hjerne er fra naturens side delt i en højre og venstre halvdel med meget forskellige funktioner. Den venstre hjernehalvdel behandler de sproglige funktioner som ordforråd og sprogets struktur. Den højre hjernehalvdel tager sig af visuelle og rummæssige forhold samt følelserne. Bemærk specielt at den mandlige hjerne har sprog i en hjernehalvdel og følelser i den anden, hvilket kan medvirke til mænds udfordringer m.h.t. at forklare sig følelsesmæssigt. Mænd har til gengæld tæt forbindelse mellem følelser og handlinger og vil hurtigt sætte ind med action, hvis noget går dem selv eller deres nærmeste imod.

Desuden spiller kønshormonet testosteron en væsentlig rolle i forbindelse med at profilere en mand, især i de yngre år. Testosteron niveauet svinger udover med alder meget efter omstændighederne, tiden på døgnet samt årstiden - er højere om morgenen og om efteråret. Dette hormon er med til at karakterisere en mand som hankøn, med skægvækst og handlekraft. Mængden af hans kønshormon er også væsentligt for hans interesse for det modsatte køn samt for hans beslutningsevne og fokus, så det handler ikke alene om sex.

Endnu mere interessant er det i denne sammenhæng, at undersøgelser har vist, at mandens testosteron niveau hænger sammen med hans ægteskabelige status. Når manden er single eller nyligt fraskilt øges mængden af testosteron i blodet, mens det falder i ægteskabet. Især hvis manden har det så komfortabelt med børnepasning, huslige gøremål og hjemmelivet, at han dropper egne fritidsaktiviteter, ikke går i byen og generelt holder sig hjemme.

Dette kapitel er ret kortfattet, og det skyldes, at manden som flere gange noteret er forholdsvis enkel i sammenligning med hans kvindelige partner. Hans hjerne er opdelt i to ret forskellige halvdele, som giver ham kompetencer med hensyn til især matematik og fysik – ikke forstået som at der ikke findes kvinder inden for disse grene af videnskab. Den korte tekst skyldes desuden, at mandens kompetencer er håndgribelige og handlingsrettede, og derfor ikke så kvalitative i deres substans. Mænd er tingsfokuserede i stedet for menneske fokuserede jfr. deres interesse for biler.



## **Kapitel B. Hovedpunkter om seksuel adfærd**

### **B.1 Seksuel adfærd og baggrunden for kvinders lyst**

Men det er mere overordnede forhold, som vejer tungest for at skabe grobund for kvindens seksuelle interesse, noget der bedst kan sammenfattes i begrebet "romantik og forståelse". Altså ord og omgivelser, som kommunikerer noget særligt, og vækker positive følelser. Dermed kan alle sanser blive vakt, så de seksuelle ikke kommer til at stå alene.

For som regel bliver kvinden ikke fysiologisk forberedt til sex, selvom hun følelsesmæssigt kommer i stemning og nyder samværet. Der skal ofte også mere direkte påvirkning og stimulering til (af bryster, skedeåbning og klitoris), før kvinden bliver parat til fysisk seksuel kontakt og opnår orgasme.

Hos de fleste kvinder er der ikke noget fysisk, som bygger sig op. Men når hun føler sig elsket, beundret og værdsat af sin partner, længes hun efter fysisk kontakt med ham. Uden den følelsesmæssige nærhed føler kvinder sjældent trang til sex.

Kvinder kan være længe om at få tilført den nødvendige mængde blod til kønsdelene for at blive parat til selve akten, og derfor er både indirekte og direkte forspil afgørende for et tilfredsstillende seksuelt forløb med orgasme. Nogle kvinder oplever en større interesse for fysisk kærlighed omkring tidspunktet for ægløsning, men det ændrer ikke ved, hvad jeg allerede har skrevet om kvindens behov.

Men inden det kommer dertil, skal kort omtales en populær bog om parforhold, Kærlighedens 5 sprog af Gary Chapman. Forfatteren nævner følgende væsentlige forhold/sprog, for at parforhold kan fungere synkront dvs. at de to parter "taler samme sprog" og forstår hinanden: Anerkendende ord; tid til hinanden; at modtage gaver og tjenester; fysisk berøring – nævnt i denne rækkefølge. De fire første "sprog" appellerer i meget høj grad til kvinder. Det sidste snarere til mænd.

Selvom nutidens kvinder ofte vil kunne klare sig selv, økonomisk og socialt, reagerer kvinder ikke bare på mandens udseende inklusive højde og drøjde, men også på om han vil være egnet som far til hendes (deres) børn, og i det hele taget fungere som forsørger. Selv i situationer hvor relationen kun er på det flirtende niveau, vil mange kvinder intuitivt inddrage mere komplekse bedømmelser af en bejler, som humor og om de er nemme at tale med. Samt påklædning og personlig pleje.

## **B.2 Seksuel adfærd og baggrunden for mænds lyst**

For manden er sexdriften fysisk. Nogle vil fristes til at sige dyrisk. Trangen til sex stimuleres, når sædceller og sædvæske bygges op og når et punkt, hvor han har behov for at ejakulere, altså komme af med væsken. Når sædblæren er fuld, kommer der en fysisk trang til udløsning. Og desuden stimulerer testosteron hans seksuelle begær. Det tager kun et øjeblik fra en mand i den vitale alder får lyst til sex, til han er parat til at gennemføre med erigeret penis. Fra naturens side er alt gjort parat, så manden kan sprede sin sæd selv i pressede situationer. Indenfor et kort tidsinterval er der dog begrænsning på antal udløsninger selv for yngre mænd.

En række andre hormoner kommer på arbejde i forbindelse med hans seksuelle lyst. Især kan fremhæves dopamin, der får manden til at fantasere om erotik, og testosteron, der som nævnt er med til at fremkalde begær. De hormonelle reaktioner stimuleres i langt de fleste tilfælde af noget visuelt, som har forbindelse med kvindekroppen - for den typiske



heteroseksuelle mands vedkommende. Når bortset fra at seksualitet kan knyttes til enhver kropsdel, så handler det sædvanligvis om eksponering af kvindens barm, baller og ben, populært de 3 B'er, når hun tiltrækker sig hans erotiske opmærksomhed.

Mænds begær vækkes desuden ofte af nyhedens interesse. F.eks. en kvinde der præsenterer sig mere udfordrende og anderledes end andre, evt. kvinder der virker "farlige" og vanskelige at erobre. Manden er fra tidernes morgen jæger, og selvom meget er forandret i tidernes løb, så vækkes mænds lyst visuelt som beskrevet, men også af overraskende og måske "forbudte" muligheder for sex. Noget udover det sædvanlige inklusive provokerende og grænseoverskridende signaler fra kvinder.

Synssansen er den stærkeste sans og naturligvis som nævnt helt afgørende for mandens opmærksomhed på det modsatte køn. Øvrige sanser kan dog bidrage betydeligt. Ikke mindst kan duft signaler, som føres direkte fra næseborene til hjernen bidrage med associationer til erotiske nydelser, hvis de er tilpas markante. Mænd har ikke en specielt veludviklet lugtesans. Under akten kan ord og ikke mindst kvindens evt. lyst-skrig pirre ham.

## C. Hovedpunkter om sidespring og utroskab



### C.1 Kvinders sidespring og utroskab

Kvindens behov for at "blive set og hørt" ligger de fleste kvinder meget på sinde. Når deres behov ikke bliver tilgodeset i parforholdet, finder mange kvinder venskaber i forhold til andre kvinder- og mænd. Mange har mulighed for at udvikle forhold til mænd på arbejdspladsen, hvor der endda kan være noget fælles gods at inddrage i samtalerne. Denne type relationer, som muligvis ikke tager udgangspunkt i seksuelle behov (for hendes vedkommende), kan tilføre den interesse for hende som kvinde, at hun muligvis kan videreføre et utilfredsstillende samliv i længere tid med sin partner. Men hvor længe?

Mandens testosteron niveau og dermed sexlyst tilpasser sig familieforholdene. Et fasttømret hjemmeliv reducerer hans kønshormonelle produktion. Spændingsfeltet kan blive så begrænset, at kvinden efterhånden føler sig overset af ham og muligvis bliver et nemmere "bytte" for opmærksomhed udenfor hjemmet.

Jeg vil også pege på, at venskabelige relationer med et tilsigtet eller utilsigtet seksuelt indhold undertiden kan gennemføres af en kvinde over lang tid, da en mandlig partner ikke påvirkes så meget af forhold af den type, og derfor muligvis ikke protesterer eller føler sig utilpas ved det.

I modsætning hertil påvirkes hendes partner meget stærkere af pludseligt opstået tiltrækning, hvad enten det er kvinden, der flirter under selskabeligt samvær og lader den faste partner i stikken, eller hun endda indlader sig erotisk med en anden mand. Kvinden har i hendes optik ofte ikke gjort noget forkert, da den form for samvær ikke ligger inden for hendes sædvanlige opfattelse af noget seksuelt.

Skønt utroskab forekommer hos begge køn, er der en del som tyder på, at kvinder. om man så kan sige, forbereder sig grundigere, da det kræver en mere omfattende proces. I hvert fald når der er tale om modne kvinder i faste forhold, denne artikels målgruppe. Og i skilsmisse situationer er der data, som viser, at kvinden i højere grad end manden holder fast i relationen til fælles børn, og dermed kan stå alene med en stor del af ansvaret. Det kan medvirke til kvinders "overbærenhed" i forhold til deres partners eskapader.

## C.2 Mænds sidespring og utroskab

Uden af have udforsket den sikkert noget tvivlsomme statistik ligger det i kortene, at mænd forholdsvis ofte falder for fristelsen til at have sex med en anden kvinde end den faste partner. På baggrund af mænds seksualitet kan det jo næsten siges at være forventeligt. Men på ingen måde ønskeligt eller OK, hvis parterne har aftalt at være monogame.

Det kan naturligvis også have en betydning, at mænd ikke bliver straffet så hårdt af deres faste partner i forbindelse med pludseligt opstået utroskab. Det kan forekomme ved fester, og især ved de klassiske arrangementer i firmaerne ved juletid. Disse ofte grænseoverskridende arrangementer med en hel del alkohol og kvinder i nissetøj lægger mange gange op til hurtig sex, evt. i det berygtede kopirum.

I min praksis forekommer henvendelser om parterapi i langt højere grad efter jul og efter sommerferien. Dog med den væsentlige forskel, at henvendelser i januar som regel kommer fra en enkelt person, ofte en mand, og i august fra et par, som ikke længere er motiveret for at fortsætte deres forhold. Efter de har været sammen i en lang sommerferie, der ikke har levet op til deres forventninger. Måske endda med børn.

Jeg møder ikke helt sjældent vennepar, hvor der er opstået erotisk tiltrækning mellem parrene. Muligvis begyndende som eksperimenter med krydsrelationer. Sex med en kvinde, manden har kendt tæt gennem længere tid som ven, bedømmes meget negativt af den faste partner, da der er væsentlig risiko for, at han vil opgive ægteskabet og "flytte over" til den anden med alt, hvad det indebærer af tab for den faste partner. Hun mister både sin ægtefælle samt en række tætte sociale relationer, da hun ofte vil føle stærk vrede i forhold både til sin utro mand og kvinden, han nu foretrækker.

En del mænd (og kvinder) opretholder langvarige elsker-elskerinde relationer, hvor følelser og handlinger ligner det, de oprindeligt havde med ægtefællen, da de var nyforelskede og nygifte. De mødes typisk uden hverdagens udfordringer (især når de har en rummelig økonomi), for at hygge sig på hendes præmisser og for at have sex på hans, for nu at koge tingene lidt kort ned. Hvor længe kan det holde? Typisk indtil en ægtefælde stikker en kæp i hjulet eller elskerinden/elskeren insisterer på at konvertere forholdet til noget permanent ægteskabslignende.



## **D. Hovedpunkter om kommunikation og konflikthåndtering**

### **D.1 Kvinders kommunikation og konflikthåndtering**

Jeg har nævnt, at kvinder taler med begge hjernehalvdele. Måske det er værd at tilføje, at kvinder også lytter med begge hjernehalvdele, og derfor kan opfange alle nuancer i sproget og de lyde, som indgår i kommunikation. Det kan yderligere bemærkes, at kvinder taler med hele kroppen, da nonverbal kommunikation også er vigtig, når kvinder taler. Og disse egenskaber kan naturligvis føres tilbage til kvindens hjerne og socialisering.

Andre kvinder har det på samme måde, selvfølgelig, og derfor er det vigtigt for kvinder at mødes og udveksle oplevelser, og give råd til hinanden. Uden at blive afbrudt selv når ordvekslingerne omhandler de mange detaljerede beskrivelser, som kvinder er i stand til at erindre og fremføre, når de kommunikerer. Især de erindringer som er følelsesmæssigt stærke. Som en tilføjelse til A.1 om kvindens hjerne kan nævnes, at kvinder får aktiveret deres venstre hjernehalvdel og den dertil forbundne amygdala i det limbiske system, hvorved de koder mængden af informationer følelsesmæssigt. Derfor kan de videregive dem med mange detaljer også senere i livet.

Det kan ikke undre, at kvinders kommunikative kompetencer naturligvis spiller en rolle i næsten alle forhold, og også i parforholdet. Derudover er det dokumenteret, at kvinders status blandt andre kvinder præges af, hvem der er bedst til at klare sig med ord, og alt hvad dertil hører. Det begynder inden skolen, og udvikles meget stærkt i skolemiljøet, som præges af boglighed og evnen til at argumentere. Piger og sidenhen kvinder finder en plads i hierarkiet ved at udvikle og bruge deres evner til at tale sig ud af udfordringer, og til at opnå fordele i forhold til andre.

Kvinder gør det også ved at bruge deres sproglige styrker til at klare konflikter, eller måske snarere til at undgå dem eller reducere dem. Fordi kvinder fra naturens side, om man så kan sige, kan finde en smart udvej til en formulering, der ikke er stødende. F.eks. ved at bruge ord som kunne du ikke have lyst til en is? Når spørgeren selv gerne vil have en. Alternativt kunne man mere "klodset" sige, jeg vil have en is – vil du også have en? Kvinder går på listefødder, og vækker derfor mindst mulig modstand. Og når de undgår modstand, er kvinder også på vej til at undgå konflikter.

## **D.2 Mænds kommunikation og konflikthåndtering**

Mænd er indrettet til at være handlingsorienterede; de bryder sig ikke om for meget snak, og vil meget hellere få ting udført. For manden er det spild af tid at hænge ud og beskæftige sig med proces mere end højst nødvendigt. Hellere finde en løsning på et problem, end at bruge tid på at tale om problemet, og hvordan det virker irriterende. Mænd er løsningsorienterede og undertiden i ekstrem grad.

Som en del af mænds ego hjælper det dem ofte med en konkurrence om, hvem der kommer først eller bliver først færdig. Mænd kan som regel bedre komme igennem dødvande, hvis de konkurrerer om et eller andet. Og konkurrencen kan godt være social og bidrage til den positive ånd, men der skal helst ske noget fysisk og aktivt. Det er muligvis også årsagen til, at mænd ikke bryder sig meget om at sidde lige overfor hinanden og se hinanden i øjnene, hvis de skal drøfte en situation. De sætter sig enten ved siden af hinanden eller drejet, så stolene står skævt i forhold til hinanden. Når de er ude at spise med en kvinde, gælder det samme, skønt hun ofte ønsker, at de kan se hinanden i øjnene.

For nogen tid siden oplevede jeg netop hvordan to seniorer anbragte deres havestole ved siden af hinanden og i timevis førte fortrolige samtaler uden at se ret meget på hinanden. Sommer efter sommer. Vender vi situationen om, kan det også have en sammenhæng med, at nogle drenge og mænd laver stirrekonkurrencer: hvem kan stirre den anden i øjnene uden at blinke eller se bort. Netop fordi mænd kan lide at konkurrere, og fordi det åbenbart er en præstation med ubehag at se den anden i øjnene.

Og tidligere tiders kampe mellem mænd, som var i konflikt, har på ingen måde altid fundet en mere fornuftig udvej i vor tid. Vi kan stadig læse om bilister (mandlige) som bliver sure på hinanden for ikke at køre på en måde, som den anden synes om, eller at snuppe en parkeringsplads, en anden havde udset sig. For slet ikke at tale om de helt uhyrligt primitive forhold og voldelig adfærd, der findes i grupperinger på "kanten" af loven. Mænd taler for at nå et mål og ikke for at sludre om "ingenting," og kun i særlige tilfælde for at finde fælles fodslag og fælles løsninger.

## **E.Hovedpunkter om stress**



### **E.1 Hvordan kvinder tackler stress**

Mange undersøgelser viser, at kvinder både har tendens til at blive stresset og til at blive deprimeret. Noget af årsagen kan søges i det forhold, at kvinder bruger venstre hjernehalvdel til at huske erindringer, som potentielt kan påvirke dem negativt. Det kan også være væsentligt, at kvinder selv nu om dage har en række omfattende opgaver at varetage i hjemmet, især når der er mindre børn. Desuden er familieøkonomien ofte baseret på to indkomster, og kvinden må med eller mod sin vilje derfor også ud på arbejdsmarkedet.

Skønt der ikke er helt klare svar på, hvorfor kvinder ofte har problemer med det mentale, såsom stress og depression hvor det ene fænomen udviklingsmæssigt følger det andet, så er der mere, som viser, hvordan de samme kvinder prøver at overvinde disse vanskeligheder. Udover ved at gå til læge og psykolog bruger kvinder naturligvis, kunne jeg fristes til at sige, at tale med deres veninder, om hvad der er sket, lige fra bekymringer med børnene til jalousi i forhold til deres mands kollega.

Mange kvinder har bedste veninder, som de især betror de mere alvorlige begivenheder, men desuden har de evt. nogle "specialister" til forskellige vanskeligheder, der plager dem. Det er især tilfældet, når kvinderne har et omfattende netværk. Kvinder trækker på hinanden, hvor de møder forståelse, og det udelukker heller ikke mænd.

Jeg vil ikke her komme ind på den lægelige debat om det hensigtsmæssige i hormontilskud i forbindelse med klimakteriet, men blot konstatere, at det efter min mening er en relevant debat.

### **E.2 Hvordan mænd tackler stress**

Når mænd stresses, aktiveres amygdala i den højre hjerne. Det er den del, der beskæftiger sig med spændingsprægede følelser, som mænd kender fra deres interesse for intense sportsbegivenheder (mest på TV). Da det ikke er den hjernehalvdel, som finpudser erindringen, efterlader de stressende begivenheder følelsen af spænding, men ikke en masse detaljer om, *hvad* der gjorde oplevelsen spændende.

Det kan nok være en ulempe i forhold til visse familiære begivenheder, men omvendt kan det *ikke* at kunne huske alle rædslerne være et aktiv i situationer, hvor han skal stille op gang på gang og udholde det mest uhyrlige som f.eks. i krig. Lidt biologi fra fortiden kan muligvis også spille ind. Når mænd gik på jagt efter dagens måltid, kan det også have været et plus ikke at mindes alle de mange grumme detaljer; hellere fokusere på at det lykkedes, og blev et godt måltid at komme hjem med f.eks. en sabeltiger.

Som det fremgår, tackler mænd ofte stress ved at se bort fra den ubehagelige del af situationen, glemme den og nøjes med spændingen. Så enkelt er det naturligvis ikke altid, for et meget stort antal mænd har et voldsomt overforbrug af alkohol, ligesom mange mænd fra ungdommen dulmer nerverne med forskellige former for euforiserende stoffer, især cannabis.

Mænd er i forhold til deres sygdomsoplevelser nogle pjok. De snupper hellere nogle flere sjusser, end går til lægen og får taget de relevante blodtryksmålinger, blodprøver og EKG. Det er ikke nogen tilfældighed, at venteværelserne hos alment praktiserende speciallæger ofte er "overfyldt" med kvinder og børn, idet kvinder i langt højere grad end mænd og fædre føler ansvar både for børnene og sig selv. I vanskelige situationer er de fleste mænd mest tilbøjelige til at lukke sig inde og "glemme" eller se bort fra symptomer, de måske nok klager over til en partner eller god veninde. Men holder på afstand, når det ikke længere passer dem. Desværre er det ikke så maskulint at udvise svaghed.

## Litteratur forslag tænkt som uddybning

Brain Rules, John Medina, 208 Pear Press.

The owner's manual for the Brain, Pierce J Howard, 2006 Bard Press.

Kærlighed og Sexlyst, Poul Røpke, 2017 Mellemsgaard.

Hvorfor mænd intet husker og kvinder intet glemmer, Marianne J. Legato, 2012 Ekstrabladets Forlag.

Kærlighedens 5 sprog, Gary Chapman, 2017 Fokal.

Kærlighedens sprog mellem hende og ham, 2011 Mellemsgaard.

Hjernerum, Morten L. Kringelach, 2004 People's Press.

Ericksonian Psychotherapy, Jeff Zeig, 1985 Brunner Mazel.

Og min personlige anbefaling: Lp fra 2005, "Venter på Far" med blandt andet sangene "Du har så evig ret", og "Kære Peter"

