

intet, der er rigtigt eller forkert, I må som par finde ud af, hvad der er det rigtige for jer.

Mange kan erfare at partnerens ønsker, forventninger og behov ikke stemmer overens med ens egne, men sådan er det ofte generelt, og ikke kun pga. den situation, som man nu står i. Kvinden kan finde sex upassende, provokerende og uaktuelt, hvor manden kan opleve det som en sorgventil og en måde at afreagere på. Uanset hvad så er det vigtigt at huske på hinanden, dette kan være via kærtegn, berøring, kys og fysisk nærhed, dette behøver **ikke** at udmunde i en seksuel akt.

Det er vigtigt at tale sammen, så der ikke opstår uenigheder eller konflikter.

Hæmmende for seksualiteten:

- At parret mentalt ikke sorgmæssigt er på samme "stadie".
- Anklager om "manglende sorg" eller fejl.
- Konkurrence om hvem der sørger mest.
- Træthed og manglende overskud.
- Fysiske gener som eks. stress eller hovedpine.
- Uløste konflikter parret imellem.
- Manglende åbenhed i forholdet ift.

sårede følelser vedr. afvisning, egne behov og følelser generelt.

- Den som ikke har lyst, føler et stort pres
- Frygt for egne eller partnerens sorg reaktioner.
- Frygt for at blive gravid igen.

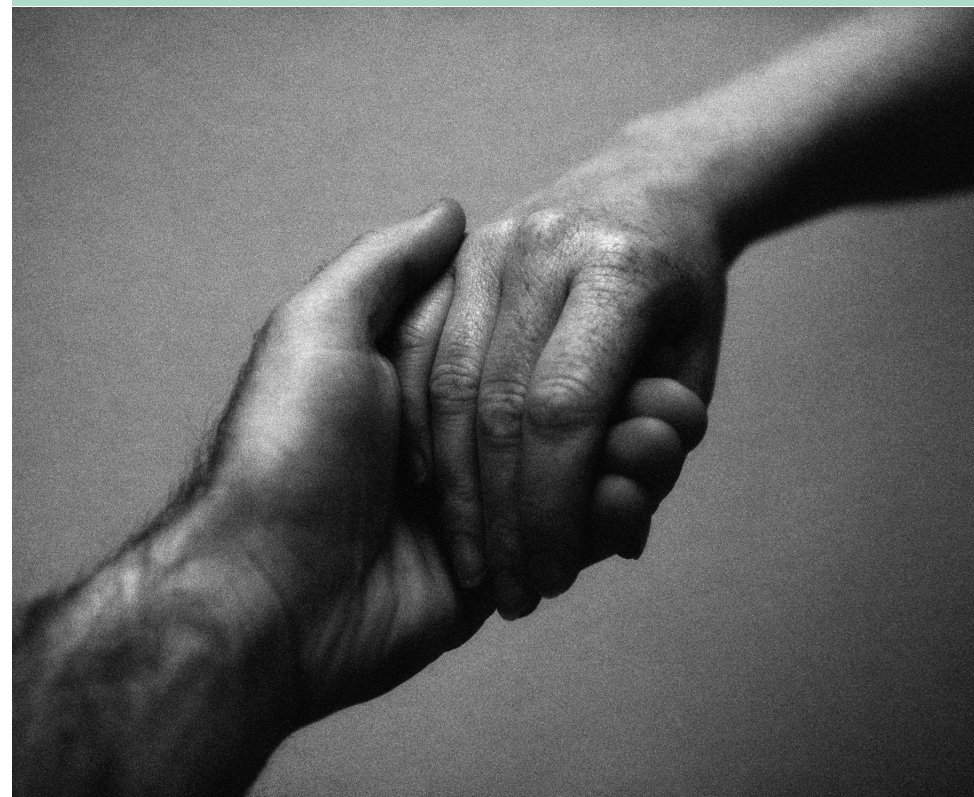
Fremmende for seksualiteten:

- Arrangerer børnefri intime aftener, hvor i kan lære hinanden at kende igen.
- Hvile.
- Udvis opmærksomhed for hinanden.
- Få løst konflikter.
- Enighed om at det er okay at nyde livet, grine og glæde sig over de ting man kan.
- Finde et kompromis hvis sexlivet er gået helt i stå. Genfinde hinandens kroppe.

Inddrag professionel hjælp, hvis det helt er gået i hårknude.

BUPS- Børne og Unge Palliation
Region Sjælland.
juli 2018

Parforhold, seksualitet og sorg



Når jeres barn bliver alvorligt syg, vil I opleve forskellige fysiske og psykiske reaktioner. Mænd og kvinder reagerer ofte meget forskelligt på kriser og sorg, hvilket kan give en del konflikter, hvis man ikke har kendskab til og kan acceptere kønnenes forskellige reaktionsmønstre. Selv om man ikke forstår sin partners måde at reagere på, er det vigtigt at give plads til forskellighederne i hvorpå sorgen tackles, og ikke bebrejde hinanden. Selv om sorg anses for personlig, så er det vigtigt, at man deler sine inderste tanker og følelser og lytter til hinanden. Nogle par oplever at deres kommunikation går i stå, da smerten ved at tale gør for ondt. Par kan opleve at de ikke sørger "i takt", i det de hele tiden er på forskelligt niveau.

Ofte tilpasser man sig hinanden, når den ene er "oppe", trøster han/hun den der er "nede" og omvendt.

Kvinden:

- Kvinden er følelsesbetonet, med et stort behov for at tale om sorgen og græder meget. Kvinden kan opfatte det som manglende kærlighed til det afdøde/syge barn, hvis partneren ikke har samme behov for at tale/græde.
- Kvinder viser ofte mere intense og følelsesmæssige sorgreaktioner end mænd.
- Kvinder oplever mere angst, depression og onde tanker.
- Kvinder lider oftere af søvnforstyrrelser og kropslige klager.
- Kvinder benytter sig hyppigere af medicin mod angst og søvnproblemer

Manden:

- Manden er styret af urinstinkt, praktisk anlagt, han ønsker at være stærk og sikre familiens overlevelse. Det er et stort frustrationspunkt for de fleste mænd, at han ikke kan afhjælpe kvindens sorg.
- Mænd græder oftest alene.
- Mænd har tendens til at lukke af for følelser og klare sorgen selv. Først når kvinden er ovre den "værste" sorg, tillader han sig at blive sårbar.
- Mænd søger fakta vedr. sygdom og/eller død.

- Mænd engagerer sig i arbejde eller fysisk aktivitet. I den akutte sorgfase er det oftest ham, der tager ansvar for økonomi og for at hverdagen fungerer.
- Mænd har større tendens til alkoholoverforbrug, til at dulme/tackle smerte og stress.

Begge køn kan forsøge at undgå følelser ved at køre privatlivet i et højt tempo, med fysisk aktivitet og lange arbejdsdage. Dog er det oftest mænd, som har tilbøjelighed til at lukke helt ned følelsesmæssigt.

Ofte er det moderens sorg, der kommer i fokus, når et barn dør. Dette kan være årsag til, at kvinders sorg ofte bliver normen for, hvordan "rigtig" sorg skal være, og mænds sorgarbejde kan anses som mangelfuld eller forkert.

Konflikter i hverdagen:

Når man er i en følelsesmæssig kritisk periode i sit liv, så bliver lunten kort og temperamentet kan være tæt på kogepunktet konstant. Dette kan føre til unødvendige diskussioner og skænderier, hvis ikke I begge er opmærksomme på at undgå dette. Begge parter kan opleve en form for skyld ift sygdommen/døden. Det er vigtigt, at I ikke overfører denne skyldfølelse på hinanden.

Seksualitet:

Mange par oplever at sexlivet går i stå eller bliver sat på stand-by i kritiske situationer i livet. Dette er helt normalt. Det er dog vigtigt at understrege at seksualitet er mere end seksualiteten. Nærhed, berøring, intimitet, kys og kram er en meget stor del af seksualiteten, som mange underkender vigtigheden af, men noget der binder jer sammen.

Det kan for nogle, være svært at være seksuelt intime sammen, da mange følelser er på spil, og det kan ofte ende i gråd. Tit er det kvinden, der mister lysten. I nogle forhold kan berøring og nærvær give trøst. Men husk, der er