

Tekst til Hverdagslivspalten i TA lørdag 03.12.16

Av Beate Alstad

JULEBORD OG UTROSKAP.

Etter min forrige artikkel i Hverdagsliv om «Årets høytid for utroskap», har jeg fått flere henvendelser fra bekymrede lesere som etterspør råd for hvordan unngå dette.

Det er dessverre en kjensgjerning at par som har det kjedelig eller sliter med parforholdet er mest utsatt for utroskap. Når det faste forholdet skranter er veien til sidesprang kort. Det er lett å trå feil ute, hvis man føler seg ensom og savner intimitet hjemme.

I tillegg er det ingen helt objektiv grense for hva som er utroskap. Utroskap kan være alt fra å kysse, bli forelsket, utveksle hemmeligheter til å ha sex med andre enn kjæresten. Mange tøyser strikken lenger enn de hadde tenkt og angrer etterpå.

Samlivsterapeut Solveig E. Vennesland har skrevet en liste over hva man bør tenke på før julebordsesongen:

1. Bli enige om hvilke grenser dere har for flørting ute.
2. Styr unna flørting med erotisk motiv, hvis du vil beholde samlivspartneren.
3. Ha med deg partneren i hodet, når du er ute alene.
4. Hemmelighold rundt mobilen skaper uro i det faste forholdet.
5. Ikke velt din egen utrygghet over på partneren.
6. Har du liten selvtillit, og er sjalu fordi den andre skal på julebord? Ikke nekt ham eller henne å gå, rydd heller opp i egen trygghet.
7. Ikke hold partneren i bånd (bur), det øker faren for utroskap.
8. Slutt med SMS-flørting. Det skaper uro i forholdet og gjør at du lett kan fristes til å være utro.
9. «Klining» på mobilen er ikke greit! Vær åpen og gi beskjeder.
10. Ikke ta samlivet for gitt. Partneren må erobres hver dag.
11. Fyll øker faren for utroskap. Hvis du vet at du lett mister kontrollen når du drikker, bør du være ekstra forsiktig. Det er alltid noen der ute som har lyst til å forsyne seg.
12. Ha sex hjemme, før du går på julebord. Da er du mett ute.

Denne listen inneholder mange gode råd som man som par bør prate sammen om før man entrer festarenaen på egenhånd.

Som sexolog ønsker jeg å reflektere rundt det å ha sex før man går ut på julebord. Noen har sex med kjæresten sin før han/hun/hin går på julebord for at denne skal være «mett» når han/hun/hin kommer dit. Generelt er det ikke en god idé å ha sex som et forsøk på å oppnå noe. Slik sex får et element av plikt og kan lett bli en negativ opplevelse for begge. Dessuten har man ingen garanti for

at sex tidlig på kvelden «vaksinerer» mot at lysten oppstår igjen. Et vanlig julebord varer i mange timer. Sexlyst er ikke en energi som kan brukes opp eller lades ut.

Den aller beste løsning på bekymringene rundt julebordet er å snakke om bekymringen sin og ikke minst å stole på kjæresten. Hvis man er seriøst bekymret for kjæresten`s moral og trofasthet, for eksempel fordi han/hun/hin har vært utro tidligere, er dette noe man bør ta tak i på en ordentlig måte. Da har man et parproblem og ikke et julebordproblem.

God og trygg julebordsesong Telemark.