

30 års samliv med hver sit soveværelse:

”Vores ægteskab ville ikke have overlevet uden”

Psykologparret Else Marie Schultz Rasmussen og Ebbe Scheel Krüger har holdt sammen i 30 år. At have sit eget soveværelse styrker parforholdet og individualiteten **for os**, siger ægteparret.

Af Pernille H. Wedderkopp

Nogle gange bliver man overrasket over sine interviewpersoner. Nok er vi enige om, hvad dette interview skal handle om. Men at fortælle åbent om, at man sover hver for sig, har hver sin økonomi, omgangskreds og bor på hver sin etage i villaen i Århus, er trods alt et meget privat anliggende. Men man finder hurtigt ud af, at der ikke er nogen grund til at træde specielt varsomt, når man spørger ind til de nærmere omstændigheder ved parrets måde at leve på. For det er ikke noget tabu for Ebbe og Else Marie at leve anderledes end andre mennesker. Det har de gjort lige siden de blev gift for 30 år siden. De opfatter deres liv med hver deres private rum som et stort privilegium. Bornetheden kan man godt lægge væk.

Armen gør jo ondt

”Når man tænker på hvor skønt det er at sove sammen, så ser man nogle nyforelskede par for sig, der putter sig ind til hinanden - og det er enormt dejligt - en til to timers tid. Men så begynder armen at gøre ondt, og man prøver at liste den ud uden at vække den anden. Den der fælles dyne, den har fanden altså skabt”, siger Ebbe og tilføjer: ”Jeg har svært ved at se fordelene ved at sove sammen hver nat og hele natten året rundt. Hvad er egentlig ideen med det? Udover at blive til en ren rutine, sædfølge og besværligt så kan jeg tilføje at Else Marie og jeg går i seng på forskellige tidspunkter og hvorfor dog blive vækket af hinanden eller ligge og lytte til, at den anden snorker eller skændes om der nu må ryges eller ikke eller om vinduet skal være åbent eller lukket? Unødvendigt bøvl.”

Dørene står åbne

Ebbe introducerede Else Marie for idéen om separat soveværelse, da de mødtes i **1976**. Han var inspireret af psykologparret Inge og Sten Hegeler, som i 60'erne gjorde sig til talsmænd for tanken om, at par ikke skal dele alt. I hvert fald ikke dobbeltsengen i det fælles soveværelse, som de mente var en ”dræber” for romantikken og seksualiteten i det lange løb. Else Marie tog forslaget til sig med det samme, og parret har ikke på noget tidspunkt været fristet af at give op og leve som de fleste andre. Hverken af praktiske eller tryghedsmæssige hensyn. For ”dørene er jo ikke lukkede”, som de siger. De kan altid komme til hinanden – og gør det, når de har brug for det. Men sexlivet, er ikke noget, der er sat i system. ”Nej, nej, det der med sex hver torsdag og lørdag har intet med det her at gøre. (-Men du-) Du skal ikke tage fejl, der er altid åbne døre og arme. Hvis Else Marie har brug for tæthed eller sex, ja så kommer hun ned og henter mig, og så kommer jeg op og ligger hos hende. Og hvis jeg har brug for, at hun ligger hos mig, så vil hun også komme på besøg hos mig”, fortæller Ebbe med et stort glad smil.

Men hvis man ikke ligger sammen, så ved man jo ikke hvornår, der er stemning for sex?

”Vi er jo sammen i stuen om aftenen og ser fjernsyn, eller vi går en tur sammen, og kan da sagtens mærke, hvornår tiltrækningen er der. Det er ikke noget med hver lørdag eller hver anden mandag, det er jo mere noget spontant, der ligger i luften, ligesom man jo bedre kan invitere sin mand/kvinde på et frækt besøg, når man har sit eget rum”, fortæller Else Marie og tilføjer, at det med respekten for hinandens domæner med tiden er blevet et vigtigt emne for dem begge.

Rummet giver respekt

”Jeg oplever dagligt, at manglende respekt er et stort tema i mange parforhold.

Når man har hver sit værelse, så braser man altså ikke lige gennem døren til hinandens soveværelser uden at banke på. Rummet giver en naturlig respekt i sig selv, som vi værdsætter utrolig meget”, fortæller Else Marie, og Ebbe supplerer: ”Forudsætningen for at være tæt sammen er jo også, at man tør og kan være sig selv. Jo mere man kan være sig selv, jo tættere evner du faktisk at være på en anden person. Det er som en elastik, Jo mere du trækker i den, jo mere trækker den sig sammen igen bagefter. Dem, der aldrig er alene med sig selv, glemmer let sig selv. De glemmer, hvor jeg er, hvor du begynder, og jeg slutter. Det kan godt blive noget rod og give en masse bøvl”, forklarer Ebbe.

Og selvom de mener, at det næsten er en menneskeret at have sit eget værelse, er de godt klar over, at det er et privilegium, som kun de med plads nok, kan tillade sig. Plads nok havde de ikke selv dengang, de mødtes, og flyttede sammen i Else Maries et-værelses, som dog hurtigt blev skiftet ud med en lejlighed med tre værelser. Siden 1986 har Ebbe og Else Marie boet i en to-plans villa i Århus, hvor de også begge har psykolog-praksis med hver deres klienter i hver deres lokale.

Interviewet foregår i Else Maries modtagelsesværelse, som er smagfuldt indrettet med lyse vægge, lyst, blødt gulvtæppe og 3 stole udover en hvid polstret sofa. Rummet er lyst og behageligt at være i, mens Ebbes lokale nok ikke ville få så mange plus-ord med på vejen, hvis en mægler skulle lave en vurdering. Til gengæld udstråler rummet personlighed i kraft af musiksamlingen, den fyldte bogreol, de mange rejseminder og de slidte, polstrede lænestole i brunt læder. ”Mit rum er som mig, ligesom Else Marie’s rum spejler hendes personlighed”, fastslår Ebbe.

Vi undgår en lang række konflikter

”Vores syn på æstetik er f. eks. meget forskelligt. Jeg ville have skiftet hans hullede sofa ud for længe siden i hans soveværelse, hvis jeg skulle bestemme. Derudover er Ebbe et rodehoved og jeg et udpræget ordensmenneske, og de konflikter, der opstår som følge af den slags forskelligheder, undgår vi ved at dele huset op i dit og mit”, fortæller Else Marie. Og når man som Else Marie og Ebbe både bor og arbejder under samme tag, og tilbringer de fleste vågne timer sammen, er der, ifølge Ebbe, behov for at have sit eget personlige rum inden for hjemmets fire vægge.

”Vi ville jo risikere at få en total sammensmeltning. Der ville blive alt for mange identitetskampe, hvor vi ville kæmpe om, hvorvidt det skulle være på min måde eller Else Maries måde”, siger han og tilføjer, at folk ofte er meget stereotype i deres måde at leve sammen på. Else Marie har da også skullet vænne sig til at være ligeglad med, hvad andre mennesker mener om deres måde at indrette sig på. Men i dag kan de ikke se, at det skulle være et tabu.

Hvad siger folk til det?

”De fleste siger: ” Sikke en god ide! Fyrene tænker selvfølgelig straks på, at så får jeg jo ikke noget sex. Men så kan jeg berolige dem med, at sexlivet faktisk er meget bedre, når man ikke sover sammen til hverdag. Det bliver let en selvfølge, når man ligger sammen, at man har adgang til hinanden. Det, at have afstanden, skaber tiltrækningen. Det er igen den der proces med elastikken.

Faktisk giver det mere lyst til at være tæt sammen. I de hjem, hvor man sover sammen, kan der altså godt være mange negative spændinger i det rum, der hedder soveværelset”, siger Ebbe.

Else Marie:

”For mit vedkommende er det også en mulighed for at sige: ”Nu gider jeg ikke snakke mere”. Så er det rart at kunne trække sig tilbage og bare være sig selv. Måske lytter jeg til musik eller læser eller noget helt tredje”, siger hun.

Room of ones own

Og netop tanken om sit eget værelse (”Room of ones own”), som den engelske forfatter og feminist Virginia Wolf introducerede i 1929 er en vigtig del af Ebbe og Else Maries måde at leve på. Det er ikke bare spørgsmålet om at sove hver for sig, men også at kunne fortrække til sit eget personlige rum, hvor man ikke bliver forstyrret.

Oplever I tendenser til, at det her bliver mere almindeligt?

”Nej egentlig ikke, men jeg tror, det ligger lige under overfladen, og jeg tror, det spørgsmål kommer op på et tidspunkt i alle parforhold. Manglende respekt i mange parforhold gør, at man føler sig trådt på af den ene eller anden grund eller et par kan være fastlåst i evindelige ”på min måde contra din måde” kampe, som ganske enkelt kan løses på denne måde. Så ja jeg kan godt finde på at foreslå separate soveværelser”, siger Ebbe og nævner, at der ofte er mindst én i parforholdet, der synes, at det er en strålende ide.

”Og så kommer der selvfølgelig nogle spørgsmål, om ikke det er uromantisk osv. Men hvor romantisk er der egentlig at ligge og snorke sammen? Hvis man undersøger, hvor meget seksualitet, der egentlig foregår i de soveværelser, så er det jo mange gange triste tal, der kommer frem. Så det lader til, at når folk ligger der og små irriterer hinanden i dobbeltsengen, så bygger det blot spændinger op, som ikke forløses i orgasmer, men i skænderier,” siger Ebbe, og Else Marie tilføjer.

”Det er selvfølgelig svært at overføre vores model til andre mennesker, da vores situation er meget speciel. Vi har et stort hus, vi har ingen børn, og vi kan have hver vores sal.”, siger hun, og understreger, at de nok ikke havde indrettet sig på helt den samme måde, hvis de havde haft børn. Dog ville de stadig sove i hver deres soveværelse. ”Jeg tror ikke vores ægteskab ville have overlevet uden”, siger hun.

På www.psykoweb.dk

kan du læse mere om parrets tanker om parforhold og andre psykologiske temaer.



Flere modne par vælger at bo hver for sig

18 procent af aleneboende danskere over 50 år har en kæreste, som de ikke bor sammen med. AF Mona Samir Sørensen

At kvinderne i dag tjener deres egne penge afspejler sig også i kærlighedslivet. Kærestepar over 50 år vælger i stigende grad at bo hver for sig frem for at flytte sammen. Også når de ikke længere har hjemmeboende børn at tage hensyn til, viser en ny undersøgelse, som Ældre Sagen har foretaget i samarbejde med Danmarks Statistik.

God økonomi blandt kvinderne er den primære grund til, at fænomenet COLA – couple living apart – bliver mere og mere udbredt. Det vurderer seniorforsker Mogens Christoffersen: »I dag hvor kvinder arbejder og forsøger sig selv, er der mange par, der har råd til at have to boliger, modsat tidligere hvor man ofte flyttede sammen af økonomiske grunde«, siger Mogens Christoffersen fra Socialforskningsinstituttet SFI.

Især populært blandt 50-årige

18 procent af aleneboende danskere over 50 år, har en kæreste, som de ikke bor sammen med, viser Ældre Sagens fremtidsstudie, som endnu ikke er offentliggjort. I 2010 svarer det til 107.912 personer. Den livsstil er især populær blandt de 50-54 årige, hvor det gælder hele 26 procent, altså mere end hver fjerde.

I 2011 levede 606.716 danskere over 50 år alene, mens det gjaldt 599.512 i 2010, oplyser Danmarks Statistik.

At bevare sin egen bolig er også en måde at sikre sig selv mod pludselig at stå på gaden, hvis kærligheden brister. »I den alder har man typisk et eller flere forliste parforhold bag sig, så man bliver usikker på at flytte sammen og opgive sin egen bolig, for tænk nu hvis det går galt igen. Typisk er det folk, som ikke har børn sammen, der vælger at bo hver for sig«, siger seniorforsker Mogens Christoffersen.

Konsulent Margrethe Kähler fra Ældre Sagen deler vurderingen.

»Jo ældre, vi bliver, jo mere knytter vi os til vores bolig. Derfor er det en super fornuftig måde at indrette sig på, for man risikerer ikke at blive smidt på gaden«, siger Margrethe Kähler.

Selvstændighed er i højsædet

Også hun peger på kvinders selvstændighed og økonomiske frihed som en hovedfaktor. Men ikke kun. Kærestepar, der er kommet lidt op i alderen og ikke har eller skal have børn sammen, benytter sig af friheden til at sige ja tak til kærligheden og nej tak til pligterne.

»Det holder jo romantikken varm, når man ikke ser hinanden hver dag. I mange ægteskaber forsvinder det spændende i sure sokker, så når man er ude over børnetiden, synes jeg faktisk, det er genialt at indrette sig sådan«, siger Margrethe Kähler.

Samme budskab lyder fra parterapeut Martin Østergaard.

»Gnisten springer allerbedst, hvis der også er noget savn. Pludselig gløder mobilen med sms'er fra ham, som plejer at forsvinde ind i fjernsynet, om hvad han vil gøre ved hendes numse, når de ses igen«, som parterapeuten udtrykker det.

Ikke et udtryk for egoisme

I sin konsultation møder han mange par, der lever i nedslidte parforhold, og hvor der ikke altid er plads til den enkeltes behov. Nogle af de problemer kan afhjælpes ved at bo hver sig. Og det er ikke udtryk for egoisme, mener Martin Østergaard. »Jeg ser det som udtryk for kvalitetssans, at flere og flere vælger at bo hver for sig, for med et par skilsmisser i bagagen har de måske fundet ud, at de trives bedst med at have deres eget. Ved at træffe det valg opfører de sig faktisk som ordentlige mennesker«, siger Martin Østergaard.

Ældre Sagen har ikke tidligere undersøgt antallet af par, som lever hver for sig, men vurderer, at antallet er steget markant over de seneste ti år, og blot vil blive ved at stige. Især blandt de 50-60-årige. »Mange i den aldersgruppe er blevet skilt og har vænnet sig til at være selvstændige. De arbejder stadig, og har et rigt liv med børn, børnebørn og venner, som de ikke ønsker at sætte over styr ved at flytte sammen med en ny kæreste«, siger konsulent Margrethe Kähler.

Ressource:

<http://politiken.dk/tjek/penge/hjemmet/ECE1330365/modne-par-vaelger-at-bo-hver-for-sig/>

Offentliggjort: Jul 7, 2011 4:33 PM

© POLITIKEN.dk



»Det er spændende at komme på besøg hos hinanden«

De fandt hinanden for to år siden og har ingen planer om at flytte sammen.

AF Mona Samir Sørensen

Den ene bor tæt på byen, den anden bor på landet. Den ene elsker at omgive sig med gamle bøger, nips og alskens ting og sager. Den anden foretrækker at bo så enkelt som muligt. At de skal være sammen resten af livet er der vist ingen tvivl om. Men derfor behøver man jo ikke bo under samme tag, lyder det fra Hanne Hastrup, 70 år, og Sten Utke, 72.

De blev kærestes for to år siden og er sammen det meste af tiden. Men med hver sin bolig har de også begge plads til at udfolde sig alene og uden at skulle gå på kompromis med den andens behov og små særheder. »Jeg synes, det er så dejligt at have mit eget«, fortæller Sten Utke.

Fred og ro

Han bor i et rækkehus i Humlebæk med køkkenhave og enkel indretning, hvor han blandt andet holder af at fordybe sig i bøgernes verden. Både når han selv fører tastaturet og skriver fagbøger til tandlæger, og når han læser i en god bog. »Jeg kan godt lide at have fred og ro, når jeg arbejder. Jeg nyder også, at jeg kan sidde og læse en bog eller høre musik – jeg elsker musik – uden at nogen griber forstyrrende ind. Det har jeg altid savnet«, fortæller Sten Utke.

Han har været gift to gange og blev enkemand i 2007.

»Da min kone døde, fik jeg mit eget, og det har jeg været så glad for, at det giver jeg ikke slip på igen«, siger Sten Utke. To år efter konens død mødte han forfatter og tegner Hanne Hastrup, kendt som 'Cirkelines mor', fordi hun sammen med sin eksmand Jannik Hastrup står bag børnebøgerne om alfen Cirkeline og musevennerne Frederik og Ingolf.

Langvarigt venskab

Egentlig har Sten Utke og Hanne Hastrup kendt hinanden, siden de var børn og gik på kostskole sammen. Kostskoletiden på Nøddebo Kostskole sluttede i 1955, hvor de skiltes, og siden har de ikke haft nogen kontakt. Men for to og et halvt år siden faldt Hanne Hastrup over Stens navn, da hun var inde på kostskolens hjemmeside.

»Vi begyndte at maile sammen, og jeg skrev til Sten, at han måtte komme til frokost. Der gik et halvt år, før han kom, fordi han havde så travlt, men 7. maj for to år siden kom han til frokost. Vi har set hinanden lige siden, for vi blev ikke færdige med at snakke den dag, og vi er stadig ikke færdige med at snakke«, fortæller Hanne Hastrup. Hun bor i Hellerup omgivet af de mange ting og sager, som hun har samlet igennem årene.

Hos hende. »Vi har ikke engang overvejet at flytte sammen. Det ville være så besværligt med alle de ting, vi har«, fortæller Hanne Hastrup, som holder af at være omgivet af sine egne ting i sin lejlighed i Hellerup nord for København. »Nogen siger, at jeg er samler. Det synes jeg ikke selv. Jeg har bare svært ved at smide gamle ting ud«, fortæller Hanne Hastrup og griner.

Uden kompromiser

Alene af den grund er det et uoverskueligt projekt for hende at flytte sammen med sin elskede. »Hvis man skal flytte sammen, må man indgå kompromiser og smide ud. Jeg ville være nødt til at smide alle mine gamle bøger og ting ud, og det har jeg ikke lyst til. Eller også skulle vi finde en ny bolig, der havde plads til alle de ting, vi har, og det, synes jeg, er endnu mere besværligt«, siger Hanne Hastrup. Hun har tre voksne døtre og syv børnebørn, mens Sten har to voksne sønner og et barnebarn. Det er ikke af hensyn til dem, at de bor hver for sig.

»Vi lever meget med hinandens familier, og de synes kun, at det er skønt, at vi har mødt hinanden. Men vores børn har jo deres egne liv, så nu handler det om at rejse, hygge sig og drage fra sted til sted. Når vi er hos Sten, nyder vi køkkenhaven, og hos mig er vi tæt på byen og havet. Vi nyder afvekslingen«.

Er det også lidt besværligt at drage fra sted til sted?

»Overhovedet ikke. Jeg ville synes, det var meget mere besværligt at finde en ny bolig«, siger Hanne Hastrup. »Det er også lidt spændende at besøge hinanden«, tilføjer Sten Utke. »Modsat Hanne kan jeg godt lide det helt enkle uden for meget pynt og halløj, men jeg elsker at komme ind hos Hanne, for der er så farvestrålende. Hanne synes også, det er sjovt at komme op til mig«.

Holder det liv i romantikken at bo hver for sig?

»Ja, det tror jeg virkelig på, for hvis man ikke er sammen hele tiden, kan det være lidt nyt at se hinanden«, siger Hanne Hastrup og tilføjer efter en kort pause: »Jeg synes nu stadig, at det er romantisk for os, selv om vi er meget sammen«.

Ressource: <http://politiken.dk/tjek/penge/hjemmet/ECE1330274/kaeresteparret-i-70erne-det-er-spaendende-at-komme-paa-besoeg-hos-hinanden/>

Offentliggjort: Jul 7, 2011 3:33 PM

© POLITIKEN.dk

26 procent af de aleneboende 50-54-årige er i fast forhold og lever i hver sin bolig.

17 procent af de 60-64-årige og 14 procent af de 70-74-årige lever sådan.

18 procent af aleneboende over 50 år er par med to hjem. Fordelt på køn gælder det 23 procent af mændene og 14 procent af kvinderne.

Kilder: Ældre Sagens Fremtidsstudie 2010

Kærligheden blomstrer når man bor hver for sig

Ved at bo hver for sig giver man parforholdet og romantikken de bedste betingelser for at sprudle, vurderer samlivsekspert. AF Mona Samir Sørensen

»Det holder romantikken varm, at man ikke behøver rende rundt i fedtet badekåbe uden lak på tæerne«. Sådan beskriver Ældre Sagens konsulent Margrethe Kähler det, når hun skal søge at forklare, hvorfor det i dag er så populært blandt modne kærestepar at bo hver for sig.

Hele 26 procent af de aleneboende 50-54-årige i faste parforhold vælger at bo i hver sin bolig, mens det samlet set gælder 18 procent af dem over 50 år, viser en undersøgelse baseret på data fra Danmarks Statistik, som Ældre Sagen har foretaget. De fleste af de adspurgte består formentlig af par, som har fået deres børn tidligere med andre partnere, og som finder sammen efter et eller flere forliste forhold, vurderer Ældre Sagen.

»Mange er blevet skilt og har vænnet sig til at være selvstændige, også økonomisk, og de har ikke lyst til at opgive den økonomiske frihed og tryghed, der ligger i at have sin egen bolig«, siger Margrethe Kähler.

Adskillelse bevarer gnisten

Gennem mere end ti år har hun beskæftiget sig med modne og ældre menneskers måde at leve på, og hun er ikke i tvivl om, at de såkaldte colaer – couples living apart – dog primært vælger at leve hver for sig, fordi de ønsker at bevare gnisten i deres parforhold.

»Når man ikke ser hinanden hver dag, har man gode muligheder for at mobilisere god energi til at mødes og holde romantikken i live. Man tager en ostemad, når man er alene, og laver god mad, når man er sammen og har en masse at fortælle hinanden. I mange ægteskaber forsvinder det spændende i sure sokker, men de fleste af os har brug for mystik og erotik«, siger Margrethe Kähler fra Ældre Sagen.

Livsstilekspert Anne Glad peger også på kærligheden og lidenskabens som den drivende kraft for par, som vælger at bo hver for sig. »Man har trangere kår for at fastholde forelskelsen og lidenskabens ved at bo sammen og have alle pligterne sammen. Vi kan se, at det seksuelle liv har stor betydning for seniorer i dag, og at det er vigtigt for dem at holde fast i gnisten,

som trives bedst, hvis man ikke vågner op sammen hver morgen«, siger Anne Glad, der er medejer af pr-bureauet Sunrise i København, og som er kendt fra tv-programmerne 'Kender du typen'.

Anne Glad understreger, at livsstilen primært bliver valgt af par, som ikke har børn sammen, og som dermed også undgår nogle af de problemer og konflikter, det kan give at flytte under ét tag med 'dine og mine børn'.

Tilvalg og fravalg

Men også selv om børnene er fløjet fra reden, giver det for mange god mening at blive boende i eget hjem frem for at flytte sammen med kæresten. »Disse mennesker har lyst til at gøre, hvad der passer dem, nu hvor de er ude over forpligtelserne med børn. Det bliver et tilvalg af kærligheden og et fravalg af pligterne«, vurderer Anne Glad.

Er det også et fravalg af nærhed?

»Er det ikke givet, at man går glip af nærhed, når man er sig selv nærmest«, lyder Anne Glads retoriske spørgsmål, før hun fortsætter: »For generationen +50 er hele livet et selvudviklingsprojekt, hvor de har fokus på sig selv og egne behov, også selv om de har fået børn og familie, og den form for egoisme fortsætter. De vil ikke bindes op på et klassisk parliv og samle sure sokker. Så hellere have elskov og lidenskab i parforholdet«, siger Anne Glad.

Nærhed til andre mennesker kræver dog ikke en fælles bolig, understreger hun:

»Grundlæggende sker sammensmeltningen med et andet menneske der, hvor man glemmer, hvor ens egen krop starter og slutter, og det kræver ikke, at man bor sammen«.

Det modsatte af egoisme

Der er ikke tale om egoisme. Tværtimod, lyder det fra parterapeut og foredragsholder Martin Østergaard. Ifølge ham er folk, som vælger at leve på den måde, sjældent særlig egoistiske, men derimod følsomme sjæle med et behov for at passe på sig selv.

Ved at holde fast i eget hjem og liv gør man sig selv og eventuelle børn mindre sårbare over for de rutsjeture, som kærlighedslivet også kan give.

»Kærligheden er jo det farligste for os, for det at komme tæt på et andet menneske kan i løbet af kort tid blive det rene djævelskab, der i stedet for at udgøre en stabil faktor i vores liv udhuler vores energi og omsorg for børn og arbejde. Derfor ser jeg det som udtryk for kvalitetssans, at modne par træffer dette valg«, siger Martin Østergaard.

Via sit arbejde som parterapeut møder han mange mennesker,

som er blevet nedbrudt af at leve i et dårligt parforhold, og som derfor vælger at leve alene.

»Mange mennesker finder ud af, at de trives godt med at have lidt space, og med et par skilsmisser i bagagen er de også opmærksomme på, at de i høj grad næres af venner og arbejdsliv, og at kærestelivet kan komme til at fylde for meget«, siger Martin Østergaard.

Ressource: <http://politiken.dk/tjek/penge/hjemmet/ECE1330275/kaerligheden-blomstrer-naar-man-bor-hver-for-sig/> Offentliggjort: Jul 7, 2011 3:33 PM

© POLITIKEN.dk

Modne par vælger at bo hver for sig **18 procent af aleneboende danskere over 50 år har en kæreste, som de ikke bor sammen med.**

AF Mona Samir Sørensen

At kvinderne i dag tjener deres egne penge afspejler sig også i kærlighedslivet. Kærestepar over 50 år vælger i stigende grad at bo hver for sig frem for at flytte sammen. Også når de ikke længere har hjemmeboende børn at tage hensyn til, viser en ny undersøgelse, som Ældre Sagen har foretaget i samarbejde med Danmarks Statistik.

God økonomi blandt kvinderne er den primære grund til, at fænomenet COLA – couple living apart – bliver mere og mere udbredt. Det vurderer seniorforsker Mogens Christoffersen: »I dag hvor kvinder arbejder og forsøger sig selv, er der mange par, der har råd til at have to boliger, modsat tidligere hvor man ofte flyttede sammen af økonomiske grunde«, siger Mogens Christoffersen fra Socialforskningsinstituttet SFI.

Især populært blandt 50-årige

18 procent af aleneboende danskere over 50 år, har en kæreste, som de ikke bor sammen med, viser Ældre Sagens fremtidsstudie, som endnu ikke er offentliggjort. I 2010 svarer det til 107.912 personer. Den livsstil er især populær blandt de 50-54 årige, hvor det gælder hele 26 procent, altså mere end hver fjerde.

I 2011 levede 606.716 danskere over 50 år alene, mens det gjaldt 599.512 i 2010, oplyser Danmarks Statistik.

LÆS ARTIKEL»Det er lidt spændende at komme på besøg hos hinanden«
<http://politiken.dk/tjek/penge/hjemmet/ECE1330274/kaeresteparret-i-70erne-det-er-spaendende-at-komme-paa-besoeg-hos-hinanden/>

At bevare sin egen bolig er også en måde at sikre sig selv mod pludselig at stå på gaden, hvis kærligheden brister. »I den alder har man typisk et eller flere forliste parforhold bag sig, så man bliver usikker på at flytte sammen og opgive sin egen bolig, for tænk nu hvis det går galt igen. Typisk er det folk, som ikke har børn sammen, der vælger at bo hver for sig«, siger seniorforsker Mogens Christoffersen.

Konsulent Margrethe Kähler fra Ældre Sagen deler vurderingen.

»Jo ældre, vi bliver, jo mere knytter vi os til vores bolig. Derfor er det en super fornuftig måde at indrette sig på, for man risikerer ikke at blive smidt på gaden«, siger Margrethe Kähler.

Selvstændighed er i højsædet

Også hun peger på kvinders selvstændighed og økonomiske frihed som en hovedfaktor. Men ikke kun. Kærestepar, der er kommet lidt op i alderen og ikke har eller skal have børn sammen, benytter sig af friheden til at sige ja tak til kærligheden og nej tak til pligterne.

»Det holder jo romantikken varm, når man ikke ser hinanden hver dag. I mange ægteskaber forsvinder det spændende i sure sokker, så når man er ude over børnetiden, synes jeg faktisk, det er genialt at indrette sig sådan«, siger Margrethe Kähler.

LÆS ARTIKELEnlige bliver fattigere pensionister

Samme budskab lyder fra parterapeut Martin Østergaard.

»Gnisten springer allerbedst, hvis der også er noget savn. Pludselig gløder mobilen med sms'er fra ham, som plejer at forsvinde ind i fjernsynet, om hvad han vil gøre ved hendes numse, når de ses igen«, som parterapeuten udtrykker det.

Ikke et udtryk for egoisme

I sin konsultation møder han mange par, der lever i nedslidte parforhold, og hvor der ikke altid er plads til den enkeltes behov. Nogle af de problemer kan afhjælpes ved at bo hver sig. Og det er ikke udtryk for egoisme, mener Martin Østergaard.

»Jeg ser det som udtryk for kvalitetssans, at flere og flere vælger at bo hver for sig, for med et par skilsmisser i bagagen har de måske fundet ud, at de trives bedst med at have deres eget. Ved at træffe det valg opfører de sig faktisk som ordentlige mennesker«, siger Martin Østergaard.

LÆS ARTIKELHvert fjerde par finder kærligheden ved første klik

Ældre Sagen har ikke tidligere undersøgt antallet af par, som lever hver for sig, men vurderer, at antallet er steget markant over de seneste ti år, og blot vil blive ved at stige. Især blandt de 50-60-årige.

»Mange i den aldersgruppe er blevet skilt og har vænnet sig til at være selvstændige. De arbejder stadig, og har et rigt liv med børn, børnebørn og venner, som de ikke ønsker at sætte over styr ved at flytte sammen med en ny kæreste«, siger konsulent Margrethe Kähler.

Ressource: <http://politiken.dk/tjek/penge/hjemmet/ECE1330365/modne-par-vaelger-at-bo-hver-for-sig/>

Offentliggjort: Jul 7, 2011 4:33 PM

© POLITIKEN.dk

Mange kærester elsker ikke mere hinanden

Hver fjerde par lever på en løgn og burde hellere komme videre, mener præst

Der er måske en god grund til, at der er gang i kopirummene til julefrokosterne.

I hvert fald knirker det alvorligt i danskernes parforhold. Næsten hver fjerde dansker, der har haft en fast kæreste eller partner i minimum de seneste seks måneder, elsker nemlig slet ikke kæresten. Det viser en meningsmåling, som YouGov Zapera har foretaget for metroXpress.

Helt præcis svarer 23 procent, at de ikke elsker deres kæreste eller partner, og kun 68 procent svarer ja til udsagnet: 'Min partner/kæreste gør mig glad og lykkelig'.

En afgrund af ubehag

Undersøgelsen åbner ifølge parterapeut Martin Østergaard for en afgrund af ubehag', fordi den sætter sin anklagende finger på tusindvis af usunde parforhold, hvor kun den ene eller ingen af parterne i virkeligheden elsker hinanden.

»Mange par vil få gåsehud, når de læser den her artikel. For den ene er det skrækkeligt at blive klar over, at man ikke er elsket. For den anden er det rigtig ubehageligt at erkende over sig selv, at man er en bedrager. Men man er nødt til at se sig selv i øjnene og finde ud, hvad man vil gøre ved det. Mange lever på og dækker over den fælles livsløgn i årevis. De lever i et parforhold, men ikke i et kærlighedsforhold. Det er så stort et tabu, at de ikke engang selv tør se det i øjnene,« siger han til metroXpress.

Ifølge Martin Østergaard kan det være svært at vikle sig ud af forholdet.

»Måske er der børn at tage hensyn til, og måske er man bekymret for, hvordan det skal gå den anden eller en selv, hvis man bryder forholdet«.

Præst: bliv skilt

Men det er fejlt at gemme sig bag frygten, mener Kathrine Lilleør, sognepræst og debattør:

»Jeg har haft en mistanke om, at mange bliver sammen, selv om de ikke elsker hinanden. Men at det er så voldsomt, som jeres undersøgelse viser, havde jeg ikke forestillet mig. Men nu kan man knalde metroXpress i bordet og tage det store opgør, eller man kan åbne en flaske rødvin og snakke det stille og roligt igennem«, siger hun til metroXpress.

»Hvis man ikke elsker sin partner, kan det kun gå for langsomt med at blive skilt.

Løgner og forstillelsen kan man ikke byde den anden,« siger hun til metroXpress.

nyheder@pol.dk

Ressource: <http://politiken.dk/tjek/sundhedogmotion/familieliv/ECE845365/mange-kaerester-elsker-ikke-hinanden/>

Offentliggjort: Nov 27, 2009 10:40 AM

© POLITIKEN.dk

»Mange parforhold består ikke af en mand og en kvinde, men af en mor og en søn.« »I det moderne parforhold foregår der en magtkamp, hvor kvinden af al magt prøver at sætte sig på manden. For så at hade ham hvis det lykkes,« siger den 92-årige psykolog og sexolog, Sten Hegeler.

Marcus Aggersbjerg, magasin@berlingske.dk
<https://www.berlingske.dk/kultur/mange-parforhold-bestaar-ikke-af-en-mand-og-en-kvinde-men-af-en-mor-og-en-soen>.

Interviewet er næsten slut. I to timer har Sten Hegeler været vidt omkring. Fra skedeorgasmer over Freud til kvinders haltende ligestilling. Nu sidder han tilbagelænet i sin terapeutstol og roder med en af sine tre piber, mens han gør klar til at fortælle en fabel, der i løbet af nogle få hundrede ord på enkel vis summer op og illustrerer, hvad livet har lært den 92-årige psykolog og sexolog.

Hvor historien kommer fra, og hvornår han hørte den første gang, aner han ikke. Det er også fuldstændig lige meget. Sten Hegeler hænger sig ikke i den slags detaljer. Han kan huske indholdet fra start til slut, og det er det vigtigste.

Fablen handler om en mand, der beslutter sig for at forlade sin familie for at drage ud i verden og finde sandheden om menneskelivet. Han rejser rundt i alverdens lande, men forgæves. Ingen kan give ham et svar, der for alvor giver mening.

Så en dag får han et tip af en kvinde. Hun fortæller om en vis olding på toppen af et af Himalayas sneklædte bjerge, hvor han svæver fire meter over jorden. Oldingen har svaret, fortæller kvinden.

Manden smider alt, hvad han har i hænderne og tager straks hen til foden af bjerget for at begynde sin lange opstigning. Vejen til toppen er barsk og slidsom, men da han endelig når derop, sidder der ganske rigtigt en gammel mand med lukkede øjne og kroppen frit svævende over jorden.

»Jeg hører, at du har sandheden om menneskelivet.«
Oldingen ser op. »Ja. Alle har ret,« siger han så.

Manden kigger måbende på den vise mand.
»Nu har jeg opgivet mit liv, rejst hele verden rundt, og så kommer du med sådan et svar: Alle har ret! Det er jo fuldstændig banalt,« snerrer han.

Vismanden ser på ham med milde øjne:
»Du har fuldstændig ret!«

Sten Hegeler rækker en rolig hånd ud efter en mønstret porcelænspipe og slår en lille flamme an i en af de mange lightere, der ligger rundt om på borde og stole i det smalle værelse, som i snart fire årtier har udgjort psykologens hjemmepraksis. Med diplomer, malerier, sorthvide fotografier og gulnede tegninger som væggenes tavse vidner.

»Vi har så forbandet svært ved at acceptere, at andre mennesker tænker anderledes, end vi selv er. Det kan vi næsten ikke begribe. Derfor døjer vi også med at holde hinanden ud i et ægteskab.«

For mange voksne danskere er navnet Sten Hegeler synonymt med pionérånd og provokationer. Siden han blev uddannet psykolog i 1953, har han haft én dagsorden: At opdrage danskerne til mere frisind og pille vores værste fordomme og seksuelle fjendebilleder ud af os.

Han fik sin første bog udgivet som 25-årig, men blev først for alvor kendt, da han sammen med sin daværende hustru, Inge, i 1962 udsendte bogen »Kærlighedens ABZ«, der sparkede døren ind til danskernes soveværelser og talte frit om lyst, oralsex og elskovskys. Bogen er siden blevet oversat til kinesisk og 19 andre sprog, ligesom flere af Sten Hegelers andre knap 30 bøger.

I mange år var ægteparret Hegeler Ekstra Bladets dristige indslag, når brevkassen »Spørg Sten og Inge« hver mandag forsøgte at løse læsernes udfordringer i parforholdet.

I dag sidder æresmedlemmet af Dansk Psykolog Forening stadig i sit 92-årige, produktive otium og giver gode råd om samlivet til danskerne – når han ellers kan kile det ind mellem sine foredrag og de klienter, han stadig har hver uge.

Sten Hegeler er ikke blevet overflødig. Det bliver han heller ikke foreløbig, mener han selv. Mænd og kvinder kæmper med mange af de samme problemer, som de døjede med for 50 år siden. Bare kast et blik på de hjemlige skilsmissetal, der synes at vokse som bolledej sat til hævning på en lun radiator.

»Jeg ved ikke, om det er blevet vanskeligere at være gift, men det er nok blevet mere accepteret at erkende problemerne og ikke mindst træde ud af

arrangementet,« siger Sten Hegeler, da interviewet begynder et par timer tidligere i det lille arbejdsværelse.

Vi skal tale om 1970'erne. Årtiet hvor skilsmisserne for alvor begyndte at vælte ud af skabet. Rødstrømperne krævede revolution, og i det urolige kølvand på 68'ernes ungdomsoprør var trangen til at blive i ægteskabet på retur. Konventionerne var i opbrud, Kvinderne havde fået fødderne indenfor på arbejdsmarkedet og var ikke længere bundet til hjemmet. De tjente deres egne penge og kunne klare sig selv.

»Det satte selvfølgelig ægteskabet under pres. Nu behøvede kvinderne ikke længere at blive af nød, og mange af dem begyndte at stille flere krav. Og med de nye krav voksede behovet for at respektere hinanden som ligeværdige individer,« siger Sten Hegeler.

Han fortæller historien om engang, han serverede morgenmad på sengen for sin nuværende kone, psykologen Mei-Mei Mortensen:

»Jeg havde smurt hende en amagermad – en skive franskbrød med smør lagt sammen med et stykke rugbrød med ost – men da jeg stillede tallerknen foran hende, kiggede hun bare på den og sagde, at hun ikke brød sig om amagermadder. Min første indskydelse lød: »Kællingen er åndssvag. Amagermadder smager da godt.« Så greb jeg mig selv i at tænke, at det var jeg selvfølgelig nødt til at respektere, men det er sgu svært at forstå, at andre mennesker kan have en anden smag end én selv.«

Mei-Mei Mortensen og Sten Hegeler har været sammen i snart 30 år. De har aldrig boet sammen, men følger et nøje fastlagt mønster: Hver torsdag flytter hun ind hos ham i herskabslejligheden på Frederiksberg, men når det bliver mandag, tager hun hjem til sig selv på Vesterbro.

»Det er godt at savne hinanden, og jeg tror, at det ville være godt for mange par at bo hver for sig. Når jeg vågner torsdag morgen, glæder jeg mig som en lille dreng til at se hende, men når vi så når frem til mandag, må hun gerne smutte hjem til sig selv igen. Ægteskabet kan være et trangt skab at leve i, og jeg tror ikke, vi havde været sammen endnu, hvis vi havde boet sammen.«

Men de to adresser har ikke været nok til at holde kriserne på afstand, og for nogle år siden opfandt de konceptet »bestemme-uger«, der i al sin enkelhed går ud på, at ægteparret på skift bestemmer, hvordan ugen skal se ud.

»Vi mærkede konstant, hvor svært det var at respektere, at den anden havde en anden holdning, så hver lørdag nat mellem kl. 3 og 4 skifter vi uge, og i de efterfølgende syv dage har man serveretten. Inden for rimelighedens

grænser, selvfølgelig. Jeg skal for eksempel ikke pege på en hundelort og bede Mei-Mei om at spise den, for så ved jeg jo godt, hvad jeg får til frokost ugen efter.«

På den måde sniger respekten for den anden sig helt automatisk ind, forklarer Sten Hegeler. Al filantropi kommer i sidste ende én selv til gode.

»I mine uger kan jeg bestemme, hvilken fjernsynskanal vi skal se, når vi sidder i sofaen om aftenen. Så kan det godt være, at hun hellere vil se noget på en anden kanal, og så kan jeg vælge at vise storsind og lade hende få sin vilje, fordi jeg kan jeg mærke, at det er vigtigere for hende at se sit program, end det er for mig at se mit. Jeg bestemmer så at sige, at hun må bestemme. Det er ret raffineret, synes jeg. Ordningen kalder på det store i mennesket.«

Over årene har psykologien i det særegne arrangement formet ægteparret og givet dem så meget respekt for hinanden, at de ofte glemmer, hvis »bestemme-uge« det egentlig er.

»Men forestil dig et ungt par, hvor manden gerne ville have sex tre gange om ugen, mens hun helst vil nøjes med en enkelt omgang. De kan vælge at mødes på midten og aftale, at de gør det to gange om ugen, men hvad får de ud af det?« spørger psykologen retorisk.

Han giver selv svaret:

»To martyrer: Én der får for meget, og én der får for lidt. Hvis man i stedet indfører »bestemme-uger«, kan manden kræve sex tre gange i sin uge, og når det bliver kvindens tur, kan hun melde pas hele ugen, hvis hun trænger til ro ovenpå sidste uges udskejelser.«

Sten Hegeler sidder lidt og tænker:

»Tænk, hvis man kunne få overtalt israelerne og palæstinenserne til at gøre det samme,« siger han så.

»Så ville de sgu lære at respektere hinanden. Problemet er bare, at jeg ikke kan få dem overtalt.«

Kvinderne er stadig det svage køn, argumenterer Sten Hegeler. Den del af pakken har ikke forandret sig siden 70erne. De kæmper stadig med ligelønnen, og så er der antallet af kvindelige ledere.

»Som en klog mand engang sagde: Der bliver ikke ligestilling, før der også sidder tåbelige kvinder på de højeste poster,« siger han og undertrykker et smil.

Men vi skal ikke have ondt af kvinderne, mener han. Måske får de stadig ikke det samme i løn som deres mandlige kollegaer, og måske er der ikke ligeså mange kvinder i direktørstolene, som der er mænd, men til gengæld har kvinderne bukserne på i hjemmet. Nøjagtig som i 1970'erne. Også selv om kvinderne egentlig ikke ønsker det.

»70ernes kvindebevægelse krævede, at manden skiftede ble og tog opvasken. I dag skal han også være blid og følsom. Men i dét sekund han bliver det, siger hun: »Du skal sgu ikke klynke.« Kvinder vil have kvalificeret modstand, men gud nåde og trøste os, hvis vi giver dem det. Det er et stort paradoks, synes jeg. Og det er ganske uhyggeligt at se, hvor mange parforhold, der ikke består af en mand og en kvinde, men af en mor og en søn. Der foregår en magtkamp, hvor kvinden af al magt prøver at sætte sig på manden. For så at hade ham hvis det lykkes,« siger Sten Hegeler.

For nylig var han ude at holde foredrag for en flok ældre kvinder. Undervejs inviterede han en af dem op på scenen og rettede på hendes tøj. Alle i salen begyndte at grine. De genkendte straks sig selv og kunne godt se det vanvittige i opførslen.

»Ingen af dem ville nogensinde finde sig i sådan en opførsel den anden vej. Men de har ingen problemer med at flytte rundt på vores skjorteflipper eller rette vores slips til. Min kone bøjer sig indimellem ned og begynder at pudse mine sko, mens vi står og venter på bussen,« siger Sten Hegeler og fortæller en af de mange vittigheder, der synes at ligge på lager i bundter inde bag det blå blik.

»Det er historien om en mor, der står og ser Livgarden trække op. Så griber hun fat i en andens arm og peger hen på flokken af bjørneskindshuer: »Se lige der, tredje række, nummer fem fra venstre, det er min søn. Han er den eneste, der går i takt.«

Et grin rydder ansigtet:

»Det er sådan nogle mødre, vi vil have. Ikke dem der siger: »Du piller næse«, eller »Du sidder for længe på lokum«. Vi vil have juhu-piger, der jubler og siger: »Hvad fatter gør, er altid det rigtige«. Det kan vi lide.«

Men det kommer ikke til at ske, siger psykologen. Mænd og kvinder er radikalt forskellige, og forskellene er så nedarvede, at vi er nødt til at erkende dem for at kunne leve sammen.

»I virkeligheden er vi alle inderst inde racister, men det vil mange nægte til deres dødsdag. De fleste fornuftige mennesker ved imidlertid godt, at det forholder sig anderledes. De mærker racismen ulme i sig hver eneste dag. Vi har det alle sammen mere eller mindre svært med mennesker, der er anderledes, som har en anden holdning, en anden hudfarve, en anden religion, en anderledes livsstil eller en seksuel orientering, der afviger fra normen. Det anderledes gør os bange og aggressive.«

Sten Hegeler taler om »racisme« i den bredest mulige forstand. Om afstandtagen fra alt, hvad der er anderledes. Om hvor svært det kan være at forstå, at naboen rejser på charterferie, når nu man selv synes, at trekking i Norge er den eneste måde at holde ferie på. Om mænd, der godt kan lide at kysse mænd, og kvinder, der kører lastbil. Eller ægtefællen, der hellere vil ligge på sofaen om søndagen frem for at gå en lang tur i naturen.

»Men man er pinedød nødt til at respektere, at andre menneskers er anderledes end én selv.«

Han peger på et askebæger på bordet mellem os.

»Vi er enige om, at askebægeret dér på bordet er rødt,« siger han så.
»Men vi kan ikke vide det 100 procent. Jeg aner jo ikke, om du ser den samme røde farve, som jeg gør. Men i virkeligheden er det også fuldstændig lige gyldigt, hvad du ser, så længe du accepterer, at »min« røde farve er lige så god som »din« røde farve.«

Og så er vi ved at være fremme ved afslutningen. Og Sten Hegelers bud på hvorfor vi stædigt holder fast i parforholdet, når nu det tilsyneladende stadig er fuld af bøvl og brøk.

»Inderst inde er vi alle sammen dybt ensomme, men i et godt parforhold kan man fra tid til anden glemme sin ensomhed. Det er egentlig ret smukt, synes jeg. Og vel i grunden det bedste bud på, hvorfor det overhovedet er værd at kæmpe for kærligheden og tosomheden, selv om det indimellem er pissebesværligt at acceptere, at hun har lige så meget ret som én selv.«

<https://www.berlingske.dk/kultur/mange-parforhold-bestaar-ikke-af-en-mand-og-en-kvinde-men-af-en-mor-og-en-soen>.

<https://fagligsenior.dk/2021/04/28/tillykke-sten-hegeler-fylder-98-aar/>

Scientists studying sleep problems have found that 30-40% of couples sleep

WILL GET DIVORCED



WON'T GET DIVORCED



1. Narrow bed.

Spouses should sleep separately or on a very wide bed for their mental and physical health, to get good sleep, and for a healthy environment in the family.

Scientists studying sleep problems have found that 30-40% of couples sleep in different beds. And that's actually good because poor quality sleep can lead to divorce. Therefore, if you want to keep your relationship strong, make sure you sleep well.

What other things do you think can predict an upcoming divorce or help avoid it?

2. After the age of 32, the chances of getting a divorce increase by five percent each year of age at marriage. They are more likely to divorce than those who tie the knot in their late 20s.

3. Thirty-three percent of people who date online form a relationship, 33% do not, and 33% give up.

4. Post-breakup individuals experience self-concept change and reduced self-concept clarity. They not only feel pain over the loss of their partner but also changes in themselves.

5. Studies show that happiness is contagious. Therefore, it can be difficult to walk away from a partner who is happy, or not love those who are happy mainly because they are so pleasant to be around.

6. Heartbreak is a real thing. It is also known as broken heart syndrome, and the symptoms are similar to a heart attack.

7. Workplace romances are more likely to result in marriage than a couple who met in any other way—even meeting through friends.

8. It's hard to let go
If you just can't shake a breakup, don't beat yourself up.

Romantic rejection is not unlike kicking an addiction, according to 2010 research in *Journal of Neurophysiology*.

The researchers looked at people who had recently experienced a breakup and who said they were still in love with their exes. The participants underwent brain scans while looking at photographs of their former flames, as well as photographs of other friends and acquaintances.

When looking at their lost love, the volunteers showed brain activity in a region called the ventral tegmental area, which sits in the midbrain. This area is known to be activated when people are in love, and in situations involving motivation and reward. Other reward- and addiction-centered areas, including the nucleus accumbens in the forebrain, also became more active.

The good news is that the strength of the activity faded with time, the researchers reported. No matter how stubbornly the brain holds on, it eventually lets go.

9. What it means when...a man stops trying.

It means something is missing in the relationship. What's missing is something he needs in order to feel fully alive as a man. That missing thing is what I want to tell you about. It's an obsession all men have.

But they rarely talk about it unless they are a psychologist with a Ph.D. in masculinity and male psychological needs and drives. But once you know about it, it's really easy to see how you can use it to your advantage.

When a man stops trying...it's because he has no outlet for this "obsession"...or at least not in his relationship with you. As a result, your relationship begins to wither and die.

