

Går du over

En flirt med andre mænd kan være en skøn og uskadelig bekræftelse – også når man er i fast parforhold. Men hvor går grænsen – hvor når bli'r det farligt? Få psykoterapeutens bud – og mød fire kvinder, der har flirtet – med forskellige konsekvenser for deres parforhold.

AF ANNETTE AGGERBECK. FOTO: SCANPIX. INA AGENCY M.FL.

Du er i godt humør, vejret er skønt, og du har lige købt de sko, du længe har ønsket dig. På vejen gennem byen viser du din glæde ved at smile til folk og lader lige blikket dvæle lidt længere ved en lækker fyr, du passerer. Han gengælder dit smil. Livet er fantastisk, og I går begge videre beriget af flirten. Ifølge psykoterapeut MPF Pernille Fournais er en sådan flirt helt uskyldig og kan bringe ekstra energi ind i det parforhold, man allerede er i.

– Hvordan man flirter med andre mænd, når man er i fast parforhold, afhænger af, hvor godt man har det derhjemme. Som tommelfingerregel kan man sige, at hvis

man investerer mere energi i at flirte ude end hjemme, er der noget galt med balancen i det faste forhold.

– Der er en klar tendens til, at man flirter meget med andre, hvis man har problemer i sit parforhold. Det kan også være, at kvinden ved, at manden er meget jaloux anlagt og derfor flirter med andre. Så her er tale om en usund form for flirt, fordi det er en ren provokation, siger Pernille Fournais, der også mener, at man skal huske, at flirt kan være forstadiet til forelskelse. Så hvis man sms'er meget med en kollega, skal man passe på, at det ikke går over i forelskelse. *Fortsættes næste side*



når

stregen



du flirter?

Hvis du flirter flere gange med den samme, bør alarmklokkerne ringe...

Fortsat fra forrige side

– Stop op og find ud af, hvorfor du har brug for at sms'e så meget med din mandlige kollega: Giver det dig en snert af spænding og en følelse af at gøre noget forbudt? Så er det et klart symptom på, at der er noget galt i dit faste forhold. Når du er

„Pas på med at flirte, hvis du ikke kan sige fra eller sætte grænser for dig selv“

blevet bevidst om, at du flirter, fordi dit forhold ikke fungerer optimalt, har du muligheden for at finde ud af, hvordan du kan forbedre dit parforhold.

Pernille Fournais mener, at kvinder lyver over for sig selv, når de undskyldende efter en flirt, der blev lidt for farlig, siger, at de ikke kunne gøre for det. Man kan altid vælge at gå hjem til sin mand og se på, hvad man har gang i. Vil man ikke se virkeligheden i øjnene, bliver det en glidebane, der let kan føre til fysisk utroskab. Men hvornår er flirt *mental* utroskab?

– Når flirten går over i forelskel-

se, begynder der at blive tale om mental utroskab. Man kan styre, hvordan man handler på sine følelser. Og så kan man på et vist plan godt styre sine følelser ved at se mere nuanceret på tingene. Er man lagt ned af stress og sure bleer, og der så kommer en prins gulerod og flirter med

én på arbejdet, synes man måske, at han gør og siger alle de ting, man gjorde før i sit parforhold. Og

så begynder man at fantasere om, at lykken er hos ham og ikke derhjemme – medmindre man er god til at minde sig selv om, hvordan det var at være kærester med sin mand og så fokusere på det.

Flirt kan misforstås

Alarmklokkerne bør ringe, hvis man flirter gentagne gange med samme person, begynder at tjekke sin mobil ofte og i det hele taget ændrer adfærd. Bliver man pludselig meget optaget af, hvad man skal have på til et arbejds-møde, hvor ham, man flirter med, også deltager, bør alarmen

også lyde. Det samme gælder, hvis man holder meget øje med, om den anden nu også er på arbejde, eller hvor han befinder sig. I det hele taget er det typisk på arbejdspladsen, at vi finder vores partner.

– Det er meget individuelt, hvornår man synes, at en grænse i forbindelse med flirt er overskredet. Nogle mennesker har det helt fint med, at andre rører ved dem, andre ikke. Derfor er grænsen mellem flirt og sexchikane også flydende. Venlige smil fra chefen kan misforstås, som at han tager sig friheder. En sms eller en mail kan også misforstås: især når man ikke kender den, man flirter med i forvejen.

Pernille Fournais advarer imod at flirte, hvis man ikke kan sige fra eller sætte grænser for sig selv. – Det er jo ikke alle mænd, der forstår, at det blot er en flirt, når man sender dvælende blikke og viser opmærksomhed. Og her er der også stor forskel på, om man kender den, man flirter med, eller om det er en fremmed. Det er nemmere at sige fra, når man f.eks. flirter med en fremmed på netdating, for så har man ikke opbygget de samme

følelser, som når man har set vedkommende i øjnene. For mænd handler flirt generelt mere om sex, mens det for kvinder mest handler om at få bekræftelse. Så giv dig selv bekræftelse og tro på, at du er noget værd, hvis du vil undgå at komme ud i en flirt, der kan blive farlig for dit forhold, siger Pernille Fournais.



Kontakt

Psykoteraapeut Pernille Fournais, 26 66 24 20 eller fournais@balancekompagniet.dk. Klik også ind på www.balancekompagniet.dk.

LÆS MERE

„Kærlighedens alkymi“ af Harville Hendrix og Helen LaKelly Hunt, (Borgen)

„Kærlighed og samliv“ af Harville Hendrix (Borgen)

„Følelsernes dans“ af Harriet Goldhor Lerner (Spektrum)

„Det passionerede ægteskab“ af David Schnarch (Borgen)

„Politikens guide til et godt kærlighedsliv“ af Christine Byriel (Politikens Forlag)



Mia, studerende (24): Jeg lagde op til chefen

Da Mia blev ansat i virksomheden, var hun den yngste bortset fra chefen.

– Han var fræk med sine fuck-me-øjne og et lækkert smil. Jeg spottede ham straks og begyndte at sende ham blikke, som han gengældte, fortæller Mia om sin flirt med chefen.

På det tidspunkt boede hun sammen med en musiker, men hun indledte en mailkorrespondance med chefen, hvor de skrev søde ting til hinanden.

– Der var en indforståethed mellem os, og jeg nød at få hans små beskeder om, at jeg var en spændende og klog pige. Som musiker var min kæreste ofte ude at spille, og jeg følte mig kedelig, fordi der skete så lidt i mit liv, fortæller Mia, der også lod sig

invitere på restaurant af chefen. Efter midt-dagen gik de en tur på stranden, hvor de kyssede hinanden.

– Det føltes ikke rigtigt, for jeg var smadderforelsket i min kæreste, og nu havde jeg fået den bekræftelse gennem flirten, som jeg søgte.

Da Mias chef kort efter tog et halvt års orlov med sine børn og rejste til Australien, sendte han hende et postkort. Dét opdagede hun, da hun og kæresten var på vej ind ad døren til deres lejlighed, der var ved at blive sat i stand – og hun skyndte sig at gemme det, før kæresten opdagede det.

– På det tidspunkt kunne jeg mærke, at det blev for farligt, og at jeg ikke ville miste mit forhold. Så her stoppede flirten.

FLIRT – EN BALANCEKUNST

- Vær forsigtig, når du flirter – husk, det kan misforstås.
- Hvis du flirter gentagne gange med den samme, så stop op og spørg dig selv, hvad flirten giver dig, og hvordan du kan opnå det samme på anden måde.
- Sommerfugle i maven? Så er det signal om at stoppe op og kigge nærmere på dit parforhold. Det betyder ikke nødvendigvis, at du skal forlade din mand, måske skal du bare justere noget i jeres forhold. Det er altid vigtigt at give dit parforhold energi og næring.
- Vær bevidst om dine valg og dit ansvar. Husk, at den eneste ene ikke forsvinder, så giv dig tid til at tænke dig om, før du handler.
- Hvordan flirtede du med din mand, da I var forelskede?
- Tal med din mand om det at flirte med andre. Hvad betyder det for jer? Er uskyldig flirt o.k?

Går du over strengen når du **flirter?**



– Jeg havde slet ikke dårlig samvittighed, for jeg skænkede ikke min mand en eneste tanke.

Clara, managementkonsulent (41):

Mit parforhold var dødt

– Set i bakspejlet fungerede mit parforhold ikke, men jeg ønskede at blive i det på grund af vores søn, og jeg bildte mig ind, at alle har problemer i ægteskabet, for det havde mine venner. Min mand svingede mellem at opføre sig, som om jeg var fantastisk dejlig, og så blev han pludselig totalt kold og afvisende. Det var forvirrende og nedslidende. Jeg begyndte at lægge mere mærke til mænd også på arbejdet og flirte lidt mere, end jeg plejede, fortæller Clara, der indledte en flirt med en italiener på en konference i udlandet.

Det begyndte med lange interesserede og gengældte blikke under en stor, fællesmiddag. De snakkede sammen og kom med flirtende komplimenter på vej tilbage til hotellet, og næste aften forlod de hotellets bar som de sidste og endte på italienerens hotelværelse, hvor de dyrkede sex hele natten.

– Jeg havde slet ikke dårlig samvittighed, for jeg skænkede ikke min mand en eneste tanke. Det var helt klart et signal om, at mit parforhold var dødt, men på det tidspunkt tænkte jeg, at det bare var en affære, der ikke skulle udvikle sig, for han var damernes mand og i øvrigt gift, siger Clara.

I de næste to måneder skrev og ringede de meget intenst sammen i det skjulte og mødtes også en gang om måneden på hotel.

– Flirten med den italienske mand fik mig til at bryde ud af mit parforhold. Imens jeg var min mand utro, gik det mig meget på, for det er ubehageligt ikke at være tro mod sig selv. Derfor skjulte jeg mit forhold i lang tid.

Ida, fotomodel (34):

Ikke længere uskyldigt

www.
altfordamerne.dk

For kort tid siden ventede Ida i lufthavnen på sit stærkt forsinkede fly. Hun var på vej hjem til sin sambo og sin søn efter et modeljob i udlandet, og i afgangshallen fik hun øje på en jævnaldrende, flot italiener, som hun smilede til og snart faldt i snak med.

– Vi snakkede godt sammen, og det meste af det, han fortalte om sig selv, passede perfekt med det, jeg ønsker af en partner, fortæller Ida, der udvekslede visitkort med italieneren, som senere fulgte hende ud til flyet.

Hjemme igen bombarderede italieneren hende med sms'er. – Han skrev, at jeg er fantastisk skøn og smuk – sådan noget får jeg aldrig at vide af min sambo. Så da han forleden ringede for at høre, om jeg vil ses igen, fik jeg store kvaler. Jeg er pludselig tvunget ud i tanker om, hvordan det er at lære ham at kende, og at han måske er den eneste ene for mig. Og hvordan finder jeg ud af det? Jeg er begyndt at tænke over, at jeg ikke kan lade min mobil ligge og flyde, for tænk, hvis der kommer en sms

fra ham? Det stresser mig, for nu er det ikke længere bare en uskyldig flirt. Jeg føler mig i høj grad mentalt utro, og jeg er slet ikke typen, der har en elsker ved siden af.

– Flirten har været en øjenåbner, for jeg savner romantik i mit parforhold, og vi kommunikerer dårligt. Man skal værne om sit parforhold, og det glemmer man let, som tiden går. Hvis jeg kaster mig ud i et nyt forhold, så bliver det også hverdag en dag. Måske kan mit parforhold blive okay, hvis jeg arbejder for det.

Hvor synes du, grænsen går. Hvornår er det „bare“ en flirt? Og hvornår er det for meget? Klik ind og vær med i debatten på www.altfordamerne.dk/debat.

– *Flirten har været en øjenåbner,
for jeg savner romantik i mit parforhold*

Maria, selvstændig konsulent (38):

Jeg stoppede i tide

Maria arbejder hjemme og for at få lidt selskab, chatter hun. Det har givet hende mange venner, men også en flirt, der kunne have udviklet sig, hvis hun ikke var stoppet i tide.

– Det begyndte uskyldigt, hvor vi pjattede og med vilje misforstod hinanden. Han skrev, at han havde mange problemer med sit arbejde, og så skrev jeg, at han skulle finde et nyt job. Han svarede, at ingen kunne bruge ham, og så skrev

jeg, at jeg godt kunne finde nogle eksempler. Vi brugte meget smileys, der er gode til flirt og til at tvivle betydningen af det, man skriver, fortæller Maria, der efter nogen tid aftalte at mødes med manden, fordi det gik op for dem, at de boede på hver sin side af en park.

– Jeg havde ikke dårlig samvittighed, for jeg ville udfordre flirten ved at gå skridtet videre. Jeg var nysgerrig på

mig selv og ham. Vi gik en tur sammen i parken, hvor vi lo ad de samme ting og havde let ved at snakke sammen. Men da vi først mødtes, blev det mere seriøst og ikke så meget flirt. Vi mødtes kun den ene gang, hvor vi snakkede om, at det kunne være hyggeligt at mødes igen, fortæller Maria, der fortsatte med at chatte med ham.

– Jeg har valgt at stoppe, før det går for vidt. Jeg tror, at min

mand vil tilgive mig, hvis jeg var ham utro. Men jeg vil ikke være min mand utro, for jeg elsker ham højt og vil ikke såre ham. Det, jeg blev fascineret af, var forelskelse, spænding, sus i maven. Jeg havde lyst til at blive forelsket, men blev det egentlig ikke, siger Maria.

Navnene er opdigtede af personlige hensyn, men er redaktionen bekendt.