

Mannens mange ansikter

Foredrag av Gunnar Elstad, Norkirken, Drammen, 6. november 2010.

Når en snakker om menn og kvinner, snakker en ofte om "Den lille forskjellen". Noen vil nok være mer tilbøyelig til å mene at forskjellen slett ikke er så liten. Den er heller stor.

Nå går det ikke an å si at alle menn er slik og alle kvinner sånn. Når vi snakker om kjønnsforskjeller, mener vi at langt flere menn enn kvinner er slik, og langt flere kvinner enn menn er sånn. En del av disse forskjellene er faktisk ganske godt dokumentert.

Så er spørsmålet om disse forskjellene er av biologisk og genetisk natur, eller om de er et resultat av kulturell påvirkning. Det kan argumenteres godt for begge disse synspunktene. Og oftest er det uhyre vanskelig å se om det er ideologien som preger forskningsresultatene eller om forskningsresultatene får lov til å påvirke ideologien. Uansett hva som er årsaken, er i alle fall forskjellene der.

Så kan en diskutere om menn bør bli slik kvinner er, eller om kvinner bør bli slik menn er, eller om en skal etterstrebe en mellomting der de to kjønn møter hverandre på halvveien. En slik diskusjon vil sikkert få sinnene i kok ganske fort.

Jeg tror det er langt mer tjenlig om en lærer å ha respekt for hverandres egenart og gi hverandre lov til å være det en er uten å skamme seg over det eller tro at det ene er bedre enn det andre.

Litt humor

At forskjellene er der, har en del moderne låtskrivere også gitt uttrykk for. Bjørn Eidsvåg skildrer den store forskjellen i sangen: "To små planeter i kvart sitt univers". I sangen: "Eg e bare en mann" sier han litt om hvor vanskelig det kan være for mannen å nå opp til alt det han føler at kvinnen forventer av ham. Jan Eggum har i sangen "Jeg vil bare ha en mann" har også uttrykt at mannen til tider kan føle at kvinnen har urimelige krav og forventninger til ham. La oss også nevne Lars Bremnes låt "Jon har fått se dame" som forteller hvordan Jon effektivt blir omformet i damens bilde.

I humoren skildres også noen av disse forskjellene. På internett kan en finne mange morsomme oppsett. Om de ikke er vitenskapelig dokumentert, er det i alle fall ganske mange menn som synes det som sies er ganske treffende. Vi har tatt med noen slik "vittigheter" i dette oppsettet.

Vil menn og kvinner noen gang klare å forstå hverandre fullt ut? Antakelig er svaret på dette spørsmålet "nei". Men en behøver ikke forså hverandre til bunns for å kunne ha respekt for hverandre og ha det godt sammen.

Nå er det i dette foredraget mannen vi skal snakke om, så vi starter med en del typiske mannfolkting:

De fleste menn foretrekker fotballkamp fram for shopping. (Det er ikke så lenge siden det ble påvist at shopping er en påkjenning for mannens hjerte.) For de fleste menn er det rimelig likegyldig om stueveggene er malt i fargen "kaffelatte", "hvete" eller "khaki". (De fleste menn kan ikke navnet på mer enn 8 farger – dersom de da ikke samler på frimerker). Det er langt flere kvinner enn menn som tar telefonen bare for å skravle litt. (Mannen synes telefonen er for å gi beskjeder) De fleste menn har ikke opplevd noe spesielt på jobben i dag. (I alle fall føles det ikke slik ved middagsbordet.) De fleste menn legger ikke merke til at det er en ny duk på bordet. (De kan antakelig ikke beskrive den gamle heller.)

Og antakelig vil det være forholdsvis vanskelig for de fleste menn å endre på noe av dette.

Noe mer alvor

Vel. Enig i at dette var noe useriøst. La oss gå over til noe som er vesentlig mer seriøst:



Ofte har mannen blitt sammenlignet med en kommode og kvinnen med et skap.

Mannen har en tendens til å kunne oppbevare ulike sider av livet og de dertil hørende følelsene i ulike seksjoner. Han kan lukke en skuff og åpne en annen. Når han kommer hjem, vil han gjerne glemme jobben – og klarer det. Dagen kan ha inneholdt mange konflikter, men han kan likevel åpne sex-skuffen for fullt.

Kvinnen har en tendens til å oppbevare alle sider av livet i samme rom. Det er ikke så lett bare å sette noe til side for å gå helhjertet inn i noe annet. Hun ønsker ikke bare å glemme jobben, men snakke om den. Det seksuelle samlivet fungerer bare når det ikke er for mye uorden eller spenninger ellers i tilværelsen.

Mannen kan snakke om noe som er vondt eller vanskelig og etterpå føle at han er rimelig ferdig med det og at det ikke er så mye mer å snakke om. En kvinne synes at det er et tegn på mannens overfladiskhet.

En kvinne trenger å snakke om det som er vondt og vanskelig flere ganger. Det får mannen til å irritere seg over at hun aldri kan bli ferdig med noe.

Denne forskjellen kan være skikkelig irriterende. Den har kanskje med det å gjøre at det er forskjell på en kommode og et skap. Noen ganger er det en fordel å være en kommode. Andre ganger er et skap mer hensiktsmessig. Mannen må være seg bevisst både fordeler og ulemper ved å fungere som kommode.

Menn og følelser

Menn har ikke mindre eller svakere følelser enn kvinner. Men mange menn er lite vant til kjenne etter og sette ord på følelsene sine. I første omgang vet de ikke helt hva de føler.

Menn føler og reagerer ofte annerledes enn kvinner forventer. Og siden mange menn aldri har snakket om følelsene sine før de har fått seg kjæreste, kan de etter en tid bli litt forvirret. For i starten er det vidunderlig å være sammen med en som snakker om følelser og er "ekspert" på temaet. Etter hvert får "eksperten" en til å lure på om en føler "nok" eller føler "rett".

Menn trenger også å kunne speile følelsene sine i andre menn for å bli trygge på seg selv.

Er det noe som kan skremme en mann, er det når kjæresten eller kona synes det er på tide å snakke om "forholdet". De fleste menn synes at kona har et alt for stort behov for å analysere "forholdet". Mannen føler seg ofte hjelpeløs og sårbar i disse settingene – kanskje fordi han føler at hans egne følelser ikke er dype nok eller gjennomtenkt nok, eller fordi han ikke er vant til å få aksept for sine egne følelser. Kanskje er det også fordi mannen ofte føler seg litt mindreverdige når det gjelder å sette ord på ting.

Stress og sorg

Menn og kvinner håndterer stress på ulike måter.

Mannen har behov for å trekke seg litt tilbake og være for seg selv – gå inn i hulen sin, som ofte er foran en TV-skjerm eller bak en avis. Kvinnen har mer behov for nærhet og samtale.

Så kan vi jo se for oss hvordan det går når begge ektefelle-ne er stresset. Da kan disse to ulike behovene.

Det viser seg at menn og kvinner også bearbeider sorg på tilsvarende forskjellige måter. Han har kanskje ikke det store behovet for å snakke, men trenger mer tid for seg selv, gå på langtur eller arbeide med noe praktisk. Hun har, også på dette området, mer behov for nærhet, omsorg og samtale.

Denne forskjellen er kanskje en viktig grunn til at det å miste et barn ofte fører til samlivsbrudd. De to klarer ikke å forholde seg til hverandre og forstå hverandre i sorgen.

Frykt for aggresjon?

Merkelig nok er mange menn redd aggresjon. Særlig er mange menn redd konas aggresjon. Når kona blir sint, har mannen en tendens til å trekke seg tilbake – flykte inn i hulen sin. Det gjør som regel kona enda sintere, så mannen blir enda reddere og trekker seg enda lenger inn i hulen sin. Hvilket provoserer kona ytterligere, osv.

Men er det sant at menn er redd for aggresjon? Er det ikke det de viser på fotballbanen? Og hva med alle voldelige ektemenn?

Vel, la oss holde de vondelige ektemennene utenfor en stund. De er faktisk ikke viktige her. Det viser seg at menn ofte trenger regler for å vise sin aggresjon. Det heter at menn blir sinte i krig, på fotballbanen og i arbeidslivet, for der er det regler, og en kan bli sint dersom en opplever at regler ikke blir overholdt. Problemet er bare at når det gjelder samliv, er det langt mer utydelige regler. Når mannen ikke skjønner ”hvorfors” kona blir sint, har han lett for å feige ut. Han klarer ikke argumentere! Mannen har ofte en masse han ønsker å si om det som skjedde på gressmatta på Ullevål stadion. Men han har ofte tilsvarende lite å si om det som skjer i samlivet. Det blir han ordfattig og synes at han taper.

Mannen i knipe

Så over til noe som er virkelig alvorlig – og tilsvarende vondt.

Avisoverskrifter og medieinnslag kan lett føre til at mannen kommer i knipe, føler seg anklaget og får problemer med å være stolt av seg selv.

Rett som det er får en høre at kvinner har noe å bidra med – både i det ene og det andre yrket. Men hvor har menn noe spesielt å bidra med? Det som nevnes når en spør om dette, er stort sett arbeid med barn. Kanskje kan en også nevne yrker der det fortsatt er behov for fysisk styrke. Ellers skulle en tro at det er få fordeler forbundet med det å være mann. I alle fall adskillig færre enn det er med å være kvinne.



Holder en seg til avisoverskrifter skulle en tro at verden er full av dårlige fedre. Hos mor sitter kanskje også anklagene løst om at han hun er gift med ikke stiller nok opp som far, og dersom han stiller opp, gjør han det ikke helt slik hun ønsker det. Det kan føre til at far etter hvert blir så usikker at han ikke helt tør å melde seg inn i farsrollen. Dette kan også skje i familier der far slett ikke gjør noe forsøk på å stikke av fra ansvaret sitt.

Mannens seksualitet fremstilles ofte som utemmet og farlig. Er det ikke menn som stort sett er overgripere, for eksempel? Hvor kan en mann i dag få hjelp til å bli trygg på og stolt av sin seksualitet (og da mener vi ikke stolt i sjåvinistisk retning). Det at kvinner også er overgripere, hører vi sjelden noe om. Da må vi lese statistikk.

Det samme gjelder vold. Statistikken forteller oss at det er like mange kvinner som menn som slår ektefellen sin. Riktignok har ikke kvinner den samme fysiske kraften, men det er ydmykende nok. Men vi snakker ikke mye om voldelige hustruer, men vi snakker ganske meget om voldelige ektemenn.

Det er ikke bare menn som kan snakke nedsettende om kvinner. Kvinner kan snakke minst like nedsettende om menn. I det gode selskap blir det siste ofte mer tolerert enn det første. Gjensidig respekt er ikke selvsagt.

Myndig og omsorgsfull

To viktige deler av personligheten: ”Myndighetsdelen” og ”Omsorgsdelen”.

Det er viktig at det er en ballanse mellom disse to delene.

For flere tiår siden var det mannen som tok seg av myndighetsdelen og kvinnen hadde ansvar for omsorgsdelen. For adskillig færre tiår siden prøvde en å snu på flisa og oppmuntre kvinnene til å styrke sin myndighetsdel og mennene til å utvikle omsorgsdelen sin litt mer – kanskje ble det til og med slik at noen kvinner ikke lenger klarte å vedkjenne seg omsorgsdelen sin og noen menn ble redd for å bruke myndighetsdelen. Så er kanskje tiden inne til å oppmuntre hverandre til ballanse. Både mann og kvinne er skapt til å være myndige mennesker med evne til omsorg.

Men mannen og kvinnen må få lov til å være myndige om omsorgsfulle på sin måte. Hun mener nok å vise omsorg når hun har levende lys på bordet og friske blomster, men det er ikke sikkert det er det som gjør susen for mannen. Han synes han viser omsorg når han arbeider overtid så de skal få råd til et større hus, men det er ikke sikkert han scorer så mange poeng hos kona på denne måten.

I lek med barna ser en også slike forskjeller. Far leker ofte litt røffere enn mor. Det har kanskje mye med fysisk styrke å gjøre. Og barn har behov for flere typer lek – den røffe, litt risikofylte leken med far, og den mindre røffe og tryggere leken med mor.

Far er antakelig mer opptatt av konkurranse enn mor, og gutter lærer faktisk fortere når konkurranse (i rimelig grad!) er inne i bildet. Mor er mer opptatt av samspill, og jenter trenger samspill og trygghet for å lære.

I alle fall: Barn trenger både en mann og en kvinne å spille seg i. Det er derfor det er så viktig både med en far og en mor. Og derfor er det noe tragisk som skjer når far har eller har fått så dårlig tro på sin egen evne til å vise omsorg at han overlater dette til mor, trekker seg bort – eller ikke har kontakt med sine barn etter en skilsmisse.

En gutt trenger en far å spille seg i og måle krefter med. Gutten trenger en far å lekesloss med og en far som kommer og ser på ham når han spiller fotball. Gutten ser på hvordan far behandler mor, og det er viktig for guttens senere forhold til kvinner.

Men en jente trenger også en far. Har far, som er mann, behandlet henne skikkelig, vil hun ikke så lett finne seg i å bli behandlet dårlig av andre menn senere.

Det jeg har sagt her, er bare kortversjonen. Men det er en viktig versjon.

Far og sønn

Siden dette er et seminar for menn, skal vi stoppe litt opp med en gutts forhold til far eller mannlige forbilder.

En gutt trenger en myndig og omsorgsfull farsfigur å spille seg i. Det gjør en forskjell for gutten om det er far eller mor som tropper opp på fotballbanen og ser at han scorer mål. Det gjør også en forskjell om det er far eller mor som roser gutten for hans styrke og utholdenhet.

Dersom gutten mangler en myndig og omsorgsfull far, vil han prøve å finne farsersstatninger annet sted. En gutt som lever bare sammen med mor, kan bli ganske fasinert av en mannlige forskolelærer, treneren på fotballaget eller ungdomslederen i menigheten. Det er ikke noe galt i det. Vi får bare håpe at gutten finer en god farsersstatning – og at noen sunne mannfolk er villig til å gi gutten noe av det han trenger. Dette er en av mange grunner til at vi trenger sunne, myndige og omsorgsfulle mannfolk både i barnehager, skoler, ungdomsarbeid og menigheter.

Det er flere undersøkelser som viser at gutter som har lite kontakt med sin far (for eksempel fordi far jobber i Nordsjøen), har en tendens til å utvikle en overdrevet eller underdrevet maskulinitet. Overdrevet mandig kan en bli ved å utøve vold, gjøre hærverk, ha et provoserende språk, slutte seg til tvilsomme gjenger, osv. Underdrevet mandig blir man dersom man ikke utvikler myndighetsdelen sin, trekker seg fra konflikter, unngår guttemiljøer, osv.

Og selv om mange homofile miljøer benekter det jeg nå skal si på det sterkeste, så er det faktisk en god del ting som



tyder på at et fjernt eller dårlig forhold til far kan gjøre gutten usikker på sin seksuelle identitet. En gutt, en tenåring, en 20-åring har faktisk behov for både fars myndighet, bekreftelse og omsorg for å kunne bli trygg på seg selv som mann.

Karsten Isachsen har i en av sine bøker sagt noe viktig om fars bekreftelse av sine sønner: *En gutt behøver å få vite av sin far at han er all right. Han behøver desperat et signal fra far om at far liker ham. Ikke på grunn av prestasjoner. Men fordi han er den han er. Den sønn som merker fars smil og ja til hans uformelige person, får en kapital i sitt sinn, mer verdt enn*

barrer av gull! Får en sønn ikke sin fars ja, vil livet hans bli et slit. En endeløs jakt på anerkjennelse. Men ingen ting kan erstatte at det grunnleggende ja mangler, det bare en far kan gi. (Karsten Isachsen: "Som når et barn kommer hjem", Land og Kirke/Gyldendal. Side 69)

Vi tar med et sitat til:

I Vesten er vi i ferd med å utvikle et samfunn der farsskikkelsen er mer og mer fraværende. Det kan til dels skyldes økende antall skilsmisser, men like meget at far jobber overtid, drar på forretningsreiser, sitter hjemme foran PC-en eller rett og slett er følelsesmessig utilgjengelig.

Når sønnene oppdager at de er annerledes enn mor, trenger de en farsfigur å identifisere seg med - noen som kan vise dem hvordan menn skal leve i kontakt med sitt eget følelsesliv; latter, gråt, sinne og kjærlighet. For det er nemlig slik at menn er ømme, myke og nære på helt andre måter og premisser enn kvinner.

For en gutt er det noe helt annet å få anerkjennelse fra far enn fra mor. Dette er ikke noe angrep på enslige mødre, men det dreier seg rett og slett om at mor og far har ulike funksjoner i familien.

De negative konsekvenser av manglende kontakt med far, er:

- *Gutter klarer ikke å skape et kjærlighetsfylt, intimt forhold til en annen kvinne fordi de ikke har lært av sin far hvordan man skal gjøre det. Hvis gutter ikke ser og lærer av hvordan far elsker mor, hvor skal de da ellers lære seg å vise ekte følelser overfor en kvinne? Gjennom seksualisert vold som på kino?*
- *Gutters maskuline identitet knyttes til voldsskikkelser i fiksjonen, ikke til en nærværende far.*
- *Guttene søker maskulint fellesskap i gjenger.*
- *Rotløshet. Guttene blir ikke knyttet til mennene bakover i slekta. Mange gutter vet ikke engang hva bestefaren hette.*

I vår kultur er det sjelden at menn snakker med menn om sitt indre liv. Vi er misunnelig på kvinnene som klarer det. Men når følelsene våkner i oss selv, blokkerer vi. Vi blir utilgjengelige for folk rundt oss - og føler oss utilstrekkelige og mindreverdige. Det er ikke mangel på kjærlighet hos menn, men mangel på kapasitet til å vise den. Terapi dreier seg om å skape et rom der menn får lov til å ta ut sin maskuline ømhet. (Filosofiprofessor og psykoterapeut Gary Whited fra USA, Vårt Land 26 mai 95).

Menn bør antakelig utfordres til ikke bare å sitte på gjerdet og høre hva kvinner sier om dårlige fedre. De bør selv snakke sammen om hvordan de ser for seg at de kan være gode fedre og forbilder – både for sine sønner og sine døtre. Her er det faktisk viktig at de kommer på banen.

Og kanskje bør de også snakke litt om hvilke rettigheter de har overfor sine barn etter en skilsmisse. Barna trenger nemlig fedre som viser at de bryr seg så mye at de setter noe inn på å være sammen med barna sine. I praksis er det mange fedre som har opplevd at de har lite å stille opp når mor setter seg på bakbeina.

Mannens seksualitet

Mannens seksualitet er også et viktig tema. Som før nevnt, blir mannens seksualitet ofte nevnt i negative sammenhenger – pornografi, sexkjøp, overgrep. Det er sjelden en kan lese eller høre noe positivt om mannens seksualitet. Det er derfor ikke så sjelden menn trenger hjelp til å se på sin egen seksualitet som noe positivt. Noen ganger trenger en å understreke at testosteron verken er mindreverdig eller syndig i forhold til østrogen.

Det ser ut til å være ganske godt dokumentert at mannen ønsker sex oftere enn kvinner. I samlivet kan han derfor lett føle seg avvist, og hun kan føle seg presset. Og det å føle seg avvist, kan være minst like vondt som det å føle seg presset. Men dette er det ofte vanskelig å få forståelse for. Kanskje er det heller ikke så lett for en mann å innrømme at det er vondt å bli avvist. En slik innrømmelse kan lett føles som et nederlag. Det hjelper ikke å stadig få høre at "menn er lite hensynsfulle", "menn tenker bare på sex", og at menn stemples som potensielle overgripere.

Det ser også ut til å være enighet om at menn tenner lettere enn kvinner, at vi blir lettere tent av visuelle stimuli og derfor er mer sårbare for pornografi, at menn tenker ganske meget på sex, og at vi oftere tyr til onani. Det er ikke noe galt med en mann som opplever at han har det på denne måten. Men det hadde vært godt om flere menn kunne snakke sammen om hvordan de kan lære å leve med dette og styre tanker og følelser best mulig.

Skal vi få med oss at en av mannens sterkeste frykter er å være eller bli stemplet som homofil. Denne frykten kan ofte hindre menn i å vise hverandre omsorg og nærhet.

Så har menn den store utfordringen å snakke sammen om hvordan de ønsker å forholde seg til viktige tema som pornografi, sexkjøp, overgrep og lignende og hvordan vi kan hjelpe hverandre til å leve i pakt med våre overbevisninger.

I det siste har det forresten skjedd en del på pornografifronten. Flere kristne menn har stått fram og innrømmet at dette er et problem og at en kan hjelpe hverandre til å ta tak i dette problemet.

En feminin kristendom?

Til slutt må vi nevne at kristendommen også ofte har blitt framstilt i en feminin utgave.

Allerede Biskop Eivind Berggrav tok opp dette temaet i sin bok "Mannen Jesus". Hvor mange billedlige framstillinger av Jesus har ikke gitt ham feminine trekk? Vi ser han gjerne for oss med et lite lam i armene, men ikke som den som i vrede og styrke renser tempelet for kremmere.

Som barn skulle en være snill gutt og ikke ta igjen. Som tenåring ble en invitert til kristelige møter med levende lys, kos og samtale. Går en som voksen inn i en kristen forsamling, virker alt så snilt, pent og tamt.

Berggrav karakteriserer Jesus med disse egenskapene: vis, mandig, sterk og fri. Han fremhever balansen i Jesu person: "I Jesu karakter er det en eiendommelig vekselvirkning mellom det myndige og det milde", sier han. Jesus har kraft og styrke i seg. Han er handlingens mann som vil forbedre, forandre, adle og løfte.

I boken "Villmannen" er Richard Rohr inne på liknende tanker. Mannens energi må være temmet, sier han. Mannens autoritet må være en barmhjertig autoritet. Mandighet innebærer handling, ansvarsfølelse, besluttsomhet.

Den "lille" forskjellen.

Disse forskjellene er ganske godt dokumentert i diverse undersøkelser.

Mannen

bruker språket for å befestе en posisjon og diskutere en sak det går an å mene noe om. Han søker en konklusjon på samtalen. For mannen er det viktig å bli respektert.

er opptatt av "hva". Når han går på kino, avgjør han først hva han skal se, deretter hvem han går sammen med.

synes selvstendighet er viktig og gjør gjerne noe alene. Han har en tendens til å være "kantet" og stikke seg ut - i mening-er og atferd. Han liker å ta risiko. En ting kan gjøres på mange måter.

snakker om problemer for løse dem og bli ferdig med dem - og han blir det! Han er oppgitt over at kona stadig trekker fram ting de har snakket om før. Han prøver ofte å gi sin kone gode råd.

bearbeider ofte følelser og stress ved å gå inn i seg selv og bygge en mur rundt seg (f- eks. bak avisen eller foran tv). Dersom kona maser, kritiserer eller sårer ham, er sjansen for at han forsterker muren - fordi han vil unngå bråk! Han føler seg verbalt underlegen i diskusjoner, og diskuterer nødig. Mannens utfordring er å slutte å stenge seg inne. Dessuten må han lytte og forstå når kona snakker - ikke gi gode råd.

har ikke så meget å fortelle når han blir spurt "Hva har du opplevd i dag?" Svaret er som regel "Ingenting" eller "Ikke noe spesielt". Der det ikke har vært spesielle begivenheter, har han ikke behov for å snakke om tanker og følelser. I selskap kan han imidlertid begynne å fortelle, og hun føler seg såret fordi han ikke først delte det med henne. De fleste menn har lett for å snakke offentlig - rapport snakking. Mannen ønsker at hjemmet skal være et fristed der han slipper å snakke.

er ofte trett sent på kvelden og ønsker ikke å snakke rett før han skal sove. Ellers på dagen kan han ta opp både det ene og det andre.

ønsker seg ofte flere samleier pr. uke. Føler seg hjelpeløs og avvist når hun ikke vil. Ønsker ofte å snakke for å "løse problemet".

Kvinnen

bruker språket for å forsterke følelsen av nærhet og fellesskap. Det er ikke nødvendig med en konklusjon. For kvinnen er det viktig å bli forstått og likt.

er opptatt av "hvem". Går hun på kino, avgjør hun først hvem hun går sammen med, deretter hva hun skal se.

synes fellesskap er viktig og vil gjerne gjøre noe sammen. Hun har en tendens til å være "rund" og ønske konformitet. Hun vil helst ha kontroll og ønsker at ting skal gjøres på hennes måte.

må snakke om samme sak flere ganger for å bearbeide inntrykk og følelser. Hun synes mannen er overfladisk og ufølsom som så fort kan bli ferdig med ting. Hun vil ha seg frabedt gode råd i denne fasen. Hun ønsker at han heller lytter og forstår.

bearbeider følelser og stress ved å snakke og søke nærhet. Her er kvinnen verbalt sterk. Når mannen murer seg inne, blir kona ofte provosert og angriper enda sterkere - med det resultat at mannen får behov for å forsterke muren. Konas utfordring er å slutte å mase, kritisere og sære - og forstå og respektere at han har behov for avstand.

har svært meget å fortelle når noen spør henne om hva hun har opplevd i dag. Hun vil helst dele sine tanker og følelser med mannen, som hun synes burde være hennes nærmeste fortrolige. De fleste kvinner har lett for å snakke privat - kontaktsnakking. Kvinnen ønsker at hjemmet skal være et sted der hun kan snakke fritt.

trenger trygghet og ro for å kunne snakke, og det har hun ofte fått først når det er sent på kvelden. Hun synes mannen er ufølsom når han ikke vil snakke med henne da.

klarer seg ofte best med færre samleier. Føler seg presset og kanskje utilstrekkelig i forhold til mannens behov. Det å snakke sammen øker ofte følelsen av å bli presset.