

## Hvornår føler jeg mig som en rigtig mand?



### PETER PÅ 36 ÅR

»Når min datter laver et krus med teksten »Verdens bedste far.«

### SØREN PÅ 37 ÅR

»Når jeg kan overholde en aftale trods det, at alle odds er i mod gennemførelsen.«

### JEPPE PÅ 42 ÅR

»Når jeg er sammen med en rigtig kvinde.«

### HAKIM PÅ 48 ÅR

»Selvom jeg har været i krig og forsvaret mit land, følte jeg mig først som en rigtig mand, da mit første barn blev født.«

Modelfoto

# GUIDE: GØR DIN

Virker din mand fraværende og utilfreds i parforholdet, kan du faktisk hjælpe ham. Mandeterapeut Annette Jønsson, der udkommer med bogen »Fra mand til menneske« på tirsdag, giver her en guide til, hvordan du gør ham lykkeligere sammen med dig



AF MARIA HOLKENFELDT  
BEHRENDT

## 2 SIG DET DIREKTE

Gæt, hvad jeg tænker, er en af de »lege«, kvinder er rigtig gode til at anvende. Men lad være med det, siger Annette Jønsson. »Hvis du er utilfreds med noget, skal du sige det direkte. Han kan ikke læse dine tanker, men han kan godt mærke, hvis du går rundt og er sur eller giver ham stikpiller. Det gør ham utryk, og så lukker han ned. Sig det lige ud af posen, når der er noget, du ikke bryder dig om.«



## 3 STIL KRAV!

»Det er vigtigt for din mand at vide, hvor dine grænser går, og hvad der er betydningsfuldt for dig. Det gør relationen meget lettere, fordi manden så ikke skal gætte, hvad det er, du sætter pris på og vil have. Det gør ham mere rolig, fordi han så ved, hvad han har at rette sig efter,« pointerer Annette Jønsson.

## 4 GIV HAM PLADS

»Noget af det, jeg hører allermost fra mine mandlige klienter er, at de savner at få lov til at være mænd sammen med andre mænd. Lad ham dyrke sport og gå ud og drikke øl med »drene«. Får han ikke lov til at lave det, han vil, bliver han sur, utilfreds og indadvendt. Så vil du beholde din mand, så giv ham plads,« opfordrer forfatteren, der dog understreger, at der selvfølgelig skal være måde med galskaben.



»Han kan ikke læse dine tanker, men kan godt mærke, hvis du går rundt og er sur eller giver ham stikpiller

Annette Jønsson



Mandeterapeut Annette Jønsson er aktuell med bogen »Fra mand til menneske«. Her giver hun gode råd til at gøre din mand endnu lykkeligere, end han er i forvejen.

Foto: Lisbeth Holten



## 5 LAD HAM VÆRE FAR PÅ SIN MÅDE

»Der er ikke noget mere ødelæggende for både et parforhold – men også for faderens forhold til børnene – end en kone, der blander sig og irettesætter, når han tager sig af børnene. Hvis han nu har haft en fridag med barnet og ikke gjort det, du synes, han skulle, så lad ham være! Han gør det på sin måde, og det er det, børnene har brug for,« mener terapeuten.

