

TOSOMHED

UTROSKAB

CØLIBAT

POLYGAMI

KÆRLIGHED

LIVSPARTNER

(EKS)KÆRESTER

TROSKAB

FRIT

parforholdsvalg PÅ ALLE HYLDER

Var det noget med en ugentlig besøgsvæn, to separate soveværelser – eller måske et spirituelt fællesskab med tantra og stearinlys? Det traditionelle monogame parforhold er på retur, og det er ikke længere tabu at nytænke parforholdet. Men hvad gør det frie valg ved os, og hvor ender vi henne? Mød parterapeut Amanda Lagoni og fremtidsforsker Mette Sillesen og to personer, der ikke tror på det traditionelle parforhold.

AF CAMILLA WASS. FOTO: ORKIDEEA SAFIRE BLICA

FRIHED

SWINGERSEX

MONOGAMI

ÆGTESKAB

VENSKAB

EJERSKAB

ÅBENT PARFORHOLD

TANTRA

Jeg tror, at mindst 75 procent af de par, jeg møder, har oplevet utroskab. Det siger mig noget om, at det er svært for os at fungere i en relation, hvor vi er nødt til at begrænse os selv og indgå kompromiser. Der er en bølge lige nu, der handler om, at man IKKE skal gå på kompromis – man skal være den, man er, og sætte hinanden fri i kærlighed.

Ordene kommer fra parterapeut og sexolog Amanda Lagoni, der oplever, at mange par er begyndt at sætte spørgsmålstegn ved, om det monogame parforhold er det rigtige for dem.

– Mange af de par, jeg møder, føler sig låst i parforholdet. De har nogle drømme og længsler, som der ikke er plads til, og derfor føler de sig ikke frie. De holder nogle sider af sig selv tilbage, og når de ikke længere kan agere inden for de faste rammer, går de ud og er utro. Men hvad vil det sige at være utro? I min verden er vi utro, når vi ikke længere er tro mod de rammer, vi har aftalt. Og det er dynamisk, for det ændrer sig jo hele tiden.

MANGE VEJE TIL ET GODT KÆRLIGHEDSLIV

Lige nu er der 37 forskellige familieformer i Danmark, og kærlighedens rammer udvides hele tiden. Nogle vælger at være kærestere uden at bo sammen, andre prøver kræfter med de åbne parforhold, og atter andre vælger bevidst et liv som single.

– Det er en klar tendens i tiden, at vi sætter spørgsmålstegn ved det traditionelle, monogame parforhold. Vi er vant til at kunne vælge frit på alle områder af vores liv: Vi skifter job, vi prøver nye slankekure, vi rejser på nye måder. Og nu er vi også begyndt at eksperimentere på livet løs med andre veje til at få et lykkeligt kærlighedsliv.

Sådan siger fremtidsforsker Mette Sillesen. Hun oplever, at vi er blevet mere åbne over



OM EKSPERTEN:

Amanda Lagoni, 31, er sexolog og parterapeut. Hun er gift og har to børn. Læs mere på Amandalagoni.dk

– Det interessante er, at selv om vi lever i en tid, hvor alt er tilladt, så ender mange faktisk med at vælge det traditionelle parforhold TIL.

for tanken om, at et parforhold kan se ud på mange måder.

– Præmissen for at være lykkelig i dag er, at du LEVER dit liv fuldt ud. Du vil jo nødig ligge på dit dødsleje og tænke: Nu har jeg brugt 60 år af mit liv på ikke at leve – på ikke at elske ... Tidligere handlede lykke om at få skabt en dejlig familie og at kunne forsørge den. Men nu handler det om at sætte hinanden fri, så man kan udleve alle sider af sig selv. For nogle kan der måske være et rum for, at man har en romance, når man er på forretningsrejse – for andre kan det handle om swingerklubber eller om at dyrke et intellektuelt venskab. Det er blevet acceptabelt at sige til sin partner, at man har nogle behov, som han eller hun ikke kan indfri.

ÆRLIGHED ER DET NYE SORT

Mette Sillesen og Amanda Lagoni er enige om, at en af tidens stærkeste tendenser er behovet for autenticitet. At vi er ærlige over for os selv – og tør vise vores partner, hvem vi virkelig er.

– Det, jeg taler med parrene om, er alt det usagte. Der er så mange ting, vi ikke siger, fordi vi er bange for at miste hinanden. Men ofte sker der det, at når vi rummer hinanden og siger det usagte, så forsvinder lysten til at løbe væk. Ærligheden er det, der sætter os fri, forklarer Amanda Lagoni.

Også når det gælder utroskab, er vi blevet

mere ærlige, fortæller Mette Sillesen.

– Jeg er sikker på, at der ikke går særlig lang tid, før tabuet omkring utroskab bliver brudt. Lige nu er det sådan, at hvis en venindes mand har været utro, så hader alle veninderne ham – og dén holdning er i høj grad ved at ændre sig. Vi er begyndt at indse, at utroskab er noget, der sker for rigtig mange mennesker, siger Mette Sillesen.

Men hvilke krav stiller det til os som mennesker, at vi selv kan designe vores kærlighedsliv?

– Vi lever i en tid, hvor vi kan det hele, og så bliver man også lettere fristet. Når der er opbrud på rigtig mange områder i vores liv, er det vigtigt, man hele tiden tænker over, hvad man vil med sit liv – ellers kan man nemt blive rodløs, påpeger Mette Sillesen.

Amanda Lagoni supplerer:

– Vi er nødt til at være super bevidste om, hvad der sker i os selv. Hvor er mine egne grænser, og hvad er mit værdisæt? Det interessante er, at selv om vi lever i en tid, hvor alt er tilladt, så ender mange faktisk med at vælge det traditionelle parforhold TIL. Man skal lige ud og finde ud af, "hvor langt kan jeg gå" – og så vender man tilbage til den trygge favn.

Som parterapeut møder Amanda Lagoni mange par i starten af 20'erne, der drømmer om at være sammen resten af livet.

– De unge par har ikke lyst til at være en del af vi-skifter-partner-som-vi-skifter-underbukser-generationen. De kommer og siger: "Vi er glade for hinanden og vil gerne være sammen resten af livet, men hvordan gør vi det – bliver det ikke kedeligt at have den samme partner i de næste 30 år?". Hos de ældre generationer har det været sådan, at når man først var blevet gift, så STOD man dér, selv om ingen havde det godt, og postmanden lige havde været indover. Men nu står vi der, og vi NYDER at være der – med de rammer, vi selv har skabt.



OM EKSPERTEN:

Mette Sillesen, 32, er fremtidsforsker hos Future Navigator. Læs mere på Futurenavigator.dk

– Jeg er sikker på, at der ikke går særlig lang tid, før tabuet omkring utroskab bliver brudt, siger hun.

SANGER OG SKUESPILLER
SØREN BREGENDAL:

Jeg er en **STOR ROMANTIKER** – men jeg bliver ikke forelsket

Popsanger og skuespiller Søren Bregendal har ingen fast kæreste haft i over 10 år. Han har taget et bevidst valg om, at kone og børn – dét er ikke noget for ham. Til gengæld er han varm fortæller for det ærlige, nøgne møde mellem mand og kvinde.

Når jeg er MAND, er det ved at være mig selv 100 procent tro og simpelthen TURDE sige tingene, som jeg mærker og ser dem. For at vide, hvad der er sandt for dig, er du nødt til at gå ind i dine følelser, dit hjerte og alle de løgne, du har fortalt dig selv, og som du hænger din overfrakke på for at stive dig selv af. Mødet mellem hoved og hjerte er sindssygt vigtigt – og det synes jeg er VILDT maskulint.

Søren Bregendal får hurtigt talt sig varm. Han har længe gået med et budskab, der skal ud, og nu, hvor der er lukket op for posen, kommer diktafonen hurtigt på overarbejde.

– Du må undskylde, hvis jeg ser lidt klatøjet ud. Vi var ude og give koncerter, først på et asylcenter og senere på Fredericia Theater i går, og det blev lidt sent, smiler Søren, mens han hælder isvand op.

Søren Bregendal ser på ingen måde klatøjet ud. Tværtimod fremstår han knivskarp, som han sidder dér med figursyet mørkeblå blazerjakke, bløde mørkebrune lokker og smykker strøet ud over fingre og håndled. *Star quality* på en grå eftermiddag. Søren er lige nu på turné med sin popgruppe Lighthouse X – og han har en perlerække af bløde popballader på CV'et: "Stuck In My heart", "You Are The One", "All That I Want". Søren begyndte allerede som 16-årig at skrive kærligheds-sange og havde i starten af 0'erne stor succes med boybandet C21.

– Jeg ER en meget stor romantiker, og i min

hverdag møder jeg rigtig mange mennesker, der undrer sig over, at jeg efter 10 år som single stadig ikke har fået en kæreste – og heller ikke skal have det. De finder det både mærkeligt og provokerende – fordi det udfordrer det etablerede. Men det ligger slet ikke i min livsbane at skulle have børn og blive gift.

Hvornår stod det klart for dig, at det ikke var den vej, du skulle?

– Jeg tror altid, det har ligget i mig, men jeg har nok manglet et sprog for at stå ved det. Det, som alle andre gør, virker HELT fremmed for mig, men hvordan siger jeg det uden at blive destruktiv over for det, andre vælger? Det har jeg arbejdet meget med, og jeg er blevet god til at stå fast på min virkelighed. Det er bare sådan, jeg ER, siger Søren.

Vi stiller os i vejen for hinanden, når vi ikke tør sige tingene, som de er, slår Søren fast. Han mener, at den moderne mand er en mand, der taler lige ud af posen.

– Jeg har nogle ting, jeg virkelig BRÆNDER for, og jeg har ikke lyst til at gå på kompromis. For mig ville det at få en familie kræve nogle afsavn og prioriteringer, jeg ikke er klar til. At være far til et barn og mand til en kone ville kræve, at jeg hele tiden skulle tænke på deres behov. Men der ville hele tiden være noget andet, der ville flå i mig.

Mange vil nok tænke, at det lyder en lille smule egoistisk ikke at ville gå på kompromis?

– Man skaber ikke ærlige relationer ved at glemme sig selv. Hvis ikke vi starter med at sikre vores egen indre balance, så vil der være ubalance i de relationer, vi indgår i. Jeg er i dén grad en *lone wolf* – det er derfra, min verden går.

DET DYBE, ÆRLIGE MØDE

At Søren ikke har planer om at få en kæreste, betyder langtfra, at der ikke er kvinder i hans liv. Som han formulerer det, har han været så privilegeret "at lære mange skønne kvinder at kende" gennem de seneste

10 år. Møderne handler om at udforske hinanden seksuelt og spirituelt.

– Der sker noget meget smukt, når to mennesker stiller sig til rådighed for hinanden i det øjeblik, de har. Jeg er LASER-skarp på mine egne intentioner, fortæller Søren.

Når han er på date, får kvinderne derfor hurtigt at vide, at han ikke er på jagt efter en kæreste. Ofte reagerer de med et: "Er det ikke bare, fordi du ikke har mødt den rigtige?". Men så sker der noget magisk, fortæller Søren med begejstring i stemmen.

– Når jeg bekender kulør, begynder kvinderne at slappe af, og så kommer vi ind i de lag, hvor alt er skrælet af, og det er sindssygt interessant at være sammen. Hvem er du, hvor skal du hen – hvad er vigtigt for dig? Der kommer en intensitet imellem os, som er enormt smuk – og vi mødes i fortællinger om tvivl, ensomhed og det at være menneske.

Er det ikke også dér, man let kan blive forelsket i hinanden?

– Jeg bliver ikke forelsket. Jeg bliver begejstret og fascineret og har let ved at give mig hen. Jeg var forelsket i den kæreste, jeg havde i gymnasiet, men siden da har jeg ikke oplevet den følelse.

Men hvad med kvinderne – bliver de ikke forelskede i dig?

– Det bliver jo lidt selviscenesættende at snakke om, siger Søren og griner lidt nervøst.

– Men det ærlige svar er: Jo, det gør nogle af dem. Jeg kan mærke, at mange kvinder søger trygheden i, at jeg er DERES. Og så er det provokerende at få at vide: Jeg kan aldrig blive din. Men fordi jeg er så klar og tydelig, begynder kvinderne også at arbejde med de sider i sig selv, der gerne vil klamre sig til kærligheden. Og jeg tror, jeg er med til at så nogle frø hos de skønne kvinder, jeg får lov til at lære at kende.

Er du lidt guru-agtig?

Haha – ja, jeg kan godt høre, hvordan det lyder. Men der er noget, der plantes, når vi har denne dybe kontakt med hinan-



"I min hverdag møder jeg rigtig mange mennesker, der undrer sig over, at jeg efter 10 år som single stadig ikke har fået en kæreste – og heller ikke skal have det"

SØREN BREGENDAL

HVEM:

Søren Bregendal, 32, er sanger, skuespiller og iværksætter.

HVAD:

Han havde i starten af 0'erne stor succes med boybandet C21, som blev verdensstjerner i Asien og har solgt over 400.000 plader. Som skuespiller har Søren bl.a. haft roller i TV-serien "2900 Happiness" og i "Far til fire". I 2014 dannede Søren popgruppen Lighthouse X, der gennem musikken ønsker at gøre en forskel, tage et socialt ansvar samt bruge musikken som middel til at åbne op for dialog. Ved siden af sit kunstneriske arbejde er Søren projektleder hos ngo'en Børn, Unge & Sorg. Han er single og bor i Charlottenlund.

den. Det er der jo ikke nødvendigvis, når man går ned på klubben og mest af alt bare vil slippe lysten løs. Så er det sex og *tjubang* – og det er også fint nok.

FLIRT OG FORDOMME

– I nogle sammenhænge er jeg også bare en fyr, der godt kan lide at flirte. Jeg ELSKER at få en kvinde til at føle sig sexet og lækker og intellektuel. Og jeg er heldig, at der er mange, der føler sig tiltrukket af den energi, så der er en del møder, smiler Søren.

– Jeg vil ikke selv bidrage til at fremstille mig selv som charlatan eller libertiner, så jeg har været meget privat omkring mit liv. Men jeg oplever, at det prikker til folk, når de hører, at jeg har mange seksuelle partnere. Og så må jeg sige: Hvad er det for en moral, hvem har fortalt dig, at det er forkert? Man kunne jo i stedet sige: Det lyder spændende ... hvad er det, det giver dig? Vi møder alt for ofte andre menneskers måde at leve på med vores egne fordomme.

Men du må også have knust nogle hjerter undervejs?

– Ja, siger Søren, og vi sidder i tavshed i nogle lange sekunder. Så trækker Søren vejret dybt.

– Men så må vi tage den derfra. Jeg har været med til at indgå relationen, så jeg må også tage mit ansvar, hvis en kvinde udtrykker nogle meget skrøbelige følelser. Men hvad er et knust hjerte egentlig? Er det forventninger og illusioner, der har vokset sig for store? Der ligger en gave i enhver sorg, ethvert savn og enhver glæde. Men det er ofte dér, vores tankerække stopper, fordi vi bliver optaget af, at vi ikke fik det, vi gerne ville have.

Men er det ikke også lidt trist, at du møder alle disse fantastiske kvinder, og det så ender med at blive flygtige møder?

– Jeg synes ikke, det er trist. For mig er møderne ikke flygtige – de er bevægelse, og ofte ender jeg med at få nogle rigtig skønne venskaber med de kvinder, jeg møder. For nylig var jeg sammen med en kvinde, der sagde til mig: "Søren, hvad så når du bliver 70 år og hverken har kone, børn eller børnebørn ... jeg bliver helt ked af det ved tanken". Og så sagde jeg: "Prøv at høre her: Jeg bliver helt ked af det ved tanken om at skulle det." For NEJ, det skal jeg ikke. Og jeg siger det med respekt for, at det sagtens kan være det rigtige for rigtig mange mennesker.

YOGALÆRER
SIMONE LONE:

Jeg vil **VÆK** fra tosomhed

I det traditionelle parforhold kommer man let til at undertrykke sig selv, mener yogalærer Simone Lone. Hun er optaget af at skabe et parforhold, der passer lige præcis til hende.

Kan man sove sammen med sin datters far hver søndag, selv om det er flere år siden, man er gået fra hinanden? Kan man blive kæresten med en mand, der drages af alle de ting, der udfordrer et parforhold – såsom vilde byture og andre syndige stimulanser?

JA, mener Simone Lone, der netop er trådt ind på en café i centrum af København med en yogamatte under armen. Simone Lone arbejder som yogainstruktør – og også når det gælder relationer, er hun meget optaget af at skabe smidighed.

– Jeg er kommet frem til, at det gode parforhold for mig er et sted, hvor jeg føler mig TRYK, og hvor der er kærlighed, rummelighed og frihed. Frihed til at gøre de ting, der gør mig glad. Det handler om at huske at gøre de ting, der stimulerer én, og det behøver ikke kun at være seksuelt betinget. Lige i øjeblikket har jeg for eksempel en enorm trang til at bestige et bjerg, smiler Simone.

Hun har for nylig mødt en ny kæreste, og det har sat nogle tanker i gang hos hende.

– I mit tidligere parforhold følte jeg mig undertrykt – ikke af ham, men af mig selv. Jeg har altid haft en passion for at

bestige bjerge, og pludselig havde jeg været i et parforhold med en mand, jeg havde kendt i 12 år, og havde helt glemt at gøre det, siger Simone eftertænksomt.

– Jeg vil gerne væk fra den tosomhed, der nærmest er et ejerskab. I et parforhold sker der ofte det, at man justerer sig selv ind efter, hvad der er bedst for fællesskabet, men man har brug for at komme ud og buldre en gang imellem, griner Simone Lone.

KÆRESTEN DRAGES AF SYND

Lige nu er hun i gang med at finde ud af, hvilke værdier der er vigtige i hendes nye parforhold.

– Min nye kæreste er en urolig sjæl, der drages af alt det, der ikke passer ind i et traditionelt parforhold – som at gå i byen til kl. 7 om morgenen og have tilfældig sex. Så vi har talt rigtig meget om, hvordan man kan bygge en kærlighed op omkring det.

Kærestens synderegister skræmmer på ingen måde Simone Lone væk.

– Selv om han måske har den mest utrygge historik, så er han den, der gør mig allermost tryk, fordi han er kærlig og omsorgsfuld. Jeg er ikke vant til at blive mødt med kys og kram, lige fra man kommer ind ad døren, og jeg drømmer om at smelte sammen med min nye kæreste med rummelighed og frihed. Jeg er ikke ude i at definere det som et åbent parforhold, men det handler om, at man ikke begrænser hinanden, men får hinanden til at blomstre.

Også når det handler om at være familie, tænker Simone ud af boksen. For tre år siden gik hun og hendes

datters far fra hinanden, og sammen har de fundet en anderledes måde at indrette hverdagen på.

– Selv om vi ikke længere var kæresten, var det vigtigt for os at blive ved med at være en familie. Vi har været på lange sommerferier, hvor vi har sovet i den samme seng med vores datter imellem os. Og så har vi haft en tradition for i perioder at sove sammen om søndagen, fordi det var overleveringsdagen for vores datter, fortæller Simone Lone.

Nu har både Simone Lone og hendes datters far fået en ny kæreste, og det betyder, at de skal finde en ny måde at være familie på.

– Alt er godt og dejligt, og der er masser af rummelighed. Men vi kunne godt mærke, at tiden var inde til, at vi skulle stoppe med vores søndagsritual.

HVEM:

Simone Lone, 34, er yoga-instruktør og projektleder og bor på Vesterbro med sin seksårige datter My.

HVAD:

Simone har en kæreste og et stærkt familieband til sin datters far. I en periode sov de i samme seng hver søndag, selv om de ikke var kæresten længere.

"I mit tidligere parforhold
føjte jeg mig undertrykt
– ikke af ham, men af mig selv"

SIMONE LONE

Yogalærer Simone Lone
har accepteret, at hendes
kæreste har brug for at gå i
byen og møde nye bekendtskaber.

