

# Sanne om sex og samliv

*Et af de spørgsmål, som går igen og igen i de henvendelser, der kommer til rådgiverne på sekretariatet, er i lighed med indsendte spørgsmål. Næmlig: „Hvordan og hvornår man får fortalt en ny partner, at man lider af kronisk sygdom?“*

## Kære Sanne

Jeg er single og vil gerne date og møde en sød fyr. Men hvordan fortæller jeg en potentiel kæreste, at jeg er sygdomsramt, og når jeg har fundet ham, hvordan fortæller jeg ham, at der er lukket for det varme vand i flere dage i træk, fordi jeg har så forbandet ondt, og at det slet ikke har noget med ham at gøre?

Venlig hilsen  
Cecilie



Hvis du ønsker at sende et spørgsmål til Sanne Neergaard, bedes det sendes pr. brev til sekretariatet Mrk. Brevkassen Sanne Neergaard. Sekretariatet vil herefter sørge for, at brevet videresendes uåbnet til Sanne Neergaard.

Man kan også maile direkte til Sanne Neergaard på mail: [s.neergaard@mail.dk](mailto:s.neergaard@mail.dk)  
Mrk. Fibromyalgi

Sanne Neergaard kan ikke påtage sig at besvare alle tilsendte indlæg, hvorfor man ikke må påregne at få svar. Spørgsmål kan bringes under mærke.

## Kære Cecilie

Et gammelt polsk ordsprog siger, „Vis aldrig en mand mere end halvdelen af din røv“.

For mig betyder det at være åben i sin kontakt og samtidig tillade sig at bevare noget for sig selv. I dit tilfælde kunne det sagtens være din smertetilstand og de begrænsninger, den medfører ind imellem. Vist har du fibromyalgi, men du er også andet og mere end dine smerter. En helt almindelig kvinde med en sund længsel efter at indgå i en kærlighedsrelation.

Når du går over en befærdet vej, gætter jeg på, at du ser dig rigtig godt for - for at undgå at blive kørt ned.

På samme måde skal vi alle se os nøje for, når vi leder efter en kæreste. Det er en proces, der kræver tid.

Et par tommelfinger-råd for at undgå at ramle ind i en „smerte-fyr“:

„Hold øje med om han holder ord og aftaler. Er han opmærksom og nysgerrig på den gode måde. Ser han dig. Spørger han til dit liv, eller er han mest optaget af sig selv. Hvordan taler han om sine tidligere kærester, sine eventuelle børn og sin familie.“

Du skal kigge efter et menneske, der evner at leve sig ind i andres situation. Et menneske, der har erfaret, at livet består af både alvor og sjov. Det kræver nemlig sit menneske at kunne holde af på trods af mod-

gang. Ingen har godt af at blive valgt fra og opleve sig kasseret. Det er grimt for alle, men i dit tilfælde kan det hurtigt blive til, at du ikke er elskværdig på grund af fibromyalgien.

Kærester deler deres indre med hinanden men spar på oplysningerne, indtil han har bestået „ordentlighedsprøven“. Herefter vil det være helt naturligt at fortælle om dine smerter og de begrænsninger, de medfører.

I de 3-4 første måneder af den tосede og vidunderlige forelskelses-tilstand, idealiserer vi alt ved hinanden. Her vover, tåler og udholder vi meget, meget mere, end vi ellers gør. Og lur mig, om ikke smerterne under forelskelsen viger fra pladsen på første-parket. Fra forreste række til bageste.

At elske og blive elsket udretter underere. Kærligheden er langmodig og tåler rigtig, rigtig meget. Og gør den ikke det, er der ikke tale om kærlighed.

Jeg ønsker for dig, at du kan mobilisere tålmodighed og selvværd undervejs i din søgen efter den rette. At det vil lykkes for dig at finde en partner, der forstår vigtigheden af at sætte fokus på følelser og sensualitet.

Det er nemlig fundamentet i et tilfredsstillende sex- og samliv.

Varme hilsener  
fra Sanne Neergaard