

Når mænd tæler

– hvad tænker de så...?

„Behøver vi tale om det lige nu? Ja, ja, det er fint, det siger vi. Kan du ikke tale med dine veninder om det?“ Hvorfor er det lige, at mange mænd vælger at tie frem for at tale, når vi kvinder så utrolig gerne vil sætte ord på tanker og følelser? Eller er det i virkeligheden en myte, at kvinder taler mere end mænd? Vi har spurgt fem med kromosom Y.

AF MARIE-LOUISE TRUELSEN. FOTO: HANNE FUGLBJERG OG CAMILLA HEY.

„MÆND SKAL TALE MERE“

THEIS ANDERSEN,
*32, musiker og sanger,
aktuel med sin første single
„Det' slut nu“ under kunst-
navnet Theis. Single.*

– Jeg er nok mest stille, når der er knas i et forhold, og jeg har svært ved at finde ud af, hvad der er galt. Så er det nemmere at tie stille. Jeg kan som udgangspunkt godt lide at snakke om tingene, men hvis det er kommet for langt ud, og jeg ikke har nået at sige noget i tide, så bliver jeg tavs. Da mit seneste forhold var ved at ebbe ud, havde jeg svært ved at åbne op for det, fordi jeg var bange for at gøre hende ked af det. Uden at det skal lyde for selvhøjtideligt, kan jeg godt lide at snakke om følelser, hvis en pige spørger direkte til det. Jeg skal nok presses lidt, men så gør jeg det også. Der var engang en pige, der sagde til mig: *Så er det din tur til at spørge mig!* Jeg havde stået og snakket længe med hende, og jeg havde åbenbart kun talt om mig selv. Det var vildt flovt.



„Når jeg sidder og er tavs, er det måske, fordi jeg har forberedt noget fint og sødt inde i hovedet, som jeg vil sige til en kæreste“

„Hvis man som kvinde vil snakke om følelser, skal man ikke starte med en ordre“



– **Jo ældre jeg bliver**, jo bedre bliver jeg til at tale om følelser. Det er noget af det vigtigste at kunne i et parforhold. Jeg har oplevet, at tidligere forhold er gledet ud, hvis vi ikke har fået snakket.

– **Generelt er mænd helt sikkert mere tavse end kvinder**, i hvert fald når det handler om følelser. Jeg tror, at mange stadig tænker: Kvinder taler om følelser. Mænd hugger brænde. Jeg får afløb for nogle følelser via de sange, jeg skriver. Og jeg er god til at snakke med min makker, Søren. Her lukker jeg virkelig op for følelserne, og jeg føler, at han forstår mig, fordi han tit har prøvet det samme.

– **Kvinder skal ikke tale mindre**, det er mændene, der skal tale mere. Når jeg sidder og er tavs, er det måske, fordi jeg har forberedt noget fint og sødt inde i hovedet, som jeg vil sige til en kæreste. *Jeg elsker dig.* Eller: *Du ser sød ud.* Men så overtænker jeg det, og pludselig er det for sent at sige det. Enten fordi hun har nået at sige det til mig, eller fordi situationen er forpasset.

– **Det er meget vigtigt, at man forstår hinanden i et forhold**, men generelt mener jeg ikke, at mænd behøver at forstå kvinder. Der er jo også masser af mænd, jeg ikke forstår.

– **Når kvinder gerne vil i kontakt med deres mænd**, skal de passe på ikke at gøre det på en nedladende måde. Kvinder taler mere end mænd, og derfor er det dem, der per definition ved, hvordan man taler sammen. Men mænd kan ikke lide at blive trynet eller presset, så jeg synes, at kvinder skal tænke over, hvordan de præsenterer tingene. Jeg kan i hvert fald ikke overskue det, hvis det bliver en form for udsældning eller irettesættelse. Der skal være rene linjer, og man skal tale ordentligt sammen.

„ERFARINGEN HAR LÆRT MIG, AT NOGLE DISKUSSIONER BARE IKKE SKAL TAGES“

NIELS HENRIK SODEMANN, 49, CEO i Queue-it, som han også er medstifter af. Gift og har en datter på 13 og en søn på 16 år.

– **Når en kaptajn udstikker en ordre**, kan den modtages på to måder. Enten siger man ay, ay captain – ordren er modtaget og forstået, og jeg er enig. Eller også er man måske ikke helt enig, men udfører ordren alligevel for at få fred og undgå en lang diskussion. Jeg ved, at det er en lidt defensiv holdning, men erfaringen har lært mig, at nogle diskussioner bare ikke skal tages.

– **En af de ting, der kan være svære at tale om i et parforhold, er økonomi.** Skal vi købe en ny sofa? Hvis jeg bliver direkte

adspurgt og synes, at det er en dårlig idé, så bliver der en lang diskussion ud af det. Min kone har efterhånden fundet ud af, at der er ting, hun bare skal gøre uden at spørge mig, ha, ha.

– **Jeg er sikkert ikke særlig god til at sætte ord på følelser.** Jeg har relativt meget temperament, som jeg skal prøve at tøjle, og så er det ikke altid hensigtsmæssigt at sætte ord på det, man føler. Jeg er logisk anlagt og vil derfor også gerne se en logisk sammenhæng i det, man taler om. Når jeg beskæftiger mig erhvervsmæssigt med mennesker, er der næsten altid nogen, der prøver at opnå noget, og derfor er jeg altid lidt på vagt. Jeg prøver at aflæse, hvad de vil, og det har jeg nok så meget på rygraden, at jeg tager det med over i mit privatliv.

– **Når jeg kommer hjem fra arbejde, er der 117 uløste praktiske ting**, og det fylder desværre alt for meget i hovedet. Hvis jeg skal tænke, kan jeg nemlig ikke snakke samtidig. Det gør, at man nogle gange ikke forstår hinanden, og så kan jeg blive lidt irriteret, trække mig tilbage og ligne en, der slet ikke har lyst til at snakke. Kvinder skal nok prøve at lære, at mænd simpelthen ikke har så meget båndbredde, som de selv har.

– **Når en kvinde gerne vil i dialog med sin mand**, er hun nødt til at forstå, at der skal sættes tid af, at der ikke sker for meget samtidig, og at hun skal have lidt tålmodighed. Og hvis man som kvinde gerne vil snakke om følelser, skal man ikke starte med en ordre, for så ryger man lige over i den groft, hvor det handler om, at den ene part skal opnå noget i forhold til den anden.



„Hvis ikke jeg får at vide, at noget er galt, går jeg ud fra, at alt er fint“

„ER DET EGENTLIG IKKE MEGET FEDT, AT MANDEN BETALER OG TALER LIDT MINDRE?“

KÅRE QUIST,
40, vært på DR1-programmet „Kontant“ og fra august ny vært på „Aftenshowet“.
Fraskilt.

– Når jeg kommer hjem fra arbejde, har jeg brug for lige at lande. Tjekke nyheder. Ordne praktiske ting. Kvinden er på det tidspunkt superklar til at sætte mange ord på sine tanker, og der tænker jeg, at det er o.k. lige at ligge lidt lavt, tage imod som en bokser og så langsomt komme ind i kampen. Samtidig skal man ikke afsløre, at man ikke hører så meget efter! Det gælder om at signalere, at der er lys på første etage, og at der så ikke er nogen hjemme, behøver hun jo ikke at vide. Men hov, nu afslører jeg jo en stor hemmelighed...

– Jeg har det fint med at sætte ord på følelser, men jeg har ikke behov for at gøre det hele tiden. Hvis ikke jeg får at vide, at noget er galt, går jeg ud fra, at alt er fint. Jeg har sværere ved at tale om ting, man skal ordne. De kvinder, jeg er stødt på, har meget større behov for at lægge planer og tale om dem, end jeg har. De planlægger, hvad man skal købe ind til om lørdagen, og jeg tænker, jeg køber da bare ind, når køleskabet er tomt. Jeg bliver meget stresset over at komme hjem og have *to-do*-lister, som mange kvinder elsker. For mig bliver det hurtigt en *to-die*-liste, når der skal sættes flueben. Jeg vil hellere bare have en iPod i ørerne og gå i gang med at løse opgaverne uden at tale en hel masse om det.

– Mænd er generelt mere tavse end kvinder. Jeg snakker selv meget, men jeg

pakker det tit ind jokes, distance og ironi, og på den måde siger jeg måske ikke så meget. Kvinder „sladrer“ mere end mænd. De har større behov for kaffe-dates, og man kan se lyset i deres øjne, for nu skal der snakkes igennem. Når jeg har været ude med mine venner, aner jeg som regel ikke, hvordan de har det, for vi har jo bare set lidt fodbold og drukket lidt øl, ha, ha.

– Når mænd er stille, er det sjældent, fordi vi tænker. Vi er ikke de tavse, tænksomme typer, som kvinder håber, at vi måske er. Bokseren Brian Nielsen blev engang spurgt: *Hvad forgår der i hovedet på dig lige inden en kamp?* Og han svarede: *Det samme som altid – ikke en skid!* Når mænd slapper af og tier, bliver der altså ikke opfundet nye energiformer. Vi kaperer bare dagens hændelser og restituerer.

– Jeg tror ikke, at mænd skal forstå alt omkring kvinder. Der er en jungle af terapeuter og coaches, og det kammer lidt over nogle gange, hvor meget vi skal forstå hinanden. Er det egentlig ikke meget fedt, at manden betaler og taler lidt mindre?

– Når en kvinde vil i kontakt med sin mand, er det en god idé at rose ham, ha, ha! Og spørg også gerne til hans arbejde. Lad være med at indlede med kritik. Det første halve år, man er sammen, synes kvinden, at det er så spændende, at manden arbejder så meget og har et interessant job. Men det går hurtigt over, og så handler det pludselig om, hvorfor han ikke er hjemme 18.30!

**„KVINDER I
MIN ALDER
SNAKKER EN DEL
OM BØRN, CYKLUS
OG BRYSTSPÆN-
DINGER, OG DET
FORSTÅR JEG JO
IKKE MEGET AF“**

MADS KNARREBORG,
33, skuespiller, aktuel til
august med stykket „Sunset
Boulevard“ på Kulturværket
og ved at lave de sidste opta-
gelser til tv-serien „Kristian“
på TV2 Zulu. Single.

– Hvis der er fare på færde eller risiko for et stort skænderi, så lytter jeg og overvejer, hvad jeg skal sige. Jeg mærker efter, før jeg svarer, for at situationen ikke skal spidse til. Grundlæggende er jeg dog ret snakkelysten og er ikke bange for at tale om kærlighed, angst eller andre følelsesladede ting.

– **Fordi jeg ikke er bange for at tale,** har jeg tit oplevet, at kvinder fortæller mig ting, som egentlig skulle have været sagt til en veninde og ikke til en mand. Det bliver TMI – Too Much Information! Kvinder i min alder snakker en del om børn, cyklus og brystspændinger, og det forstår jeg jo ikke meget af. Jeg er efterhånden blevet ret hurtig til at stoppe en kvinde, der begynder at tale om den slags og sige, at det nok er bedre, at hun tager det med sin mor eller veninde, for jeg kan ikke rigtig bidrage.

– **I min omgangskreds taler mændene generelt også meget,** men det er ret forskelligt, hvad mænd og kvinder taler om. Mænd vælger nok mere aktivt,

hvilke samtaler de går ind i. Når en kvinde snakker, gør hun det sjældent for at få en løsning på noget. Hun har bare behov for at få tingene sagt. Mænd taler måske mere, hvis de har brug for konkrete råd og idéer.

– **Jeg synes ikke, at kvinder skal tale mindre,** men nogle kvinder kunne godt lære at tænke, før de taler. Det kan faktisk godt føre gode ting med sig, ha, ha.

– **Jeg tænker tit på at holde op med at tænke så meget.** Jeg øver mig på at spænde sindet lidt af, for somme tider tænker jeg, hold kæft en monolog, der kører hele tiden i hovedet. I virkeligheden tror jeg tit, at et af problemerne i et forhold er, at man får lavet en hel spillefilm inde i hovedet, men at man glemmer at fortælle de medvirkende, at de er med, og hvilken rolle de har. Jeg prøver at fortælle de folk, jeg gerne vil være tæt på, at de er med i min „film“, og hvad der foregår.

– **Mænd og kvinder kommer aldrig til at forstå hinanden,** for vi er to forskellige organismer, men vi skal respektere hinanden. Det kan godt skræmme mig, at vi kommer for meget ind i hinandens „butikker“, og det er nok derfor, jeg er



„Jeg sætter en ære i at være mand i det forhold, jeg er i, og det kan somme tider være svært at få lov til“

single i en alder af 33 år. Jeg sætter en ære i at være mand i det forhold, jeg er i, og det kan somme tider være svært at få lov til.

– **Hvis jeg er ked af det eller vred,** så er folk aldrig i tvivl. Hvis jeg grubler, er det bedst at lade mig være og lade mig komme, når jeg er klar. Og i den situation er det nok en kvindeting at blive ved med at spørge, om der er noget galt, om hun kan gøre noget, og det skal hun lade være med. Jeg grubler, fordi der er noget, jeg ikke kan finde ud af, og når jeg er klar, så kommer jeg frem med det, jeg vil sige.

„KVINDER SKAL I HVERT FALD IKKE STÅ FORAN FJERNSYNET OG TALE TIL EN“

ANDY TANKMAR,
20, stylist og moderedaktør for Miinto.dk, har desuden modebloggen Streetcouture.dk. Bor alene og har en kæreste.

– Jeg vurderer fra situation til situation, om noget er vigtigt at tage op. Hvis det er en lille sag, vælger jeg at tie. Som mand gider man ikke bruge tid på småting, og der er vi nok meget forskellige fra kvinder. Hvis det f.eks. handler om noget tøj, der flyder på gulvet, gider jeg altså ikke tale om det. Men det vil mange kvinder gerne.

– Følelser er nok altid svære at snakke om. Det er det evige problem med, at man gerne vil fremstå lidt macho og hård. Vi mænd har jo et image, der ikke skal ødelægges, ha, ha. Jeg holder nok ofte svære følelser og tanker om kærlighed for mig selv, men så snart jeg er blevet presset længe nok, så ruller

mine følelser lige så stille og roligt ud af munden.

– Hvis der er tale om et lille problem, forsøger jeg at undgå at tale om det. Ellers kryber jeg til korset og taler om det, især hvis jeg bliver presset lidt. Det foregår så typisk fra sofaen, hvor jeg prøver at småsove lidt, mens jeg bare svarer, ja, ja, yes – det er sådan, jeg føler, når kæresten bliver ved og ved. Det kan hun jo godt blive lidt irriteret over, og så har man til sidst en hysterisk kvinde stående ved siden af sig. Jeg kan godt forstå hende, men på den anden side synes jeg altså, at kvinder vil tale så utrolig meget. Jeg prøver at blive bedre til at tale om tingene, men det er nok bare et mandegen, at man helst vil have lidt fred.

– Kvinder må gerne tale lidt mindre en-gang imellem! Somme tider siger jeg til min kæreste eller mine veninder, at de snakker for meget. Det kan jo være en hønsegård om alt og intet. Det ville være rart, hvis der blev skruet lidt ned somme tider.

– Når mænd tier, tror jeg, at mange sidder og tænker: Lad nu bare være. Lad

det nu ligge. Det er en lille ting, du behøver ikke hænge dig i det.

– Hvis man er i et forhold, er det da en god idé at have en forståelse for hinanden. Prøve at forstå, hvad det er, hun så gerne vil have frem. Men altså, kvinder er fra Venus og mænd er fra Mars. Er det ikke sådan, det er, også selvom man kender hinanden godt?

– Kvinder prøver ihærdigt at komme i kontakt med deres mænd uanset hvad! Jeg synes, at det er en god idé at tale om tingene over en god middag, hvor der er ro på. Kvinder skal i hvert fald ikke stå foran fjernsynet og tale til en! Og de skal ikke råbe. Jeg kan heller ikke lide, når kommunikationen foregår via små huskesedler eller over telefonen. Det er det værste at prøve at tale om problemer over telefonen.



„Så snart jeg er blevet presset længe nok, så ruller mine følelser lige så stille og roligt ud af munden“

KVINDEN MÅ LYTTE OG IKKE KRITISERE, MEN ACCEPTERE, AT DET ER SÅDAN, HAN HAR DET

ANNETTE JØNSSON er mandeterapeut, journalist og forfatter til bogen „Fra mand til menneske“, og hun ved en del om, hvad mænd tænker, når de tier.



„Hun bruger mange ord og formulerer sig ubesværet, mens han føler sig lettere lammet, usikker og utryg“

– Det er nærmest naturstridigt for mænd at tale om noget, de ikke er gode til. Derfor sker det ofte, at manden trækker sig ind i sig selv, når hans kvinde vil tale om følelser og problemer i forholdet. Hun ønsker mere nærvær og opmærksomhed, og han undrer sig og tænker, jamen, jeg gør jo, hvad jeg kan, og det er ikke godt nok. Han vover ikke at sige det højt, fordi han frygter hendes vrede og afvisning. Hermed er en dårlig spiral startet.

– **Kvinder taler, og mænd tier**, hører vi ofte. Kan det skyldes, at han simpelthen ikke får mulighed for at tale ud eller får den tid, han har brug for til at tænke/mærke, hvad der er rigtigt for ham? Tempo er en stor forskel hos mænd og kvinder, når der skal tales følelser og konflikter. Hun bruger mange ord og formulerer sig ubesværet, mens han føler sig lettere lammet, usikker og utryg og mest af alt har lyst til at stikke af. Han befinder sig i den grad uden for sin *comfortzone*, når samtalen handler om følelser og problemer.

– **Når manden tier stille med sine følelser**, er det ofte, fordi han ikke rigtig ved, hvordan han skal udtrykke sig eller ikke er blevet accepteret, når han har gjort det. Derfor udvikler han en indirekte måde at komme af med sin vrede, irritation og tristhed på i håb om, at hans partner gætter, at der er noget galt, når han bliver tavs, mut og afvisende. Her er det mandens opgave at sige højt, hvad han tænker, og hvad der går ham på. Vise sine følelser. Og kvinden må lytte og ikke kritisere, men acceptere, at det er sådan, han har det. Det skaber tillid og tryghed, og han føler sig set og hørt, så hans forestillinger og negative set-ups inde i hovedet forsvinder.