



# HVAD ER EN RIGTIG MAND?



**CHRISTIAN**



**JAKOB**



**JØRGEN**

Er det maskulint at tjene mange penge? At kunne bruge sine hænder? Eller at sejle jorden rundt? Kvinder og mænd er uenige. Og så alligevel. For vi er helt enige om, at det er maskulint at være en god far.

AF MARIE-LOUISE TRUELSEN. FOTO: PETER NØRBY OG CAMILLA HEY.

**J**eg er en mand, der har noget testosteron, men jeg er også en mand med bløde kanter. For mig er det maskulint, at man kan stå ved sig selv, at man tør at se sig selv i øjnene, og at man tør være anderledes, hvis man er det.

Sådan siger 29-årige Christian Liebergreen, som du kan møde på side 24, og han er en ganske god eksponent for, hvordan en "rigtig" mand skal være anno 2014. Det er nemlig ikke længere nok bare at være stor og stærk - hvis det nogensinde har været det - næh, dagens mand skal også være handyman, forsørger, beslutsom og handlekraftig. Han skal han have sine egne venner, kunne sige fra, tage initiativ og være far med stort F. Og nå ja, han skal da også være en god kæreste, være veltrænet og sund - og så må han for guds skyld ikke være under tøflen. ALT for damerne har sammen med Megafon sat fokus på maskulinitet, og den lange række af vigtige maskuline egenskaber ovenfor er nogle af de svar, der er kommet ud af undersøgelsen.

Følelsen af maskulinitet er højest i ungdommen, og daler med alderen. 74 procent af de 18-29-årige i Megafon-undersøgelsen føler sig i meget høj eller i høj grad maskuline, mens det kun gælder 46 procent af de 60-70-årige. Det undrer ikke mandeterapeut Annette Jønsson.

- Det ydre og fysiske har stor betydning for den unge mand. Han mærker sin maskulinitet via sin potens, sine muskler, sin veltrænede krop, en stor bil og et job, hvor han udviser styrke og beslutsomhed. At føle sig u dødelig er den unge mands privilegium. Hans krop klarer det meste og føles ikke træt, selvom den bruges nådesløst. Det er i de unge år manden har sine seksuelle højdepunkter, og det er her, han gør sin partner gravid - det ultimative bevis på maskulinitet i de fleste mænds bevidsthed.

- Når manden bliver ældre, får han mere

fokus på de indre værdier og oplever sin maskulinitet gennem at være far og rollemodel for sine børn. At overskride sine grænser og trods frygt og smerte ved f.eks. faldskærmsudspring, maratonløb eller skisport er for mange mænd endnu en vej til at mærke maskulinitet. Jo ældre mænd bliver, jo vigtigere er det for dem at holde sig i form, da det giver velvære og en følelse af at være attraktiv og dermed mere maskulin. Som konsekvens af samfundets udvikling, hvor kvinden og manden arbejder lige meget, er de nødt til at dele pligter og opgaver i hjemmet.

Det føler en del mænd ikke er særligt maskulint, men det er et must for at få familien til at fungere. Manden i 60'erne-70'erne oplever også store udfordringer, da hans potens i disse år falder og hæmmer hans seksualitet. Det begrænser hans følelse af at være maskulin, stærk og attraktiv, og han mærker sin dødelighed. *Hvordan ændrer kvindens opfattelse af maskulinitet sig gennem livet?*

- Den unge kvinde har ofte fokus på det ydre og tiltrækkes af mandens styrke, vilje og evne til at føre sig frem over for hende og andre. Det er idealbilledet af manden, hun finder maskulint. Ham, der kan det hele, ser smuk ud og er en god far. Jo ældre kvinden bliver, og jo mere livserfaring hun får, jo mere bliver det de dybere egenskaber, hun finder maskuline hos sin partner. Han skal kunne tale om det, han tænker og føler, han skal kunne lytte og håndtere hendes følelser og matche de ting, hun ønsker og interesserer sig for, siger Anette Jønsson.



#### Om eksperten

Anette Jønsson er mandeterapeut, forfatter og foredragsholder. Se mere på [Mandeterapeut.dk](http://Mandeterapeut.dk)

## MANDEN OG KVINDEN

2014

Over fire uger stiller vi skarpt på parforholdet - hver uge med et nyt tema baseret på den nye undersøgelse, ALT for damerne har lavet sammen med Megafon.

#### SIDSTE UGE:

Lykke og leverpostej. En ud af fire mænd er kun middelmådigt lykkelig. Og de vil gerne have mere sex.

#### DENNE UGE:

Hvad vil det sige at være en rigtig mand i 2014? Hvad synes mændene selv er maskulint, og er kvinderne enige?

#### NÆSTE UGE

De sejlivede kønsroller. Kvinden organiserer stadig dagligdagens praktiske opgaver, mens manden tager sig af prestigeprojekterne, der høster anerkendelse og ros fra familie og venner.

#### UGE 27:

Han, hun og økonomien. Der er opbrud i forestillingerne om, hvem der skal tjene mest i et parforhold. Et par fortæller, hvordan de har indrettet sig økonomisk - og hvordan det påvirker deres forhold.



CHRISTIAN

29  
år

# ”Jeg er en mand med bløde kanter”

Christian Liebergreen er uddannet navigatør, tidligere Siriusmand, jordomsejler, foredragsholder og forfatter til bogen ”11 meter frihed”. Kæreste med Clara og har ingen børn.

Jeg har gjort nogle ting i mit liv, som måske er mandige, men jeg har gjort det, fordi jeg har haft lyst og ikke for at bevise min mandighed. Jeg har været to år i Sirius-patruljen, og sidste år sejlede jeg jorden rundt alene på 260 dage uden at gå i land. Jeg kan godt lide at lave ting, der har konsekvens. I Sirius er der konsekvens hele tiden. Hvis du taber en handske og ikke får den samlet op, fryser dine hænder. Hvis dine hænder fryser, kan du ikke få tændt brænderen, så fryser du endnu mere – og hvis du fryser længe, dør du af kulde. Jeg kan godt lide, at man skal tage sig sammen. – Jeg er en mand, der har noget testosteron, men jeg er også en mand med bløde

kanter. For mig er det maskulint, at man kan stå ved sig selv, at man tør at se sig selv i øjnene, og at man tør være anderledes, hvis man er det. – Min maskulinitet har ændret sig med alderen. Jeg havde nok lidt fårementalitet som ung. Hvor det ene får gik hen, gik de andre får også hen. Fordi man var bange for at skille sig ud. Men jeg har fundet ud af, at det ikke er så farligt at gå sin egen vej. I forhold til kvinder tænker jeg også, at det virker tiltrækkende på dem, at man står ved det, man er. Da jeg var yngre, kunne jeg ikke forstå, hvorfor jeg ikke scorede en eneste pige, selvom jeg gik i det samme tøj som de andre,

der scorede masser af piger. Men så lod jeg håret gro et år, og pludselig fik jeg så mange tilbud som aldrig før, ha, ha. Fordi jeg skilte mig ud. Jeg kender det jo også selv. Hvis alle pigerne har sorte bukser på, vil jeg have hende med de røde.

– At sige fra og være ærlig over for andre og sig selv, det er meget tiltrækkende ved både mænd og kvinder. Kort efter jeg havde mødt min kæreste, sagde jeg til hende, at jeg ville sejle verden rundt alene. Hun spurgte, om hun ikke måtte sejle med eller møde mig undervejs, men jeg sagde nej, fordi det var en gammel drøm at gøre det alene. Jeg sagde til hende: Det er ikke, fordi jeg ikke elsker dig – jeg elsker dig meget

højt – og hvis du også elsker mig, så giver du mig plads til at gøre det her. Så giver jeg også dig plads til at gøre, hvad du gerne vil.

– Jeg er meget fascineret af folk, der kan håndværk – det kan være at bygge en garage eller være en god musiker – det, synes jeg, er ret maskulint. Jeg er lidt irriteret over, at jeg ikke selv rigtigt kan. Håndværkere har også tit en stærk og muskuløs krop, som er bygget flot op af hårdt arbejde, og ikke fordi man har stået og løftet jern i et fitnesscenter. Jeg går helt klart op i at være i god form, men jeg er den sidste, der går i træningscenter. For mig handler det om at ro kajak,

lave armstræk, løbe, cykle og arbejde. Det giver mig velbefindende, og det gør, at jeg føler mig maskulin.

– For mig er det maskulint at have en stærk psyke. Jeg har mødt de tyndeste splejse, der ser ud, som om de har stået i klorin natten over, men du kan se i øjnene på dem, at der er noget, der kører derinde, og at de til hver en tid kan stille dig skakmat rent intellektuelt. Det har jeg enorm stor respekt for.

– Det er ikke prestigefyldt for mig at tjene mange penge. Det, der er prestigefyldt er, at man er glad for det, man laver. Tænk at komme ned i supermarkedet og se en mand sidde i kassen og smile veltilfreds, det er da langt federe end at møde en sur en, der tjener masser af penge. Det er det indre velvære, der skaber maskuliniteten.

– Der er mange fordomme om, at kvinder gerne vil have, at mænd er store og stærke. Men jeg tror helt basalt, at det handler om, at de gerne vil have følelsen af, at manden kan passe på dem. Og det kan lige så godt være ved at være smart, kunne se sig ud af tingene og have en vilje til at overleve.

– Humor og selvironi tror jeg også, at mange kvinder sætter pris på. Jeg har gennem tiden oplevet mænd, som har haft masser af piger, fordi de bare var skide sjove at være sammen med. Mænd må helt sikkert gerne være forfængelige, men til en vis grænse. Hvis man hele tiden skal have øjencreme, næsecreme, ørecreme, kindcreme og håndcreme – aj, det spiller altså ikke. Nivea og Neutral går fint til hele kroppen – i hvert fald til min krop!



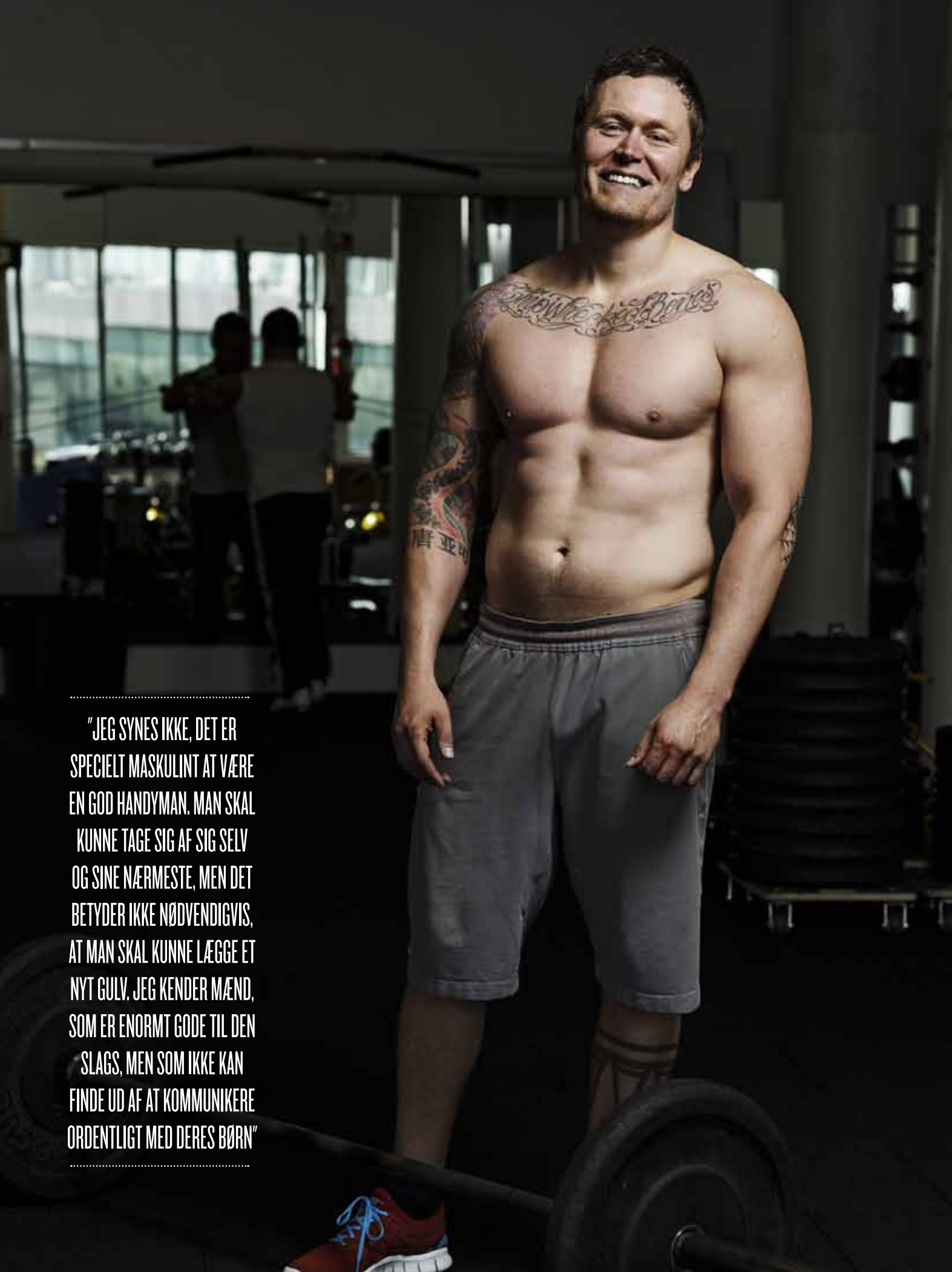
## ER DET MASKULINT AT VÆRE FAR?

.....

**58 procent af kvinderne og 51 procent af mændene synes, at det at være far med engagement i familielivet er maskulint. 57 procent af mændene i Region Hovedstaden nævner det som maskulint, tallet for Region Midtjylland er 40 procent.**

.....  
"DET ER ENORMT MASKULINT  
AT LAVE FEJL. AT DU TØR AT  
PRØVE OG FEJLE. HVIS DU  
HELE TIDEN KUN GØR DET,  
DU ER GOD TIL, JAMEN SÅ  
UDVIKLER DU DIG ALDRIG"  
.....





.....  
"JEG SYNES IKKE, DET ER  
SPECIELT MASKULINT AT VÆRE  
EN GOD HANDYMAN. MAN SKAL  
KUNNE TAGE SIG AF SIG SELV  
OG SINE NÆRMESTE, MEN DET  
BETYDER IKKE NØDVENDIGVIS,  
AT MAN SKAL KUNNE LÆGGE ET  
NYT GULV. JEG KENDER MÆND,  
SOM ER ENORMT GODE TIL DEN  
SLAGS, MEN SOM IKKE KAN  
FINDE UD AF AT KOMMUNIKERE  
ORDENTLIGT MED DERES BØRN"  
.....

JAKOB

40  
år

# ”Jeg er meget nærværende med mine børn”

Jakob Møller, 40, er produktionskoordinator og layouter. Han er gift og har to døtre på 8 og 10 år.

**F**ør jeg fik børn, var jeg meget en drengerøv, der kunne bruge utroligt mange penge og meget tid på ligegyldigheder. Men pludselig blev jeg sat i en position, hvor jeg var nødt til at tage mig af andre end mig selv. Fordi jeg havde lyst til det, og fordi man jo ikke kan slippe for det, når man får de her børn, som man bare elsker fuldstændigt uden forbehold. Det følte jeg enormt voldsomt til at starte med, for hele min egen barndom blev pludselig taget op og drejet rundt. Jeg blev virkelig tvunget til at tage de første 30 år af mit liv op til revision og derfra begynde at vælge, hvordan jeg skulle være som far. Det krævede en masse snak med bl.a. min egen far, som ikke havde været så meget til stede i min barndom, og det krævede også mange samtaler med min kone, før vi kom ud på den anden side.

- Jeg er en far, der er meget nærværende med mine børn. Ikke på den der skatte-basse-nusse-pusse-er-du-okay-måde - det kan jeg ikke klare - men vi laver alle mulige fede ting sammen. Læser, ser film, kører på skateboard, svømmer.

- Jeg er nok sådan en oldschool mand på mange måder. Jeg tager mig af mine børn og min kone, og jeg elsker dem højt, men jeg sætter også meget stor pris på fred og ro. Jeg har ikke lyst til at deltage i alt, hvad der foregår af arrangementer derhjemme. Jeg gider heller ikke diskutere ting ud i uendeligheder. Mange kvinder kan godt lide at gøre tingene en lille smule mere indviklede, end de er. I stedet for bare at sige, okay, det finder vi ud af hen ad vejen, så skal det hele planlægges i mindste

detalje, og det gider jeg ikke. Vi må tage tingene, som de kommer.

- Maskulinitet er selvfølgelig noget helt basalt med, hvordan man ser ud. Overdrevet sagt handler det om at være stor og stærk, at have skæg og gå i arbejdstøj. For mig er den form for maskulinitet meget simpel og stikker ikke så dybt. Jeg synes, det er maskulint at turde være sig selv og ikke være alt for afhængig af andre menneskers input.

- Jeg begyndte at træne, da vi ventede vores første datter. Det var lidt hulemandsagtigt, for jeg tænkte, at jeg skulle kunne beskytte mine børn. Det handlede meget om at blive lidt farlig og stor at se på, så der ikke kom nogen hen til min barnevogn og sagde noget dumt. Vi boede på Istedgade på det tidspunkt, og der var - og er - mange halvutilregnelige typer, så det var lidt en forsvarsmekanisme. Siden er jeg blevet ved med at træne, fordi jeg godt kan lide det. Og når man kommer lidt op i alderen, er det også fantastisk at holde sig i form. Jeg kan også godt lide at se på mig selv, når jeg lige har stået og trukket jern i en time og er pumpet godt op. Jeg føler mig meget maskulin, når jeg står i omklædningsrummet med sved på panden og pumpe arme. Så kan jeg godt få det sådan: Kæft, du er en mand, kammerat, godt at se! Samtidig tænker jeg dog også over, at man ikke skal være sådan en type, der har masser af stil men ingen substans.

64%

af alle kvinder finder deres partner maskulin i meget høj eller høj grad. 57 procent af mændene føler sig i meget høj eller høj grad maskuline i deres parforhold.

Du skal være ærlig og gøre de ting, du gør, på en ærlig måde - det er det eneste, der holder i længden. Udseende betyder ikke noget i den sammenhæng.

- Jeg fik min første tatovering for 17 år siden, og dengang var det altså ikke smart at være tatoveret. Det var ikke guds bedste børn, der havde tuscherne. Selvfølgelig er det maskulint at få en tatovering. Det gør ondt at få lavet, og du får nogle farlige dyr eller slag-

ord på kroppen, som betyder noget for dig. Men jeg har faktisk ikke fået mine tatoveringer, fordi det er maskulint og farligt - det handler mere om fascinationen af håndværket og at jeg synes det er pænt. - Det må være hårdt for de mænd, der har brug for den prestige, der ligger i at have et vigtigt job og tjene mange penge. Sådan har jeg det ikke. Mit mentale og fysiske velbefindende er altid nummer et sammen med det at være med dem, jeg holder af. Derefter kommer mit arbejde. Før i tiden havde jeg venner, der startede firmaer og den slags op, og de spurgte tit, om jeg ikke ville være med. Jeg kunne godt se, at det kunne være skide skægt, men der ville også være arbejde i det 24 timer i døgnet. Det gider jeg ikke. Jeg vil hellere ud at se, høre og opleve nogle ting. For mange mennesker fylder karrieren så meget, at de ikke lukker andet ind. Der er slet ikke plads til alt det skæve i sådan et liv, og jeg elsker alt det skæve. Måske fordi jeg selv er lidt skæv.

JØRGEN

58  
år

## ”Med alderen er jeg blevet mere ligeglad med, om jeg er pinlig”

Jørgen Bardenfleth, 58, er bestyrelsesformand og bestyrelsesmedlem i en række teknologiselskaber. Han er gift og har tre døtre og en søn i alderen 16 til 25 år.

**F**or mig har maskulinitet noget med interesser og væremåde at gøre. Jeg interesserer mig mere for noget med strøm i – computere og forstærkere – end min kone gør, men kvinder har da klart bevæget sig langt inden for f.eks. computere de sidste 20 år. Jeg går også mere på jagt, end min kone, Deanna, gør, men hun er stadig med i det. Og det er måske karakteristisk for vores ægteskab, at vi ikke hver især er meget alene inde i vores egen verden.

- Jeg har det fint med, at mænd og kvinder bevæger sig ind på hinandens områder, og jeg synes, det er sjovt at lave ting sammen med Deanna. Men jeg synes også, at det er sjovt at lave noget med mine drengevenner. Vi tager f.eks. på mandetur på ski, og det er rigtig hyggeligt. Det er gamle studiekammerater helt tilbage fra DTU, og der er klart mere Bassestemning og bajerdriking, end hvis der var kvinder med.

- Min maskulinitet var anderledes, da jeg var yngre, og den ændrede sig især, da jeg gik fra ikke at være gift til at blive gift! Jeg tænker da stadig over, hvordan jeg ser ud – og nogle gange synes Deanna vist, at jeg går for meget op i mit tøj og udseende – men, det er ikke på helt samme og meget fokuserede måde, som før jeg blev gift og gerne ville se rigtig smart ud, ha, ha.

- Med årene er jeg også blevet mere

ligeglad med nogle ting, som jeg måske tidligere ville have opfattet som pinlige. Da jeg var direktør i Microsoft, lavede vi for et par år siden en indsamling til fordel for Red Barnet i forbindelse med et halvmaraton.

For hver krone medarbejderne gav, matchede firmaet beløbet, og jeg sagde, at hvis vi samlede 100.000 ind, ville jeg løbe det halvmaraton i balletskørt. Desværre fik vi ikke samlet helt så stort et beløb ind.

- Det har betydet noget for min maskulinitet at blive far. Især fordi jeg har fået så mange piger. Piger har i højere grad end drenge en periode, hvor man som far bare er super pinlig, ligegyldigt om man siger A eller B. Bare det, at man hilser på deres veninder, uha – man skal helst tie stille og forsvinde fuldstændigt. Og det har da nok gjort mig sådan lidt modstræberisk. Uanset, hvad jeg gør, er det pinligt, og så kan man jo lige så godt blive ved med at være pinlig. At blive far har også betydet, at jeg har været optaget af at sikre mine børn nogle gode opvækstbetingelser. Så det at tjene penge, så vi kan bo et sted, hvor de kan få en god opvækst, det er lidt mere en far-ting end en mor-ting, i hvert fald i vores familie, og jeg tænker, at det generelt er en maskulin tænke måde.

- Jeg har været direktør i omkring 20 år, men selve titlen og prestigen har aldrig

været vigtig for mig. Det er indflydelsen, jeg er gået efter. F.eks. har jeg altid syntes, at det var fuldstændig latterligt, når en direktør skulle have parkeringspladsen lige ved indgangen til firmaet. Jeg vil gerne høre, hvad andre mener, og ja, så er det klart, at jeg på et eller andet tidspunkt kan blive nødt til at skære igennem, men ikke på den der måde, hvor jeg signalerer, at jeg er ligeglad med, hvad andre synes.

- Maskulinitet er vel også forbundet med at være stærk – hvad jeg ikke er – og måske med at slås og slå. Jeg har altid anset vold for en forfærdelig måde at afgøre sagerne på, og tager afstand fra det i alle dets afskygninger.

- Jeg synes, at man har en forpligtelse over for sig selv og familien til at holde sig i nogenlunde form, men jeg er ikke slave af motion. Jeg har løbet halvmaraton og deltaget i triathlon, og jeg kunne godt tænke mig at løbe Vasaløbet engang, men en ægte jernmand og den slags – det har jeg ikke appetit på. Jeg er ikke ked af, at Vorherre har syntes, at jeg skulle være høj, for det er der fordele ved, bl.a. fordi nogle kvinder foretrækker en mand, der er højere end dem selv. Når det er sagt, tror jeg, at det vigtigste for en kvinde er, at en mand er interessant at snakke med, charmerende, morsom og, at han har noget på hjerte.

### Sådan gjorde vi



Analysefirmaet Megafon har sammen med ALT for damerne og partnere gennemført den store undersøgelse om parforhold, sex, idealer og kønsroller. Undersøgelsen blev

gennemført blandt et repræsentativt udsnit af danske mænd og kvinder i parforhold mellem 18 og 70 år. 1.413 respondenter indgik i undersøgelsen – 738 kvinder og 675 mænd.

**COOP** **HTH** Mercedes-Benz **PFA** **CODAN** **BOSCH** **danbolig**

De følgende virksomheder er partnere i undersøgelsen (i alfabetisk rækkefølge): Bosch, Carlsberg, Codan, Coop, Danbolig, HTH, Mercedes-Benz og PFA.

## — HVAD ER — MASKULINT?

- **AT VÆRE HANDYMAN**

49% af kvinderne

41% af mændene

- **AT VÆRE  
HANDLEKRAFTIG**

54% af både mænd  
og kvinder

- **NÅR  
HUSTANDSINDKOMSTEN**

er over 800.000 kr.,  
synes 75% af kvin-  
derne, at deres mand  
er maskulin. 65% af  
alle kvinder uanset  
hustandsindkomst  
synes, at deres mand  
er maskulin.

- **AT VÆRE STOR OG STÆRK**

24% af kvinderne

16% af mændene

- **AT HAVE EN STÆRK PSYKE**

36% af mændene

29% af kvinderne

- **AT BIDE SMERTE I SIG**

16% af mændene

5% af kvinderne

- **AT HAVE ET  
SPÆNDENDE ARBEJDE**

13% af mændene

7% af kvinderne

- **AT KUNNE SIGE FRA,  
når det er nødvendigt**

54% af kvinderne

56% af mændene

“JEG TROR FAKTISK, AT MANGE  
KVINDER SÆTTER PRIS PÅ, AT EN  
MAND ER GOD TIL AT LAVE MAD”

