

## **Vad kan kvinnan göra när ens make inte är intim med henne.**

Ingen intimitet från maken, det är väldigt frustrerande att uppleva verkligheten i att din make inte är intim med dig. Han kan ha varit intim med dig en eller två gånger, men det verkar som att han inte bryr sig särskilt mycket om det och speciellt henne och hennes känslor.

Detta kan leda till ett olyckligt äktenskap om problemet fortsätter att upprepas, kvinnan kan börja känna sig ganska ensam. Så hur kan en kvinna hantera en make som inte är så intim av sig?

I denna artikel kan du läsa vad du kan göra när du kämpar med att få din make att vara intim med dig. Dessutom får du mer klarhet i varför din make beter sig på detta sätt.

En av orsakerna kan vara att han inte har känslor till dig på en djupare nivå.

Oavsett orsaken om varför han inte är intim med dig, vill du självklart lösa detta problem, eftersom det är en av de största orsakerna till äktenskapliga problem.

### **1. Berätta om din oro**

Det första steget är att uttrycka din oro över bristen på intimitet från honom. Det är viktigt att uttrycka detta för att inte samla på dig den smärta och det obehag som kommer med att inte ha intimitet med din make.

Efter att du har uttryckt din oro över bristen på intimitet, börja följa upp processen mot att få mer intimitet. Blir han intim med dig bara för att du har bett honom, eller gör han det på eget initiativ?

Om du inte känner dig nöjd med intimiteten eftersom det känns påtvingat, kan det vara frustrerande. Du vill självklart att din make ska vara intim med dig naturligt, utan att du ständigt ska behöva jaga honom.

Med tiden kan det bli tröttsamt, och du kanske börjar acceptera bristen på intimitet under en längre period. Men som människa som behöver kärlek och kontakt, kommer du inte att klara dig emotionellt med sådant beteende från din make, vilket är fullt förståeligt.

### **2. Reflektera**

Du känner förmodligen din make vid det här laget och vet att han inte är en intim person.

Han kanske också är känslomässigt frånvarande, vilket ofta hänger ihop med problemet med brist på intimitet.

Det finns en anledning till att din make inte är särskilt intim. Han kanske har problem med att knyta an till andra människor på en djupare nivå. Som du vet är intimitet en process av djup anknytning och kontakt, och vissa människor vill helt enkelt inte göra det.

En make som inte är intim med dig kan börja kännas som en främling. Du kanske börjar känna dig mindre som hans partner och mer som hans vän, rumskamrat, moderfigur, affärskollega eller barnvakt.

I detta skede är det avgörande att reflektera över din situation och bestämma om detta är något du vill fortsätta hantera.

### **3. Äktenskapsrådgivning**

Fråga din make om han är öppen för att gå på rådgivning med dig för att hantera problemen ni står inför i detta skede av äktenskapet.

Inte alla makar är öppna för denna idé, då de kan bli defensiva och ha svårt att reflektera över sitt beteende eller sina handlingar.

Om din make är öppen för detta, sök då hjälp från en imam, en islamisk äktenskapsrådgivare eller någon som du känner kan ge tillräckligt stöd.

### **4. Följ potentiell utveckling**

Observera hur din make börjar bete sig eller förändras efter sessioner med äktenskapsrådgivning, eller om det sker förändringar utan rådgivning. Förändras han verkligen? Ger han dig intimitet utan att du ständigt behöver jaga honom?

Följ denna process under en till två månader för att få en bättre insikt i om din make har förändrat sitt beteende eller inte.

Du kan märka att din make bara låtsas vilja förändras, kanske för att han är rädd för att bli skild på grund av sina övergivenhetsproblem. Om han är uppriktig, finns det hopp. Annars kanske det inte gör det.

## 5. Utvärdering

Om du har följt processen och märker att du är missnöjd med resultatet, kan det vara mycket frustrerande. Du vill självklart att din make ska vara kärleksfull och intim med dig.

I detta skede måste du reflektera över om du vill fortsätta detta äktenskap med honom. Tänk på dina behov och respektera dem, för du har all rätt till intimitet.

Inte alla makar kan vara intima med sina fruar, och det kan bero på många olika orsaker. Det är inte ditt fel, även om det är förståeligt att du kanske känner att det är det. Det handlar egentligen inte om dig, utan om att han kanske inte kan koppla sig till andra på ett djupare plan.

Fundera på om du vill stanna kvar med en person som inte kan knyta an till dig på ett djupare plan. Han kommer troligtvis inte att bli kärleksfull och intim över en natt, och tyvärr kan du inte tvinga fram det.

## 6. Beslut

Nu när du har sett hur din make beter sig och är som person, kanske du har en tydligare bild av hur du vill gå vidare.

Du kanske väljer att stanna med din make och ha hans fysiska sällskap för tillfället. Men detta har många negativa sidor, eftersom du då inte skulle få din rätt till intimitet och kärlek.

Ett annat val är att lämna din make och återta kontrollen över ditt liv. Du förtjänar kärlek och intimitet, och din make kan tyvärr inte ge dig det. Detta val kan göra ditt liv svårare på kort sikt, eftersom du skulle bli skild och eventuellt behöva ta hand om dina barn själv, om ni har barn.

Konsekvenser av brist på intimitet

Som hustru vill du känna dig önskad och älskad för den du är. Detta behov kan inte uppfyllas i ett äktenskap där intimitet saknas.

Din mentala hälsa kommer gradvis att försämrans med tiden. Dag för dag kan du märka att du oroar dig, känner dig stressad, trött och mentalt samt känslomässigt utmattad.

Det finns många negativa konsekvenser av brist på intimitet. Du kan börja utveckla depression på grund av detta. Din självkänsla kommer också att lida, eftersom du ständigt

påminns om att du inte är älskad och uppskattad.

Så hur kan du ändra detta eller förhindra att det händer? Välj dig själv och dina behov, respektera dem och acceptera att du förtjänar intimitet från din partner.

Många kvinnor hanterar detta problem i sina äktenskap. Valet att stanna eller lämna är ditt, och ingen annan kan fatta det beslutet åt dig.



«[VARFÖR SÄNDE ALLAH SÄNDEBUD OCH PROFETER?](#)

---

---

[MALCOLM X BREV FRÅN MECKA](#)»

---

