

[Er sikker på at han er utro - hvem skal jeg snakke med? \[1\]](#)

Hei.

Har funnet mange mld på min manns mobil fra en annen dame som gir et ganske godt inntrykk av utroskap i en eller annen form. Usikker på hvor langt det er gått. Er det noen ide å prate med den andre, høre om hun kan fortelle sannheten siden han ikke gjør det?

For å gå rett på anbefalingen her: Det beste er å snakke med ham direkte om dette. Alt annet vil sansynligvis ikke bidra til å bedre på noe - i verste fall gjøre det enda værre.

Dette vet vi er vanskelig og det er nok derfor det er fristende å ta det opp andre steder først, men det beste er nok å ta det opp med ham på en direkte men minst mulig konfronterende måte. Gi uttrykk for at du er bekymret for hva du har oppdaget og at det er uaktuelt at han fortsetter med et forhold på si dersom det er tilfelle. Husk det eneste du kan gjøre noe med er fremtiden - og det gjelder ham også. Om du gir inntrykk av at du kommer til å gjøre noe dramatisk på bakgrunn av hva som HAR vært kan det hende han ikke tør være åpen med hva som har foregått.

Fokuser på hva som kan gjøre deg sikker på at han fra nå av ikke kommer til å ha andre forhold på si.

Vær oppmerksom på at han sansynligvis vil gjør alt han kan for å avlede fokus bort fra temaet - som for eksempel å få alt til dreie seg om at du har snoket og derfor ikke stoler på ham. Hold deg til saken og svar at det kan vi snakke om etterpå. Nå er det min frykt for ditt utroskap det dreier seg om.

Å ta det opp med kvinnen han evt er utro med vil neppe fungere. Hun vil ha svært mange forskjellige motiver for å fortelle deg alt annet enn sannheten - enten hun er en nær venninde av deg eller ikke.

Det sentrale her er at dette åpner for nye muligheter i forholdet. Dette er kanskje det som skal til for at dere tar en ærlig og nær prat sammen om hva som faktisk er viktig for dere.

Bruk muligheten.

Emner: [utroskap](#) [2]

[kommunikasjon](#) [3]

[følelser](#) [4]

Din vurdering:

Average: 3.3 (3 votes)

CAPTCHADette er et spørsmål for å teste om du er en menneskelig besøkende og for å hindre automatiserte spammeldinger.

[Tweet](#) [5]

Anonym (ikke bekreftet) [6]

Kilde-URL: <https://parterapeutene.no/oss/er-sikker-pa-han-er-utro-hvem-skal-jeg-snakke-med?page=7>

Lenker

- [1] <https://parterapeutene.no/oss/er-sikker-pa-han-er-utro-hvem-skal-jeg-snakke-med>
- [2] <https://parterapeutene.no/emne/utroskap>
- [3] <https://parterapeutene.no/emne/kommunikasjon>
- [4] <https://parterapeutene.no/emne/folelser>
- [5] <http://twitter.com/share>
- [6] <https://parterapeutene.no/javascript%3Awindow.print%28%29>