

FÅ ET GODT PARFORHOLD

Er du i et parforhold, hvor du er i tvivl om hvorvidt det egentlig er godt nok?

10 ting, der kendetegner det gode parforhold :

1: Du tør vise, hvem du er

Du er ikke bange for at være dig sammen med din partner, for du ved at han synes det er noget af det, der gør dig helt særlig. Hvis du altid har fået at vide, at du er hysterisk, har et voldsomt temperament, er for følsom, har for let til tårer, burde tabe dig fem kilo, eller noget andet, andre har vurderet negativt, kan det være at du har forsøgt at skjule den side af dig overfor andre. Men med den rette partner føler du derimod, at du kan være den du er med alle dine fejl og mangler, for han elsker dig præcis som du er (og vice versa, naturligvis!)

2: I deler samme humoristiske sans

Hvis den ene af jer er til fald-på-halen komedie, og den anden gnægger ad det ironiske, kan det være svært at slappe af sammen. Vi mennesker bruger humor mange gange om dagen til at afvæbne situationer, der potentielt kan være konfliktfyldte eller vække ydmygelse. Hvis man ikke har samme sans for humor, kan man komme til at skabe flere konflikter, fordi man misforstår hinanden, og ikke er i stand til at afvæbne en anspændt situation, eller man kan komme til at ydmyge den anden ved at synes noget er morsomt, som kan virke stødende på den anden.

To røde flag, du skal være opmærksom på, er 1: Hvis din partner bruger humor som middel til at skabe følelsesmæssig afstand, og 2: Hvis din partners humor består i at lave sjov på bekostning af dig, og siger at du er for følsom/ikke har nogen humoristisk sans, for det er et aspekt af psykisk vold og ikke dig, der er for.. et eller andet!

3: Du føler dig elsket

Det siger næsten sig selv at noget af det vigtigste du skal mærke i et parforhold, er kærlighed. Alligevel er der utallige mennesker, der lever i parforhold, hvor det faktisk ikke er en naturlig del af deres fundament. I stedet kæmper de for at føle sig prioriteret af en partner, der behandler dem som om de er en selvfølge, og som om alt andet i verden er vigtigere. De føler også ofte at de skal kæmpe for at få opmærksomhed og få opfyldt basale behov for tosomhed, som partneren afviser at ville give.

I et hjerteligt og kærligt forhold, er du ikke i tvivl om du er elsket, for din partner elsker at være sammen med dig og prioriterer tiden sammen med dig.

4: Din partner forstår dig

I samme tråd som ovenstående, kendetegnes et godt forhold ved at din partner forstår dig. Eller i hvert fald gør sig umage for at forstå dig. Du skal ikke kæmpe for at blive hørt eller forstået, for du har en partner, der faktisk gerne vil forstå dig, fordi det betyder at I kan komme tættere på hinanden og passe bedre på hinanden. Hvis din partner derimod er mere optaget af sig selv, vil hun være ligeglad med om hun forstår dig, for hendes mål er kun at få sine egne behov opfyldt, om det så giver mening for dig eller ej.

FÅ ET GODT PARFORHOLD

5: I har fælles værdier

Selvfølgelig er det muligt at falde pladask for en mand, der er din diametrale modsætning, bare fordi han er lækker. Men hvis det skal være et forhold der kommer ud over stepperne i mere end måske bare seksuel forstand, er det vigtigt at I har fælles værdier. Desværre er mange mennesker i dag villige til at gå på kompromis med deres egne værdier i kærlighedens navn, fordi de er bange for at ende alene. Prisen for denne type forhold er at begge parter føler sig snydt: Den ene fordi hun er gået på kompromis med sine værdier og den anden fordi han føler at han har købt katten i sækken. Når vi skal opbygge et forhold med fremtidsudsigter er det altså vigtigt at vi gør det med et menneske, der tror på det samme som vi selv gør.

6: I drømmer om fremtiden sammen

Hvis du er sammen med en kvinde, der har de samme værdier som dig, har I nemmere ved at drømme om fremtiden sammen. Det er nemmere at drømme om at flytte på landet, hvis hun også synes det er vigtigt for hende. Det er nemmere at rejse jorden rundt, hvis hun også er eventyrlysten. Det er nemmere at få børn sammen, hvis I er enige om det fundamentale omkring familieliv. Hvis du derimod skal overbevise og kæmpe med hende for at drømme tre måneder frem i tid, kommer I hurtigt til at stå stille, og imens det er fint og godt at være i nuet, har et forhold brug for at man kan se ind i fremtiden sammen, ellers kommer man ikke hinanden nærmere.

7: I har et privat og intimt rum

Her tænker jeg ikke kun seksuelt, selvom det bestemt ikke er sådan at kimse ad. God sex er bedre end dårlig sex, det kan vi vist alle blive enige om, men hvis den gode sex ligner upersonlig porno og der ellers ikke er nærhed eller intimitet imellem jer, er det ikke et parforhold med potentiale, som du skal stile efter her, men måske bare en relation, der tilfredsstiller et behov for orgasme. Hvis du derimod er sammen med en mand, der ikke kun seksuelt men også i andre situationer værner om jer, så du kan mærke at I to hører sammen, har du fat i den lange ende. Parforhold handler i høj grad om at skabe og værne om tosømhed, og det kan ikke påtvinges, men udspringer naturligt af at elske hinanden.

8: I taler ordentligt til og om hinanden

Kender du til de par, der bruger enhver social lejlighed til lige at smide en nedladende kommentar på bordet om partneren? Der hvor man sidder med tæerne helt omme i nakken og håber det snart går over? Disse forhold er enten ædt op af lang tids indestængt vrede, bitterhed og manglende kommunikation, eller de består af to mennesker i stor ubalance, hvor den ene har den totale magt. I et sundt og godt forhold taler I ikke nødvendigvis pænt og høfligt som man gør til bankassistenten, men I taler ordentligt til hinanden uden spydige bemærkninger og andre "underbæltstedet" måder at kommunikere på.

FÅ ET GODT PARFORHOLD

9: I angret, når I sårer hinanden

Noget af det, der kendetegner om et forhold er sundt eller ej, er hvordan I håndterer konflikter og skænderier. Det er en sjældenhed at mennesker lever sammen uden at det kommer til skærmydsler (et fantastisk ord, egentlig!), men det, der adskiller et godt forhold fra et mindre godt, er hvordan man håndterer disse udfald.

Hvis du sårer din kæreste, om det er forsætligt eller ej, og du mærker og handler på din anger og skam, er det nemmere at nærme sig hinanden igen. Hvis du derimod holder fast i, at du gjorde det, fordi hun på en eller anden måde gjorde sig fortjent til det ("Jeg gjorde det kun, fordi du...") fralægger du dig dit ansvar for at have såret hende, og siger samtidig at du ikke fortryder din handling og derfor ikke vil gøre dig umage for at undgå at gentage din handling i fremtiden. I et sundt forhold kan man godt råbe og skriges, men man kan også sige dybtfølt undskyld og aktivt gøre noget for ikke at ende i samme rille igen.

10: Du føler dig tryk

Ahhhh. Du kan læne dig tilbage i visheden om, at I har hinandens ryg. I passer på hinanden, I er et team og I er ikke true af andre eller andet udenom. Der er balance imellem jer, og I kan mærke at I begge vil jeres forhold lige meget. Der er altså ikke en af jer, der kæmper mere for at I skal være sammen end den anden. Der er mere ro end uro. Der er plads til at fejle, grine, tale alvorligt, være fjollede, være seksuelle, være på, være nede og være dem I er. Sammen.



FÅ ET GODT PARFORHOLD

1. Sæt det mål, at du og din partner skal være tilfredse i jeres forhold

Det betyder, at I begge skal have en følelse af grundlæggende tilfredshed i jeres parforhold. Hvis I ikke oplever tilfredshed i jeres parforhold, så sæt det mål at gøre noget ved jeres manglende tilfredshed.

Du har selv ansvaret for at få dine behov tilfredsstillt. Forvent ikke, at din partner gætter, hvad du har brug for. Giv udtryk for, hvad du er tilfreds – og utilfreds med. Vær opmærksom, lydhør og åben overfor din partners behov.

2. Forpligt dig på din partner

Beslut dig for, at du vil gøre, hvad der står i din magt for, at I kan skabe og bevare et nært, berigende og livslangt forhold.

Fortæl i ord og handling din partner, at du vil have ham/hende, som han/hun er. Vælg at give dig hen til nærhed, kærlighed og forpligtelse. Kærlighed er et valg – at sige ja til at blive i kontakt – også når det er svært. Bestem dig for at værne om og pleje det unikke, I har sammen.

3. Find jeres fælles rytme

Et godt parforhold er som en yndefuld dans, hvor I finder en fælles rytme følelsesmæssigt og fysisk, samtidig med at I danser ind og ud af kontakt. Med bevidsthed og øvelse kan du blive god til at tune dig ind på dig selv og din partner – dvs. blive opmærksom på de givende kontaktpunkter og de mislyde, der opstår mellem jer.

4. Hav barmhjertighed med dig selv og din partner

Vi gør alle uhensigtsmæssige handlinger. Hverken du eller din partner gør det (forhåbentligt) bevidst for at såre. Vis derfor overbærenhed og barmhjertighed over for dig selv og din partner. Elsk dig selv og din partner med de fejl og mangler, I har. Tilgiv og giv slip på forurettelser. Undgå magtkampe. Vær realistisk omkring den tid, det tager at skabe en god relation – og ændre destruktive vaner.

5. Brug tid sammen

Prioriter at bruge tid sammen. Tid til at VÆRE sammen uden, at der skal ordnes praktiske ting eller løses problemer. Sluk for fjernsyn, computer og telefon. Få en barnepige. Sæt kryds i kalenderen og sig nej til andre aftaler. At skabe og pleje en nær relation kræver tid – at skabe og pleje et godt parforhold kræver meget tid.

6. Giv udtryk for dine tanker, følelser og behov

Fortæl din partner om dine tanker, følelser og behov. Både når du er ked, vred, glad, begejstret og bange. Vær ærlig omkring følelserne. Fortæl om den pinlige og sårbare del af dig – også selvom du er bange for, at din partner bliver ked af det eller vred.

Bliv ved dig selv, når du udtrykker dig, så det ikke bliver til anklager og beskyldninger. Følelser er hverken rigtige eller forkerte. Besværlige følelser ændrer sig ofte, når de bliver udtrykt. De dejlige følelser bliver forstærket af at få udtryk.

FÅ ET GODT PARFORHOLD

7. Lyt til din partners tanker, følelser og behov

Opmunter din partner til at give udtryk for sine tanker, følelser og behov. Træn dig i at lytte til og rumme dem uden at komme med løsninger eller vurderinger. Træn dig i at holde dig adskilt fra din partners følelser, så du ikke overtager dem. De er hans/hendes og skal udtrykkes som det, de er – et udtryk for her og nu tilstand.

Dit liv – dit ansvar

Der findes tusindvis af parforholdsekspertter og parterapeuter, men ingen endegyldig opskrift på det gode parforhold.

Man skal begynde med sig selv. For at kunne være noget for andre, skal du være noget for dig selv. Og derfor bør man kigge indad og spørge sig selv, hvad man egentlig ønsker af et forhold – og så sætte ord på .

Det er dit eget ansvar at få det bedste ud af livet. Derfor er det vigtigt at give udtryk for, hvad man gerne vil. Ellers risikerer man at leve et liv, hvor man ikke trives .

Giv kærligheden næring

Men hvordan undgår man at "vokse fra hinanden", hvis ens hovedfokus ligger på sig selv og sine egne drømme?

Det handler først og fremmest om at involvere hinanden i sine fremtidsdrømme.

Man skal hele tiden opdatere hinanden, for hvis man ved, hvilke drømme ens partner har, kan man være en del af hinandens udvikling, og så er der større chance for, at man bevæger sig i samme retning.

Derudover handler det gode parforhold om at investere i hinanden og bruge tid sammen .

Tid er altafgørende. Det er vigtigt at prioritere og investere i sit parforhold, for kærligheden fungerer kun, hvis den får noget at leve af. Man skal givet den næring og passe på ikke at tage den for givet.

En måde at dyrke parforholdet på er at gå på kompromis, være uselvisk og gøre noget for sin partner. Det er dog vigtigt at det hele ikke må gå op i kompromis og "ja, selvfølgelig, skat". Som par skal man også udfordre hinanden. Man skal "spille hinanden gode".

Kig indad

Rigtig mange går rundt og fortæller sig selv, at hvis bare kæresten var anderledes eller gjorde tingene på en anden måde, ville forholdet være perfekt (eller i hvert fald bedre). Men du kan ikke ændre din kæreste – du kan kun ændre dig selv. Tænk over, hvordan du kan ændre problemet – måske skal du ændre din holdning, måske er der noget konkret, du kan gøre, for at løse det? Og gør det så, i stedet for at vente på, at han på magisk vis efterkommer dine ønsker. Den bedste løsning er at tilpasse sig hinanden og hinandens behov.

Rør ved hinanden

Det behøver ikke være sexet – et kys, et kram, en hånd på armen eller låret, et nus i håret... Selv den mindste berøring frigiver hormonet oxytocin, også kendt som kærlighedshormonet. Det dæmper dit stressniveau og øger din seksuelle lyst. Men hvad vigtigere er: Det får dig også til at føle dig forbundet med din kæreste. Så husk at røre hinanden – hver dag.

FÅ ET GODT PARFORHOLD

Lav sjove ting sammen

Flirt. Grin. Spil et spil. Gå en tur. Drik jer fulde. Find noget at lave sammen, som I begge nyder at gøre – hvis du er helt tom for idéer, så tænk over, hvad I nød at gøre sammen, da I lige var begyndt at date.

Vi har tendens til at være utroligt seriøse og tænke, at hvis en aktivitet ikke har et mål, har den ingen mening. Men leg styrker jeres venskab, så I føler jer tæt forbundne igen. Det giver jer noget at være sammen om. Og så er det sjovt! Så slip tøjlerne og kom i gang.

Handlinger siger mere end ord

Det er fint nok, at du siger til din kæreste, at du elsker ham/hende. Men det kan let blive en standard-måde at slutte en sætning på, og hvis ikke dine handlinger følger dine ord, betyder det ingenting.

Tænk positivt

Hvis du hele tiden fortæller dig selv, at jeres forhold kører dårligt, mangler gnist eller at din kæreste er træls, så bliver jeres forhold også derefter. Din hjerne er nemlig så smart indrettet, at når du fortæller dig selv noget, bliver det også det, du lægger mærke til.

Hvis forholdet skal have sin gamle va-va-vroom tilbage, er du nødt til at skifte fokus.

Husk på, hvorfor du faldt for din kæreste, hvad der gør denne så fantastisk, og hvad du holder af ved dit forhold. Læg mærke til, når du føler dig tiltrukket af din kæreste, og bemærk jeres gode øjeblikke sammen. Det vil ændre din mening om jeres forhold med det samme!

Tal sammen

Det er de små ting, der binder jer sammen – at I kender til hinandens hverdag og tanker. I en hæsblæsende hverdag kan samtalen dog let udvikle sig til en praktisk udveksling af information.

Men husk at snakke sammen. Del jeres dag, jeres håb, jeres drømme, jeres skøre tanker – små ting og store ting måske bare over en kaffe på køkkenbordet. Og gør det til et dagligt ritual – for eksempel når I spiser morgen- eller aftensmad, eller når I lægger jer i sengen sammen.

Vær åben

Når din kæreste siger eller gør noget, som du ikke er enig med, eller som du bliver sur over, så lad det ikke passere – sig det til ham. Det betyder ikke, at du skal gøre et kæmpe nummer ud af det, men han kan ikke læse dine tanker, og hvis ikke du gør noget ved de ting, der gør dig ked af det, kan de hobe sig op og blive til kæmpe problemer med tiden. Så gør noget ved de ting, der betyder noget for dig, inden det løber løbsk og bliver et kæmpe problem.

FÅ ET GODT PARFORHOLD

Du kan også vælge en anden metode – nemlig at tage en status på forholdet sammen med din kæreste en gang om ugen. Sæt jer ned og få drøftet, om I er på samme side, om der er noget, der nager, hvor I er på vej hen. På den måde sikrer I jer, at I tager problemerne i opløbet.

Gå på date

Det er fredag aften, og I har begge haft en lang uge på arbejdet. Det er fristende at vælge den lette udvej – pizza, joggingbukser, sofa, tv. Men lad være – i hvert fald hver anden gang.

Skru dig ned i en fin kjole, tag de høje hæle på, sluk telefonerne og gå ud sammen eller hyg jer hjemme med en god middag. I ender garanteret med at tale sammen – og det er meget mere sandsynligt, at I får en flig af romance og måske endda et lille put efter et glas vin i stearinlysets skær, end hvis I flader ud i joggingbukser foran fjerneren.

Prøv noget nyt

Nogle gange er det sundt for jer begge to og jeres parforhold, at I kommer lidt ud af jeres trygge og vante rammer. Du synes måske, at du kender din mand, men når du ser ham under nye forhold, kan I også se hinanden i et nyt lys og måske endda lære helt nye sider af hinanden at kende.

Så prøv noget, I ikke har gjort før. Løb et marathont (sammen) eller begynd at træne. Rejs ud med rygsækken. Mød nogle nye mennesker. Bungy jump. Udlev nogle nye fantasier i sengen. Ved at lade hinanden vokse og ændre jer, vil jeres forhold også udvikle sig.