

SPARK LIV I PARFORHOLDET

Oplev mere sammen og skab gode minder

Det kan godt blive ret kedeligt og ensformigt at lave det samme og det samme dag efter dag. I er et par, og selvom I måske er langt inde i jeres forhold, så har I altså fortsat brug for at blive udfordrede i hinandens selskab, så I kan udvikle jer i fællesskab og så jeres forhold fortsat bliver ved med at være spændende og i udvikling. Der er rigtig mange ting, I kan vælge at opleve sammen. For eksempel kan I tage ud at rejse noget mere sammen, måske til et andet land, hvor I begge aldrig har været før, og hvor I virkelig kan lære noget nyt. Hvis I ikke lige føler for at rejse så langt væk, kan I jo også bare tage en weekendtur til en anden by, hvor I også har mulighed for at få noget på opleveren. Lige meget hvor I tager hen, vil det styrke jeres forhold, fordi I kommer ud i uvante rammer, hvor I højst sandsynligt helt naturligt vil få andre sider af hinanden at se.

Få styr på de gode vaner

De tre hovedord, når vi snakker om gode vaner i hverdagen er altid søvn, kost og motion. En billig måde at få en bedre søvn på er at anskaffe dig en topmadras, se denne topmadras test og se hvilke der er bedst i test. Det er virkelig vigtigt at sørge for at have styr på alle 3, hvis du gerne vil gå igennem hverdagen og have det godt. Derfor er disse tre gode vaner naturligvis også virkelig essentielle, når det kommer til sunde parforhold. I sunde parforhold befinder der sig glade og sunde mennesker, som går op i, at det hele skal fungere. Hvis sundheden er på plads, når man er single, så er der stor sandsynlighed for at den også er det, når man så kommer ind i et forhold. Det bedste er, hvis begge parter i forholdet kan bidrage med positivitet, og det danner de gode vaner helt klart rammen for.

Kærligheden skal passes og plejes

Ingenting kommer af sig selv. Man skal arbejde for alt det, man gerne vil have i hus, så hvis du gerne vil have, at kærligheden mellem dig og din partner altid vil blive ved med at blomstre, så er du nødt til at tage action og virkelig gøre noget for det. Kærlighed er svær at håndtere. Ens følelser og indskydelser kan nemt boble over og ødelægge en masse, hvis man ikke sørger for at kontrollere visse ting. Det bedste du kan gøre for dit parforhold og kærligheden i det er at holde det ved lige ved hjælp af nærvær. Glem aldrig altid at være opmærksomme på hinanden og de behov, I hver især har. I må endelig heller aldrig glemme romantikken, som skal holdes ved lige, som I bedst kan lide det. For eksempel ved hjælp af hyggelige dates, hvor I laver lige præcis det, I elsker.

Pas på pengeproblemer

Penge udløser mange følelser hos os. Ofte har vi forskellige indstillinger til, hvad pengene skal bruges til. Og taler vi ikke åbent om det, fører det til frustration og irritation, som går ud over forholdet.

Mange par er utilfredse med deres økonomi og skændes om penge, mener den såkaldte besparelser-terapeut Karin Nordlander.

Et eksempel er, at den ene ofte styrer mere end den anden, hvad pengene skal bruges til. Det er ikke decideret aftalt, det er bare blevet sådan.

Det kan handle om, at den ene har en dyr hobby, køber dyr elektronik eller meget tøj. Hvilket kan resultere i en masse reaktioner fra den anden; f.eks. at man ikke føler sig værdsat, eftersom partneren synes at prioritere sine interesser højere end f.eks. en fælles ferie.

SPARK LIV I PARFORHOLDET

Man kan blive urolig: Hvordan skal vi få råd til det ene eller andet? Sparer vi nok op? Eller også synes partneren, der gerne vil bruge flere penge, at den anden holder én tilbage:

Kan vi ikke unde os selv lidt godt? Ofte tjener den ene mere end den anden. I de fleste tilfælde er det manden.

Hos mange par har manden derfor flere penge til rådighed, uden det er planlagt. Og det kan føles vældig uretfærdigt for partneren, samtidig med at hun måske tvivler på, om hun har ret til at "kræve" lige så meget.

Den, der tjener mindst, føler sig ofte afhængig og mindreværdig – hvis man ikke taler om, hvordan det kan løses.

– Det medfører også, at man føler sig utryg, fastlåst og underlegen. Og så reagerer man ofte på to måder: Enten vil man bryde ud, eller også undertrykker man sig selv for at behage den anden, eftersom man er bange for at blive forladt.

Er begge tilfredse med fordelingen, er der selvfølgelig ikke noget problem. Det er, når den ene eller begge føler sig utilfredse, at man skal tage hånd om situationen.

– Penge er enormt vigtigt for os, for vores tryghed og overlevelse. Derfor udløser det følelser af sårbarhed, når det kommer op til overfladen. Og det er ubehageligt. Ofte sker der også det, når man møder en ny partner, at man undgår at tale om penge. Det føles kedeligt og usexet. Og så tænker man, at det løser sig naturligt med tiden. Men det er sjældent, at det gør.

Vi undlader altså at tale om penge, fordi vi går ud fra, at det ikke er godt for kærligheden. Og vi vil undgå svære følelser. Men effekten er den modsatte.

– Det usagte skaber gnidninger, der ødelægger nærheden, respekten og tilliden. Vi skal turde sætte spørgsmålstejn ved, hvordan vi tænker, mener Karin Nordlander.

Hvis man f.eks. bor sammen, er det nødvendigt at den, der tjener mest, tænker mere på helheden.

– Penge spiller en vigtig rolle, men der findes også andre værdier, der er vigtige for helheden: som at arbejde på deltid og være nærværende i det hele taget. Hvis man ikke har råd til en stor båd eller skal stoppe med at ryge – så behøver man jo ikke se det som, at man mister privilegier. I stedet prioriterer man det, der er godt for forholdet og familien. Der er udelukkende fordele.

– Det kan også være klogt, at den, der tjener mest, sponsorerer den andens pensionsopsparing for at øge følelsen af tryghed. Og det er godt for forholdet, hvis begge har lige meget til rådighed, når de faste udgifter er betalt. Pointen er, at det skal være "os", der er udgangspunktet: Hvad har vi råd til? Hvad skal vi prioritere? Hvad skal vi vælge fra? Hvordan kan vi føle os jævnbyrdige?

Hvordan kommer man i gang?

– Start med at gennemtænke: Hvordan har jeg det? Hvad føler og tænker jeg, når min partner håndterer penge på den ene eller den anden måde? Hvordan tolker jeg den opførsel? Hvad er jeg bange for? Hvordan får jeg det bedre? Lad også din partner overveje disse spørgsmål. Sæt jer efterfølgende i ro og mag og tal om det.

SPARK LIV I PARFORHOLDET

Begynder en af jer at blive irriteret eller havner i forsvarsposition, så tag en kort pause.

– Det er vigtigt, at I begge to bevarer roen. Ellers ender I hurtigt i de sædvanlige skænderier, og det fører ingen steder hen. Beslut, at når den ene taler, skal man udtrykke sig på en ikke-anklagende måde: ”Når du gør sådan, bliver det sådan for mig.” Og den anden skal lytte uden at afbryde eller føle behov for at forsvare sig. I skal skiftes til at tale og lytte.

Husk også at adskille følelser og løsninger.

– Jeg møder mange, der taler forbi hinanden. De tror, at de taler om det samme, men så viser det sig, at den ene fokuserer på, hvordan det føles, og den anden på konkrete løsninger. Begge dele er vigtige at tale om, men hver ting til sin tid. Og det skal ikke hastes igennem.

Skal man altid have fælles økonomi?

– Nej, det varierer. Men lever man sammen og har hjemmeboende børn, anbefaler jeg fælles økonomi. Eller i det mindste en fælles konto til alle løbende, fælles og faste udgifter. Man kan også have en opsparingskonto sammen, hvor man er enige om vilkårene fra starten, inden pengene bruges. Hvis man vil, kan man derudover have hver sin konto, hvor man deler det beløb, der er tilovers, ligeligt.

Derudover findes der ingen generelle retningslinjer for, hvad der er bedst.

– Det, der er vigtigt, er som sagt det, der er godt for parforholdet.

Tre almindelige pengekonflikter – og løsninger:

Spar og brug:

Den ene bruger, mens den anden har større behov for at spare og have en opsparing. Brugeren føler sig ofte uansvarlig og som et barn. Spareren bliver urolig, oplever sig af og til udnyttet og indtager let en formanende forælderrolle.

Sådan gør I:

Tal igennem, hvad I synes, pengene skal bruge til. Og at det er jeres fælles penge, ikke den enes eller den andens. Hvordan kan I finde en balance? Man kan f.eks. have en fælles konto til de løbende udgifter og sammen bestemme, hvor meget der skal spares op hver måned – og så bruge resten hver for sig, som man vil.

Fortæl også om jeres følelser. Den, der sparer, oplever måske uro, når pengene fosser ud. Den ødsle bruger måske shopping som trøst. Forsøg at komme til bunds i de følelser, der ligger bag hver jeres adfærd.

Økonomisk utryghed:

Den ene sparer penge op i skjul, for eksempel i pensionsfonde. Mens den anden slet ikke har råd til at spare det samme op. Det skaber stærke følelser af utryghed og svigt – når det opdages. I tilfælde af skilsmisse er det nemt at regne ud, hvem der bliver taberen økonomisk. Taberen rent følelsesmæssigt bliver derimod ofte den, der har sparet op i skjul – eftersom voksne børn ikke sjældent vælger at tage afstand fra den adfærd. Som sagt: Der findes andre værdier i livet end penge.

SPARK LIV I PARFORHOLDET

Sådan gør I:

Vær altid åben og ærlig. Og uanset hvor meget man tjener, er det vigtigt, at begge får en ligeværdig pensionsopsparing.

Luksus kontra budget:

Bor man hver for sig, har man ofte hver sin økonomi. Og det er en god løsning, hvis begge har nogenlunde lige mange penge at gøre godt med. Ellers er det ikke usædvanligt, at den, der tjener mest, er vant til at bruge mere – hvilket den anden ikke har råd til.

Sådan gør I:

Hvis I er tilfredse med at have en striks opdeling, så må det være den med mere begrænset økonomi, der sætter dagsordenen for de fælles aktiviteter og rejser. Så må begge f.eks. bo på vandrehjem i ferien.

Hvis den, der tjener mest, ikke vil det, må vedkommende helt enkelt betale forskellen for den anden – for sin egen skyld.

Berøring i parforholdet er win-win

Kærlig berøring er ren win-win: Uanset om det er dig som nusser din kæreste eller omvendt, så producerer begge jeres kroppe kærlighedshormonet oxytocin, som vedligeholder og styrker jeres følelsesmæssige forbindelse. Derfor skal du prioritere at kramme og nusse din kæreste hver dag.

Graden af berøring i et parforhold er tæt forbundet med den følelsesmæssige nærhed i forholdet. Jo tættere man føler sig, desto mere rører man typisk ved hinanden.

Men vigtigere end omfanget er, hvordan fysisk berøring bliver modtaget. Hvis manden fx lægger hånden på kvindens skulder, hvordan reagerer hun så? Slapper hun af? Trækker hun sig? Eller spænder hun i kroppen?

Par rører generelt mest ved hinanden i starten af forholdet, hvorefter det langsomt aftager, hvilket afspejler den følelsesmæssige udvikling i mange forhold.

5 Måder at give dit forhold ny energi vha. berøring

Bevidst berøring

Bevidst intention fordobler de positive effekter af kærlig berøring mening. Næste gang du lægger hånden på din kærestes ryg eller arm, så beslut dig for, hvad du vil give: Omsorg, trøst eller kærlighed. Og bliv samtidig bevidst om, hvilke følelser berøringen vækker i dig selv.

Kommunikation

Næste gang du har en svær samtale med din kæreste, så læg en kærlig hånd på din kærestes arm. En simpel berøring er den nemmeste måde at sige: Jeg holder af dig, også selvom vi er uenige.

SPARK LIV I PARFORHOLDET

Kys

Tungekysset er måske den mest intime form kropskontakt vi kan have med en anden. Alt for mange par glemmer at kysse hver dag. Kindkys og tantekys er ikke nok. Vi taler rigtige tungekys.

Massage

Masserer hinanden hver dag. 7 min hver vej er nok. Når I alligevel ser TV så masser hinandens skuldre eller fødder på skift. Det er næsten umuligt at ikke føle sig tæt på den, som masserer en.

Nøgenhed

De færreste par har sex hver dag, men det er ikke en undskyldning for ikke at mærke hinandens kroppe. 5 min. kan gøre en stor forskel i oplevelsen af intimitet. Smid tøjet og hop under dynen. Eller brug lidt tid hver morgen og aften på at være helt tætte.

HUSK

Se dig selv som sexet

Prøv at være ligeglad med, at lårene ikke er helt glatte, eller at din mave er vokset lidt med årene. Tænk på dig selv som en total sexet der giver dig hen til uhæmmet sex.

Drop orgasmejagten

Selvfølgelig er det dejligst, hvis I kommer begge to – og på samme tid. Men hvis jeres sexliv er gået hen og blevet en jagt på orgasme, kan I begge to blive bange for at præstere, og så bliver det endnu sværere at få samlejet til at gå op i en højere enhed. Gå langsomt frem, tag jer god og tænk ikke på, hvad det skal ende med. Koncentrer jer i stedet om at nyde hvert sekund og hver berøring.

Se hinanden i øjnene i to minutter

Når et par kigger hinanden i øjnene i længere tid, end de plejer, sker der ting og sager, som mange bliver overraskende over. Der opstår en intimitet, der som regel vokser til en lyst til at være sammen.

Fortæl hinanden om jeres fantasier

Der er ingen grund til at være flov over, at man har lyst til at have sex på en ny eller særlig måde. Fortæl hinanden, hvad I hver især har lyst til at prøve. Hvis du ikke har sexfantasier, er det måske fordi, du ikke er i synk med, hvad du egentlig har lyst til. Prøv at være meget konkret: hvad er det, der tænder dig?

Lad manden se kvinden onanere

Når manden ser kvinden onanere lærer han hvad der giver kvinden orgasme. Måske er det lidt grænseoverskridende i begyndelsen, men efter en gang eller to vil det virke meget mere naturligt, og I vil lære hinanden en del bedre at kende.

Lad soveværelset være mobilfri zone

Det er lidt af en udfordring at gøre sig til over for en partner, der ligger og tjekker Instagram eller opdaterer Facebook. Lad mobiltelefon og i øvrigt også tablets og fjernsyn blive i stuen og gør soveværelset til et sted, hvor I enten sover eller har sex.