

RED DIT PARFORHOLD

Parforholdskriser

Uanset hvor godt dit forhold er, så er der, ifølge eksperter, en krise, der opstår i alle parforhold. Kommer du helskindet igennem og løser det på den rigtige måde, kan det ende med et bedre sexliv

'Du er min soulmate', 'Vi tænker så ens, at vi kan færdiggøre hinandens sætninger', 'Vi er jo som to dele af et puslespil, der passer perfekt sammen ...'

Har du været der? På den lyserøde sky af forelskelse, hvor alting er sitrende lykke. Begæret gnistrer, bare den anden rører ved dig. Og alt føles så legende let nu, hvor du endelig har fundet den rette.

Men det varer ikke evigt. For alle par skal igennem en krise. Den, hvor den lyserøde sky er væk, du finder ud af, at du og din partner ikke er så ens alligevel, og at I faktisk stadig er to forskellige individer.

Den symbiotiske fase

Den symbiotiske fase er det, vi ofte kalder for at leve i en boble, hvedebrødsdagene eller kaninfasen. Alt er nyt og spændende, og hormonerne raser. Det er en vigtig fase, for den skaber stærke bånd og danner et grundlag for forholdet.

Find dig selv / Differentieringsfasen

- I differentieringsfasen er det vigtigt, at du finder ud af, hvem du er i forhold til den anden. Og at du er ærlig om, hvad du har brug for og begærer. Du bør finde det, du er lidenskabeligt interesseret i – også uden for forholdet og brug tid på dig selv. Og så må du acceptere, at din partner gør det samme.

En sådan ærlighed kan være svær, men den er nødvendig.

- Når dette gøres med respekt og kærlighed, vil det at diskutere ligheder og forskelligheder ikke udfordre jeres bånd.

Forelskelse er relateret til kemiske reaktioner. Hjernen udsender kærlighedshormoner, der mister sin effekt over tid og man realitetsorienteres.

Når hormoner og følelsesmæssige reaktioner normaliseres, ser man genstanden for ens kærlighed i et mere objektivt lys. Faldhøjden er stor, og det er svært at navigere – derfor får man oplevelsen af en krise.

Alle par, der bor sammen over længere tid, vil opleve den her omstilling i en eller anden afskygning.

For mange opleves det som en personlig krise, hvor man bliver usikker på kærligheden og hele forholdet. En meget normal beskrivelse af situationen er, at man føler, at man har mistet følelserne for sin partner.

RED DIT PARFORHOLD

Ensomhed og skuffelse

Krisen opleves forskelligt fra forhold til forhold, og det afhænger altid af omstændighederne. Når omstillingen kommer i forbindelse med, at man har fået sit første barn eller etablerer sig på ny med dine og mine børn, så kan det arte sig anderledes, eftersom man allerede er forberedt på de store omvæltninger.

Mange oplever ensomhed og skuffelse, nogle gange går det endda over i frustration.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at sådan er det bare. Før eller siden kommer alle ud af boblen og går ind i den nye fase.

For nogen går det meget naturligt, og andre finder ud af, at de ikke passer så godt sammen alligevel og afbryder forholdet..

Nogle bliver imidlertid afhængige af de stærke følelser..

De kommer aldrig forbi det stadie, hvor idealiseringen af den anden forsvinder. De savner derfor de stærke følelser og begynder at lede efter det hos andre. Nogle er lidt fanget i dette og kan ikke helt finde ud af at udvikle en stabil relation.

Arbejd med forholdet

Andre fortsætter haltende sammen, selvom overgangen egentlig ikke gik godt.

- Så fortsætter man, men med en ret dårlig dynamik.

Når det ikke længere skinner så klart mere, råder han alle til at spørge sig selv, om de stadig er interesserede i at være i forholdet..

Hvis svaret er ja, så må I arbejde på forholdet, pleje det, prioritere det, investere i det, for det kommer ikke så let af sig selv. Man er nødt til at tage nogle bevidste valg for at skabe et godt forhold på sigt.

Vi vil gerne både have både kærlighed og begær. Begæret hænger ofte sammen med, at noget er nyt og spændende, og det kan være svært, når vi samtidig gerne vil have det trygge, langvarige forhold..

Det er ikke umuligt at få det, men så må du fortsætte med at vokse, både som par og som individ. Det bedste er, hvis samlivet er som at klappe, for det er i denne afstand, at man får luft, der giver næring til gnisterne, når man mødes. Gnisterne kan kun flyve, hvis du giver forholdet frihed og rum.

Hvis man kommer godt ud af differentieringsfasen, kan det også give en god sexlyst. Mange begrænser sig nemlig, når de har været sammen i et stykke tid.

Oftentimes er det lettere at have uhæmmet sex med en person, du ikke kender så godt. For eksempel din nye partner eller et onenightstand. Men at finde den samme vildskab frem med en person, du lever med, har børn med og skal mødes med til frokost, er vanskeligere..

Mange er bange for at vise seksuelle sider af sig selv, da de er bange for ikke at blive mødt eller forstået.

Det er meget forståeligt, for i et længerevarende forhold har du så meget at miste, og det gør dig bange for at være dit egentlige jeg. Men er du ikke dig selv, påvirker det både, hvor godt du har det og dit sexliv.

Vær ærlig!

En god elsker kender sig selv godt og vil også opmuntre partneren til at være sig selv. Så er man også mere klar over sine egne grænser, og det giver bedre sex.

RED DIT PARFORHOLD

Fortsæt din personlige udvikling, så du kan blive den person, som du ønsker at være. Altså ikke den person, din partner ønsker, du skal være eller tror, du er.

Bliv fortrolig med dig selv, definer, hvem du er og vær ærlig overfor dig selv.

Tænk dine egne tanker.

Sig, hvad du mener. Giv udtryk for, hvad du har brug for, hvad du føler, hvad du har lyst til, og hvad du frygter. Selvom disse ting er nogle andre end din partners.

Tag vare på, vær glad for og trøst dig selv, når du oplever svære følelser. Øv dig på at regulere dine egne følelser.

Anerkend din værdi. Giv dig selv opmærksomhed og anerkendelse.

Prioriter dine egne ambitioner, mål og drømme.

Dyrk dine egne interesser, værdier og vaner.

Sørg for, at du kan stå fast alene.

Hav en hed affære med dig selv. Vær lidenskabelig i forhold til noget udenfor forholdet.

Skab og giv rum til, at din partner kan gøre det samme. Også når du ikke kan lide, hvad du hører.

Giv din partner medfølelse og støtte.

Men det betyder ikke, at du skal:

- Udvikle for meget uafhængighed.
- Prioritere dig selv over forholdet eller partneren.
- Træde på din partners tær.
- Løbe væk.
- Opføre dig dårligt eller egoistisk.
- Tage ting personligt.
- Ville vinde.
- Isolere dig selv.
- Vende ryggen til din partner.
- Være rigid og stædig.
- Lade være med at tage ansvar, når det er nødvendigt
- Være manipulerende, kontrollerende, provokerende, vise mangel på respekt og argumentere aggressivt.
- Konstant trække dig fra emotionel nærhed.

RED DIT PARFORHOLD

1. Vurder forholdet rationelt

Er der andre grunde til, at du ønsker at blive i forholdet end forelskelsen?

2. Håndtering af forskellighed

Gå ikke med skuffelse og ensomhed alene: find en måde at snakke om det på.

Erstat skænderier med konstruktive samtaler.

Tænk på parforholdet som den tredje part, fremfor dine versus mine behov.

Lad være med at vente for længe med at gøre noget.

Hvis det virker uoverkommeligt på egen hånd, så søg hjælp.

3. Indsats for nærhed

Prioriter tid til bare at være jer to.

Gør ting, I ikke har gjort længe – eller helt nye ting.

Opsøg situationer eller aktiviteter, hvor I kan le sammen.

Find kærtegnene frem igen: 'fake it till you make it!'.

Del tanker om, hvad I længes efter og håber på.

Sæt positive ting i system i form af ritualer og traditioner. Det kan være et seks sekunders kys hver dag.