



9 tips for et bedre ekteskap

Dere gir hverandre deres "ja" og har aldri vært mer lykkelig. Men det er nå de store prøvelsene kommer.

Sykdom, oppsigelser, barneoppdragelse, nye jobber og økonomiske problemer er noe av det som kan stikke kjepper i ekteskapet.

I en amerikansk undersøkelse svarte 72 prosent av kvinnene at de en eller annen gang hadde vurdert å gå fra mannen sin.

Hva kan man gjøre for å bevare et godt og langt ekteskap? Her er ni tips:

1. Ta vare på helsen

Gifte mennesker har ofte en tykkere midje enn single. Selv om du har sikret fangsten og fått ring på fingeren, bør du ikke blåse i hvordan kroppen din ser ut.

En studie fra 2007 viser at risikoen for å bli overvektig øker med 37 prosent dersom ektefellen er det. Fedme er ikke bare farlig for helsen, det også være uheldig for sexlivet.

Innfør gode vaner med en gang. Gå på matmarked på lørdager og kjøp friske råvarer. Sett av tid til å trene sammen. Og lag sunne, deilige retter sammen.

2. Ha en økonomisk plan

Penger er den vanligste årsaken til at par krangler. Så selv om det ikke er særlig romantisk, kan det være lurt å sette noen grunnleggende økonomiske regler før dere gifter dere.

Hvor mye penger ser dere for dere å bruke på husholdning? Hvor mye er det greit å bruke på andre ting som klær, fest og moro? Hvem skal ta seg av regningene? Og hvordan skal dere holde styr på alt sammen? Dette er noen av spørsmålene dere bør stille dere.

Om én av dere er storforbruker, mens den andre er en flittig sparer, trenger ikke det å være et problem. Som på mange andre felt kan det være en fordel at dere er ulike.

3. Sett familieregler

Vårt bilde av hvordan en familie fungerer, baserer seg på egen familie – uavhengig av om vi liker den eller ei. Vi kan med andre ord ha helt ulike oppfatninger av hva et familieliv innebærer. Noen par bruker gjerne de første 5-10 årene av ekteskapet på å samkjøre denne forståelsen.

Problemene blir større og alvorligere dersom barn er med i bildet. Hvordan skal de oppdras? Hva regnes som familietid? Hvem skal stå opp om nettene når babyen gråter? Er det viktig for oss å ha middag sammen hver dag?

Finn ut hvordan dere kan leve lykkelig sammen, samtidig som dere beholder deres egen identitet.

4. Gjør sex til en prioritet – ikke plikt

Et gjennomsnittlig ektepar har sex 58 ganger i året, altså litt mer enn én gang i uken. Studier viser at 90 prosent har mindre sex etter at deres første barn blir født.

Sex er en viktig del av ekteskapet og bør prioriteres. Men ikke i den grad at du skal skrive det ned i avtaleboken din. Da blir det en plikt, på samme måte som å ta ut søppelet.

Det er dessuten ikke antall ganger som teller. Om dere har sex fem ganger i uken eller fem ganger i året har ingenting å si, så lenge dere er lykkelige. Og sex er selvsagt ikke alt. Å holde i hånden eller å gi en klem kan være vel så godt.

5. Vær fleksibel

Sjansen for at ting forandrer seg fra da dere ble gift, er stor. Arbeidsledighet er ett eksempel.

Dersom den ene mister jobben, må kanskje den andre, som frem til nå har vært hjemmевærende, gi arbeidslivet en sjanse. Og den som plutselig skal tilbringe dagene hjemme – enten det er frivillig eller ufrivillig, bør ta mer ansvar i husholdningen, som for eksempel å vaske og handle inn mat.

Å ha en åpen diskusjon om hvordan de ulike oppgavene skal fordeles kan hjelpe par med å komme gjennom slike vanskelige overganger.

6. Hold deg i aktivitet

Mange par slutter å trene straks de får barn. Men prøv å holde dere i aktivitet, gjerne sammen som et par. Inngår dere avtaler, er terskelen for å skippe treningen høyere. Det sies også at regelmessig trening gir et bedre sexliv.

Det trenger ikke å være den hardeste treningen der svetten siler. Finn en aktivitet som dere synes er morsom og som passer deres nivå. Det kan for eksempel være tennis, golf eller å gå tur i skog og mark. Selv moderat mosjon kan være nok for å forebygge hjertesykdommer.

7. Sladre (litt) til vennene

Problemer i forholdet diskuteres som regel bak lukkede dører. Mange ganger kan det imidlertid være lurt å betro seg til gode venner. Det kan være for å høre hva de gjorde da de var i liknende situasjoner eller kun for å få litt trøst. Slike fortrolige prater kan hjelpe deg med å få ting i perspektiv. Men sørg for å ha sladringen under kontroll. Noen ting bør du holde mellom deg og ektefellen din.

8. Oppdag hverandre på ny – uten barn

En undersøkelse fra 2008 viser at ekteskapet faktisk blir bedre når barna forlater redet. De kvinnelige deltagerne oppga at de tilbrakte like mye tid sammen med ektefellen både før og etter at barna flyttet ut, men at kvaliteten på tiden ble bedre da de var alene. Nå kan dere spise middag til andre tider enn klokken fem, dere slipper på tilbringe lørdager på fotballbanen, og dere trenger ikke å være så ansvarsfulle hele tiden.

Bruk den nye friheten til å tøye grensene litt, og gjenfinn det dere elsker ved hverandre.

Hvis problemene mellom dere oppstod før barna flyttet ut, kan imidlertid et tomt hus gjøre ting verre. Plutselig er alle lydene og alt det livlige borte. Det blir tydeligere at dere ikke har noe å prate om.

9. Vær en bevisst omsorgsperson

Dersom en blir alvorlig syk, vil den andre automatisk ta rollen som omsorgspersonen. Dette kan ofte utvikle seg til å bli en byrde og mange blir selv syke.

For å forebygge dette er det viktig at omsorgspersonen fortsetter å være sammen med venner. Vær klar over at dere begge har begrensninger.

Kilde:

”9 smart ways to keep your marriage healthy at any age”, health.com