



## 7 kjærlighetstips

Selv om dere er gift eller har vært sammen i 20 år, så er det ingen garanti for at kjærligheten vil vare. Alle langvarige forhold trenger pleie. Her er syv vanlige problemer som oppstår i parforhold, med forslag til løsninger.

### **Problem 1: kommunikasjon**

Nesten alle konflikter stammer fra dårlig kommunikasjon. Klarer dere å snakke åpent sammen, er dere godt på vei. Her er noen tips for å forbedre den gode samtalen:

- Sett av tid til å prate. Skru av mobilen, slå av tv-en og fokuser på hverandre.
- Lag regler. For eksempel at det er forbudt å avbryte hverandre eller å si strofer som "du skal alltid...".
- Tenk på kroppsspråket. En viktig del av kommunikasjon er å lytte. Vis at du hører etter. Se den andre personen i ansiktet og nikk hvis du er enig. Å fikle med mobilen eller kikke rundt deg, er ikke tegn at du lytter oppmerksomt.

### **Problem 2: sex**

Sex fører par nærmere hverandre, og er viktig for å bevare et sunt forhold. Selv om kjærligheten er sterk, er det dog ikke alle par som passer like godt sammen seksuelt. Noen tips for et bedre sexliv:

- Planlegg. Sett av tid, for eksempel når barna skal overnatte hos sine besteforeldre, en morgen

før dere skal på jobb eller en ettermiddag mens babyen sover. Å planlegge en hyrdestund for to bygger opp spenningen, noe som er bra for forholdet.

- Prøv noe nytt. Sex blir gjerne rutine etter hvert, men med nye innslag kan det bli spennende igjen.
- Finn ut hva den andre tenner på. Dere kan for eksempel lage "sexy lister", der dere skriver ned alt som dere synes er sexy. Bytt lister og se om dere finner ut noe nytt om hverandre.
- Dersom dere ikke klarer å løse problemene på egenhånd, kan dere søke hjelp hos en sex terapeut.

### **Problem 3: penger**

Penger er en svært vanlig kilde til krangel. Det kan være at dere tjener forskjellig eller at dere har ulikt syn på penger.

- Vær åpen og ærlig. Ikke hold inntekter skjult. Si i fra hvis du plutselig tjener mindre enn vanlig. Å fortsette samme levestandard med mindre penger, er urealistisk for de fleste.
- Ikke ta opp økonomi når dere krangler om andre ting. Slike samtaler bør tas i fred og ro.
- Ikke skyld på hverandre om det går trått i perioder.
- Vedkjenn at dere har ulikt syn på penger, dersom det er tilfellet. At en av dere er en sparer, mens den andre er en bruker, trenger ikke å være negativt. Prøv heller å lære av hverandre.
- Sett opp et felles budsjett, som også inneholder en post for sparing. Ha både kortsiktige og langsiktige mål.
- Selv om dere betaler halvparten hver av de faste regningene, kan det være lurt å avtale hvem som skal ha ansvaret for å faktisk betale dem.
- Felles økonomi til tross, dere skal kunne bruke penger på dere selv. Sett av en sum til hver av dere, som dere kan bruke på akkurat det dere vil.

### **Problem 4: plikter i hjemmet**

I dag er det vanlig at begge parter er i full jobb. Da er det viktig å bli enige om fordeling av husarbeid. Det mest rettfærdige er selvsagt å gjøre halvparten hver.

- Vær organisert. Sett opp alt som må gjøres i huset: støvsuge, vaske, tørke støv, handle, lage mat, vaske klær osv. Bli så enige om hvem som skal gjøre hva, og la dette være deres faste oppgaver.
- Vær åpen for alternative løsninger. Hvis begge hater å gjøre husarbeid, kan man – dersom man har mulighet til det - overveie å la betalt hjelp utføre noe av det.

### **Problem 5: forholdet blir ikke prioritert**

I hverdagens kjas og mas er det lett å nedprioritere forholdet. Jobb, barn og trening kommer gjerne foran kvalitetstid med partneren.

- Behandle hverandre som da dere først møttes: gi komplimenter, vis interesse, ta på hverandre, send sms og ring hverandre i løpet av dagen.
- Be hverandre ut på date. Sett av tid til å være sammen, kun dere to. Slike dater er like viktige som alle andre avtaler. Det er ikke lov å avlyse fordi vennene vil ha deg med ut på byen.

- Det er kanskje en selvfølge at dere respekterer hverandre, men vis det. Si "takk", og fortell at du setter pris på det den andre har gjort for deg. Det handler om å vise at den andre personen er viktig.

### **Problem 6: krangler**

Alle par krangler. Det avgjørende er hvordan dere krangler.

- Tenk før du snakker, og vær ærlig med deg selv. Det du er i ferd med å si, er det for å komme frem til en løsning eller er det for å få hevn? Hvis det er det sistnevnte, så bør du trekke pusten og bite ordene i deg.

- Prøv en ny vri. Dersom dere alltid krangler i den samme tralten, blir resultatet ofte det samme. Små endringer kan utgjøre en stor forskjell. Hvis du for eksempel har som vane å avbryte partneren din, prøv å holde igjen neste gang dere krangler. Å la ham eller henne snakke ferdig kan kanskje gi et annet utfall.

- Si unnskyld. Det er ingen som liker det, men har du tatt feil eller gjort noe dumt, er det bedre for begge parter om du ber om tilgivelse.

### **Problem 7: tillit**

Tillit er helt grunnleggende i ethvert forhold. Her er noen tips til hva dere kan gjøre for forsterke tilliten mellom dere:

- Ikke lyv.

- Hold avtaler. Møt opp til avtalt tid, og gjør det du har lovt å gjøre. Blir du forsinket bør du ringe og gi beskjed. Dette handler om respekt for den andre personen.

- Vær rettferdig – også i krangler.

- Ta hensyn til den andres følelser. Dere kan være uenige, men man trenger ikke såre noen av den grunn.

- Ikke si ting som du ikke kan ta tilbake.

Kilde: Webmd.com 2009