



Samlivstrøbbel

Sju vanlige problemer og hvordan dere kan bli kvitt dem.

Er det vanskelig å gå framover i forholdet? Her er en gjennomgang av sju vanlige samlivsproblemer og hvordan dere kan løse dem.

1. Tillit
2. Sex
3. Kommunikasjon
4. Penger
5. Arbeidsoppgaver
6. Konflikthåndtering
7. Personlige ulikheter

1. Tillit

Gjensidig tillitt er viktig i et parforhold. Men det kan være vanskelig å stole på partneren din dersom du mistenker at han eller hun er uærlig, flørtende eller muligens utro.

Uansett hva som forårsaker den manglende tilliten kan det være lurt å snakke om problemet.

Er det måter partneren din oppfører seg på som får deg til å tvile på hans eller hennes engasjement i forholdet? I hvilke situasjoner er det du blir usikker?

Still også et spørsmål til deg selv: Finnes det uløste problemer i fortiden som hindrer deg i å stole på din nåværende partner?

Det er viktig å ha en trofast partner, men du må også være i stand til å stole på andre.

Noen gode råd for bedre tillitt dere imellom:

- Hold hva du lover. Sier du at du skal gjøre noe - gjør det.
- Gi beskjed når du vet du blir forsinket.
- Ikke lyv.
- Vær rettferdig, også når dere krangler.
- Ikke pirk i gamle sår.
- Respekter partneren din.
- Vær en god lytter.
- Ikke overreager hvis noe ikke går som planlagt.
- Prøv å ikke være sjalu.

2. Sex

Alle par kan ha uenigheter når det kommer til den seksuelle delen av forholdet.

Vanlige problemer omhandler hyppighet, varighet, stillinger, type seksuelle aktiviteter og lignende.

Sexlivet vil trolig endre seg etter hvert som tiden går, noe som er helt normalt. Den brennende lidenskapen dere hadde da forholdet var ferskt vil oftest mildne med årene.

Sex er en vesentlig del i et hvert parforhold, og det bør dermed ikke være tabu å prate om det. Det er like viktig å kjenne hverandre godt seksuelt som på andre måter.

Vær åpen. Si hvor ofte du ønsker å ha sex og hva du kunne tenke deg å prøve. Det kan også være nyttig å gjøre noe nytt sammen. Slik ser dere hverandre gjerne i en ny sammenheng. Ta et kurs sammen eller arranger et hemmelig stevnemøte.

3. Kommunikasjon

Å utføre daglige gjøremål sammen er ikke det samme som å kommunisere.

Et par som virkelig kommuniserer snakker om sine mål, tanker og drømmer for framtiden – ikke om hvem sin tur det er til å hente ungene fra fotballtrening.

Sett av fem minutter hver dag til andre emner enn jobb, barn og hjem. Det kan skje ansikt til ansikt, over telefonen eller til og med over mail.

Dette er også viktig for par som ikke har barn. De kan lett bli tatt av hverdagens vaner og rutiner og glemme den gode samtalen de også.

Å få orden i kommunikasjonen kan gjøre underverker for forholdet.

4. Penger

Økonomi og penger er et ømt punkt for mange, og det er få som liker å prate om det.

Spørsmål som tar for seg hvor mye dere bør spare, hvem som skal betale regninger og hvem som bør ta seg av de finansielle avgjørelsene er ikke særlig romantiske og blir gjerne stående ubesvart.

Sett av tid til en økonomisk samtale hver tredje måned. Lag en liste over hvilke finansielle mål dere ønsker å nå, på kort og på lang sikt, og hvor mye dere bør spare.

Det er ikke uvanlig at en av dere tar på seg hovedansvaret for privatøkonomien, men det betyr ikke at den andre skal ekskluderes helt. Store avgjørelser bør tas i fellesskap.

5. Arbeidsoppgaver

En ujevn fordeling av arbeidsoppgaver kan være roten til mange konflikter.

Den behøver ikke å være 50-50, men alle bør føle at de er en del av et "team". Den ene parten skal ikke dra hele lasset på egenhånd.

Ikke ta opp din misnøye med fordelingen når du er frustrert eller sint. Velg et tidspunkt det er rolig rundt dere og begge er avslappet.

Diskuter hva dere forventer av hverandre. Se etter løsninger og prøv å få dem til å fungere i praksis.

6. Konflikthåndtering

De fleste par krangler i ny og ne. Noen mer enn andre. Men det spiller ingen rolle hvor lite konflikter dere har dersom dere håndterer dem feil.

Dårlig konflikthåndtering vil si å:

- rope eller skrike til hverandre
- trekke seg tilbake
- ikke holde seg til saken

Ikke la irritasjonen bygge seg opp, men velg et passende tidspunkt for diskusjoner. Det er ikke når partneren din kommer hjem fra en lang dag på jobben, eller når barna løper rundt dere og krever oppmerksomhet.

Hold deg rolig under samtalen. Bruk "jeg-setninger" når du uttrykker deg, som for eksempel: "Jeg føler du tar lite hensyn til meg når du blir så mye forsinket og ikke gir beskjed på forhånd" – i motsetning til: "Du er så egoistisk og tankeløs at du ikke en gang gidder å plukke opp

telefonen”.

Lytt til hva partneren din sier. Prøv å sette deg inn i hans eller hennes situasjon. Hold kommunikasjonslinjen åpen.

7. Personlige ulikheter

Par som passer godt sammen har ikke nødvendigvis de samme hobbyene eller interessene. Like livsverdier og holdninger er viktigere.

Forhold mellom mennesker som har de samme synspunktene om barn, religion og livsstil har større sjanse for å overleve.

Dere behøver ikke å være enige i alt, men dere bør være samkjørte på noen viktige områder.

Prøv å forhandle eller inngå kompromisser der det er uenighet. Diskuter også hvordan det kan påvirke forholdet deres. Delte meninger om betydningsfulle emner kan føre til brudd.

Gode råd på veien

- Respekter hverandre: Vis respekt for partneren din i talemåte og oppførsel. Ikke ydmyk eller trykk partneren din ned, spesielt ikke i offentlige situasjoner.
- Sett pris på hverandre: Minn partneren din på at du setter pris på ham eller henne. Ta ikke ting for gitt, men si ”takkt”.
- Vær direkte: Ikke tro at partneren din kan lese tankene dine. Ønsker du noe, så si det.
- Vedkjenn hverandres ulikheter: Dere har forskjellige bakgrunner, familier og måter å tenke på. Ikke bli irritert når ting ikke går som du vil. Vær åpen og respekter din partners særegenheter.
- Bruk humor: Ikke la mindre hyggelige episoder surre rundt i hodet. Er noe glemt og tilgitt er det viktig å la dem være. Ha mer moro sammen og nyt hverandres selskap.

Kilde: Web MD 2007