

Hvad ville eksperterne ønske, du vidste?

Vi giver ordet til dem på den anden side af bordet og beder dem øse ud af deres allerbedste insidertips, så du får mest ud af mødet med dem.

Dermatologen

Kokken

Ergoterapeuten

Vandreekspernten

Allergilægen

Psykologen

Økonomaen

Kræftlægen

→ **Parterapeuten**

Optikeren

Hjerneforskeren

Par- terapeuten har ordet

Vær den kæreste ...

... du selv ønsker dig, er det vigtigste råd, jeg kan give. Det, du selv har brug for, skal du være den første til at give. Hvis det er nærvær, så vær selv den første til at praktisere det. Der er dog en undtagelse. Hvis du har et højt sexbehov, så skal du ikke bare mase på, for så vil du blive endnu mere afvist. Men hvis der bag et højt sexbehov fx ligger et behov for at være tæt knyttet, så vær selv den kæreste, der viser, at du gerne vil være tæt knyttet.

Kærlighed kræver handling ...

... ikke bare ord. Jeg har tit kærestepar i terapi, som siger, de elsker hinanden højt, men sætter sig i hver sin ende af sofaen. De kan ikke komme langt nok væk fra hinanden. Vi skal vise hinanden kærlighed gennem kærlige handlinger. Du skal behandle din kæreste på samme måde, som du behandler din allerbedste ven.

Du har altid et valg ...

... for vi ejer selv vores handlinger, beslutninger, kropssprog og adfærd. Så når du gør noget, så tænk over, om det bringer jer tættere på eller længere fra hinanden. I stedet for at sidde på kontoret og savne, at din mand rækker ud efter dig, så skriv selv den sms.

Hav fokus på dig selv ...

... men ikke på en egoistisk måde. Fokusér på det, du selv gør, dit eget humør og den stemning, du bidrager til. Alt for mange af os har mest fokus på, at andre skal gøre os lykkelige. Men vi glemmer til gengæld ofte at kigge på, hvad vi selv bidrager med. Vær opmærksom på, hvilken energi du bringer med hjem. Det kan være, at den måde, du lytter på, eller den måde, du fortæller, hvad der foregår i dig, på, kunne optimeres.

Kend dine gamle mønstre ...

... for de stikker ofte hovedet frem, når vi er i krise. De gamle mønstre gør, at vi reagerer uhensigtsmæssigt i situationer, hvor vi egentlig mest har brug for hjælp, et kram eller en pause på sofaen. I stedet ender vi i konflikt med vores partner. Mønstrene stammer som regel helt tilbage fra barndommen. Senere i livet finder vi ofte ubevidst partnere, der genaktiverer gamle sår. Derfor er det vigtigt at blive bevidst om, hvad vi bliver følelsesmæssigt ramt af. Jo bedre vi lærer de mekanismer at kende, jo bedre bliver vi til ikke at give partneren skylden, men selv tage ejerskab.

Derfor bliver vi skilt

Hver femte fraskilte dansker anfører manglende evne til at tale sammen som årsag til bruddet.

Kilde: TNS Gallup for Berlingske



Følelser fordufter, sex bliver sjældnere, og samtaler sander til i skænderier. I Norden bliver næsten halvdelen af alle ægtepar skilt. Alligevel søger de færreste af os professionel hjælp. Parterapeuten har ellers masser af gode råd til, **hvad vi kan gøre for at holde liv i kærligheden.** Vi forærer dig dem lige her.

OM EKSPERTEN

Christiane Meulengracht er sexolog samt par- og familierapeut og har skrevet bogen "Kærlighed med vilje – sådan fornyer du nærværet, lysten og intimiteten".

Tag nu problemerne ...

... i opløbet. Små problemer er nemmere at løse end store. Svesken på disken. Men pas på med, hvordan du serverer den. Lad være med at være kritisk og anklagende. Sig i stedet: "Jeg har brug for at tale med dig om, hvad der sker i mig." Måske endda understrege, at det ikke er den andens skyld, men at det er vigtigt for dig.

Det er en god idé dagligt ...

... at tjekke ind hos hinanden. Sæt ti minutter af hver dag. Ti minutter, hvor I kigger hinanden i øjnene. De første fem minutter kan den ene fortælle, hvad der rører sig indeni, mens den anden lytter, og bagefter bytter I. Afslutningsvis kan I måske takke hinanden for noget, der er blevet gjort eller sagt.

Husk at kysse ...

... kramme og være intime. Som kærester skal vi have sex. Det er jo det, der adskiller kærester fra gode venner. Den fysiske kontakt skaber så meget godt. Helt biologisk starter den produktionen af kærlighedshormonet oxytocin, som binder os sammen, og som stabiliserer vores nervesystem og afstresser os. Derfor er fysisk kontakt og øjenkontakt helt vildt vigtigt. Så læg telefonerne væk, og kys, kys, kys!

Det er okay at give op ...

... hvis der er fysisk eller psykisk vold involveret. Så SKAL I stoppe. Men I bør også stoppe, hvis du eller din partner ikke er villig til at gøre den indsats, der skal til, fx hvis du kræver, at din partner ændrer sig, men du ikke selv er villig til det. Er du ikke det, skal du dog huske, at nissen som oftest flytter med.

Det er til gengæld ikke okay ...

... hvis I rigtigt gerne vil hinanden, men bare ikke får prioriteret parforholdet. Men I skal arbejde på at få respekten, ligeværdigheden og viljen til at være betænksomme og hensynsfulde tilbage. Lad tvivlen komme den anden til gode, og anerkend, at der bag den andens handlinger kan være en positiv intention. I behøver ikke at være enige om alting, men I har pligt til at lytte til hinanden. Gør I det, har I masser af chancer sammen.

70%

af danskere i parforhold har søgt hjælp i form af parterapi, viser en undersøgelse fra 2018 lavet af bl.a. TrygFondens Børneforskningscenter. Til sammenligning har 19 procent af amerikanske par opsøgt rådgivning.