

Parforholdet er som en muskel, der skal trænes

Vi drømmer om at finde kærligheden, men når vi så endelig finder den, glemmer vi alt for ofte, at den gode og ægte kærlighedsrelation skal holdes ved lige, mener parterapeut, Christiane Meulengracht.

Træner man sig op til et maraton, kommer man i rigtig god fysisk form – men stopper man sin træning efter løbet, forsvinder en stor del af den vundne muskelmasse og fysik hurtigt igen. Musklerne i kroppen vedligeholder ikke sig selv, og på præcis den samme måde forholder det sig med et parforhold, forklarer parterapeut og forfatterinde til bogen ”Kærlighed med vilje”, Christiane Meulengracht:

”Det giver god mening at se parforholdet som en muskel, der skal trænes og vedligeholdes, for desværre ser jeg rigtig mange par, som har glemt dette, når det bliver ’hverdag’ i parforholdet. Mange føler, at de er gledet fra hinanden, men i virkeligheden er de blevet bevidstløse, fordi de ikke længere er nysgerrige på hinanden, og fordi de ikke aktivt vælger kærligheden til hver dag – præcis som de gjorde, da de var nyforelskede,” siger Christiane Meulengracht og fortsætter:

”Det er faktisk ret paradoksalt at drømme om, jage og finde kærligheden for derefter at lade den sive ud, fordi man glemmer at pleje parforholdet.”

Nærvær eller fravær

Ifølge Christiane Meulengracht er der i høj grad brug for en større bevidsthed om, at vejen til det gode, intime og varige parforhold handler om alt dét, vi hver gør, siger og viser hinanden i hverdagen:

”Det er vigtigt at minde sig selv om, at det vi gør og de valg, vi træffer – hver eneste dag – enten bringer os tættere på eller længere væk fra vores partner. Husker vi på dette, bliver det nemlig også tydeligt, at vi selv er ansvarlige for at sikre, at vi får det varige, intime og kærlige parforhold, vi inderst inde drømmer om,” siger Christiane Meulengracht og uddyber:

”At pleje parforholdet handler ikke blot om, at vi tager en karestetur til Paris en gang om året – men derimod i langt højere grad om den måde, vi er sammen som par i hverdagen.”

5 råd til mere kærlighed

Nedenfor har Christiane Meulengracht samlet 5 gode råd, som kan hjælpe dig og din partner med at skabe sunde parforholdsvaner, vælge kærligheden til og komme tættere på hinanden i hverdagen:

1. Det måske vigtigste skridt for dig, som ønsker dig et kærligt, intimt og varigt parforhold, er at skrue op for nysgerrigheden. Med åbne spørgsmål såsom *’hvad synes du?’* og *’hvad er din holdning dette?’* viser du din partner, at du er oprigtigt interesseret i dét, han eller hun tænker, føler og mener. Heri ligger samtidig en accept af, at din partner ikke nødvendigvis er det samme menneske, som ham eller hende, du forelskede dig i – vi udvikler os nemlig hele tiden. I starten virker det måske akavet med daglige nysgerrige spørgsmål, men tag det som et tegn på, at du måske ikke har været helt god nok til det hidtil.

2. Kys hinanden og hold i hånd – hver dag! Fysisk berøring aktiverer nemlig hormoner i kroppen, der får os til at føle os forbundet. Har du og din partner glemt at kysse hinanden, så hjælp den gode vane på vej med en seddel på badeværelsesspejlet eller køleskabet, der minder jer om det.
3. Find 10 minutter til et dagligt at 'tjekke ind' hos hinanden, hvor du og din partner giver hinanden uddelt opmærksomhed og holder alle ydre forstyrrelser ude. Hav god øjenkontakt og lyt efter. Lav eventuelt en øvelse, hvor I giver hinanden fem minutter til at fortælle om det, som rører sig hos jer hver især – og se det som en mulighed at lytte og lære nyt om hinanden – hver dag.
4. Husk at sige 'tak' for det, du sætter pris på ved din partner – og fortæl hvorfor. Det handler både om de store ting, men også om de små ting i hverdagen.
5. Tænk altid over hvilken energi, du ønsker at bringe ind i dit parforhold, når du træder ind ad døren efter en travl arbejdsdag. Hvis du vil det bedste for dit parforhold, så pas på med at 'smitte' din partner med dine arbejdsfrustrationer og det, du endnu ikke har nået – men mød i stedet din partner med kys og uddelt opmærksomhed.

Om Christiane Meulengracht

Christiane Meulengracht er par- og familierapeut, sexolog og forfatterinde til bogen "Kærlighed med vilje" samt værtinde til podcasten af samme navn. Hun arbejder til daglig via sin praksis i Hellerup og Hornbæk, hvor hun hjælper kvinder og mænd med at skabe mere nærværende og bevidste forhold, hvor begge parter føler sig set, hørt og forstået.

Læs mere om Christiane Meulengracht på www.christiane.nu.

Kontakt

Christiane Meulengracht kan kontaktes via hello@christiane.nu eller på tlf. 61 70 07 77.