

Guide til et godt parforhold

Af Holger Spanggaard

1.udgave d.23 marts 2020

Indhold

- Indledning
- **Tryghed**
- **Kommunikation**
- **Kærlighed og omsorg**
- **Respekt**
- **Konflikthåndtering**
- **Fælles værdier**
- **Fysisk tiltrækning og sex**
- **Realisme**
- **Udvikling**
- **Uafhængighed**
- Andre gode råd
- Lidt om Holger

Indledning

Hvad er hemmeligheden bag et godt parforhold? Svaret er ikke simpelt, for et parforhold er en kompliceret størrelse. Men i denne e-bog får du mit bud.

Som parterapeut møder jeg mange, som overvejer, hvordan de skaber et godt forhold: Hvad skal prioriteres og hvad er mindre vigtigt. Denne e-bog er tænkt som inspiration til dig, som tumler med den slags spørgsmål.

Du er sikkert ikke enig i alt, hvad jeg skriver. Men det behøver du heller ikke. Bare tag hvad du kan bruge og glem resten.

En e-bog som denne kan naturligvis ikke gå i dybden med parforholdets mange aspekter. Men forhåbentligt får nye perspektiver på dit parforhold, og måske bliver du lidt klogere på, hvor dit forhold trænger til udvikling.

Vigtigt: E-bogen er et supplement til onlinekurset [Verdens bedste parforhold](#). I kurset uddyber jeg de 10 kapitler i 10 podcasts. Hvis du ikke allerede er tilmeldt kurset, kan du tilmelde dig [her >>>](#).

Hvis du har spørgsmål eller kommentarer til bogen, kan du sende en mail til holger@bevidsthed.org. Det er altid rart at få feedback.

1. Tryghed

Tryghed og tillid er det vigtigste i et godt parforhold.

Tryghed og tillid handler om at stole på hinanden, forholdet og fremtiden.

Hvis du er utryg eller bange, er der intet, som fungerer. Dit nervesystem bliver stresset, så du kan ikke tænke klart. Og måske bliver du aggressiv, ked af det, eller gør ting du senere fortryder.

Du er tryg, når du oplever en vis forudsigelighed, dvs. at dine forventninger bliver mødt i forskellige situationer. Her er ærlighed og åbenhed vigtigt, så begges ønsker, følelser og motiver er kendte.

Hvis dit forhold er kaotisk og uforudsigeligt bliver du utryg, fx pga. løgne, fortielser og utroskab. Alkohol- og stofmisbrug gør det umuligt at være tryg, fordi der er noget som kontrollerer den afhængige. Fysisk og psykisk vold i alle afskygninger ødelægger selvfølgelig trygheden.

Hvor nemt du bliver utryg, hænger bl.a. sammen med dit tilknytningsmønster. Hvis du har et såkaldt ængsteligt eller undvigende mønster, kommer du nemt til at tvivle på forholdet.

2. Kommunikation

Så længe du kan tale med din partner, er der en vej frem. Derfor er god kommunikation vigtigt i et velfungerende parforhold.

Kommunikation handler ikke kun om at kunne udveksle fakta. Det kan de fleste. God kommunikation handler mere om at kunne tale om følelser og de svære emner. Derfor er det vigtigt at udvikle en god samtalekultur i sit parforhold.

Kommunikation betyder også, I er opsøgende og opmærksomme på hinanden. At I ønsker at kende hinanden, og samtidig vise hvem I selv er. Kommunikation handler altså også om ærlighed og autenticitet.

Kommunikation hænger sammen med at være følelsesmæssigt tilgængelig, hvilket vil sige at være nærværende, empatisk og opmærksom på sin partners signaler. Og være klar til at prioritere sin partners ønske om kontakt, opmærksomhed og omsorg.

3. Kærlighed og omsorg

Jeg vil ikke anbefale nogen at være i et parforhold uden kærlighed. Kærlighed knytter bånd mere end noget andet, og kærlighed gør os til bedre mennesker.

Kærligheden overvinder ikke alt, men det hjælper jer godt på vej!

Kærlighed er en følelse af at ville den anden det bedste. Derfor hænger kærlighed sammen med at give hinanden omsorg og opmærksomhed.

Romantisk kærlighed, er en særlig form for kærlighed, som gør parret til kærester i stedet for kun venner. De fleste går netop ind i deres forhold, fordi de ønsker romantisk kærlighed i deres liv. Derfor er det vigtigt.

Her er det vigtigt at huske, at kærlighed ikke kun er en følelse. Kærlighed er også en handling. Derfor er det ikke nok at mærke, om du *føler* kærlighed, men også at *give* kærlighed. Selvom du ikke har mange kærlige følelser netop nu, er der intet som forhindrer dig i at udtrykke varme og påskønnelse.

Hvis du er i tvivl om, hvordan du starter med at give kærlighed, så kan du lære om de 5 kærlighedssprog. Kort fortalt er der 5 forskellige måde at opfatte kærlighed:

1. Anerkendende ord og ros
2. Berøring
3. Tid
4. Tjenester
5. Gaver

Vi er alle forskellige, og derfor kan du ikke gå ud fra, at din partner mærker kærlighed på samme måde som dig. Derfor er det godt at kende kærlighedssprogene.



4. Respekt

Respekt betyder, du accepterer din partner som han/hun er. Manglende respekt ødelægger selvværdet, og gør det umuligt at være i et ligeværdigt forhold.

Når du respekterer din kæreste, anerkender du din partners valg og det han/hun står for. Du forsøger ikke at lave din partner om, eller signalerer at du er utilfreds med den han/hun er.

Det betyder ikke, at I ikke kan tale om ting, diskutere, være uenige og blive klogere. Men hvis du respekterer din partner, vil der altid være værdighed, accept og en følelse af ligeværd mellem jer.



5. Konflikthåndtering

Det er umuligt at leve uden konflikter, fordi mennesker er forskellige og har forskellige behov. Derfor er det vigtigt at lære, hvordan I undgår, at konflikterne løber løbsk, slider på forholdet og skaber følelsesmæssig afstand.

Forebyggelse er selvfølgelig at foretrække. Og det gør I ved at tale ærligt og ofte om tingene. Men derudover er det vigtigt at kunne reparere, når skaden er sket, fx at sige undskyld, tilgive og anstrenge dig for at forblive åben, selvom du er såret og vred.

Hvis ingen reparerer, ender konflikten nemt i en negativ spiral, hvor det kun bliver værre og værre. Det medfører følelsesmæssig afstand, og skaber negative forventninger til den anden og forholdet.

En god vane er at tale om konflikterne efter de er overstået: Hvad triggede konflikten, hvilke følelser var i spil, hvad skal I undgå i fremtiden. På den måde bliver det nemmere at navigere i tilspidsede situationer.

6. Fælles værdier

Fælles værdier er vigtige, fordi det viser, I har samme prioriteringer.

Værdierne behøver ikke være 100% ens, men hvis der er stor forskel, kan det skabe spændinger.

De færreste bruger tid på at afklare fælles værdier, selvom det er noget af det vigtigste i et stabilt parforhold.

Vi går automatisk ud fra, at vi har samme værdier, som vores partner. Hvordan kan du ikke synes, at økologi er vigtigt? Eller hvordan kan du have lyst til at holde ferie uden mig? Eller vi skal da holde jul med hele vores familie, ikke kun os to alene osv. osv.

Derfor er det en god øvelse at tale med din partner om jeres værdier. Hvad synes du fx er vigtigst i et forhold: Sex, spænding, tryghed, kærlighed, at få børn, kommunikation, udvikling eller at leve sundt?

7. Sex og fysisk tiltrækning

For mange er fysisk tiltrækning en af de vigtigste grunde til at være sammen. Og de færreste kan forestille sig et parforhold helt uden tiltrækning.

Fysisk tiltrækning er fundamentet for sex, som er vigtigt fordi det er rart, og et element i et godt liv. Og derudover giver sex gode oplevelser, som binder parret sammen.

Men fysisk tiltrækning handler også at føle sig som *mand* hhv. *kvinde*. Sex, begær og fysisk tiltrækning understreger den seksuelle polaritet i forholdet, dvs. at mand og kvinde, *føler sig* som mand og kvinde i stedet for kun forældre eller venner. Derfor er der ofte en sammenhæng mellem fysisk tiltrækning og romantisk kærlighed.

Fysisk tiltrækning handler bl.a. om seksuel polaritet, dvs. den forskel, der er mellem mandens maskulinitet og kvindens femininitet. Derfor kan man bevare og styrke den fysiske tiltrækning, hvis man bliver mere bevidst om sin maskulinitet hhv. femininitet.

8. Realisme

Realisme vil sige at se tingene klart.

De fleste af os har mange romantiske fantasier og forestillinger, som vi har svært ved at slippe, hvilket skaber smerte og frustrationer.

Realisme betyder bl.a., at I er villige til at arbejde for forholdet, fordi I ved, at intet godt kommer ud af ingenting. Glem alt om at leve lykkeligt til jeres dages ende. Det er ikke et eventyr, men hårdt arbejde.

Realisme er også at acceptere hinandens begrænsninger, og at jeres forhold måske ikke er det I drømte om. Det betyder ikke, at det ikke er godt. Men det betyder, at det er noget andet, end I troede det ville blive.

Et forhold har sit eget liv, og man kan ikke altid planlægge, hvordan det udvikler sig. Men det er ikke så vigtigt. Det vigtige er, at man gør sig umage og giver, hvad man har. Gør I det, bliver forholdet fantastisk.

Her er nogle typiske myter om parforhold, som skaber smerte:

- Et parforhold skal være nemt
- Parforholdet skal redde mig fra mit liv
- God sex leder automatisk til et godt parforhold
- Et parforhold skal vare evigt
- Hvis du elsker mig, har du ikke lyst til andre
- Hvis du elsker mig, gør du som jeg siger
- Hvis vi elsker hinanden, forsvinder problemerne



9. Udvikling

Udvikling er måske det allervigtigste. For hvis der er udvikling, er alt muligt.

Alle har brug for at udvikle sig og være i bevægelse. Det øjeblik udviklingen stopper, begynder vi langsomt at dø. Når jobbet eller parforholdet opleves kedeligt, kan det være fordi, vi ikke udvikler os.

Udvikling bevarer friskheden i forholdet, og gør det muligt, at sex, kærlighed, kommunikationen osv. bliver bedre som tiden går.

Her er 3 forslag, som støtter forholdets udvikling:

1. Prioriter dybe samtaler

Dybe samtaler øger forståelsen for hinanden. Det skaber nærhed, og I bliver klogere på hinandens behov og følelser.

2. Giv kærlighed hver dag

Husk, at kærlighed også er en handling. Øv dig i at give kærlighed og omsorg hver dag.

3. Undersøg jeres konflikter

Der er en lektie i alle konflikter. Du har noget at lære, og din partner har noget at lære. Når du finder ud af hvad, er du blevet klogere og chancen for en ny konflikt er mindre.

10. Uafhængighed

Et godt parforhold forudsætter en god balance mellem mig, dig og os. Derfor er det vigtigt, at du også har et godt og interessant liv uden din partner.

Hvis du har et rigt selvstændigt liv, som giver dig overskud, udvikling og glæde, har du også noget at give din partner og forholdet, nemlig dig selv.

Uafhængighed har ikke noget at gøre med egoisme eller selvtilstrækkelighed. Slet ikke.

Uafhængighed betyder blot, at du ikke er afhængig af din partner, og at du er klar til at indgå i forholdet, som en ligeværdig selvstændig voksen.

Andre gode råd

Hvis du ikke allerede har tilmeldt dig onlinekurset Verdens bedste parforhold, anbefaler jeg, at du gør det her: [Verdens bedste parforhold](#). Jeg uddyber alle bogens kapitler i 10 podcasts, som jeg sender til dig på mail.

Du kan tilmelde dig her: [Verdens bedste parforhold](#).

Jeg anbefaler også, at du downloader de 3 første kapitler af min bog [Jeg savner os](#). Her kan du læse om de 7 niveauer af intimitet, og hvordan du skaber mere nærhed i forhold.

Lidt om Holger

Jeg er [parterapeut](#), [psykoterapeut](#), [mandeterapeut](#), [sexolog](#) og forfatter. Jeg bor og arbejder i København.

Jeg afholder både [mandegrupper](#) og [kvindegrupper](#) for mænd og kvinder, som vil udvikle sig sammen med andre. Og så har jeg skrevet bogen [Jeg savner os](#).

Jeg interesserer mig bl.a. for

- Parforhold, sex og kærlighed
- Maskulinitet og femininitet
- Personlig udvikling
- Autentisk livsførelse
- Og meget andet

Læs mere her: [Holgers profil](#).

