

SKAB DET PARFORHOLD, SOM DU DRØMMER OM



E-GUIDE TIL DIG, DER ØNSKER
MERE KÆRLIGHED, NÆRVÆR OG
INTIMITET I DIT PARFORHOLD.

MinSexolog.dk

Tillykke

– du sidder nu med min nye E-guide, som vil give dig redskaber til at skabe forandringer i dit parforhold. Forandringer der starter med dig.

Det jeg deler med dig i denne guide, kan både bruges af par i samarbejde, men kan i høj grad også bruges af dig, som ønsker at skabe forandringer med udgangspunkt i dig selv og dine handlinger. Det afgørende for at skabe de ønskede forandringer i parforholdet er, at du er villige til at gøre en indsats. Det vil kræve en indsats af dig, men så lover jeg dig også, at du vil kunne se og mærke forandringer i dit parforhold.

Parforhold er en udfordring for de fleste, i større eller i mindre grad. Helt sikkert er det, at alle ind imellem oplever, at de mangler noget i deres forhold. Du er måske ikke rigtig tilfreds med dit forhold, som det er i dag. Du synes kærligheden er svær og du oplever måske de samme udfordringer igen og igen. Du synes ikke parforholdet lever op til den drøm, som du har om kærligheden. Eller du ønsker simpelthen bare at blive klogere på, hvordan du kan skabe forandringer og bevare kærligheden i dit parforhold.

Den gode nyhed er, at der er utallige muligheder for at skabe et fantastisk parforhold, fyldt med kærlighed. Du får her mine 6 bedste bud på, hvor du kan gøre en indsats og starte forandringen til det parforhold, som du drømmer om.

Bogen er delt ind i 6 afsnit med et tilhørende arbejdsark, som du kan notere dine tanker, refleksioner og ønskede handlinger ned på. Du kan med fordel printe arbejdsarkene ud, så du kan skrive direkte på dem og hænge dem op et godt sted, hvor du bliver mindet om dine ønsker og mål.

Når du bruger tid på at reflektere over indholdet i forhold til dig selv og dit parforhold, så vil din nye viden blive mere levende for dig. Samtidig kan det hjælpe med at fastholde dit fokus, når du skriver dine konkrete fokuspunkter og ønskede handlinger ned.

Teksten er skrevet med udgangspunkt i en heteroseksuel kvinde, men jeg vil gerne understrege, at guiden henvender sig til og kan bruges af alle, uafhængigt af køn og seksuel orientering.

Du kan med fordel vælge at arbejde med et afsnit om ugen, så du i løbet af 6 uger har arbejdet det hele igennem. På den måde starter du med kun at forholde dig til et indsatsområde og det bliver lettere at huske dig selv på dine ønskede forandringer og handlinger. Derefter kan du bygge næste uges fokus og handlinger på.

Rigtig god fornøjelse og tillykke med, at du har valgt at gøre en indsats for at opfylde din drøm <3

De kærligste hilsner

Tanja Kjærsgaard Buhl
Sexolog hos MinSexolog.dk

Det starter med dig

For at skabe forandringer i dit liv, er du nødt til at tage udgangspunkt i dig selv. Ofte så bebrejder vi vores omgivelser eller omstændighederne for, at vi ikke er tilfredse eller ikke får det vi har brug for.

Vi skælder ud på kæresten, vi brokker os og kommer med gode råd til, hvordan vores partner eller vores omgivelser generelt skal ændre sig, så vi selv kan få det bedre. Vi tror, at hvis bare vores partner gør sig lidt mere umage i vores forhold og gør lidt mere for at imødekomme vores behov, så vil vi blive lykkelige.

Det er bare sådan, at den eneste du kan ændre, er dig selv. Så du kan komme til at vente længe, hvis du kun vil vente på at din partner ændrer sig.

Hvis du ønsker at noget skal forandre sig, så er DU nødt til at gøre noget for det. Du skal starte med udgangspunkt i dig selv og dine handlinger. Hvis du ønsker forandring er du nødt til at gøre noget andet end du plejer.

Overvej en gang, hvordan er du som kæreste? Sådan helt ærligt. Kunne du selv være en bedre kæreste? Er du selv det, som du ønsker din partner skal være? - og kan du selv bidrage med mere af det, som du synes din partner burde gøre?

Nogle gange så stiller vi meget høje krav til vores omgivelser, selv om vi godt ved, at vi ville have svært ved at leve op til disse krav selv. Vi skal huske at møde, både os selv og vores partner, med kærlighed og forståelse.

Vær for andre, hvad du drømmer om, at de er for dig

Så med udgangspunkt i dig selv, så kan du begynde at gøre mere af det, som du synes mangler i parforholdet, overfor din partner. Hvis du for eksempel synes du mangler opmærksomhed, så begynd at give ham mere opmærksomhed. Spørg til hans dag og lyt anerkendende, når han fortæller om den. Vær omsorgsfuld overfor din partner og gør nogle af de ting for ham, som du ved han kan lide. Eller begynd at give ham et ekstra langt kys hver gang en af jer kommer hjem. Måske har han også savnet at blive mødt på den måde og så vil han nok få lyst til at gøre noget af det samme overfor dig.

Din partner kan ikke gætte, hvad der er vigtigt for dig og det er ikke hans opgave at forsøge. Det er vores eget ansvar at få fortalt om det, der er vigtigt for os. Fortæl om dine behov. Fortæl hvad det betyder for dig, hvis der var mere af det, som du savner i jeres forhold. Snak om hvad I hver især synes er vigtig i forholdet og hvordan I kan få mere af det. Snak om, det uden at være anklagende overfor hinanden. Snak om det, som et ønske for fremtiden, i stedet for som en anklage i fortiden.

Spørgsmål til refleksion:

- Hvad er vigtigt for dig i dit parforhold?
- Hvad vil du gerne have mere af i dit parforhold?
- Hvordan kan du bidrage til at det sker?
- Hvilke helt konkrete handlinger vil det kræve?



i love you

Vær nysgerrig

Når vi har kendt hinanden i flere år, så begynder vi ofte også at tro, at vi ved, hvad den anden tænker. Det ved vi desværre bare ikke helt, når det kommer til stykket. Vi tolker ud fra vores egen opfattelse og forståelse og vi tror, at det også er sådan for vores partner. Det kan der komme mange misforståelser og irritationer ud af. Det er ikke rart, når ens partner tror han ved, hvad vi tænker og har lyst til, og derfor ikke får spurgt ind til os og sådan er det selvfølgelig også for ham. Som det blev nævnt i "Det starter med dig", så er det ikke vores opgave at gætte den andens tanker og behov, eller tro at den anden kan gætte vores, men det er vores opgave at være nysgerrige for at undersøge, hvad de er.

Hvad betyder det du siger?

Det er en god øvelse at øve sig i at spørge ind til betydningen af det den anden siger. Det kunne se sådan ud, når I for eksempel snakker om en kommende ferie.

"Når du siger, at du glæder dig til ferien – hvad er det så, at du glæder dig til? Vil du uddybe det for mig?"

På den måde får vi åbnet op for den andens verden og forståelse. Vi undgår, at vi på ferien bliver irriteret eller kommer op at skændes i forhold til, om vi fx skal ligge på stranden hele dagen eller om vi skal ud og udforske byen. Udelukkende af den årsag, at vi har fået en større kendskab til, hvad der er vigtigt for den anden på ferien. Når vi kender hinandens behov, har vi mulighed for at imødekomme dem.

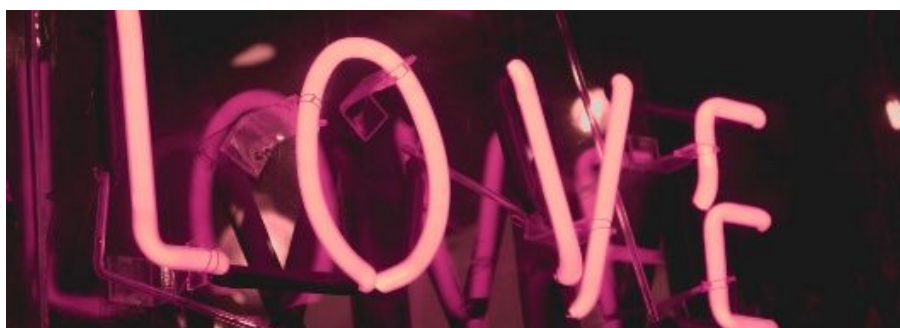
Når vi ikke får spurgt ind og undersøgt, hvad det, den anden siger betyder, så tolker vi ud fra vores egen forståelse og dermed ender vi i unødige misforståelser.

Det sammen gælder selvfølgelig i alle andre snakke og diskussioner. Når vi stopper med at tage for givet, hvad den anden mener med det han siger og i stedet får stillet os nysgerrige, så vil vi kunne undgå mange frustrationer og misforståelser i parforholdet.

Lyt mere

Giv plads i jeres forhold til at få snakket om det, der fylder hos jer hver især. Vær opmærksom på at give plads til den anden. Vi har ofte en tendens til, at når den anden fortæller om en udfordring eller oplevelse, så får vi drejet samtalen over på os selv og vores egne lignende udfordringer eller oplevelser. Så er det pludselig os der overtager samtalen og får opmærksomheden i stedet. Prøv at "glemme" dig selv lidt og lyt opmærksomt og nysgerrigt til din partner, så han oplever ægte interesse fra dig.

Vær forstående og omsorgsfuld overfor det, den anden fortæller. Det er ikke sikkert, at du er enig, men prøv at holde fokus på den anden og lyt med et åbent sind.



Spørgsmål til refleksion:

- Hvornår, i dit parforhold, har du udfordringer med at være nysgerrig, åben og undersøgende overfor din kæreste?
- Hvordan kan du være mere nysgerrig overfor din kæreste?
- Hvornår vil du være mere nysgerrig og undersøgende?

Få styr på dit fokus

Vores fokus er afgørende for hvad vi ser og oplever. Ofte har vi fokus på hvordan vi ikke vil have det og på det, som vi ikke vil. Det er meget let for os, for det handler ofte om at noget i vores omgivelser skal ændre sig. Det er ofte noget der handler om andres handlinger.

I vores parforhold kan det betyde, at vi holder øje med, hvornår det, vi ikke ønsker, optræder. Hvornår vores partner handler eller reagerer på en måde, som vi ikke bryder os om. Vi har fokus på, hvornår tingene er eller foregår på en måde, som vi ikke vil have. Det bliver det, som vi kommenterer og det, som vi snakker om med vores partner, fordi det er tydeligt for os, at det er noget vi ikke vil have.

Det er altid fint at vide, hvad man ikke vil have og det er en fordel at vores omgivelser er klar over dette. Men hvis vi holder os til det, så bliver vi ved med at tale om og bruge vores energi på alt det, som vi ikke ønsker. Når vores fokus er på alt det, som vi ikke vil have, så er det fortsat det vi kommer til at kigge efter og det bliver det, som vi får øje på. Det er der ikke meget udvikling og fremdrift i.

Hvad vil du have?

Hvis vi skal skabe den forandring vi ønsker, så er vi nødt til i at finde ud af præcis, hvad vi vil og hvad vi drømmer om. Hvordan ser den virkelighed ud, som vi ønsker at skabe?. Hvordan føles den? Hvordan kan vi se at det i vores omgivelser?

Vi skal altså bliver helt klar på, hvad det er vi kigger efter og hvordan det ser ud.

Et eksempel kunne være at du ikke synes din partner hjælper nok til med de huslige pligter i hjemmet, og i øvrigt ikke giver dig nok opmærksomhed. Du begynder at have fokus på de ting og bekræfter dig selv i, at din påstand om, at han ikke hjælper med det huslige, er rigtig. Det bliver altså det, som du samler på. Du samler på bekræftelser på, at du har ret. Hvis du i stedet ændrer dit fokus til, hvad du gerne vil have, så vil du kigge efter hvornår han hjælper med det huslige. Hvornår han gør noget af det, som du ønsker. Nu vil du i stedet samle på eksempler på, når din partner laver huslige pligter og så bliver det du har fokus på og dermed det du ser.

Vi kan så godt, som altid, finde eksempler på det, som vi nu engang vælger at have fokus på og derfor er det afgørende, hvad vi bruger vores fokus på. Vi kan på den måde ændre vores opfattelse af tingene og blive mere tilfredse. Blot fordi vi ændrer fokus fra det vi ikke vil have, til det vi vil have.

Spørgsmål til refleksion:

- Hvad drømmer du om?
- Hvordan vil du kunne se, når det du drømmer om, sker?
- Hvilke handlinger vil du kunne se?
- Hvilke tiltag vil du kunne bidrage med til forandringen?
- Hvordan føles det inden i dig, når det sker?



Find tid til dit forhold

I en travl hverdag med mange gøremål, glemmer mange af os at prioritere parforholdet. Vi får klaret jobbet, rengøringen, madlavningen og løbeklubben, samtidig med, at vi får kørt ungerne til fodbold og gymnastik. Når vi rammer sofaen i løbet af aftenen, ender det ofte med fokus på en eller anden form for skærm. Vi kobler fra ved at blive opdateret på de sociale medier eller se et nyt afsnit af ens yndlingsserie.

Sæt tid af

Hvis du vil opnå forandringer i dit forhold, så er du nødt til at investere. Og i dette tilfælde skal du investere og prioritere din tid. Det, der har betydning for jeres forhold er, at I får tunet ind og mærket hinanden i en hverdag, hvor tingene går stærkt. I skal skabe tid til fordybelse, samtale, kærtegn, oplevelser, sex og nærvær.


Hvornår og hvordan det fungerer for jer, kan være forskelligt, men prøv jer frem med et eller flere tiltag.

- Det kan være, at det er hver aften kl. 21, når der er ro i huset, at I bruger en halv time på at snakke sammen og dele jeres oplevelser, følelser og det, som I er optaget af. Det kan være udfordringer på jobbet, oplevelser med børnene, ønsker for forholdet og meget mere. Få fokus på hinanden. Lyt og fortæl med anerkendelse og forståelse for den anden.
- Det kan være, at I får passet børnene en fast dag hver eller hver anden uge, hvor I så har en aften for bare jer to. I kan gå ud at spise, på museum eller gå en tur. Nyde tiden sammen, få snakket og mærke hinandens nærvær.
- En weekend, et par gange om året, hvor I kobler fra hverdagens opgaver, oplever nyt sammen og kun skal tænke på at være tilstede med hinanden.

Det er op til jer

Find ud af, hvad der dur for jer. Prøv forskellige tiltag af og find ud af, hvad det betyder for jeres forhold, at I får sat tid af. Det er forskelligt, hvad der virker for forskellige par, så det er jer der skal finde frem til, hvad I har brug for i jeres forhold, for at kærligheden får bedre vilkår.

Det kan være nødvendigt at sætte ind med flere tiltag i tråd med de ovenstående, hvis I har brug for at skabe forandring i jeres forhold. Derefter er det op til jer at skabe de rette vilkår for jeres kærligheden og forhold.



Spørgsmål til refleksion:

- Hvad savner du, at I bruger tid på sammen?
- Hvad har du brug for, at I prioriterer?
- Hvornår passer det ind i jeres hverdag at sætte tid af?
- Hvordan kan I skabe tid til hinanden?

Styrk intimiteten

Nærværet og intimiteten lider ofte under, hvis vi ikke finder tid til at have fokus på hinanden og parforholdet. Pludselig opdager du, at I har glemt at snakke rigtig sammen i mange år og hvis I stadig har sex, så er det måske blevet ret ensformigt og uden de store gnister.

Nærværet er en vigtig faktor, hvis I skal blive ved med at elske hinanden, når forelskes-hormonerne ikke længere hjælper jer på vej, som i den første tid. Hvis I fortsat skal opleve at have lyst til at åbne op og være intime med hinanden, så er det godt at sætte særligt fokus på intimiteten, for eksempel i jeres planlagte tid sammen.

Der er mange måder at arbejde med intimiteten og nærværet på. Som tidligere beskrevet er tid sammen, fokus, åbenhed og nysgerrighed vigtige parametre i forhold til at føle jer tættere forbundet. Derudover, så er det intime nærvær også af stor betydning.

Det intime nærvær rummer både den tætte samtale, det daglige kys og de seksuelle udfoldelser. Der er mange måder at få mere fokus på intimiteten på. I kan starte med det som I oplever at mangle mest. Det I synes er mest overkommeligt eller det I synes lyder bedst. Tag udgangspunkt i jeres aktuelle situation og snak sammen om, hvor I vil starte. I kan sagtens vælge at starte med at have fokus på flere områder, hvis I har lyst eller hvis I ikke er helt enige om, hvilket der er vigtigst for jer.

Prøv jer frem med disse øvelser:

- Kys dagligt. Gør det til vane altid at kysse, når I mødes. Leg med at kysse i længere tid og med dybere kys. I vil opleve, at det vækket kroppen og sætter gang i lysten.
- Fysisk kontakt. Dyrk den fysiske kontakt i dagligdagen. Nyd hinandens berøringer og giv hinanden tætte omfavnelser.
Giv hinanden massage med en lækker massageolie. Tænd stearinlys og skru op for varmen. Det underbygger den hyggelige og intime stemning.
Tag bad sammen. Sæb hinanden ind og mærk varmen fra vandet og de blide berøringer på kroppen.
- Snak om jeres lyst og sex. Fortæl hinanden om, hvad I tænder på og hvad I har lyst til at udforske med hinanden seksuelt. Det kan være svært pludselig at åbne op for den snak, hvis man aldrig før har gjort det. Men så start med at snakke om, hvad der var dejligt sidst I havde sex. På den måde giver I hinanden mulighed for at få indblik i, hvad den anden tænder på og har lyst til.

Spørgsmål til refleksion:

- Hvad betyder kropskontakt og intimitet for dig?
- Hvordan kan du give din partner mere fysisk opmærksomhed?
- Hvad vil du gøre for at øge intimiteten i jeres forhold?



Husk kærligheden til dig selv

Når parforholdet ikke er, som vi drømmer om og vi ikke synes, at vi får den kærlighed fra vores partner, som vi har brug for, så giver vi ofte vores partner skylden for, at vi ikke føler os elsket. Vi tror, at hvis vores partner gjorde sig mere umage i forhold til os, så ville det være meget bedre. Men sådan hænger det sjældent sammen. Det har selvfølgelig betydning, at vores partner viser sin kærlighed, men hvis det virkelig skal nå rigtigt ind under huden på dig, så skal du starte med dig selv.

Når du mærker, at du mangler opmærksomhed fra din partner, så brug den følelse til at overveje, om du selv får givet dig selv opmærksomhed nok. Ofte så hænger det sammen og det du synes andre ikke giver nok af, er ofte det, som du selv mangler at give dig selv. Så vær nysgerrig og undersøgende næste gang du mærker et savn. Måske kan du dække det behov - i sidste ende er behovet dit og det er dit ansvar at få dækket dine behov.

Du skal i gang med at sige til dig selv, at du er smuk, klog, sød.... sæt selv de ord på, som du gerne vil have din partner siger ti og oml dig.

Vær kærlig, omsorgsfuld og betænksom over for dig selv. Fortæl dig selv dagligt, at du er lige som du skal være. Du har sikkert fejl og mangler, men det har alle og det er menneskeligt. Tag ansvar for dig selv og fyld dig selv op med omsorg, nærvær og kærlighed.

Et dagligt ritual er at se dig i spejlet. Se kærligt på dig selv. Se dig selv i øjnene og fortæl de ord, som du har brug for at høre, for at føle dig elsket. Fyld dig selv med kærlig energi og varme.

Gør det dagligt og du vil mærke en effekt på dit syn på dig selv efter en tid. Måske virker det akavet i starten, men prøv at gøre det alligevel og mærk, hvad det kan få af betydning for dig selv og på, hvordan du trives i dit liv og parforhold.

Mærk dagligt efter, hvad du har brug for. Hvad der vil være godt for dig. Ofte går vi for meget på kompromis med vores egne behov og overskrider vores egne grænser, for at tilgodese og tilpasse os andre. Bliv opmærksom på, hvornår du gør noget, som ikke er godt for dig og hvornår du har mulighed for at vælge dig selv og dine behov til i stedet. Bliv din egen bedste ven og kæreste. Tag dig af dig selv, på den måde, som du drømmer andre skal tage sig af dig.

Spørgsmål til refleksion:

- Hvad savner du fra andre?
- Hvordan kan du give dig selv det?
- Hvornår overhører du dine egne behov?
- Hvordan kan du vælge dig selv til?



WITH ALL YOUR ♥

Nu er det op til dig

Nu har du gennemgået mine seks bedste råd og arbejdet fokuseret med dem i den sidste tid. Du har sikkert oplevet at nogle punkter har været lettere for dig at arbejde med end andre. Dit fokus og din opmærksomhed har sikkert varieret over ugerne - og sådan vil det ofte være. Måske har du været gået i stå og overvejet at smide det væk.

Vi oplever alle udsving i vores arbejde med konkrete ændringer - ændringer kræver tid og vedvarende fokus. Så det er helt naturligt, hvis det til tider har været svært.

Det afgørende er at holde fast i udgangspunktet, at du ønsker en forandring. Og forandringer kræver en indsats og i dette tilfælde, kræver det en indsats fra dig. Så selvom det er svært eller har været, så bliv ved. Forandringen er på vej.

Med kærlig hilsen

Jeg ønsker for dig, at du får skabt de forandringer, som du drømmer om i dit parforhold.

Jeg hedder Tanja Kjærsgaard Buhl, er sexolog og står bag MinSexolog.dk.

Jeg er certificeret Terapeutisk Sexolog og ønsker at skabe bedre vilkår for kærligheden i vores liv. Jeg hjælper enkeltpersoner og par med de udfordringer, som de møder i livet og er med til at give dem nye indsigter.

Jeg er inspireret af det menneskelige udviklingspotentiale, hvordan mennesket kan udvikle sig igennem kriser i livet og hvordan vi selv kan skabe de bedste betingelser for at få et liv, som vi trives med at være i og som kan give os glæde og kærlighed i hverdagen.

Jeg arbejder dagligt på at udvikle MinSexolog.dk, – med nye tiltag og ny faglig viden inden for seksualitet, parforhold, selvværd og kærlighed. Jeg skriver løbende inspirerende indlæg til MinSexolog.dk's Facebookside og blogindlæg på www.minsexolog.dk.

God fornøjelse og jeg sender en masse kærlighed i din retning <3

Du er altid velkommen til at kontakte mig.

Kærlig hilsen
Tanja Kjærsgaard Buhl
www.MinSexolog.dk

