

Du är frustrerad. Det känns som om du och din partner har tappat bort varandra.

Relationscoachen Lotta Fogel visar sex enkla metoder som sätter stopp för grälen och ökar lusten och glädjen redan i dag.

TEXT: ERIK OLKIEWICZ

KOM NÄRMARE!

kyrkan, inför Gud och församlingen, lovade ni att älska varandra i nöd och lust.

Nu några år senare har Herr Vardag parkerat sig mellan er i soffan. Ni har, bland alla plikter, borden och måsten, gått från att vara ett romantiskt kärlekspär till att bli ett arbetsteam i vardagen med ansvar för hus, barn och arbete.

"Det känns som om vi tappat bort varandra", säger du till din väninna. "Mycket är fortfarande bra, men vi ältar och pratar förbi varandra. Lusten är inte som förut. Och när jag vill prata om problem drar han sig undan".

Du är inte ensam om att känna dig frustrerad. Men hur kommer ni ur den negativa spiralen?

Sätt värde på stunden

Lotta Fogel är licensierad relationspedagog och certifierad coach. Hon arrangerar kurser för par som vill friskvårda sin relation. Kurserna bygger på det bäst dokumenterade samlivskursupplägget i världen.

"Relationen ser inte likadan ut som för fem år sedan. Hur ser din man edition 2011 ut?"



PREP-metoden, som står för Prevention and Relationship Enhancement Program, lär par hur de kan skapa ett framgångsrikt och hälsosamt förhållande.

– En av de första saker jag brukar uppmana par till är att avsätta tid för relationen, säger Lotta Fogel. Av någon outgrundlig anledning prioriterar vi så mycket annat. Börja boka in en Du & Jag-timme i kalendern. Bara det greppet hjälper många.

En Du & Jag-timme är minst en timme i veckan då paret kan prata ostört med varandra över ett glas vin eller göra något annat mysigt när barnen är upptagna med annat.

– Många par tycker att det känns lite krystat, men när de väl gör det inser de hur värdefulla dessa stunder faktiskt är för relationen. Det stora hotet mot de flesta relationer är just bristen på tid för varandra. Många par upptäcker att de ned-

prioriterat varandra och undrar varför de inte planerat in varandra tidigare.

Lotta Fogel menar att många lurar sig själva att tro att bara för att de en gång valt varandra så kommer det bara rulla på. Men människor utvecklas.

– Vi behöver vårda relationen för den ser inte likadan ut som för fem år sedan. Hur ser din man, edition 2011, ut?

Många par har svårt att prata med varandra. De talar förbi varandra, och enkla meningsskiljaktigheter eskalerar till bråk.

För dessa par finns en övning som går ut på att de turas om att prata, lyssna och upprepa vad den andre har sagt. Den övningen hjälper många par, slår Lotta Fogel fast.

– Jag hade ett par som klienter som kände att de började glida i från varandra. När kvinnan tog upp en fråga som var viktig för henne slöt han sig som en mussla. De började använda tala-lyssna-metoden. Just män gillar den. Den här mannen

visste inte hur man skulle prata om känslor och tyckte det var stressande när hon drog upp problem för han kände att han måste lösa dem. Hon upptäckte att hon inte gett honom en chans att tala, men när han fick det kände hon sig bekräftad.

Mer att älska

Genom att använda metoderna fick de en trygg ram för kommunikationen, förklarar Lotta Fogel.

– De kom varandra mycket närmare. Kvinnan upptäckte att när han trädde fram som man blev det mer balans i relationen och mer att älska. Det är förståeligt. För vad ska hon älska när hon bara ser en mussla? Det är en häftig känsla att se par bli nyfikna på varandra igen.

På nästa uppslag presenterar Lotta Fogel sex metoder som du och din man själva kan göra hemma, oavsett hur er relation ser ut i dag.



Vi testade metoden!

NAMN: Johanna, 38, och Johan Axby, 41.

BARN: Isak, 7, Teo, 7, och Melvin, 4.

YRKE: Hon är kostchef, han är dispatch på en flygplats.

BOR: Runtuna norr om Nyköping.

SÅ FÅR DU DIN PARTNER ATT GÖRA ÖVNINGARNA, ENLIGT JOHANNA: Säg till din man: "Låt oss sätta oss i kväll och testa de här metoderna så bjuder jag på ett glas vin och massage".

Stallet, har paret beslutat, ska ligga vid sidan av huset. Efter att ha använt problemlösningsmetoden kom Johanna fram till att Johan får bestämma hur det ska se ut.

Foto: BORJE THURESSON

"Man måste jobba på relationen"

Var ska det nya stallet ligga? I två år hade Johan och Johanna Axby varit oense. Tack vare en ny samtalsteknik var problemet löst på två timmar.

– Samtalen har blivit lugnare och sakligare, säger Johan. Johanna Axby, 38, och hennes make Johan, 41, träffades för tio år sedan, fick tre barn och flyttade till en gård utanför Nyköping. Som för många andra kärlekspär har förhållandet gått upp och ner. De senaste två åren har Johanna försökt förmå Johan att gå en relationskurs.

– Vi är ganska olika, säger Johanna. Jag ville få hjälp så att vi kan förstå varandra bättre och minska missförstånden i vardagen. Vi har inte haft det sämre än andra par, men jag tror att man måste jobba på relationen om man vill leva ihop hela livet.

Johan var inte superintresserad och undrade varför tre fina

helger på våren skulle gå åt till en så kallad PREP-kurs.

– Men jag blev positivt överraskad. Jag trodde att vi skulle sitta där och älta våra problem men så var det inte.

Kursledaren lärde paren att hitta nya sätt att prata med varandra. Metoder som skulle få

"Det tydligaste är att vi kommer fram till resultat"

dem att både undvika de höga rösterna om vem som har rätt och den tysta krigföringen.

– Våra diskussioner slutade alltid likadant. Vi blev oense och jag hade inte fått något sagt, säger Johan.

– Och jag blev ledsen och sårad, säger Johanna.

På kursen fick de lära sig några av de tekniker som du

finner här intill. Men det verkliga arbetet började när de kom hem. Det första de gjorde var att avsätta tid varje vecka till att umgås på tu man hand.

– Vi sa åt barnen att spela tv-spel i en timme. Vi tog upp ett aktuellt ämne, men också problem som låg längre tillbaka, säger Johanna.

Använde tala-lyssna-metoden De började diskutera stallet de ville bygga, ett projekt de talat om i två års tid.

– Vi har båda starka åsikter om hur det ska se ut och var det ska stå. Ofta har det slutat med att vi inte kommit någonstans, blivit arga och Johan har gått sin väg, säger Johanna.

– Jag har känt att jag inte har fått något gensvar för mina idéer. Jag hinner inte säga allt bra, säger Johan.

Nu tog de tala-lyssna-

metoden till hjälp. Parterna ska lyssna och upprepa vad den andre har sagt.

– Det blev ett otroligt mycket bättre samtal, säger Johan. Lugnare, eftersom man måste tänka på hur man säger det. Det blev en mer avslappnad och gladare stämning än vi brukade ha.

– Ibland blir det fel och man svarar i stället för att lyssna. Då säger vi: "App, app, app, nu blev det fel", och småfnittrar åt det. Vi rättar oss i ledet och fortsätter, säger Johanna.

Sedan dess har paret tagit tag i en mängd frågor och surdeggar.

– Våra samtal har blivit lugnare och sakligare. Jag får säga alla mina idéer, säger Johan.

– Det tydligaste är att vi kommer fram till resultat. Förr kunde det bli dålig stämning. Nu löser vi problem och lägger upp en plan med en deadline, säger Johanna. ■

6

metoder som boostar kärlek och passion!

Tala-lyssna-metoden

PASSAR PAR SOM UPPLEVER ATT DE TALAR FÖRBI VARANDRA.

Känns det ibland som om din partner inte lyssnar eller förstår vad du försöker säga? Har ni svårt att nå fram till varandra när ni är oeniga? Då är tala-lyssna-övningen för er. Övningen hjälper er att föra fram era tankar. Vinsten blir att meningsskiljaktigheter inte eskalerar till fullskaliga gräl.

SÅ HÄR GÅR DET TILL:

A beskriver hur denne upplever det aktuella problemet eller situationen: "När vi umgås med våra vänner tycker jag ofta att det känns som om det jag säger inte är viktigt, för du byter samtalsämne direkt. Jag känner mig dum och blir sårad". B lyssnar enbart och återger det A har sagt. Behö-

ver inte vara ordagrant, utan en sammanfattning: "När vi umgås med vänner tycker du att jag byter samtalsämne, vilket sårar dig." A fortsätter tills denne uttryckt sin upplevelse färdigt, utan att bli avbruten av B. B beskriver på samma sätt hur denne upplever situationen och A lyssnar och återger. När båda tycker sig ha uttömt sina tankar kan man övergå till vanlig diskussion om eventuella lösningar, genom problemlösningsmetoden. **ATT TÄNKA PÅ:** Metoden ska användas när det verkligen är vik-

tigt att ni förstår varandra och inte i vanliga samtal. **REGLER:** Håll dig till korta utsagor, så att din partner kan återge det du har sagt. Ställ inte frågor till motparten i denna övning, utan prata utifrån hur du själv känner. I början kan metoden kännas konstlad, men blir efter några gånger mer naturlig.

Ha tålmod.

Expertens kommentar:

"Par som har gjort den här övningen brukar känna att de förstår varandra bättre. Den som ofta tar över samtalen tvingas ta ett steg tillbaka samtidigt som den tystare parten får träda fram. Det skapar balans. Metoden hjälper paret att behålla lugnet även kring laddade samtalsämnen."

2 Problemlösningsmetoden och time out

PASSAR PAR SOM UPPLEVER ATT DE FASTNAR I GRÄL.

Vill ni lösa problemet men är så upprörda att ni inte kan kommunicera konstruktivt? Kom överens om en gest eller ett ord (till exempel "time out") som betyder att ni bryter kommunikationen när den är på väg att spåra ur. Ni tar upp samtalet igen först när ni har lugnat ner er. Den som initierar en time out bör föreslå när ni ska ta upp samtalet igen, till exempel i kväll eller om en kvart. När man väl sätter sig ner och pratar igenom ett problem kan följande modell fungera:

1. VAD ÄR PROBLEMET? Var och en beskriver sin upplevelse av problemet, gärna enligt tala-lyssna-metoden. Vänta med lösningarna, bara beskriv hur ni känner och upplever situationen/problemet. När båda uttryckt sig klart, enas om vad problemet/problemen är, och avgränsa vilken del av problemet ni ska börja med.

2. FÖRSLAG PÅ LÖSNINGAR. Ta fram så många lösningsförslag som möjligt. Ingen kritik av förslagen i denna fas, bara låt allt komma upp på bordet.

3. BESLUT Diskutera de olika förslagen. Rikta in er på dem som bägge kan enas om. Om ni har olika syn på vilka förslag som funkar, kan man prova bådars förslag? Tydliggör vad ni har kommit fram till och vad som förväntas av var och en rent konkret.

4. UPPFÖLJNING Enas om när ni tillsammans utvärderar hur lösningarna fungerat. Om det då inte fungerat, gör en ny problemlösning.

Expertens kommentar:

"Har man inventerat problemet ordentligt och verkligen lyssnat på varandra, kanske enligt tala-lyssna-metoden, så har man ofta kommit halvvägs till problemets lösning. Prova modellen kring några mindre problem först, så är ni mer förberedda att lösa de svårare."



Trigga lust och känslor!

METODERNA FÖR PAR SOM KÄNNER ATT LUSTEN OCH KÄNSLORNA HAR SVALNAT

Tvärtom-metoden

I stället för att passivt vänta på romantiska känslor, gör tvärtom. Var i stället extra aktiv. Öka de handlingar som du/ni tycker är romantiska, så kommer de lustfyllda känslorna att påverkas stegvis.

● **Börja med dig själv.** Fundera över vad du tycker är romantiskt och väcker din lust. Uttryck och ta initiativ till det med din partner.

● **Fråga er själva** vad ni gjorde annorlunda när det fanns mer passion i relationen. Testa att göra mer av det igen. Kanske gjorde ni mer roliga saker tillsammans, kanske tog du mer initiativ till närhet, kanske åt ni oftare mysiga middagar tillsammans, kanske pratade ni mer med varandra?

Sex lustfrågor att samtala omkring

Ofta är problemet att vi inte kommunicerar om våra önsknin-
gar och behov. Berätta för varandra:

➔ Vad gjorde ni i er relation när det kändes som bäst? Vad var det ni gjorde gentemot varandra eller tillsammans som var annorlunda mot nu?

➔ Vad fungerar bra i ert samliv nu och vad fungerar mindre bra?

➔ Vad behöver stämma för att just du ska känna lust till närhet? Vad är det konkret du önskar och behöver för att du ska känna större närhet och kärlek till din partner?

➔ Berätta: "Jag tycker om när du..."

➔ Berätta om ett tillfälle när du kände stark lust för din partner.

➔ Tydliggör vilka situationer du/ni upplever att ni har större närhet och glädje tillsammans? Vad är det som påverkar positivt då? Hur kan ni skapa mer av det?

Expertens kommentar:

"Kom utifrån detta samtal överens om några konkreta saker som ni vill göra för att stärka lusten och närheten i er relation."

Sexförbud

5 Ett sätt att väcka lusten och bryta mönstret är att bestämma tillsammans att skippa sex under exempelvis två månader. Bara mys, kramar, kel och smek är tillåtet. Sexförbud är ofta väldigt lusthöjande, samtidigt som det är kravlöst.



"Sexförbud är ofta väldigt lusthöjande, samtidigt som det är kravlöst."

6 Lär känna era kärleksspråk. Vi har olika kärleksspråk, det vill säga hur vi uttrycker och helst vill ta emot kärlek och uppskattning. En utmaning för många par är att de har olika kärleksspråk, men ofta tar för givet att partnern vill ta emot kärlek på samma sätt som de själva. När den ena visar kärlek genom att till exempel laga middag eller göra fint hemma, så vill den andra ge och ta emot kärlek genom fysisk kontakt, och då missar ni varandras kärleksuttryck. Genom att förstå vilken typ av uppskattning din partner vill ha kan ni lättare nå varandra.

EXEMPEL PÅ OLIKA KÄRLEKSSPRÅK:

- Erkännande: komplimanger, kärleksfulla ord
- Tid för varandra: ge uppmärksamhet och göra saker tillsammans
- Gåvor: behöver inte vara dyra men visar på omtanke
- Tjänster: att göra något som din partner uppskattar
- Fysisk närhet: beröring, kramar, sex

TA REDA PÅ OCH PRATA MED VARANDRA:

- Vilket kärleksspråk har du? Vilket har din partner? Kan ni anpassa ert sätt att ge kärlek mer till den andras språk?
- Kom överens om att ge av något som den andra gillar på dennes kärleksspråk varje dag.

Expertens kommentar:

"Sex och lust är ingen isolerad ö, utan är intimt förknippat med hur andra saker i relationen fungerar", säger Lotta Fogel. "Om vi till exempel inte kan lösa problem i vardagen eller känner otillfredsställelse med andra områden i relationen, så påverkas ofta sexlivet.

När vi inte känner lust tolkar vi det ofta som ett tecken på att något är fel med relationen, vilket ofta inte alls behöver vara fallet. En relation går nämligen upp och ner. Det kan vara ner i flera år och i nedåttfaserna kanske man ger upp lite. Man drar sig undan och kan till och med börja titta efter andra.

Vi betraktar känslor som något fenomen som inte går att påverka. Men känslor kan faktiskt skapas och påverkas genom aktiva handlingar och genom att kommunicera om våra behov och önsknin-
gar."