

SAMLIVSSKOLEN

Les mer på



Det lidenskapsfulle

De som lykkes med å skape varig kjærlighet kjennetegnes av at de har lært seg å ta vare på vennskapet i parforholdet.

I en serie på syv deler, kalt Samlivsskolen, vil VG forsøke å gi deg «oppskriften» for hvordan du kan få et godt og varig forhold. For du kan i stor grad lære deg det som skal til for å lykkes i kjærlighet, sier parterapeut og psykolog Anne Marie Fosse Teigen.

– Det er ikke en spesiell type mennesker som lykkes med kjærligheten. Det handler først og fremst om man har lært seg å møte hverandre med godhet og respekt, sier hun.

Trygghet

Forskeren John Gottmann har i flere tiår forsket på hva som kjennetegner parene som lykkes med å skape varig kjærlighet, og han har funnet svaret:

– De har lært seg å vedlikeholde vennskapet, og dette gir overskudd og motstandskraft når konfliktene dukker opp, sier Fosse Teigen.

Derfor er det å prioritere vennskapet i parforholdet, noe av det viktigste du kan gjøre, sier parterapeut Egil Rise.

– Vennskapet er viktig for å trives i hverandres selskap, for å trives i livet, ha det godt og ha god helse. Godt vennskap, gir også mer nærhet og påvirker også sexlivet positivt, sier han og legger til:

– Målet bør være å bli lidenskapelige venner.

For vennskap gir deg også trygghet om at du er god nok.

– Noe av det viktigste med et godt vennskap, er at du føler deg velkommen som du er. Dette er minst like viktig i et parforhold som mellom venner, sier Fosse Teigen.

Ved å dyrke vennskapet, bygger man opp en god grunnstemning i parforholdet, noe som også gjør forholdet robust.

Vis interesse

Men hvordan sørger man da for å få et solid vennskap i bunn av forholdet? Det aller viktigste stikkordet er interesse, sier ekspertene.

– Det er mye viktigere å være interessert enn å være interessert i et varig parforhold, sier Egil Rise, som er en av Norges få godkjente Gottmann-terapeuter.

Rise viser til at Gottmanns forskning, viser at hos de parene som greier seg best, er man levende interessert i å holde seg oppdatert om hvordan den andre tenker, føler og hvilke behov den andre har.

– Man er også interessert i hva som skal til for å finne løsninger som sikrer at begge kan ha det bra, sier Rise.

Gottmann har også tallfestet dette.



FAMILIEN BØE: VGs samlivsskole følger familien Bøe, som består av Roger (31), Elin (26) og deres tre barn Casper (5), Tirill (3) og Tale (1 ½)

DAG 1

Hvorvidt man lykkes i kjærlighet eller ikke, er ikke styrt av tilfeldigheter. Forskning viser at de som er de som lykkes i å skape varig kjærlighet har klare felles trekk, og dette handler i stor grad ting du kan bestemme deg for å gjøre og si. I en serie på syv deler, gir VG deg sammen med parterapeut Egil Rise og psykolog og parterapeut Anne Marie Fosse Teigen «oppskriften» for hvordan du kan jobbe for et godt og varig parforhold.

– Menn som ikke interesserer seg for hva kvinnen drømmer om, lengter etter, håper på og så videre, har fire ganger så høy risiko for å bli skilt som menn som er interessert, sier Rise.

Og mens 70 prosent av alle par opplever det som en påkjenning for parforholdet å få barn, så er det 30 prosent som opplever at det styrker forholdet.

– Kjennetegnet for disse 30 prosentene er nettopp at de holder seg interessert i den andre, sier Rise.

En god måte å vise interesse på er ved å lage et såkalt kjærestekart. Kort sagt å sørge for at du kjenner både din partners fortid, nåtid og tanker og drømmer for fremtiden.

Det andre stikkordet for godt vennskap er anerkjennelse.

– Det handler om å formidle at jeg liker deg akkurat slik du er og jeg viser deg det. Og du må vise det med både ord og handling, sier Fosse Teigen.

Den tredje faktoren som er av stor betydning for om man greier å holde vennskapet ved like og beholde den gode grunnstemningen, handler om hvordan du svarer på invitasjoner til kontakt med blick, berøring eller ord.



FAMILIELYKKE: Roger og Elin Bøe, prioriterer tid sammen hele familien. De opplever at felles måltider og aktiviteter styrker vennskapet i parforholdet, og at det også er godt for barna Tale (1 ½), Tirill (3) og Casper (5).

Foto: MARIE VON KROGH

– Det handler om å vende seg til hverandre gjennom dagen, og ikke fra hverandre, sier Rise.

Når den andre tar initiativ til å gjøre noe sammen så betyr det ikke at du må si ja, men det handler det om si nei på en fin måte.

– Gi uttrykk for at du setter pris på at partneren vil ha deg med, og forklar hvorfor du ikke kan eller har lyst akkurat da, sier Fosse Teigen.

– Si takk

I 80 prosent av tilfellene, er det kvinnene som tar initiativet til kontakt, sier Rise.

– Men grunnen til at de ofte ikke oppnår kontakten de øns-

ker, er at de i noe større grad enn menn har en skarp og kritisk tone. Så de bør legge vekt på en mild tone, dersom de vil at motparten skal åpne seg, sier Rise.

Også takknemlighet er en viktig del av et godt vennskap.

– Gjør det til en regel å si takk til partneren tre ganger hver dag, råder Rise.

Også Fosse Teigen mener takknemlighet er en gullgruve.

– Takknemlighet er et aldri så lite kinderegg. Det styrker vennskapet, øker nærheten og bedrer dialogen, og øker også lykkefølelsen for deg selv, sier Fosse Tegen.

E-post: ingunn.saltbones@vg.no

– VENNSK

JØRPELAND (VG) Elin (26) og Roger Bøe (31), fikk tidlig i forholdet en så stor krise at de flyttet fra hverandre. A bli gode venner reddet dem.

De ble kjærester da Elin var 19 år gammel. Og veldig raskt ble hun gravid med Casper (nå 5).

– Vi fikk barn før vi egentlig kjente hverandre, forteller Elin.

Mer respekt

Det ble ingen enkel overgang. Og det endte med at de bodde fra hverandre i 10 måneder. Men fordi de hadde et barn sammen, fortsatte de å tilbringe tid i lag.

– Da ble vi kjent med hver-



EKSPERT:
Egil Rise



EKSPERT:
Anne Marie Fosse Teigen

ge vennskapet



Orgasmens hemmelige kraft

Seksuell energi lades. Bygges høyere og høyere. Hele kroppen fylles og vibrerer med høyspent nytelse. Utladningen forløser energien.

Orgasmer kan være høyst ulike. Noen bølger mildt og lekent gjennom kroppen. Andre røsker tak i hele deg og dveler. Kraftfulle sammentrekninger og ilinger pulserer overalt. Ulike orgasmer gir ulike opplevelser. Like fullt er de vidunderlig deilige for de fleste av oss. Ikke rart vi higer. Og vi drømmer ikke bare om den optimale orgasmen. Vi drømmer også om hva orgasmen kan gi.

Det er ikke ukjent at orgasmen har en enorm skaperkraft. Sammenhengen mellom orgasme og fødsel er veldokumentert. Med så mye potent kraft. Er det mer enn nytelse og liv en orgasme kan skape? Noen mener ja.

Kanskje du skal strekke fantasien lenger? Bokstavelig talt. Hva med å bruke tankens kraft. Det vi fokuserer på har vi større sjanse for å navigere mot. Noen drar det lenger. De mener vi kan bruke loven om tiltrekning til å manifestere. Rett og slett oppnå det vi drømmer om via tanker og følelser.

Ideen er at likt tiltrekker likt. En vibrerende energi vil tiltrekke like vibrerende energier. Påstanden er at du tiltrekker deg det du tenker på når det er ladet med kraftig emosjonell energi. Det handler rett og slett om å skape høy nok energetisk ladning. Så kan du bli en magnet på det du vil. Det er her orgasmen kommer inn.

Orgasmen regnes som det seksuelle klimaks. Med andre ord den kraftigste toppen. Seksuell spenning og energi har bygget seg opp. Hele kroppen er fylt til randen. Noen ganger klarer vi å holde oss på det høyeste platået en stund. Vi nyter intensiteten, spenningen og energien. Så tipper det over. Den deilige orgasmen slipper energien fri.

Så hva med å bruke den akkumulerte seksuelle energien til din fordel?

Hvis det er noe i teorien om tiltrekning så er det jo lurt å benytte ekstra energetisk drahjelp. Tenk på det du virkelig ønsker deg når du nærmer deg klimaks. Kroppen din er full av potent energi. Hold deg og drømmen på klimaks så lenge som mulig. Vær spesifikk med hva du vil ha. Ingen grunn til å ta noen sjanser.

Så kan du la orgasmen komme og slippe drømmen fri. Aktiviteten kan sikkert gjentas med fordel. Så er det bare å håpe at drømmen blir virkelig. Det er jo lov og håpe. Deilig er det uansett.



APET REDDET OSS

andre, fikk vi mer respekt for hverandre, og så at vi hadde de noe vi kunne bygge videre på, sier Roger.

I tiden etter at de flyttet sammen igjen, har de også fått barna Tirill (3) og Tale (1 ½). Og fortsatt opplever de at vennskapet de har i bunnen av forholdet er noe av det viktigste for dem.

– Vi har alltid kunne snakke sammen om alt, og det er en veldig stor styrke for vennskapet og dermed for forholdet, sier Elin.

Tøffe perioder

De har også opplevd tøffe perioder. Blant annet gråt Tale nesten kontinuerlig de første 7 månedene av sitt liv, på grunn av

en nakkeskade. Elin var hjemme i svangerskapspermisjon, og tok den største støytten.

– Jeg sov som regel bare en eller to timer hver natt, og det var ekstremt tøft, forteller Elin.

Å ha en grunnleggende følelse av at Roger ønsket henne vel, og at de sto i den vanskelige situasjonen sammen, var avgjørende.

De opplever at det å investere i vennskapet gir dem trygghet.

– Og vi blir ikke lei av hverandre, sier Roger.

– Nei, vi har også vår egen tid når ungene er lagt, og koser oss med å lage god mat sammen og se en film, sier Elin.

RÅD FOR GODT VENNSKAP

- Vis interesse for den andre i stort og smått, både det gode og i det vanskelige. Når du kjenner din partner, og vet hva som gjør den andre godt, er det lettere å vite hva du skal gjøre for at den andre skal ha det bra.

- Lag kjærestekart. Få kjennskap til partnerens indre verden, bakgrunn, interesser, hvem som er venner og uvenner, hva partneren liker og ikke liker, og hva partneren tenker om fortid, nåtid og fremtid. NB: Dette kartet må kontinuerlig oppdateres.

- Prioriter å være nysgjerrig på dine egne og den andres følelser, på hva som ligger bak konflikter og så videre. Da blir det også lettere å snakke om vanskelige ting på en mer vennlig måte fordi du ikke greier å være både nysgjerrig og sint samtidig.

- Finn ut hva som er ditt eget og partnerens kjærlighetsspråk. Er det tid for hverandre, fysisk berøring, å få gaver, anerkjennende ord eller tjenester som er det viktigste for at du skal føle deg elsket?

- Finn ut hvordan du kan gjøre partneren godt..

- Finn ut hvordan du best kan vise at du anerkjenner den andre for det han/hun er og gjør.

- Se spesielt etter gode ting partneren gjør, og vis at du har sett det. Sørg for å fortelle partneren en ting hver dag som du har satt pris på ved vedkommende.

- Sett av tid til hverandre i hverdagen. Sett dere for eksempel ned med en kaffekopp hver dag, for å lytte hverandre ut på hvordan dagen har vært.

KILDE: Egil Rise og Anne Marie Fosse Teigen.

SAMLIVSSKOLEN

EKSPERT:
Egil RiseEKSPERT:
Anne Marie Fosse Teigen

Den vanskelige nærheten

Den ene trenger tid for seg selv. Den andre tolker det som en avvisning og mangel på kjærlighet. Å møte hverandres behov for nærhet er noe av det vanskeligste i et parforhold.

Svært ofte har vi nemlig en partner som er forskjellig fra oss selv på dette området.

– Mange har problemer med at de har ulike behov for hvor mye de skal være sammen, sier psykolog og parterapeut Anne Marie Fosse Teigen.

Hun har jobbet som parterapeut i 14 år, og har utviklet samlivskurset «Bufferkurs for par».

Negativ runddans

Ifølge parterapeut Egil Rise handler det ofte om ulike stiler for påvirkning.

– Den ene er gjerne opptatt av å være bekreftende, mens den andre er unngående. Da oppstår det ofte vanskeligheter som er vedvarende i parforholdet, sier Rise.

For når partnerne er ulike på dette, så kan man lett komme inn i en negativ runddans. Den ene begynner å løpe litt etter for å få kontakt med den andre. Mens den som trenger tid for seg selv flykter unna, og føler seg presset.

– Da føler den andre seg avvist. Men det dette ofte handler om, er behovet for nærhet. Trygghet for å vite at vi er på lag. Men det er ofte vanskelig å sette ord på at: «Jeg savner deg» og «Jeg er ikke helt trygg på at du er her for meg», sier Fosse Teigen.

– Den lille nærheten

I den travle hverdagen er det veldig lett å omforme dette til kritikk.

– «Du er så fjern», «Du er så mye borte», «Skal du ut nå igjen». Det bidrar til at den andre ikke føler seg velkommen, opplever seg kritisert, sier hun.

Da blir det enda mer fristende å trekke seg vekk, sier hun.

– Det er ikke alle som orker kontakt i timevis. Og de kan, hvis de føler seg presset, begynne å unngå også den lille nærheten i hverdagen, sier Fosse Teigen.

Samtidig er det ofte ikke så mye som skal til for at den som trenger mest nærhet får deket sitt behov.

– Ofte er det den lille nærheten, at det er noen små møter jevnlig gjennom dagen, som den andre savner mest, sier Fosse Teigen.

E-post: Ingunn.Saltbones@vg.no



Ingunn
SALTBONES

Skriver om sex og samliv i VG



HVER FOR SEG: Roger og Elin Bøe opplever at de også trenger tid for seg selv, men noen ganger er det nok bare å være i hver sin ende av rommet eller sofaen og pusle med sitt.

Foto: MARIE VON KROGH

– TRENGER TID ALENE

JØRPELAND (VG) Elin (26) og Roger Bøe (31) har en så travel hverdag med tre små barn at egentid blir nedprioritert. Men noen ganger må Elin bare lukke seg inne.

– Jeg er veldig avhengig av å få være alene innimellom. Det er ikke så lett å få til, og noen gan-

ger må jeg legge meg i fosterstilling i sengen med en iPad, eller hva som helst, bare for å koble ut litt, sier Elin.

Hun opplever også at hun trenger mer tid sammen med vennene sine enn det mannen gjør.

– Vennene mine er veldig viktige for meg, sier Elin.

De bruker så mye tid sammen som familie at de i den voksen-

tiden de har etter at barna er lagt, også må trekke seg inn i hvert sitt hjørne innimellom.

– Da kan vi sitte i hver vår ende av sofaen, og se på hver vår film. Men jeg synes også det er koselig, sier Elin.

Og de har noen filmer og serier, som det er «forbudt» å se alene.

– De ser vi gjerne på sammen i sengen før vi sovner, sier Elin.

RÅD FOR Å KOMME DIN KJÆRE I MØTE

● Avklar forventninger til egentid og fellestid, individualitet og parfokus. Når dere forstår hva den andre tenker, og blir trygge på hva dere er enige om, oppstår det færre misforståelser og negative tolkninger.

● Ta litt større samtaler om ulikheter på dette området når det er rolig. Ta utgangspunkt i dine egne savn.

● Vær konkret, og si hva det er som gjør at du opplever at den andre er nær. Hvis ikke kan det være at partneren prøver å gi noe du egentlig ikke trenger. Er det de ti minuttene hvor dere sitter ned og snakker sammen,

eller er det for eksempel å gå en tur sammen?

● Bruk nøytral stemme, når du skal sette ord på det som er vanskelig. Dette er med på å motvirke at den andre opplever det som kritikk.

● Avgrens problemet. Understrek det du setter pris på ved den andre, og som ikke er en del av det vanskelige.

● Du som er mest kontaktsøkende og pågående: Jobb med å finne ut hva det er som gjør at du føler deg avvist. Hva skal til for å trygge deg på at du er elsket? Kanskje er det små ting i hverdagen?

● Du som trekker deg unna, og kanskje også er mer taus: Ta din del av ansvaret for å snakke om det som er vanskelig. Det signaliserer interesse og ønske om kontakt, dersom du tar initiativ til en slik samtale.

● Du som trekker deg unna kan også prøve å sette ord på hvilket behov som lå til grunn for behovet for egentid i utgangspunktet. Prøv å trygge partneren på at dette ikke handler om at du ikke ønsker å være sammen med eller ikke er glad i ham eller henne.

Kilder: Anne Marie Fosse Teigen og Egil Rise



FAMILIEN BØE: VGs samlivsskole følger familien Bøe, som består av Roger (31), Elin (26) og deres tre barn Casper (5), Tirill (3) og Tale (1 ½)

DAG 2

Hvorvidt man lykkes i kjærlighet eller ikke, er ikke styrt av tilfeldigheter. Forskning viser at de som er de som lykkes i å skape varig kjærlighet har klare felles trekk, og dette handler i stor grad ting du kan bestemme deg for å gjøre og si. I en serie på syv deler, gir VG deg sammen med parterapeut Egil Rise og psykolog og parterapeut Anne Marie Fosse Teigen «oppskriften» for hvordan du kan jobbe for et godt og varig parforhold.

Les mer på



SAMLIVSSKOLEN

EKSPERT:
Egil RiseEKSPERT:
Anne Marie Fosse Teigen

Pregees av fortiden

Hvilken barndom du har hatt, relasjonen til foreldrene dine og tidligere parforhold, preger som regel nåværende samliv mer enn du tror.

Vi mennesker er avhengig av andre mennesker. Derfor er det helt avgjørende for oss at vi får den nødvendige tilknytningen til andre mennesker. Og i hvilken grad du har blitt tatt imot, og på hvilken måte du har blitt møtt på ditt behov for tilknytning i barndommen, vil prege hvordan du møter din partner.

Ulike kulturer

For eksempel vokser man opp i ulike kulturer for hvordan man forholder seg til vanskelige følelser, sier parterapeut Egil Rise.

– Noen lærer seg at man skal unngå sinne, tristhet eller redsel, så når noe er vanskelig skal man ikke snakke for direkte om det. Kanskje man slår med døren og går ut, eller kanskje man blir stille og ikke sier noe, sier Rise.

Andre kan ha vokst opp med en kultur for at en god krangel renses luften.

Og ofte er det slik at man har litt ulik familiekultur med i bagasjen.

– Det vanskelige oppstår når en er opptatt av å være bekreftende, og den andre er unngående. Det kan skape vedvarende problemer i parforholdet, sier Rise.

– Man får ofte den situasjonen at den ene prøver å komme seg i sikkerhet, mens den andre stadig prøver å få kontakt, sier Rise.

I sin bok «Varig kjærleik. Ei håndbok», beskriver Anne Marie Fosse Teigen ulike følelsesfilosofier vi kan vokse opp med: Den unngående, den avvisende, den vagt forstående, og den veiledende følelsesfilosofien.

– En som har vokst opp med at følelser skal unngås, som lever sammen med en som har vokst opp med stor takhøyde for negative følelser, men liten hjelp til hvordan man skal regulere dem, vil lett komme i en situasjon hvor den ene synes at den andre er sytete, og krever altfor mye nærhet, men den andre på sin side opplever partneren som hard og kald, sier Fosse Teigen.

Blåmerker

Vi har også alle med oss ulike traumer. Det kan være at du ikke har fått trøst når du har trengt det, har blitt mye kritisert, ikke har blitt sett, eller at du har fått for mye ansvar for andre. Det kan også handle om skole, at du har blitt mobbet eller utestengt.

– Når partneren kommer borti disse følelsesmessige blåmerkene, kan man få reaksjoner som ikke står i forhold til det som har skjedd i det hele tatt, sier Fosse Teigen.

Du reagerer automatisk med din mest brukte reaksjon på dårlig tilknytning.

– Da trekker man seg enten vekk for å unngå at det ikke blir enda blåere, eller du går på, fordi blåmerket handler om at det har vært mangel på kontakt, sier Rise.



FELLES PROSJEKT: Elin (26) og Roger Bøe (31) ønsker å gi barna en best mulig barndom. – Jeg synes vi er gode på foreldredelen av parforholdet vårt, sier Elin. Her er de begge sammen med sønnen Casper (5) som er i ferd med å legge seg for natten.

FOTO: MARIE VON KROGH

ELIN: – JEG HAR ET ØMT PUNKT

JØRPELAND (VG) Etter syv år sammen kjenner Elin (26) og Roger Bøe (31) hverandres styrker og svakheter. Men at fortiden preger dem er de ikke i tvil om.

Roger vokste opp som minstemann med 3 eldre søsken.

– Jeg var gullgutten som det ble sydd puter under armene på. Jeg hadde en veldig fin barndom, sier Roger.

Elin understreker at hun også hadde det bra, og at hun er veldig glad i foreldrene sine,

men hun opplevde hun fikk en annen barndom fordi hun var størst.

– Jeg var den som måtte bane veien hele tiden, så foreldrene mine var mye strengere med meg enn med søsknene mine, sier Elin.

Hun opplevde også at hun ofte fikk skylden for alt. Det har gitt henne et følelsesmessig blåmerke.

– Roger vet at jeg reagerer veldig sterkt hvis jeg føler meg urettferdig behandlet, sier Elin.

Roger innrømmer han at han også har brukt denne sårheten

mot henne. Da har det gjerne vært fordi han har hatt behov for å snakke mer om noe Elin har sett seg ferdig med.

– Da har jeg brukt det for å provosere frem en krangel, for da får vi snakket ut, sier Roger.

Men at de kjenner hverandre så godt, opplever de som en styrke, og at de nå som regel bruker kunnskapen til å gjøre hverandre vel.

– Jeg synes vi stort sett er flinke til å gjøre det som skal til for at den andre skal ha det bra, sier Roger.

RÅD FOR Å TAKLE FØLELSESBAGASJEN

● Tenk gjennom hvilken følelsesfilosofi du vokste opp med som barn. Hvilken hjelp fikk du til å takle vanskelige følelser?

● Tenk også gjennom i hvilken grad du ble møtt på ditt behov for en trygg tilknytning som barn. Hvis du ikke ble det, hvilken strategi har du møtt det med?

● Tenk gjennom hvilke emosjonelle blåmerker du har. Hvordan kommer de til uttrykk? Hva er det som kan trigge disse

ømme punktene hos deg?

● Vær interessert og utforsk hvilken følelsesfilosofi din partner har vokst opp med, i hvilken grad han eller hun ble møtt på sitt behov for tilknytning som barn, hvilke følelsesmessige blåmerker han eller hun har, og hvordan det har påvirket dem.

● Utforsk sammen hvordan oppveksten og historien deres påvirker parforholdet i dag. Har dere inntatt ulike roller overfor hverandre? Har dere havnet i mønstre preget av at den ene flykter unna og den andre går etter?

● Det er ikke for sent å bli bedre

til å regulere følelser. Forskning viser at øvelser for oppmerksomt bi-drar til at de områdene i hjernen som hjelper oss med å regulere følelser vokser. Dette er de samme delene som under gode nok forhold vokser kraftig i vår viktigste tilknytningsperiode som barn.

● Ved jevnlig å øve seg på å kjenne etter sine her-og-nå opplevelser med et åpent, ikke dømmende sinn, blir man sin egen gode forelder. Man øker sin evne til å møte både seg selv og andre på en mer ikke-dømmende, aksepterende måte.

Kilde: Anne Marie Fosse Teigen, «Kurslederhefte til Bufferkurs for par» og Egil Rise

LES MER PÅ



FAMILIEN BØE: VGs samlivsskole følger familien Bøe, som består av Roger (31), Elin (26) og deres tre barn Casper (5), Tirill (3) og Tale (1 ½)

DAG 3

Hvorvidt man lykkes i kjærlighet eller ikke, er ikke styrt av tilfeldigheter. Forskning viser at de som er de som lykkes i å skape varig kjærlighet har klare felles-trekk, og dette handler i stor grad ting du kan bestemme deg for å gjøre og si. I en serie på syv deler, gir VG deg sammen med parterapeut Egil Rise og psykolog og parterapeut Anne Marie Fosse Teigen «oppskriften» for hvordan du kan jobbe for et godt og varig parforhold.

SAMLIVSSKOLEN

Slik takler de

De parene som lykkes best med å skape varig kjærlighet, har konflikter som alle andre. Men de har et par triks. De tar pause fra krangelen når det stormer som verst.

Om lag halvparten av alle par greier seg bra uten noensinne å gå på kurs eller lære noe om hvordan de best kan takle samlivet, sier psykolog og parterapeut Anne Marie Fosse Teigen.

Hun viser til den anerkjente parforskeren John Gottman, som fant at de som naturlig lykkes med kjærlighet har lært seg å ta en pause når krangelen blir for intens.

– De lærer seg å stoppe litt opp, når de ser at den andre trenger å hente seg inn. De skaper en liten pause, hvor de begge får roet litt ned, før de fortsetter samtalen, sier Fosse Teigen.

Da fortsetter diskusjonen på et mye lavere aggresjonsnivå.

Nøytral stemme

Og løpet er ikke kjørt selv om det å ta pause ikke har kommet naturlig for dere.

– Dette er noe man kan lære seg og avtale å gjøre, sier Fosse Teigen.

Å starte en vanskelig samtale med så mild og nøytral stemme som mulig er også viktig, sier Egil Rise.

– Gottmans forskning viser at en krangel som regel avsluttes med den samme stemningen som den begynner. Det betyr at hvis du går hardt ut, så slutter krangelen like hardt, og dere har ikke løst noe som helst, sier han.

Og det er veldig vanskelig å få kjærlighet når du ber om det på en aggressiv måte, sier Fosse Teigen.

– Argumentasjon gir heller ikke kjærlighet, uansett hvor gode argumentene er. For når vi har den typen diskusjon så prøver vi å vinne, å vise at jeg har rett, du tar feil. Dette kan få den andre til å føle at hun eller han taper, og ikke er noe verdt, sier hun.

Du oppnår derfor det motsatt av det du ønsker.

– Føle seg akseptert

– Det begge egentlig lengter etter er å føle seg akseptert og tatt imot, men denne typen krangel skaper bare avstand, sier Fosse Teigen.

I mange krangler er det også slik at den ene eller begge fortsetter å gjenta sine egne argumenter. Rise kaller det «repeating yourself syndrom».

– Det er en misforstått tro på at hvis du bare gjentar poenget ditt mange nok

ganger, så vil det til slutt gå inn, sier han.

Du må heller ikke tro at alt som kan danne grunnlag for en krangel er noe som kan løses en gang for alle.

– Mye av det folk krangler om, bunner i vedvarende forskjeller, sier Fosse Teigen.

Vedvarende forskjeller er for eksempel:

● Den ene er avhengig av å planlegge, den andre liker å gjøre ting spontant.

● Den ene trenger mye søvn og vil legge seg tidlig, den andre vil legge seg sent.

Dette er problemstillinger som ikke går bort, og man må prøve å finne gode måter å leve med disse forskjellene på.

– Men det som ofte skjer hvis man ikke føler seg helt trygg på at man er elsket, er at slike ting blir et symbol på at den andre ikke bryr seg, sier Fosse Teigen.

Derfor er det veldig viktig å snakke sammen om disse forskjellene.

– Det er lettere ikke å ta det personlig når du skjønner at det handler om at dere er ulike, ikke at det er fordi partneren ikke vil være sammen med deg, sier hun.

Klage, ikke anklage

Rise mener også det er underordnet hvor bra det er å klage.

– Folk burde øve på å klage til partneren sin fremfor å anklage, sier han.

Han peker på at den som anklager gjerne sier: «du, aldri, alltid» når de tar opp det de har følelser på. Men de som lever lenge sammen som par har tre klagevaner:

1. De sier «jeg» oftere og tar ansvar for egne følelser.

2. De avgrenser til hva de konkret opplever vanskelig, fremfor å fremme globale personkarakteristikker mot den andre.

3. Den peker på en «positivt ønske», hva som hadde vært hjelpsomt. Det siste hjelper den andre til å kunne få se muligheten til å være en venn, fremfor å fylles med håpløshet.

– Å klage på utenforliggende ting handler om å fortelle partneren hva du tenker på og er opptatt av og gi den andre mulighet til å støtte deg, sier Rise.

Greier man å sette ord på hva man trenger, uten å anklage den andre, har man kommet langt, sier han.

Frykt og skam

Det som ofte skjer hvis man ikke greier dette er at man kommer inn i et veldig opp-



«RØYKEPAUSE»: Når krangelen blir for intens, har Elin og Roger Bøe, lært seg å ta en pause. – Det handler bare om å gjør noe helt annet noen minutter så vi får roet oss ned. «Røykepausen» kan for eksempel være å gå en tur eller å ta en kaffe på terrassen, sier Roger. Foto: MARIE VON KROGH

jaget mønster, hvor den ene trekker seg unna og den andre jager etter.

– Begge får et tillitsspørsmål. Den ene føler seg kritisert, og at han eller hun aldri er god nok, og den andre føler at du er ikke der for meg, du stiller aldri opp, sier Rise.

Dette trigger noen grunn-

leggende følelser, som gjør at konfliktnivået kan stige.

– De vanligste underliggende følelsene i en krangel er frykt og skam. Man kan frykte å miste den andre, eller føle at man ikke er god nok, sier Fosse Teigen.

Dersom konfliktene egentlig handler om disse grunn-

leggende tingene, kan man reagere langt sterkere enn det man egentlig krangler om tilsier.

– Man havner gjerne i en konfliktdans, hvor man gjensidig forsterker konflikten i en negativ spiral, sier Fosse Teigen.

E-post: Ingunn.Saltbones@vg.no


EKSPERT:
Egil Rise

EKSPERT:
Anne Marie Fosse Teigen

u krannglene

KUNSTEN Å TAKLE UENIGHETEN

- Hvis dere greier å skape en god og trygg grunnstemning i parforholdet vil dere tåle mer av uenigheter og kranngler. Jobb for å skape en trygghet for at dere er grunnleggende glade i hverandre og vil hverandre vel. Det viktigste for å greie det er å interessere seg for den andres tanker og følelser.
- Skap så mye trygghet du kan, også i forbindelse med den enkelte kranngel. Husk at det ikke er deg mot den andre, du har innflytelse til å gi den andre tillit og ro.
- Finn ut hva som handler om at dere er grunnleggende ulike. Skjøner dere at det dreier seg om hvordan den andre er, og ikke om deg, er det lettere ikke å gå i forsvarsposisjon.
- Lag fem replikker som du vet kan være med å skape trygghet når konfliktene bygger seg opp.
- Sørg for å bli godt kjent med din partners forhistorie, så du vet hvilke traumer vanskelige samtaler kan rive opp i for den andre.
- Når dere har kommet inn i et negativt mønster med gjentagende kranngler må dere tenke langsiktig. Det vil ta tid å få hjemmen til å forstå at det er trygt å komme den andre i møte.
- Det som kalles pattedyrhjernen, reagerer automatisk med frykt når vi værere fare. Sinne og kritikk fra den andre setter derfor hjemmen i full alarmberedskap. For å hjelpe pattedyrhjernen til å roe ned, er det et triks å holde hverandre i hånden.
- Vis takknemlighet i hverdagen. Å vise takknemlighet er en gullgruve for å motvirke kranngler.
- Vær også tydelig på hva du trenger. Ofte oppstår kranngler fordi man misforstår hverandre, og fordi man ikke føler seg trygg på at man er elsket som man er. For å hjelpe partneren til å snakke ditt «kjærlighetsspråk» må du fortelle hva det er som gjør at du føler deg elsket og respektert.

KILDE: Egil Rise og Anne Marie Fosse Teigen

SLIK «KRANGLER» DU BEST

- Skap trygghet ved å ta opp det vanskelige temaet på en myk og respektfull måte.
- Sørg for at det er satt av nok tid og ro til å snakke sammen.
- Begynn gjerne en vanskelig samtale med å si at du generelt setter pris på den andre, at du vet at den andre dypest sett vil deg vel, og at det bare er en konkret problemstilling du ønsker å diskutere.
- Bekreft at du hører hva den andre sier: «Jeg skjønner at dette er viktig for deg.»
- Gjenta gjerne det den andre sier: «Har jeg forstått deg riktig på at det du mener er.....» Dette har flere fordeler. Noen ganger viser det seg at du har misforstått. I de tilfellene du har forstått det riktig, bekrefter det overfor den andre at du har hørt og forstått, og ikke minst, du setter tempoet så dere ikke går for fort frem.
- Prøv å ta ting i beste mening. Hvis du greier det når den andre er litt skarp, vil det ofte bidra til at den andre føler seg forstått.
- Sett dere nær hverandre, for å kjenne at den andre er der. Å holde hverandre i hånden kan trygge den andre på at dere er glad i hverandre uansett, og det kan bli lettere å snakke rolig om det som er vanskelig.
- Når du merker at du er i ferd med å skli ned i skyttergraven, prøv å snu innstillingen til å bli godlynt nysgjerrig igjen.
- Har konflikten bygget seg opp, ta en pause. Det er ingenting som haster, selv om det kan kjennes slik der og da.

KILDE: Egil Rise og Anne Marie Fosse Teigen



FAMILIEN BØE: VGs samlivsskole følger familien Bøe, som består av Roger (31), Elin (26) og deres tre barn Casper (5), Tirill (3) og Tale (1 ½)

DAG 4

Hvorvidt man lykkes i kjærlighet eller ikke, er ikke styrt av tilfeldigheter. Forskning viser at de som er de som lykkes i å skape varig kjærlighet har klare felles trekk, og dette handler i stor grad ting du kan bestemme deg for å gjøre og si. I en serie på syv deler, gir VG deg sammen med parterapeut Egil Rise og psykolog og parterapeut Anne Marie Fosse Teigen «oppskriften» for hvordan du kan jobbe for et godt og varig parforhold.

– TAR PAUSE NÅR DET BLIR FOR INTENST

JØRPELAND (VG) Roger (31) og Elin Bøe (26) har lært seg å ta «røykepause» når kranngelen blir for intens. Når de da møtes igjen opplever de ofte at det ikke er noe å kranngle om likevel.

De møttes da hun var 19 og han var 25. Og veldig raskt ble hun gravid med Casper (5), og de ble foreldre.

– Hverdagen kom altfor fort, og da krannglet vi så mye at til slutt kjente jeg at dette gikk ikke. Jeg opplevde at all krannglingen

gikk ut over Casper, og flyttet til moren min, forteller Elin.

Men de hadde fått et barn sammen, og måtte forholde seg til hverandre. Gjennom møter og samtaler de neste 10 månedene, fant de ut at de likevel hadde et stort potensial som par og de flyttet sammen igjen.

– Da hadde vi lært at å kranngle om småting bare gjør at vi alle får det vondt, sier Elin.

– Vi ble flinkere til å snakke ut om ting, og gjøre oss ferdige med det, sier Roger.

En stor motivasjon for å redusere krannglingen, var også å se hvordan barna reagerer på dårlig stemning i huset.

– Jeg merker hvor sensible ungene er. De blir veldig aktive, oppmerksomhetsøkende, og henger i gardinene og kranngler seg imellom hvis ikke vi har det noe bra som par, sier Elin.

Og en viktig oppdagelse ble å se effekten av «røykepausene».

– Når vi blir fanget i en kranngel er det viktig å komme seg ut av rommet, bare være vekke fra hverandre i 3 minutter. Ta en kaffe på terrassen, gå en tur eller hva som helst. Når vi da møtes igjen har vi roet oss og vi innser fort at det egentlig ikke er noe viktig, sier Roger.

SAMLIVSSKOLEN

EKSPERT:
Egil RiseEKSPERT:
Anne Marie Fosse Teigen

Kunsten å tilgi

Å kunne be om tilgivelse, og klare å virkelig tilgi, er avgjørende for å reparere konflikter i et parforhold.

Tilgivelse er et stort ord, som handler om to ulike ting, sier parterapeut og psykolog Anne Marie Fosse Teigen.

– Tilgivelse er viktig både når det gjelder hverdagskrenkelser og når det gjelder store svik. Men det krever litt ulik innsats, sier hun.

For når det gjelder hverdagskrenkelsen, så handler det om å greie å skvære opp etter hvert.

Nok å nevne

Da er det ofte ikke nødvendig med en stor samtale. Det kan være nok bare nevne og beklage det, for å vise at du har sett feilen du gjorde.

Men hvis det ikke repareres underveis, kan disse små tingene likevel bli farlige.

– Da hopper det seg opp, den andre vil føle seg lite betydningsfull, eller at den andre ikke bryr seg. Resultatet kan bli at man kommer inn i en dårlig sirkel, hvor den andre tenker at da skal ikke jeg gjøre det for deg heller, sier Fosse Tegen.

En stor ting er det også hvis den ene har begått større svik, som å være utro eller å svikte i et avgjørende øyeblikk, som i forbindelse med en fødsel, eller foreldres død.

– Da kan det ta lang tid å bygge opp tilliten igjen, og den som har sviktet må være innstilt på å jobbe for å bli tilliten verdig igjen, sier hun.

Den amerikanske forfatteren Gary Chapman som har lansert teorien om fem kjærlighetspråk, mener at det også finnes fem ulike tilgivelsesspråk:

- Å uttrykke at en er lei seg for det en gjorde.
- Å ta ansvar for det en gjorde.
- Å vise vilje til å rette opp det som ble galt.
- Å forebygge at lignende ting kan skje på nytt.
- Be om tilgivelse. Skiller seg fra å uttrykke at man er lei seg for det man gjorde, ved at man tydelig ber om unnskyldning og sier «Kan du tilgi meg?»

Må komme innenfra

På samme måte som at Chapman mener vi har et kjærlighetspråk som er det viktigste for oss, så mener han at vi har et tilgivelsesspråk som er det viktigste for oss.

– I parterapi er folk ofte opptatt av at det må komme innenfra og være ekte når noen ber om tilgivelse, sier parterapeut Egil Rise.

Og for å oppleve at det er ekte, må det treffe ditt «tilgivelsesspråk».

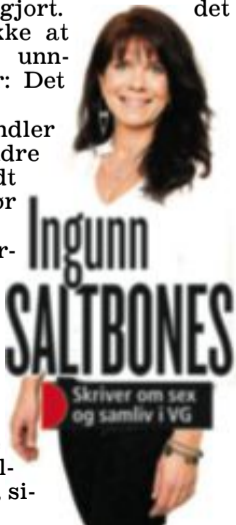
– Noen mennesker er opptatt av ord. Hvis partneren har prøvd å be om tilgivelse, med handlinger eller gaver, vil ikke dette oppleves som at han eller hun har bedt om unnskyldning, sier Rise.

For andre handler det om at du må ta ansvar for det du har gjort.

– Noen opplever ikke at det er en skikkelig unnskyldning før du sier: Det var jeg, sier Rise.

For atter andre handler om å oppleve at den andre prøver å gjøre det godt igjen. At den andre gjør en innsats.

– Den andre må nærmest vise at han bryr seg ved å gjøre noe som har en pris. Enten ved å være ekstra oppmerksom en periode, ved å gjøre noe med egne personlige problemer, eller å tåle litt og være ekstra tålmodig med den andre, sier Rise.



Ingunn
SALTBONES
Skriver om sex og samliv i VG



TILGITT: Etter en periode med mye krangling tidlig i forholdet, lærte Elin (26) og Roger Bøe (31) at det ikke gjorde noen av dem noe godt. Nå har de lært seg til å snakke sammen til alt er bearbejdet og tilgitt.

Foto: MARIE VON KROGH

– SETTER MER PRIS PÅ HVERANDRE NÅ

JØRPELAND (VG) Elin (26) og Roger Bøe (31) har lært seg å snakke sammen til krangelen er ute av verden, til å tilgi og legge ting bak seg.

De små hverdagstraumene reparerer de fortløpende.

– Hvis jeg har vært sur om morgenen, så sender jeg gjerne en SMS og beklager det, sier Roger.

Han vedgår at det også har blitt kjøpt noen blomster.

– Men vi kan også bare legge oss flate, sier Roger.

Når det gjelder de større uenighetene og forskjellene har de lært seg å snakke sammen helt til det er ferdig bearbejdet.

– Hvis det blir liggende usnakkert så ligger det der og gnager, og da kommer det bare opp igjen. Vi kan nok fortsatt dra gamle ting opp

igjen, men det er stadig sjeldnere, sier Elin.

At de har vært gjennom en så stor krise tidlig i forholdet at de endte med å flytte fra hverandre i 10 måneder, har også lært dem betydningen av å tilgi.

– Vi har sett at det å krangle og å være sinte på hverandre ikke verdt det. Da får ingen av oss det noe bra, sier Elin.

RÅD OM TILGIVELSESPRÅK

- Finn ut hva som er ditt eget og partnerens tilgivelsesspråk.
- Pass på å reparere de små krenkelsene fortløpende. Beklag, og vis at du vet at du har feilet.
- Hvis du til tross for dine gode intensjoner og bønn om tilgivelse, gjør den samme feilen igjen, må du gå i deg selv for å prøve å forstå hvorfor dette skjer gang på gang. Finn ut hvordan du kan bryte mønsteret, og be gjerne partneren om hjelp.
- Når du skal be om tilgivelse er det veldig viktig at du er ekte, og at du har riktig tonefall. Hvis du egentlig ikke har lyst til å be-

klage hva du har gjort vil partneren merke det.

- Har du begått større svik, så legg alle kortene på bordet. Hvis du lyver og skjuler i tillegg til sviket, og dette blir avslørt, blir det mye vanskeligere å tilgi, og ikke minst å stole på deg igjen.
- Ved store svik, kan det være lurt å søke hjelp hos en terapeut. Det kan være vanskelig å takle på egenhånd.
- Legg deg flat og la den andre definere hva han eller hun trenger for å bli trygg igjen. Det du gjør for å bli tilgitt må stå i forhold til sviket.
- Begge har et ansvar i tilgivel-

sesprosessen. Begge må prøve å forstå hvordan det kunne skje.

- Unngå fellen med å bli gående med stadige hevtanker, ikke akseptere at det som har skjedd, har skjedd, og bli sittende fast i krenkelsen.
- Du skal heller ikke tilgi for fort. Noen går i den fellen fordi de synes det er så ubehagelig, og de orker ikke å forholde seg til det som har skjedd. Da vil de vonde følelsene stadig dukke opp igjen, fordi man ikke har snakket nok om det til at tilliten er gjenopprettet.

Kilder: Anne Marie Fosse Teigen og Egil Rise.



FAMILIEN BØE: VGs samlivsskole følger familien Bøe, som består av Roger (31), Elin (26) og deres tre barn Casper (5), Tirill (3) og Tale (1 ½)

DAG 5

Hvorvidt man lykkes i kjærlighet eller ikke, er ikke styrt av tilfeldigheter. Forskning viser at de som er de som lykkes i å skape varig kjærlighet har klare felles trekk, og dette handler i stor grad ting du kan bestemme deg for å gjøre og si. I en serie på syv deler, gir VG deg sammen med parterapeut Egil Rise og psykolog og parterapeut Anne Marie Fosse Teigen «oppskriften» for hvordan du kan jobbe for et godt og varig parforhold.

SAMLIVSSKOLEN

Les mer på



Vanene som gir

Gode vaner og ritualer for parforholdet og familielivet, øker sjansen for at dere får et godt parforholdet som kan vare livet ut.

Den anerkjente parforskeren John Gottmann har gjennom flere tiår med forskning vist at de parene som holder livet ut, har noen klare fellestrekk. Og hvilke ritualer og vaner paret har etablert for å ta vare på hverandre, er en svært viktig faktor.

— Det er ikke intensjonene, men retningen som avgjør

hvor vi ender i samlivet. Det holder ikke å tro at kjærligheten er en passiv følelse inne i en selv. Kjærligheten er et verb, det man gjør, sier parterapeut Egil Rise, og legger til:

— Våre kjærlighetsfulle vaner kan vi velge, og de vanene vi har, fører oss til livs langt samliv eller til brudd tidlig eller senere i forholdet.

«Er du der for meg?»

Vanene er også det som gir deg svar på de to grunnleggende spørsmålene: «Er du der for meg?», og «Er det plass til meg i dette forholdet?»

— Vi må sørge for at beskjednen om at vi er der for hverandre her i livet, blir gitt. Vanene kan sørge for å trygge den andre på at svaret på disse spørsmålene er ja, sier Rise.

For eksempel kan dere bestemme dere for at:

«I vår familie så smiler vi til hverandre når vi våkner.»

«I vår familie har vi for vane å engasjere oss i hverandres oppturer og nedture.»

På samme måte kan dere bestemme dere for hvilke vaner dere vil ha for middagen, for å avslutte dagen, for hva dere gjør når en er syk, for hva dere gjør når noen er lei seg, eller noen har gjort noe dumt.

Dette skaper trygghet om at man er ivaretatt, sier Rise.

Symbolisk verdi

— Ritualer og vaner er noe som sikrer nærhet i en travel hverdag hvor vi fyker hit og tid. Det er med på å skape identitet og mening, sier psykolog og parterapeut Anne Marie Fosse Teigen.

Og skal du få et godt, varig, parforhold, så må du investere i det i form av både tid og interesse.

Til forskjell fra å ha rutiner for arkivering på jobben, noe som ikke har noen egenverdi utover å gjøre jobben lettere, så har rutinene i parforholdet og



Ingunn
SALTBONES

Skriver om sex og samliv i VG

familien stor symbolsk verdi, sier Rise.

— Ritualene sier noe om hvem vi er, om måten vi ser på oss selv som familie, sier han.

Den gang vi møttes

I det hele tatt er «historien om oss» viktig for samholdet i paret.

— Derfor er det også et godt ritual for mange jevnlig å snakke sammen om hvordan de møttes. Det har noe med å bli minnet om hva som gjorde at akkurat vi er et par, sier hun.

Vaner og ritualer henger også tett sammen med følelser. Det handler om du opplever at du er viktigere enn den andres jobb, at den andre bryr seg om deg når du er syk, igjen: om du kan regne med at den andre er der for deg.

I tykt og tynt

I tillegg bør dere lage ritualer for hvordan dere feirer ulike anledninger, som farsdag, morsdag, bursdager, jul og så videre. For ritualene er på mange måter den åndelige og symbolske delen av et samliv, sier Rise.

— Religionene har alltid vært gode til å bruke ritualer. Det er noe vi gjør uansett om det er et godt eller dårlig år. På samme måte vil det være mye lettere å gjøre gode ting for hverandre uavhengig av dagens form og humør, hvis noe er en vane, sier Rise.

Og det som kan fremstå som små vaner, er det som virkelig er viktig, sier Anne Marie Fosse Teigen.

Små anerkjennelser

— Å se oppmuntrende på hverandre når man står der midt i hverdagsstresset, og gi hverandre små anerkjennelser gjennom dagen, det er mye mer verdifulle enn kvalitetstid en gang iblant, sier Fosse Teigen.

Hun får støtte av Rise.

— Jeg spør ofte klientene mine: Hva er de minste vanene du kan ha for å uttrykke at du verdsetter den andre? For folk tenker for stort. De tenker at for å pleie parforholdet så må de på parweekend til utlandet. Men det er viktigere å holde hverandres blikk i fem sekunder gjennom dagen, sier Rise.



— JULERITUALENE ER HELLIGE

JØRPELAND (VG) For Roger (31) og Elin Bøe (26) er både hverdags- og helligdagsritualene viktige for å føle seg som en familie.

— For julen har vi videreført mange av de samme ritualene som jeg har vokst opp med, for eksempel at alle har hver sin julekalender, sier Elin.

Og hvert år lager Roger en helt spesiell julekalender til Elin.

— Det er en kalender med ulike gåter, som hver dag gir en bokstav. Hvis jeg løser alle gåtene har det på julaften blitt til ordet for en ting jeg får, smiler hun.

Men paret opplever at hverdagsrutinene er det som er aller viktigst for både parforholdet og for barnas ve og vel.

— Vi bestemte oss på et tidspunkt for at vi skulle kysse hverandre når vi sa

ha det om morgenen, og når vi møtes igjen om ettermiddagen. Hvis det blir glemt så er det noe som mangler den dagen, sier Roger.

Og de har som mål å spise middag sammen hver dag.

— For meg er det veldig viktig. Det er da vi snakker sammen om hva om skal skje videre og hører hva alle har opplevd den dagen, sier Elin.

Også barna setter pris på faste ritualer i hverdagen.

— Hver kveld er det kveldsmat, så bading før vi synger nattasang, og da sovner de veldig fort, sier Roger.

! Dagen begynner alltid kvelden før, sier parterapeut Egil Rise. For å få god kontakt med hverandre og barna, og en rolig start på dagen, handler det om å ha gode rutiner i forveien. Både rutiner for å roe ned, snakke sammen og avslutte dagen på en god måte, og for rent praktisk å legge til rette for en ny dag.

— Dekk bordet og legg klærne frem, så begynner dagen så mye bedre, råder Rise.



EKSPERT:
Egil Rise



EKSPERT:
Anne Marie Fosse Teigen

varig forhold



FAMILIEN BØE: VGs samlivsskole følger familien Bøe, som består av Roger (31), Elin (26) og deres tre barn Casper (5), Tirill (3) og Tale (1 ½)

DAG 6

Hvorvidt man lykkes i kjærlighet eller ikke, er ikke styrt av tilfeldigheter. Forskning viser at de som er de som lykkes i å skape varig kjærlighet har klare felles trekk, og dette handler i stor grad ting du kan bestemme deg for å gjøre og si. I en serie på syv deler, gir VG deg sammen med parterapeut Egil Rise og psykolog og parterapeut Anne Marie Fosse Teigen «oppskriften» for hvordan du kan jobbe for et godt og varig parforhold.

BADETID: En del av det faste kveldsritualet hos familien Bøe er å bade etter kveldsmat, og så er det sengen og nattasang neste. – Jeg merker at barna også blir roligere og tryggere av faste rutiner, sier Elin Bøe med Tirill (3) og Roger (31) med Tale (1 ½) på fanget.
Foto: MARIE VON KROGH



SVART SUNNHET: Tre kopper om dagen hjelper mot diabetes.

KAFFE MINSKER DIABETES-RISIKO

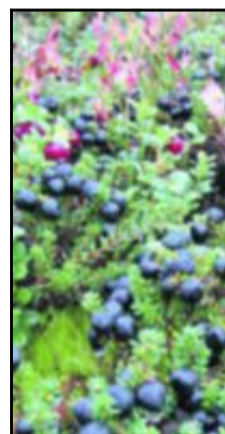
En ny stor studie gjennomført av University College London, basert på 9000 mennesker, viser at tre kopper kaffe om dagen reduserer risikoen for diabetes.

Studien viser også at de som drikker kaffe eller te regelmessig har en smalere midje og lavere BMI. Til tross for at te og kaffe ser ut til å ha de samme positive helseeffektene, ifølge studien, viser det seg likevel at kaffe, men ikke te, ser ut til å ha en sammenheng med lavere blodtrykk.

Luftforurensning er det miljøproblemet som utgjør størst helsefare for europeere, melder Miljødirektoratet. Det europeiske miljøbyrået (EEA) har estimert at luftforurensning var årsaken til 400 000 tilfeller av for tidlig død i 2011. Ifølge rapporten er over 95 prosent av alle europeere som bor i byer eksponert for nivåer av luftforurensning som Verdens helseorganisasjon (WHO) vurderer som helseskadelig.

KLIMAENDRINGER GIR PLANTESTRESS

En mild vinter er dårlig nytt for vintergrønne vekster, slik som krekling (bildet), einer og røsslyng. I alle fall hvis gradestokken svinger både over og under nullpunktet, skriver forskning.no.



– For at plantene skal oppnå tilstrekkelig kuldebeskyttelse, bør det bli gradvis kaldere i to til tre uker. Hvis herdingen ikke skjer, får bladene frostskafer når det kommer kuldegrader. I verste fall kan hele planten dø, sier økolog og seniorforsker Jarle W. Bjerke, ved Norsk institutt for naturforskning til forskning.no.

IKKE FARLIG MED FEIL RULLERETNING

Enten står det pil på dekkets side, eller dekket er merket med outside/inside. Dekkmønsteret er konstruert for å rulle i en bestemt retning, for blant annet best mulig å lede vann og slaps ut til sidene, slik at man reduserer risikoen for vannplaning. Men det er ikke direkte farlig å montere hjulet med pilen pekende feil vei, ifølge bransjen. Selv om dekket er konstruert for å gi optimale egenskaper ved en tiltenkt montering, vil de fleste førere ikke merke noen forskjell på kjøreegenskapene, men muligens når det gjelder hvordan dekkene slites, levetid og støynivå, ifølge teknisk sjef for Continental Norden, Frank Larsen. Også STRO standard (Scandinavian Tire and Rim Organization) understreker at det ikke er en sikkerhetsrisiko å montere dekkene med feil rulleretning.

RÅD FOR GODE RUTINER

■ Snakk sammen og bestem dere for hvordan dere vil gjøre ting i deres parforhold/familie. Hvilke rutiner har dere lyst til å ta med fra egen familie/svigerfamilie, og hvilke har dere lyst til å droppe.
■ Dersom dere ikke greier å følge de rutinene dere har bestemt dere for, snakk sammen om hva det er som gjør det vanskelig.
■ De tre viktigste tingene dere bør lage parforholdsrutiner for er:

1 Interesse

Lag rutiner som sørger for at dere viser interesse for hverandres tanker og følelser i hverdagen. Sett av 10-20 minutter hver dag til å opp-

summere dagen, og fortelle hverandre hvordan dere har det.

2 Imøtekommende overfor invitasjoner til kontakt

Lag rutiner som sørger for at dere føler dere godt tatt imot av den andre når dere søker kontakt med blick, ord eller berøringer. La det for eksempel bli en vane å kysse/klemme hverandre når dere går fra hverandre om morgenen, og når dere møtes igjen om ettermiddagen. La det også bli en vane å se hverandre i øynene når dere snakker sammen. Og finn gode måter å si nei på, dersom den andre forslår noe du ikke har lyst til.

3 Anerkjennelse

Lag rutiner som viser at du setter pris på den andre akkurat som han/hun er, og at du setter pris på det den andre gjør. Gjør det for eksempel til en vane å si minst tre «tak» om dagen. Og si hver dag noe du har satt pris på ved partneren den dagen.
■ Lag også rutiner til bruk for konflikthåndtering. Når kranglene eskalerer, gjør det for eksempel til en vane å ta en pause før dere fortsetter samtalen.
■ Lag også ritualer knyttet til merkedager, ferier og andre gjentakende hendelser. Det kan være

å innføre at den som har bursdag får frokost på sengen, at den som er syk får potetgull og cola på sengen i tillegg til trøst, osv.

■ Fortell partneren din hva du setter ekstra pris på, så er det også lettere å lage rutiner som gjør at du føler deg elsket. Er det å få en kopp kaffe på sengen? Eller at den andre stryker deg på ryggen når han/hun går forbi?

NB: Ikke vent til parforholdet har blitt dårlig før du investerer i det. Det er mye lettere å forebygge enn å reparere.

KILDER: Egil Rise og Anne Marie Fosse Teigen

SAMLIVSSKOLEN

Ekspert: Bruk se

Mange som opplever liten seksuell lyst «sikrer» seg mot sex ved å være generelt avvisende mot partneren. Det er en farlig vei å gå, sier ekspertene.

Det er en kjent problemstilling hos terapeuten: Den ene har større sexlyst enn den andre.

– Det er det vanligste seksuelle problemet par har, sier parterapeut og psykolog Anne Marie Fosse Teigen.

Og forskjeller i seksuell lyst kan veldig fort føre til en svært negativ sirkel hvis man ikke finner en felles måte å forholde seg til denne utfordringen på.

– Dette starter klokken kvart over fire ved middagsbenken. Han kommer inn og smiler, og hun tenker: «Nei, nå kan det være han legger opp til at vi skal ha sex. Jeg må for all del ikke smile tilbake». Hun snur ryggen til, og tar på en usynlig regnfrakk, sier parterapeut Egil Rise.

Gylne øyeblikkene

– Å distansere seg fra sex på denne måten blir å distansere seg fra hverandre, hvis man ikke greier å snakke om det, sier han.

For det fører til at man generelt fjerner seg fra hverandre, mister de små gylne øyeblikkene i hverdagen som skaper opplevelse av nærhet og kontakt, og kan i verste fall føre til at all fysisk kontakt opphører.

– Det er alvorlig, for sex og fysisk nærhet er et symbol på noe av det vi har sammen bare vi to, som kjæresten. Dette er noe av det som skiller forholdet fra et vanlig vennskap, sier Teigen.

Begge får det da vanskelig.

– Den ene føler seg avvist, og den andre har dårlig samvittighet for ikke å ville ha sex, sier Fosse Teigen.

Utrykk for savn

Ulikheter i seksuell lyst kan være grunnleggende forskjeller, men det kan også være et uttrykk for savn i forholdet.

– For noen er det et uttrykk for at den ene opplever at den andre er opptatt av sex, men ikke av meg som person, og at de ikke blir respektert, sier Rise.

– I disse tilfellene er man ikke vant til at partneren kommer smilende hjem, og man «nedmuntrer» derfor for at han eller hun ikke skal få forhåpninger, sier han.

Da er det på tide å snakke sammen.

– Sexen burde bli sett på som en del av det å være intime hele dagen, for det handler om at man har kontakt. Men mange har et alt for avgren-

set og teknisk forhold til sex, og isolerer det til å være en egen del av livet, sier Rise.

Anne Marie Fosse Teigens råd er å i større grad ta i bruk sexens fem gir.

– Folk har et for snevert syn på hva sex er, for ofte er det bare samleie de definerer som sex. For å opprettholde et seksualliv i et langvarig forhold, mener jeg det er viktig å bruke hele det seksuelle spekteret, sier hun.

I dvale

Det er også naturlig at man kan få en periode hvor sexlivet går i dvale. Det kan skje etter en fødsel, etter en periode med mye stress på jobben, i forbindelse med økonomiske problemer eller dødsfall i familien.

Da kan det ofte bli en terskel man må over for å komme i gang igjen.

– Hvis du først har hatt en periode med lite sex, så skal du ikke si ja til samleie før du er skikkelig i gir 4. Hvis du har samleie uten å være skikkelig tent, er risikoen stor for at det vil gjøre vondt, og det blir ikke en god opplevelse som frister til gjentakelse, sier Fosse Teigen.

Også når sexlivet er vanlig kan man bruke girene, for å fortelle den andre hva man er klar for. Det bidrar også til at den som har mest lyst ikke føler seg avvist.

Fosse Teigen mener også fjerdegiret generelt er undervurdert.

Ritualer

– For mange par kan samleie bli vanskelig etter hvert. Mannen opplever med årene at ereksjonen ikke er like sterk som før, og kvinner kan for eksempel oppleve at tørrere skjede reduserer noe av gleden ved samleie. Hvis du har et visst repertoar på fjerdegiret, blir ikke slike endringer så farlig, du kan ha masse seksuell glede og nytelse likevel, sier Fosse Teigen.

Egil Rise råder også alle til å lage ritualer for hvordan de inviterer til og avslår invitasjoner om sex.

– Det er viktig å kunne invitere til sex uten at det blir for vanskelig for den andre å si nei. Men samtidig at man kan takke nei, på en slik måte at det ikke føles avvisende eller sårende for den andre, sier Rise.

Har du ikke fått med deg hele VGs Samlivsskole? Les alle på VG+.

E-post: Ingunn.Saltbones@vg.no



MORGENRITUAL: Det er grytidlig morgen og Elin Bøe (26) er på vei til jobb. En viktig og prioritert del av

– Avskjedskys og velkommenkys er viktig

JØRPELAND (VG) For Elin (26) og mannen Roger Bøe (31) er det viktig å kysse hverandre før de går fra hverandre om morgenen.

– Vi bestemte oss bare på et tidspunkt for at det skulle vi gjøre hver dag. Og det samme gjør vi når vi møtes etter jobb, forteller Elin.

Roger mener fysisk nærhet er hans primære kjærlighetsspråk,

og at det derfor blir ekstra viktig med den lille nærheten i hverdagen.

– Hvis det kysset blir glemt om morgenen, så er det noe som mangler den dagen, sier han.

Roger peker på at det også ligger mye anerkjennelse i fysisk kontakt, som bare en vennlig berøring.

– Det blir på en måte en bekræftelse på at du er god nok, sier Roger.

De har vært gjennom både en så vanskelig periode med så mye krangel at de gikk fra hverandre i 10 måneder tidlig i forholdet, og

en ny tøff 7 måneders periode med sykt barn, og de legger ikke skjul på at sexlivet til tider kan gå i dvale.

– Når du sover 1-2 timer hver natt, så er det søvn du drømmer om, ikke sex, sier Elin.

Og selv om de er veldig flinke til å prioritere tid sammen hele familien, så ser de at de godt kunne bli flinkere til å pleie kjæresteforholdet.

– Men vi har begynt å gjøre mer sammen bare vi to nå, og har skaffet oss barnevakt fast en gang i uken fremover, forteller Roger.





EKSPERT:
Egil Rise



EKSPERT:
Anne Marie Fosse Teigen

Sexens fem gir



Kjærlighetssmuler eller full pakke?

Kjærlighet kan gjøre vondt. Hjerteskjærende vondt. Det vet vi alle. Savn, smerte og knuste hjerter følger kjærlighetsforhold som en skygge. Smerte og kjærlighet er knyttet sammen som skygge og lyset.

Likevel higer vi etter nærhet. For det gjør ikke alltid vondt. Kjærlighet er også vidunderlig. Den kan eliminere all smerte og få deg til å føle deg fantastisk.

Søker du kjærlighet er du modig. Risikoen er høy. Vi satser likevel. Gevinsten er så herlig fristende. Ekstrem sport kan ikke måle seg. De har kunnskap og beskyttelse. Det minimerer sjansen for å falle plask. Unngå de verste kjærlighetsfellene.

Spenning

Spør deg selv. Når du tenner, er det spenningen og det nesten uoppråelige som frister, eller søker du de som møter deg med varme, respekt og virkelig interesse? Dessverre svarer de fleste spenning. For spenning gir også mest tenning. I alle fall i første runde. Kanskje ikke så rart. Atferdsteori viser at periodisk belønning skaper sterkest avhengighet. Det er akkurat som gambling. Du drømmer om den store potten og satser igjen og igjen. Kanskje neste gang så ...

For et sug det skaper. Det er først etter en stund den medfølgende smerten blir tydelig. Savn, tomhet og sårhet oppstår i kjølvannet av sporadisk oppmerksomhet. Det er vondt å være forelsket i en som ikke responderer.

Intensiteten

Likevel kan du allerede være hektet, som Sissel Gran kaller det i sin bok, «Hekta på et håp om kjærlighet». Når vi først er hektet er det vanskelig å gi slipp. Vi tar til takke med kjærlighetssmuler. Uvitende om at det finnes kjærlighet i overflod andre steder. For vi har skapt en illusjon om at denne personen er den eneste rette. Det sterke savnet forveksles med kjærlighet. Intensiteten i følelsene er enorme så du tror kjærligheten er stor.

Av en eller annen grunn har vi mennesker en tendens til å tro at de som vil ha oss ikke er bra nok. Marx Groucho summerer det fint i utsagnet «Jeg vil ikke tilhøre en klubb som ønsker meg som medlem».

Våkne med

Velg heller de som vil ha deg, respekterer deg og ønsker deg vel. Kanskje det ikke er samme umiddelbare spenning og tenning. Men ærlig taft. Hvem vil du helst våkne med om 5 år? En som møter deg med varme og kjærlighet eller en som sjelden erkjenner din eksistens?

La smulene ligge og gå for full pakke.

BIANCA SCHIMDT

SJEKK DISSE GODE RÅDENE

- Snakk sammen om hvilke seksuelle ønsker og behov dere har. Still hverandre konkrete spørsmål i en trygg ramme, for å få vite mest mulig om hva den andre drømmer om, liker og misliker på det seksuelle området.
- For å greie å snakke åpent sammen om seksuelle behov, er det viktig at dere pleier vennskapet, og er kontinuerlig interessert i hverandres ve og vel på alle områder i livet. Da har dere skapt en trygg base for å snakke sammen, også om sex.
- Smil til hverandre, kyss, klem, og ta på hverandre i hverdagen uten noen forventning om at det skal føre til noe mer.
- Husk at sex er mer enn samleie. Bruk hele spekteret fra å holde hverandre i hendene, klemme og kysse med klærne på, til oralsex og stimulering av erogene soner. **Se listen over de fem girene.**
- Snakk sammen om hvordan dere best kan ta initiativ til, og si nei til sex, for at det ikke skal oppleves som at den ene presser og den andre avviser.
- Aksepter at dere kan ha ulik sexlyst. Snakk sammen om hvordan dere kan løse dette på en best mulig måte.
- Ikke ha samleie med mindre dere begge er tent. Det kan føre til at det blir en negativ opplevelse, som gjør at du får enda mindre lyst i fortsettelsen og begynner «å sikre deg» mot samleie ved å være generelt avvisende mot kjærtegn.
- I en travel hverdag, er det viktig å legge til rette for sex. Sørg for å ha tid til at bare dere to er sammen, og har muligheten til å gjøre det dere har lyst til.
- Finn ut hva som tenner deg og partneren din, og bruk kunnskapen om dette.

Kilde: Egil Rise og Anne Marie Fosse Teigen



FAMILIEN BØE: VGs samlivsskole følger familien Bøe, som består av Roger (31), Elin (26) og deres tre barn Casper (5), Tirill (3) og Tale (1 ½)

DAG 7

Hvorvidt man lykkes i kjærlighet eller ikke, er ikke styrt av tilfeldigheter. Forskning viser at de som er de som lykkes i å skape varig kjærlighet har klare felles trekk, og dette handler i stor grad ting du kan bestemme deg for å gjøre og si. I en serie på syv deler, gir VG deg sammen med parterapeut Egil Rise og psykolog og parterapeut Anne Marie Fosse Teigen «oppskriften» for hvordan du kan jobbe for et godt og varig parforhold.



morgenritualet er å kysse mannen Roger Bøe (31) før hun går.

Foto: MARIE VON KROGH

SEXENS FEM GIR:

1. Gir: I det første seksuelle giret, gir man smil og kjærlige berøringer med klærne på. Her kan dere holde hverandre i hendene, klemme og kysse, går arm i arm, eller drive beinflørtning under bordet. Dette første giret bør man bruke hver dag. Dette handler om fundamentet, vennskapet i forholdet.

2. Gir: Det andre giret er litt mer intenst, og kontakten har litt mer sensuelt preg og fysisk nærhet. Man kan ko-

se i sofaen mens man ser en film, ligge tett sammen i sengen før man sovner, eller rett etter at en har våknet om morgenen, eller gi/få nakke eller ryggmassasje uten klær på.

3. Gir: Dette giret er mer lekent. Her kan en være naken, eller delvis avkledd. En kan dusje etter bade sammen, danse erotisk sammen eller for hverandre, spille klespoker, eller lese erotiske noveller for hverandre.

4. Gir: I det fjerde giret har man kledd av seg og går løs på de erogene sonene, men uten å gå videre til samleie. Her kan du bruke både fingre og munn til å stimulere de erogene sonene. Her kjenner man på seksuell opphisselse.

5. Gir: Samleie

Kilde: «Varig kjærleik. Ei handbok» av Anne Marie Fosse Teigen.