

Tekst til Hverdagslivspalten i TA lørdag 13.01.18

Av Beate Alstad

Nyttårsforsetter handler om å skaffe seg nye vaner, og ikke minst å kvitte seg med gamle.

Er 2018 året for å spesialdesigne gode vaner for paret?

Denne artikkelen var ment som et «pangskudd» til nyttårsforsetter for paret i 2018. Men så leste jeg en artikkel i Aftenposten forrige helg at det var lettere sagt enn gjort å endre handlingsmønster. Det ble henvisning til en studie fra Duke University i USA som sa at så mye som 40 prosent av handlingene våre slett ikke er beslutninger, men vaner og uvaner. Vaner oppstår ofte uten at vi tenker over det. Vaner kan også spesialdesignes hvis du får noe godt ut av det. Og hva kan være bedre belønning en et godt parforhold? Kjærlighet og parforhold ender i praksis på jumboplass i hverdagen. Alt annet av plikter og oppgaver blir prioritert. Kanskje er januar måneden for å spesialdesigne en vane for å ta vare på paret, men hvordan gå fram for å gjøre dette?

- Sett av tid til paret.

Før det inn i kalenderen. På samme måte som dere planlegger alt annet i en uke. For å få det til må dere være enige om å prioritere tid til nettopp dette. Det er viktig at par er litt for seg selv uten barn, hvor de gjør noe for å styrke parforholdet. Avtal en fast dag. For eksempel en dag hver måned, hvor dere setter av tid til bare å være kjæresten. En fristund gjør at en kan bli litt nyforelsket igjen.

- Vis følelser.

Følelser er hverken rette eller gale. Tilkjennegi og aksepter hverandres følelser i ulike situasjoner for å få økt innsikt i både deg selv og partneren. Når dere snakker om og utforsker følelser, så vær anerkjennende og forstående. Den handler om å våge å vise sårbarhet. Dersom vi tør å vise det, er det en god inngang til å møte partneren på.

- Mer hverdagssex

Sex limer paret sammen. Det handler om å være god mot hverandre, være intim og nær. Det er ikke kun snakk om å ha samleie. Sensualitet som å ta på hverandre, et godt blikk, en klem eller et kyss, gjøre ting sammen er vel så viktig. Det handler om å glede seg til å komme hjem til den du kan dele alt med, som ser og elsker deg. Sex må planlegges og ryddes tid til. Så rydd tid til intimitet, nærhet og sex i 2018. Seksuell aktivitet er ofte et termometer for hvordan dere har det i parforholdet.

- Skill mellom jobb og hjemme

Det er nesten ikke forskjell mellom fritid og jobb lenger fordi vi er tilgjengelige døgnet rundt via sosiale medier. Sett grenser og skjerm deg selv og familien din. Forutsigbarhet er nøkkelen til en god balanse mellom jobb- og familieliv. Reflekter over om dere gjør ting og aktiviteter fordi dere selv mener de er viktige, eller om det er fordi dere kjenner på press utenfra. Dere velger selv deres liv.

Så kjære telemarking; la en god vane være å sette kjærligheten på førsteplass. Når samlivet fungerer, så vil det smitte over på så mye annet positivt i livet!