

Du skal være min
for alltid, ikke sant?

5 farlige fristelser i forholdet

Selv det mest perfekte forholdet trenger jevnlig vedlikehold for å vare. Hvis du tar faresignalene på alvor, kan du avverge katastrofene lenge før de skjer.

Av Sesselja Bigseth

■ Kjærligheten er i boks. Du har funnet mannen som gjør deg skjelven i knærne og som lytter når du snakker. Han har sett deg uten sminke, og elsker deg bare mer for det. Du ler av vitsene hans og er godkjent av kompisene. Lykken er komplett – men ikke nødvendigvis varig. Fem farlige fristelser kan utfordre din rosenrøde tilværelse om du ikke vet å takle dem. Selv det mest perfekte forholdet trenger vedlikehold! Lær deg å kjenne faresignalene, og du kan ta dine forholdsregler før katastrofen er et faktum.

Fristelse nr. 1 EKSKJÆRESTEN

Mannen i ditt liv gjør deg lykkeligere enn du noen gang har vært. Likevel lurer ekskjæresten i bakgrunnen. De romantiske følelsene for ham er borte, men det betyr jo ikke at vennskapet nødvendigvis er over.

FOTO: ERIC MCNATT

– Tapet av det tidligere fellesskapet som parforholdet representerte, kan oppleves stort. Mange par trøster seg med at de skal være venner etter bruddet, sier familierapeut Kari E. Holter.

Selv om du vet det bare er vennskap mellom deg og eksen, bør du ikke forvente at din nye kjæreste godtar det.

– En ny partner vil med rette kunne føle stor uro dersom kjæresten fortsetter å pleie forholdet til den tidligere partneren. Ingen som har levd et liv med en annen partner, starter med helt blanke ark. Men den nye partneren har likevel en eksklusiv rett til kjæresten, sier Holter.

Siik takler du det: – At kjæresten har en fortid, er noe de fleste er villig til å akseptere, men ikke at han eller hun nekter å bevege seg framover uten å legge fortiden bak seg. For å begynne på nytt må du legge det gamle fra deg, råder Holter.

Vennskap er én ting, noe annet er det om eksen fremdeles får hjertet ditt til å hoppe. Et tilfeldig møte eller en enkel e-post kan sette i gang et ras av minner, spesielt om du var den som ble forlatt i forholdet. Du begynner kanskje å undre på hvor du hadde vært i

dag om det ikke hadde blitt slutt med eksen, om livet ville vært bedre eller mer spennende enn det du lever nå.

Begynn med å ta av deg de rosa brillene du ser fortiden gjennom. Hvis du er helt ærlig mot deg selv, skinte nok ikke sola hver dag du var sammen med eksen, heller.

Slike tanker er ikke uvanlige, men lar du dem få for godt feste, kan de skape problemer i forholdet du lever i nå.

Fristelse nr. 2 ANDRE FOLKS FORHOLD

Hvordan vennene dine har det i deres forhold, kan faktisk påvirke ditt eget. Venner med småbarn kan få det til å rykke i eggstokkene dine, og det å være forlover for bestevenninnen kan gi deg ringer i blikket. Setter holdsparenoiaen skikkelig inn, kan du begynne å lure på hvorfor kjæresten din ikke er villig til å binde seg til deg med barn eller ring.

Dessverre er det også slik at når et par i venneflokken skiller seg, ser man

«For å begynne på nytt må du legge det gamle fra deg.»

Familierapeut Kari E. Holter

iblant at andre par også bryter opp. Smitteeffekten skyldes gjerne at man får et påskudd for å formulere misnøye i sitt eget forhold.

– Man identifiserer seg med den personen som går, og det kan bli utløsende, sier sosionom og sexolog Henrik Huth Nielsen.

Slik takler du det: Før du begynner å «glemme» p-pillen eller drukner stuebordet i bryllupsmagasin, bør du minne deg selv om at alt var bra mellom deg og kjæresten før venninnen din ble gift eller fikk barn eller skilte seg. Dette er ikke et tegn på at du og kjæresten har problemer, men at du og venninnen din befinner dere på ulike stadier i deres respektive forhold. Så i stedet for å fokusere på det livet hun lever, bør du rette fokus mot partneren din.

– Tenk gjennom hvordan du tenker på partneren din, for det har mye å si for hvordan du møter ham, sier Huth Nielsen.

Ikke heng ut kjæresten din når du snakker med venner, og ikke tenk nega-

tivt om ham. Er du på jakt etter kritikkverdig oppførsel, vil du finne det, og da blir det vanskelig å være positiv rundt ham. Tenk heller på ting han gjør som gleder deg, og se det positive i den situasjonen dere befinner dere i. Pengene venninnen din bruker på bryllup, kan dere bruke på å reise, og uten barn kan dere sove lenge og ha sexy søndager i senga. Det er ikke så ille det heller.

Fristelse nr. 3 BÅND PÅ JOBBEN

Vennskap på jobben er et viktig krydder i arbeidsdagen. Åtte timer virker ikke fullt så endeløse hvis du kan fleipe litt med Håvard på regnskap eller dele teite e-poster med Per-Christian på nabopulsten.

De fleste av oss tilbringer mer tid på jobben enn vi gjør i våken tilstand sammen med kjæresten, og det er natur-

lig å utvikle vennskap med kolleger. Problemene oppstår når dere begynner å dele mer enn en fleip og du synes det er lettere å fortelle arbeidskompisen enn kjæresten om et problem. Begynner du også å tilbringe tid med arbeidskollegaen etter jobben, stjeler det tid fra parforholdet.

– Det kan være en trussel mot forholdet fordi du kan være psykologisk nærere kompisen på jobben enn din egen partner. Det kan skape grobunn for sjalusi, sier Kari E. Holter.

Slik takler du det: Oppdater kjæresten din om det som skjer på jobben, og ikke hold livet på kontoret atskilt fra livet med kjæresten. Har du problemer på jobben, kan det faktisk lønne seg å tømme seg til kjæresten heller enn til kollegaen. Da slipper du å sette arbeidskompisen din i en ubehagelig situasjon, samtidig som det hjelper deg å innse at han er ikke den eneste du kan dele problemer med.

Har dere for vane å ta en fredagspils på jobben, kan du invitere med deg kjæresten neste gang. Presenter ham for arbeidskompisen din og la dem bli kjent. Det gjør det enda vanskeligere for deg å gi etter for eventuelle fristelser.

Men er kjemien mellom deg og kollegaen for sterk, må du være enda mer bevisst på det du gjør. Hold deg til korte, saklige e-poster, og sørg for at andre kolleger blir med når dere tar lunsj.

Fristelse nr. 4 SEXSTRESS

De første månedene av forholdet kunne dere ikke holde hendene borte fra hverandre. Dere gikk til sengs klokken fem for å rekke å utforske hver centimeter av hverandres kropp, og hadde dere ti minutter ledig før festen, rakk dere en kjapp en. Men så, noen måneder inn i forholdet, skjer det noe. Du merker at dere ikke lenger har sex flere ganger om dagen, faktisk kan det gå både en og to og tre dager mellom hver gang.

Du dytter vekk kjæresten og ber ham vente til *Hotel Caesar* er ferdig, eller kanskje er det han som er for opptatt av en ny duppeditt til å tenke sex.



«Man utvikler seg jo som enkeltpersoner, og da kan man komme i utakt i parforholdet.»

Familieterapeut Kari E. Holter

Begynner du å sammenligne dagens situasjon med de første ukene dere var sammen, er det lett å konkludere med at noe må være galt. Men det er det ikke.

Slik takler du det: Det er ikke sexlysten i dag det er noe i veien med, det er snarere det at dere i starten av forholdet hadde en overvrig libido. At sex-frekvensen avtar etter som forholdet utvikler seg, er helt naturlig, ellers hadde dere aldri rukket å oppnå noe som helst her i livet. Det betyr likevel ikke at du må ta til takke med en rutinemessig handling som du kan stille klokken etter.

– Finn ut hva som tente deg ved ham da du var nyforelsket, foreslår Henrik Huth Nielsen.

Hva gjorde dere og hvordan tok dere på hverandre den gangen? Hent fram de følelsene igjen. Har dere låst dere i et vanemønster, kan dere gjøre noe nytt og uvanlig for å bryte det. Lag en rebus til ham der du ber ham ta bussen til et bestemt sted der du venter på en plen med pledd, jordbær og champagne, og selv er trusløs under sommerkjolen. Eller gå på byen som fremmede og flørt med hverandre igjen. Våg å være til stede i det dere gjør, ikke le det vekk. Kanskje kan en kjapp en på doen eller i et mørkt smug vekke gamle lyster.

– Konsentrer dere om å finne tid til hverandre og benytt den tiden dere er alene. Ta hensyn til parforholdet. Det skal utvikle seg, sier Huth Nielsen.

Fristelse nr. 5 ULIKE LIVSSITUASJONER

Dessverre er det ikke slik at livet alltid beveger seg i samme takt for to mennesker i et parforhold. Selv om dere møttes på samme stadium i livet, kan ting forandre seg. Kanskje vil han bygge hus og starte familie, mens du fremdeles bor hjemme hos foreldrene dine og forsøker å klare deg på studielånet. Eller du har lyst til å tilbringe seks måneder i Asia, mens han foretrekker å satse på karrieren, som akkurat har tatt av.

– Man utvikler seg jo som enkeltpersoner, og da kan man komme i utakt i parforholdet, sier Kari E. Holter.

Det kan skape tumult i forholdet om dere befinner dere på ulike stadier. Det kan være lett å tolke det som tegn på at dere ikke er ment for hverandre, men det trenger ikke bety slutten.

Slik takler du det: Parforholdet skal være en oase av støtte og kjærighet, ikke en konkurransearena. Du kan tillate deg å føle misunnelse overfor en venninne, men ikke overfor kjæresten. Det er ikke du mot ham, men dere mot verden. I praksis betyr det at når du opplever braksuksess på jobben og han sliter med i det hele tatt å få seg en jobb, skal du ikke hovre. Fortell ham heller at du ikke

hadde oppnådd det du har gjort uten hans støtte. Og i stedet for å fokusere på det som skiller dere, kan dere lete etter det positive i situasjonen. I stedet for en seksmåneders ryggsekketur kan forfremmelsen hans for eksempel betale for kortere, men mer luksuriøse ferier i Asia. Og det beste av alt ved at dere går i nye retninger, er at både du og partneren din utvikler dere.

– Ikke ta partneren for gitt. Han er et komplisert menneske som lærer noe nytt hver dag. Vær heller nysgjerrig på partneren din, sier Huth Nielsen.

Fristelser du bare MÅ gi etter for...

- La ham få se deg fullstendig naturell og naken.
- Vise ham hvordan han trykker på de riktige knappene dine i senga.
- Invitere ham med på en uformell familiekveld.
- Vise ham din sjalu side.
- Fortelle ham hvor mange barn du ønsker.
- Si de tre magiske ordene når du er nedfor: Jeg trenger deg.
- Ta ham med på dobbel-date med en venninne og hennes nye kjæreste.

Fristende – eller forskrudd?

FRISTENDE:	FORSKRUDD:
Gjøre et Google-søk på ham.	Lese e-posten hans.
Fritte ham ut om eksen.	Spore opp eksen hans og tulleringe fra telefonboks.
Fake en orgasme i ny og ne.	Legge inn søknad til teaterskolen hver gang dere har sex.
Lokke ham bort fra kompisenes iblant.	Nekte ham å tilbringe tid med kompisenes.
Dele en og annen saftig detalj med bestevenninnen din.	Ta med fotografiske bevis til venninnekvelden.
Flørte åpenlyst med andre, slik at han ikke tar deg for gitt.	Invitere dem tilbake for en heftig natt mens han ser på.