



Tips til dit
PARFORHOLD

HANNE BUGGILD

De fem tips

01

Snak med hinanden, men vær også gode til at lytte

02

Sørg for at forkæle hinanden

03

Husk at vise anerkendelse og taknemlighed

04

Prioriter jeres forhold

05

Giv hinanden plads



Snak med hinanden, men vær også god til at lytte

Du har sikkert tit hørt at det er vigtigt at snakke sammen i et forhold. Man skal kunne tale om tingene og komme ud med dem så det ikke hober sig op. Mange har desværre prøvet at enten en selv eller ens partner har eksploderet over en lille bitte bagatel, men egentlig var det ikke den utømte skralde spand der var skyld i ekspllosionen, det var bare den sidste dråbe der fik bægeret til at flyde over. Derfor er det rigtig vigtigt at kunne snakke med sin partner og komme ud med de tanker. Men hvad nytter det at snakke hvis man snakker til en der ikke kan finde ud af at lytte? Ingenting... Det er derfor vigtigt at i også er gode til at lytte til hinanden, lad den anden snakke ud, uden at du skal afbryde for at komme med din forklaring, hvis der er noget din partner siger som du ikke helt forstår, så være ikke bange for at spørge ind til det eller helt simpelt sige "jeg tror ikke jeg forstod hvad du mente". På denne måde er i sikre på at i rent faktisk hører og forstår hvad den anden prøver at dele med dig. Kommunikation er en rigtig vigtig ting i et parforhold, men kommunikation er en tovejs ting, og derfor nytter det ikke noget hvis begge parter snakker, sørg derfor at øve jer i til at skiftes med at snakke og lytte.



Sørg for at forkæle hinanden

Det er vigtigt at forkæle hinanden i et forhold. Gør noget godt for hinanden, det kan både være små ting i hverdagen hvor man tager blomster med hjem engang imellem, skriver et lille kærestebrev, giv en masse komplimenter og hvad i ellers kan finde på, for at glæde den anden i hverdagen. Årsdage er en rigtig god reminder til at gøre noget ekstra særligt for sin partner så som en lækker middag ude, et hotelophold eller en hel kærestedag hvor det kun er jer to. Men det er vigtigt at kunne gøre det på andre tidspunkter hvor der ikke er en forventning til at der skal ske noget, men at man blot gør det for at fortælle den anden hvor meget han / hun er elsket og værdsat. Forkælelse handler ikke kun om romantik, sex er en rigtig vigtig del i et parforhold og det er derfor også vigtigt at man kan forkæle hinanden seksuelt. Det behøver ikke altid at være den ene der skal lægge op mens den anden forholder sig passivt, sex behøver heller ikke at være det samme hver gang eller en to vejs ting. Man kan godt tage en aften hvor det er den ene part der skal forkæles seksuelt, og den anden må vente til en anden aften hvor han / hun kan få lov til at være i fokus. Når man bliver forkælet bliver man gladere og får boostet selvværdet og det smitter rigtig meget af på ens glæde i hverdagen og hvordan man har det i sit parforhold.

TEAMWORK



Husk at vise anerkendelse og taknemlighed

Din partner gør sikkert allerede rigtig mange ting for dig, det kan være helt simple ting i hverdagen som at være den der henter børnene, altid tømmer opvaskemaskinen om morgenen før du overhoved er stået op, har en kop kaffe klar til dig når du kommer hjem fra arbejde eller meget andet. Men husker du at anerkende de ting din partner gør for at i har et godt liv sammen? Gør du din partner opmærksom på at du godt er opmærksom på de ting han / hun gør for dig? Det er rigtig vigtigt at anerkende de ting ens partner gør og lige så vigtigt at vise taknemlighed for det. Hvis du ikke er god til at huske at sige det kan det være du er typen der har nemmere ved at vise det, enten ved selv at gøre små ting i hverdagen som du ved din partner vil sætte pris på, eller arrangerer en lidt større overraskelse for din partner og fortæl her at du ved at du ikke er god til at sige eller vise det i hverdagen, men at du faktisk sætter rigtig meget pris på de ting din partner gør for dig og at du er meget taknemlig. Anerkendelse og et tak giver nemlig lysten til at gøre mere, og jo bedre i er til at støtte og hjælpe hinanden i hverdagen, jo mere glæde og overskud vil i begge have og derved føle mere tid til at hygge sammen.

Prioriter jeres forhold

Vi lever i en rigtig travl tid, hvor de fleste af os har rigtig mange bolde i luften og en masse at se til. Vi har arbejde, der skal passes, venner og hobbyer man skal finde tid til og hvis I har børn tager dette også rigtig meget af jeres tid. Vi nyder at have en masse at tage os til, men det er vigtigt, at I ikke glemmer hinanden og jeres forhold i hverdagens mange gøremål, mange har svært ved at vedligeholde sexlivet fordi de tit er udmattede om aftenen efter en travl dag og lysten til at sove er stor, da man ved at uret ringer igen i morgen tidlig, og en ny travl dag starter. En god ide kan være at vælge en fast ugedag, hvor I har en "kæreste-aften".

Sluk telefonerne, fjernsynet og hvad der ellers kan distrahere jer, brug tid på at snakke sammen og hygge om hinanden. For nogle kan det være en god hjælp at have denne faste aften hver uge, hvor de ved at der også er god tid til sex, fordi tiden er sat af til det.

Husk på at gode orgasmer giver mere energi og lyst til flere. Og selvom det for nogle kan lyde mærkeligt at man ligefrem skal sætte tid af til sex og aftale det som en fast uge dag, så kan det være en rigtig god ide. Måske en af jer bliver inspireret og bruger hele dagen som et langt forspil ved at sende søde og frække sms'er til den anden. Uanset hvordan I griber jeres faste "kæreste-aften" an, er det en rigtig god ting for alle parforhold, at benytte sig af.



Giv hinanden plads

Lige så vigtigt det er at prioritere jeres parforhold, er det også vigtigt at kunne give hinanden plads til at lave noget uden du er med til det. Det er sundt at i har nogle fælles interesser men det er lige så sundt at i har nogle hver for sig som i dyrker alene som man kan komme hjem og snakke med hinanden om når dagen er forbi.

Du må endelig ikke kvæle din partner ved at forvente at du skal være med i alt hvad han / hun foretager sig i sit liv. Giv plads til at tage ud med egne venner uden partneren er med og nyd istedet at i har en masse at snakke om dagen efter. Din partner vil komme hjem med fornyet energi og glæde, og vil nyde at dele sine oplevelser med dig.



Hvis du ikke allerede har gjort det så er du velkommen til at downloade den gratis e bog med **Inspirationskort**

Frisk på endnu flere oplevelser? Så klik på linkene herunder og læs mere eller kig ind på livet-er-godt.dk

Hot sex året rundt, 52 inspirationskort til dig og din partner

Hot date, mange timers sjov med din date eller med dine gode venner

52 frække stillinger, sjovt og udfordrende. Hvor mange kan I udføre?

Fra forspil til orgasme, spillet der giver jer redskaberne til et skønt langt forspil og den helt rigtige afslutning

Hvis du har lyst til endnu mere inspiration så kan du købe bogen **Xtase Skolen**.



Rigtig God Fornøjelse

OBS! Hvis der er noget i dit liv/sexliv, der ikke fungerer optimalt, så kan det være et samtale forløb efter sløjfe metoden er noget for dig. Du kan helt gratis downloade e bogen introduktion til sløjfe metoden og læse hvad den kan gøre for dig/jer

Hannebuggild.dk