



KEND DIN KÆRESTE

Light

Af Henrik V Blunck

Redaktør af bloggen [Løst og Fast om Sex og Samliv](#)

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse.....	2
Forord til Complete-udgaven.....	3
Start dagen med et kys.....	4
Byg videre på det som virker - teknikker til øget nydelse af sex.....	4
Tal mere med hinanden.....	5
Lær af jeres fejl, og vend det til fælles styrke.....	6
Vær åbne for forandring.....	6
Hvordan I får løst skænderier – og kommer videre.....	7
Hvem skal blande sig i jeres forhold? Sæt grænser for jeres egen skyld.....	8
Bliv bedre til at ”læse” hinanden.....	9
Få styr på voksentiden.....	10
Anden eller tredje gang kan være lykkens gang.....	10
Når det bliver hverdag.....	11
Tag ikke arbejdet med hjem.....	11
Skab en fælles fremtid.....	12
Samtaleskema 1 – om at omdanne fejl til styrker.....	13
Samtaleskema 2 – Løs skænderierne.....	14
Samtaleskema 3 – Enighed om voksentid.....	15
Børnenes sengetid.....	15
Næste udflugt alene uden børn.....	15
Næste fælles familieudflugt.....	15
Øvrige rammer.....	15

Forord til Complete-udgaven

Nu sidder du med **Complete**-udgaven af **Kend din kæreste** foran dig. Denne e-bog er videreudviklingen på **Light**-udgaven, og jeg vil gerne sige tak for dit køb af denne fuldstændige udgave. **Kend din kæreste** skulle gerne medvirke til at øge den gensidige fornøjelse ved parforholdet.

Hvis du efter læsningen af teksten sidder tilbage med et vigtigt spørgsmål som endnu ikke synes at være dækket af de overskrifter du allerede ser, så er du velkommen til at sende mig en mail. Min mailadresse er henrik@blunck.dk og jeg tager gerne imod ideer og tanker til flere emner end dem jeg allerede har udtænkt.

Der kunne nemt være grundlag for nye versioner af e-bogen efterhånden som der kommer nye tanker og ideer om parforholdet.

God fornøjelse med læsningen.

Henrik V Blunck
Kalundborg

PS: Dem som kommer med forslag vil automatisk modtage nye – og opdaterede – udgaver af denne e-bog :-)

Start dagen med et kys

For de nyforelskede er ovenstående ingen nyhed. I den fase af forholdet kan der næsten ikke blive nok kysseri. På et tidspunkt er der mange der glemmer dette, og der er faktisk en meget vigtig opskrift som kan holde LIV i romantikken - også efter flere års samliv.

Problemet med kys er, at alt for mange går direkte videre til en quickie, et morgenknald eller whatever else. Jeg har en opskrift på hvordan I fastholder kysseriet som en fast og vigtig ingrediens af dagen, og for mændenes vedkommende vil dette være en MAGNET for jeres kæreste.

Opskriften lyder på at have et fast ritual hvor I kysser, krammer og kæler for hinanden i ca. 3-5 minutter. Det vigtige i dette er, at I således forener jeres mentale kræfter og selv for dem som lige skal ud og strinte [for nu at bruge et direkte udtryk] kan alle "holde sig" i dette interval. Selv hvis du skal sætte vækkeuret til 10 minutter før, så vil denne lille "øvelse" virke som lim i jeres forhold, for selv når det går stærkt for sig, ungerens madpakker skal smøres, kaffen skal laves og alle de xx andre ting, så vil I have STARTET dagen på en positiv måde.

Der er bare et MEGET vigtigt kriterie for at dette skal virke. I skal normalt ikke indlede sex på dette tidspunkt.

Det er meget vigtigt at denne første periode på dagen holdes som uforpligtende for jer begge. En tid til at NYDE uden der er bagvedliggende motiver. At I så lejlighedsvis vil opleve, at fristelsen er for stor til at bryde denne opskrift er så kun det krydderi som viser, at opskriften virker.

De dage hvor tiden kun er til lidt smalltalk og søde ord, vil I opleve, at dagen for det første går langt nemmere, men også, at der kommer en dybere forandring i selve den måde I tænker på hinanden på. I viser jo hvad der kommer først i jeres tilværelse, og I viser samtidig, at I mener det alvorligt at passe godt på hinanden.

I en tid hvor alle bilder sig ind at de har så pokkers travlt vil dette være det afbræk fra stress og jag som alle dybest set har brug for.

Byg videre på det som virker - teknikker til øget nydelse af sex

I mange forhold er det tabu at tale om hvad der er godt og hvad der er mindre godt i den måde I dyrker sex på. Det gælder for mange, at de er generte i forhold til f.eks. at fortælle deres kæreste de synes oralsex eller noget andet ikke fungerer helt som de selv ønsker. Tal med hinanden åbent og ærligt om dette. I har jo valgt hinanden, og derfor er det på sin plads at kunne tale åbent om alt - også sex.

Der er naturligvis flere måder at sige tingene på. En enkelt sædafgang der kom for tidligt er næppe noget større problem. Det giver anledning til anden halvleg for de legesyge... :-)

Det vigtige er at lære at tale sammen om de ting der er rigtig gode og få øje på hvad der godt kunne trænge til en forbedring. Rent faktisk kan det også modvirke utroskab, for i bund og grund kunne dette ikke forekomme hvis begge parter gør deres yderste for at glæde hinanden - både i og uden for det seksuelle.

Der er gået lidt meget pop i offentlig sex. Sexskoler springer op, både på tv, internet mv. Hvis I er voksne mennesker skulle I gerne kunne inspirere hinanden. Selv for dem som har kendt hinanden i mange år kan en middag, hvor evt. børn er parkeret hos bedsteforældre, være en rigtig god anledning til en god middag hvor der kommer en dagsorden på bordet efter desserten.

Ikke for at det primært skal starte ny seksuel leg straks, men for at få sat ORD på tingene. Præcis som når folk går i terapi for en eller anden fobi eller rygeafvænning mv. I skal lære at bearbejde tingene så alt bliver bare den lille smule bedre. At få sat ord på tingene er første vigtige skridt i den retning.

Tal mere med hinanden

Dagens afsnit af Kend din kæreste er ikke kun en fortsættelse af gårsdagens tema om at tale sammen om det seksuelle. Det handler endnu mere om at bevare kontakten gennem dagen - om det så bare er en lille sms.

For mange mennesker sker der det, at vi begynder at tro vi kan forudsige partnerens reaktioner ud fra det standpunkt, at når vi tidligere nærmest har kunne færdiggøre hinandens sætninger, så "gætter vi nok også rigtigt denne gang"... Det kan ende ganske galt, for der KUNNE jo ligge en årsag bag en uventet reaktion.

Hvis I taler (eller skriver) sammen får I mulighed for afklaring, og en sms kunne være:

"De havde ikke den elkedel din niece ønskede sig i Føtex, men de har både en brødrister og en smart bestiksamling."

Hvis din partners niece lige er flyttet fra reden kunne begge dele være smarte. Men at spørge din partner viser, at du præcis er sikker på han/hun ved hvad niecen mangler. Det er forkert at tro det er svaghed ikke selv at bestemme, for svaret kunne meget vel være:

"Jeg stoler på dig, så du vælger bare hvad du selv ville give".

Ovenstående er en fiktiv ordveksling for at sætte et eksempel på hvad det KUNNE være.

I realiteten kunne mange gå rundt og tro partneren havde samme drøm om et nyt hus i en nabokommune, og efter afsøgning af området viser det sig at ende i et skænderi fordi I ikke først fik afdækket hvilke ting det også kunne være I skulle kigge på, hvis I havde givet jer selv tiden til at få talt sammen.

De fleste taler sammen om valg af bolig, men i Borgen var der sikkert mange der overså hvordan spindoktoren og journalistkæresten havde glemt at afdække behov, planer og tanker FØR de gik ud og så på bolig.

Det handler, for at gøre en lang historie kort, om at undgå at den manglende kommunikation ender i frustration - og DERFOR skal I tale mere med hinanden, om alle emner...

Lær af jeres fejl, og vend det til fælles styrke

Det farlige i ethvert forhold er, at vi alle er ligesom elefanter. Vi gemmer på gamle dumheder, og det er sprængfarligt for et forhold når disse ting kommer til overfladen i et skænderi. Især fordi det dybest set er sidste skridt i forsøget på at vinde en diskussion fordi argumenterne er sluppet op.

Et forhold handler IKKE om at vinde. For vinder du en diskussion, risikerer du at miste forholdet i stedet. Intet er så frustrerende som at måtte forlade sin partner fordi vedkommende bare ikke VIL lytte til fornuft, men det ER sidste konsekvens når der ikke er mulighed for forsoning.

De fleste kender situationen. Du bliver enig om ikke at bruge elefant-tricket, og alligevel er det så det første der dukker op, måske endda allerede dagen efter I lige var blevet enige.

Det duer bare ikke!

Den er ikke længere. Det virker ikke når vi forsøger at lege kamphaner imod hinanden. Et forhold SKAL handle om, at vi vælger den partner vi ikke kan leve uden, og ikke bare en partner vi kan leve med.

Læs den lige igen, for den er vigtig: Et forhold SKAL handle om, at vi vælger den partner vi ikke kan leve uden, og ikke bare en partner vi kan leve med.

Det sidste er et kompromis, og det er ikke grundlaget for at være sammen, at vi bare synes det er behageligt og trygt. Vi skal motivere, inspirere og styrke hinanden.

Det læres kun ved at have et afslappet forhold til fejl. Når kæresten laver en rids i døren på bilen, eller du selv knalder en baglygte, så reparerer ingen af delene ved at gøre grin med hinanden. Det løses enten via forsikringen eller ved at du får set på skaden og så får det ordnet til service - eller kører ned til den lokale T Hansen, Biltema eller hvor du ellers henter reservedele, og så får monteret en ny lygte.

Din partner har det stensikkert skidt nok med det skete. Hvis du føjer til den negative stemning skaber du en grusgrav som stensikkert kommer retur på et senere tidspunkt.

Derfor er det vigtigt at hæve sig over elefant-tricket, og alle kan lære af dette, for det ER en aktiv beslutning at sætte sig for at lave en streg i sandet. Det kræver mod at sige, at nu er det nok med den slags. Hvis I har valgt hinanden må I også acceptere de fejl der sker - erare humanum est (det er menneskeligt at fejle).

Brug fejl til at skabe styrke både for dig selv, og din kæreste.

Vær åbne for forandring

Forandring for forandringens skyld kan være noget rigtig skidt. Det der fungerer rigtig godt behøver ikke ændres bare for selv ændringens skyld. Men forandring der skaber frisk luft og ny energi er værd at kigge nærmere på.

Den positive forandring kunne meget vel være at hjælpe hinanden med et jobskifte. Hvis din partner

har været træt og ugidelig i forhold til sit nuværende job kan det være I ved fælles hjælp kan afsondre hvad der ville gøre ham/hende gladere i hverdagen. Vær anerkendende i forhold til det ER fuldstændig legitimt at ville ændre kurs her i livet.

Mange tænker straks prøvetid, utryghed, uddannelse, og alle begreberne ender hurtigt i usikkerhed om fremtiden. Motivation og inspiration er i den anden ende af skalaen, for dér skabes fremtiden netop af nye ideer, bedre muligheder og en fremadstræbende kurs. Du kan aldrig gå galt i byen ved at sikre din fremtid, men du er nødt til at afklare hvad der ligger bag ønsket. Hvis det er direkte utilfredshed med chefen eller arbejdsmiljøet så kan det kun gå for langsomt. Hvis det til gengæld er noget skjult som I kun kan få åbnet op for ved at tale sammen, så kan selve samtalen godt afdække helt nye behov I bare ikke selv har været klar over.

Det er præcis derfor kærester skal lære at tale mere sammen, og også stille de mere dybdybende spørgsmål. Hvis I har implementeret de fire foregående artikler i jeres samliv kan I komme meget dybere i afdækningen af hvad der motiverer og inspirerer jer hver især.

Nu kom teksterne som PDF-fil i form af **Kend din kæreste Light**.