

Par-quiz: Kender I hinandens kærlighedssprog?

Ved du, hvad der får din partner til at føle sig allermest elsket? Er du helt sikker? Giv jeres parforhold et tjek på en sjov måde ved at gætte hinandens vigtigste kærlighedssprog og få svaret af ham/hende bagefter i denne måneds klumme fra parterapeut Nils Lind.

PARLIV

Nils Lind, parterapeut,
nilslind.dk

KOLDING: Hun har glædet sig hele vejen hjem fra byen: Til at se hans overraskelse og glæde, når han åbner pakken med den dér helt perfekte skjorte, hun har købt til ham - lige i den farve, han bedst kan lide.

Men da det store øjeblik kommer, svinder hendes begejstring ind til ingenting på et mikrosekund.

For hans eneste reaktion er: "Tak, skat ... den bliver jeg glad for. Jeg har forresten oliebehandlet havemøblerne. Vil du se, hvor flotte de er blevet?"

Han har taget hele eftermiddagen fri for at overraske hende med skinnende, ny-olierede træmøbler på terrassen. Han har set frem til at se hendes glæde og høre hende rose hans håndlag og initiativ. Men: Stor er hans skuffelse, da hun bare svarer: "Ikke lige nu har du købt ind til aftenmad?"

Hvad går der galt her? De ønsker virkelig begge to at glæde hinanden, men missionen mislykkedes, og begges humør falder drastisk på få sekunder.

Som parterapeut vil mit bud være, at de to ikke kender hinandens kærlighedssprog godt nok og derfor "snakker forbi hinanden."

Hvad er kærlighedssprog?

Ligesom med andre sprog handler kærlighedssprog om forskellige måder at udtrykke et budskab på. I dette tilfælde er budskabet: "Jeg elsker dig. Du er min eneste ene. Du har en helt speciel plads i mit hjerte. Jeg er vild med dig. Jeg er stolt af at være din." osv.

Her er syv forskellige kærlighedssprog (måder at udtrykke kærlighed på i et parforhold):

1. At give komplimenter, anerkende og påskønne med ord. Også i an-

FAKTA

OM KÆRLIGHEDSSPROG

Begrebet kærlighedssprog blev formuleret i 1992 af den amerikanske ægteskabsrådgiver Gary Chapman i bogen: "Kærlighedens 5 sprog".

Jeg har tilføjet to kærlighedssprog til modellen, nemlig nr. 4 og 6, fordi de i min erfaring giver flere nuancer, når er par skal snakke om deres foretrukne kærlighedssprog.

2. dres påhør.
2. At prioritere og tage initiativ til fælles tid og aktiviteter.
3. At give gaver.
4. At være nærværende i gode snakke om, hvad der optager jer hver især. Tanker, følelser, oplevelser.
5. At gøre noget konkret for hinanden, fx små tjenester eller andre betænksomme handlinger.
6. At røre ved hinanden: Kys, kram, små hverdagsberøringer og holde i hånd.
7. At elske med hinanden, lægge op til noget frækt, at forføre / at lade sig forføre.

Her kan det gå galt

Her kommer to vigtige pointer:

1. Vi er vidt forskellige, når det handler om, hvilke kærlighedssprog vi forstår uden videre, og hvilke kærlighedssprog vi kun forstår "med undertekster."
2. Hvis vi ikke er bevidste om punkt A, vil vi prøve at udtrykke kærlighed på de sprog, som vi selv foretrækker at modtage! Det er det, der går galt mellem parret i begyndelsen af



Vi taler ikke altid det samme kærlighedssprog. Foto: Colourbox

II

Vi er vidt forskellige, når det handler om, hvilke kærlighedssprog vi forstår uden videre, og hvilke kærlighedssprog vi kun forstår "med undertekster"

NILS LIND, PARTERAPEUT

denne klumme:
Han ved ikke, at to af hendes primære kærlighedssprog er nr. 3 (at få en gave) og nr. 6 (fysisk berøring), altså det knus, hun havde håbet på at få, når han fik skjorten).
Hun ved ikke, at to af hans primære kærlighedssprog er nr. 1 (når hun anerkender og roser ham) og nr. 5 (når hun

gør noget praktisk for ham). I stedet giver hun en gave (ét af hendes egne favoritsprog).

Én af de slemme sprogforbistringer i parforhold handler om kærlighedssprog nr. 7, erotik og sex. Både hun og han har brug for det. Men når forelskelses-fasen er ovre, har de to ofte hver sin ubevidste prioritering: Han prøver måske at nå hende ved at gå direkte til kærlighedssprog 7 (vi får jo sådan en dejlig nærhed, når vi har elsket med hinanden). Hun prioriterer ubevidst de komplimenter (sprog 1), den fortrolighed (sprog 4) eller de

ikke-seksuelle berøringer (sprog 6), som er hendes primære adgangsvej til seksuel lyst.

Fortæl hinanden om jeres kærlighedssprog

Når I kender hinandens vigtigste kærlighedssprog og bruger den viden aktivt i hverdagen, stiger energien og glæden i parforholdet, og I undgår mange misforståelser og skuffelser.

Prøv testen i denne klumme eller på [www.nilslind.dk/nyheder-og-artikler](http://www.nilslind.dk/), hvor du også finder andre redskaber til et bedre parforhold.

Gæt hinandens kærlighedssprog

KOLDING: Skriv på en seddel, hvilke kærlighedssprog der er vigtigst for dig (prioriteret fra 1-7 med 1 som det vigtigste).

Skriv på en anden seddel, hvilke kærlighedssprog du tror er vigtigst for din partner (fra 1-7).

Sammenlign derefter jeres svar og fortæl hinanden, hvilke kærlighedssprog I ger-

ne vil give mere af eller længes efter at modtage mere af i hverdagen.

1. **Når du giver mig komplimenter, ros og anerkendelser:** Ros, skulderklap, daglige små påskønnelser. Og når du viser din kærlighed, når I er sammen med andre mennesker.
2. **Vælg at være sammen:**

Når du aktivt vælger at tilbringe tid sammen bare jer to. Fx tager initiativ til en gåtur, en tur i biografen, en hyggeaften med stearinlys og god mad, sofatid sammen - uden tv, telefoner og tablets. Eller en weekend / en ferie for to.

3. **Gaver:** Når du giver din partner blomster, cho-

kolade, en trøje eller noget andet, som han/hun bliver glad for.

4. **Fortrolighed og samtale (venskabs-samtaler):** Når du er nærværende i gode snakke om fx: Hvad optager os, hvad tænker, føler og oplever vi hver især. Måske også: Hvad drømmer vi om - sammen og hver for sig.

5. **Betænksomme handlinger:** Når du gør noget for din partner, fx små dagligdags betænksomme handlinger eller tjenester? Det kan også være større ting, fx en gør-det-selv indsats i hjemmet.

6. **Fysisk kontakt:** Når du giver kys, kram, små berøringer, holder i hånden, når I går tur osv.

Det kan også være massage eller kropsforkælelse - uden seksuelle undertoner.

7. **Erotik og sex:** Når du viser din lyst og dit begær efter din partner. Når du forfører eller lader dig forføre til sex.