



Relationsexperten Micke Gunnardo tipsar om att värna intimiteten och ömhetsbetygelserna för att underhålla... Visa

# 10 råd för par som funderar på att separera

Skilsmässa

Kris i förhållandet

Januari är den månad då tingsrätten får in allra flest ansökningar om skilsmässa. Men separation behöver inte vara den enda utvägen när relationen stagnerat. Relationsexperten Micke Gunnardo tror att januari i stället kan bli en nystart.



av Malina Abrahamsson () ✉ (mailto:malina.abrahamsson@dagen.se)

**I femton år** har Micke Gunnardo arbetat med parrelationer. I dag driver han en egen mottagning i Västerås, men föreläser även i kyrkor om hur kärleken kan hållas vid liv. De senaste åren har han sett ett ökat intresse för den typen av vägledning.

– När jag började för många år sedan var max 20 procent av paren som kom till mig par från kyrkan. Nu har nog den andelen fördubblats.

- Jag tror att det beror på att vi är på väg att riva den där fasaden om att vi kristna bör eller ska ha det så fint och bra i våra familjer och äktenskap. Nu när vi sett fler skilsmässor även inom kyrkan tror jag att vi blivit mer benägna att söka hjälp när det börjar knaka i det egna äktenskapet.

När paren kommer till Micke Gunnardo handlar det oftast antingen om friskvård för äktenskapet eller om par som verkligen kämpar för att hålla ihop. Här ger han tio tips som gör att kärleken kan få en nystart i stället för att dö ut.

**Läs mer:** 60 sekunder som kan rädda ditt äktenskap (<https://fixakarleken.se/60-sekunder-kan-radda-ditt-aktenskap/>)

### **1. Ha som mål att varje dag ge din partner en "liten skvätt" kärlek utifrån hans/hennes kärleksspråk.**

Gary Chapman har skrivit om de fem kärleksspråken; tid för varandra, hjälpsamma handlingar, omtänksamma gåvor, uppmuntrande ord och fysisk beröring. Läs gärna boken "Upptäck kärlekens olika språk". Jag har sett många äktenskap förvandlas när de kontinuerligt praktiserat dessa språk.

### **2. Se till att flera gånger i veckan ha roligt/trevligt/mysigt tillsammans.**

Det behöver faktiskt inte ta många minuter för att ge effekt. Samtala med varandra några minuter över en kopp te efter det att lugnet lagt sig på kvällen. Kanske spela en omgång Yatzy eller lösa korsord tillsammans. Man kan laga mat, promenera, träna. Här gäller det att släppa loss fantasin! Den man trivs med vill man vara ännu oftare tillsammans med.

### **3. Var generös med ömhetsbetygelser som kramar och pussar.**

Ta för vana att skiljas åt på morgonen med en puss och välkomna varandra efter jobbet med en kram.

### **4. Ta för vana att somna med fysisk beröring.**

För många är det härligt att somna i sked, men det räcker med att benen eller fötterna snuddar lätt vid varandra eller att lägga sin hand på den andre för att skapa en närhet som fördjupar kärleken.

### **5. Var noga med att underhålla sexlivet/intimiteten.**

Det finns perioder då det mest intima vi gör är att kanske just ligga sked och i de perioderna är det helt okej. Var noga med att vara lyhörda för varandras behov på detta område för om man är det kan det utgöra ett effektivt skydd mot sådant som kan bryta ner och komma emellan oss i äktenskapet. Varsamhet med varandra är extra viktigt här.

### **6. Gör saker ni brukar göra tillsammans, fast med fitness.**

Ni kanske brukar se "På spåret" på fredagskvällarna. Fitnessen här kan vara att göra i ordning något gott att äta och dricka, tända levande ljus och att sitta nära varandra i tv-soffan. Ni kanske samåker med varandra till jobbet. Fitnessen här kan vara att aldrig sätta på bilradion utan i stället vara nyfiken på hur varandras arbetsdag ser ut.

## **7. Dela drömmar och tankar av både stort och smått.**

Under arbetsdagen kom du kanske helt plötsligt att längta till en solig sandstrand – dela det med din partner när du kommer hem. Du kanske allt oftare tänker på hur det kommer att bli att åldras tillsammans – dela de tankarna med din partner. När vi är transparenta med varandra skapar det en samhörighet som både är kraftfull och upplyftande.

## **8. Se till att alltid ha något speciellt att se fram emot tillsammans.**

Det kan vara en barnfri kväll hemma om tre veckor eller den där stora konserten om ett halvår. Oavsett är det inspirerande att ha något att se fram emot och som man ibland kan påminna varandra om och glädjas åt.

## **9. Be tillsammans.**

Som kristna har vi en tro på något större än oss själva som en fantastisk tillgång i våra liv och som kan komma till uttryck i den gemensamma bönen. Många upplever det svårt att be tillsammans i äktenskapet men vi kan be på olika sätt. En enklare form av bön är "hålla handen-bönen". Det går till så att när ni till exempel ligger i sängen håller varandra i handen och ber tyst för er själva. När du har bett klart trycker du lätt med handen som ett amen. När din partner har gjort desamma har ni bett tillsammans.

## **10. Gör en veckoplanering.**

Sätt er en gång i veckan, förslagsvis söndag kväll och planera veckan som kommer. Finessen med denna planering är att utöver praktiska saker som har med barn och hushåll att göra också planera in tillsammans-saker som det finns exempel på ovan. Sannolikheten att vi får till goda vanor i vardagen ökar dramatiskt genom att vi planerar regelbundet och på så sätt påminner varandra om att underhålla äktenskapet.