

# Kom närmare med

Kommunikation, närhet och lust är de tre hörnstenarna som ett kärleksförhållande bygger på. Saknas något haltar även de andra två.

LoveLab är företaget som vill hjälpa oss att utveckla vår relationskompetens.



# kärlekens språk

**K**ommunikation, närhet och lust är de tre hörnstenarna som ett kärleksförhållande bygger på. Saknas en av dessa haltar även de andra två, eftersom de är så tätt sammanlänkade.

- Om man kan identifiera i vilken av de tre eventuella brister finns så vet man var man ska börja jobba med förhållandet.

**DET ÄR MED** utgångspunkt i dessa tre områden som *Heléne Zachrisson* och sambon *Tord Olsson* tillsammans jobbar när de ger parcoaching eller håller kurser för par som vill utvecklas i sitt förhållande. De två träffades "senare i livet" som Heléne uttrycker det. De bestämde sig redan från början att jobba för att bibehålla en blomstrande relation även efter förälskelsestadiet, till skillnad från deras tidigare erfarenheter. Ett antal parkurser och många böcker senare insåg de att vad de sökte inte riktigt fanns på marknaden.

- Utbudet var svårtillgängligt och handlade mest om krishantering. Det var antingen sex eller dialog, men vi insåg att det ena inte funkar utan det andra. Genom våra samlade erfarenheter utarbetade vi den helhetssyn som vi arbetar med i dag, närhet, lust och kommunikation, säger Heléne.

**SÅ FÖDDES IDÉN** att dela med sig av de erfarenheter de märkte fungerade och efter tester i bekantskapskretsen började Tord och Heléne att köra skarpt. I dag håller de kurser och föreläsningar för såväl par som singlar runt om i landet. De har också ett upp-

drag inom Försvaret att hjälpa par, där den ena ska på utlandstjänstgöring, med hur de ska jobba med sitt förhållande under de speciella omständigheter som det innebär. Där använder LoveLab något som kallas PREP (Prevention and Relationship Enhancement Program) som är en kommunikationskurs för par, där fokus ligger på dialog, problemlösning och positiva relationsvanor. PREP är forskningsbaserat och finns i många olika länder.

- Vi brinner för att hjälpa människor att utveckla sina relationer. En bra relation skapar så mycket större glädje och tillfredsställelse i livet! Och det spiller över positivt till så många sammanhang, till exempel på arbetsplatsen och med barnen.

**OCH OM MAN NU** inte har någon parrelation för tillfället? Tord och Heléne har kurser för det också, sedan i våras. Under en heldag på temat från singel till drömrelation får singlar tillfälle att fundera och diskutera utifrån egna erfarenheter. Genom att få nycklar till självkännedom börjar man inse vad det faktiskt är man söker i sin drömrelation.

- Det nya i det här är att människor får fundera på vad man kan göra själv för att i framtiden få ett förhållande att fungera, i stället för att klandra motparten när det inte fungerar. Vi ger deltagarna verktygen för att börja jobba med sig själv för att få varaktig förändring.

Deltagarna kanske också träffar likasinnade på kursen och går därifrån med en ny date i almanackan, men det är inte det som är huvudsyftet. Viktigast är att må bra, tycka om sig själv och börja ta sig

själv på allvar. Leder det sedan vidare är det en bonus. LoveLab samarbetar även med en dejtingsajt och hade i somras två veckor av singelaktiviteter i centrala Stockholm, för att skapa lust och njutning i livet som singel.

- På singelkurserna initierar vi samtalen, men det är sedan deltagarna i gruppen som för dem vidare och många gånger ger det allra mest att faktiskt få prata med andra i samma situation, och dela erfarenheter, problem och glädjeämnen.

För par som inte vill gå på kurs utan vill jobba på sitt förhållande på hemmafronten finns Relationsboxen, som Tord och Heléne har tagit fram utifrån deras egna erfarenheter. Boxen innehåller 64 vykortsstora kort inom de fyra kategorierna kommunikation, lust, närhet och lek. Och när man läst vägledning och förstått tanken bakom det hela, och dessutom är överens inom paret hur man vill jobba med korten är det bara att sätta igång.

- Det här måste få vara på lek, och man måste våga göra



## LoveLab

Tord är civilekonom med vidareutbildning inom pedagogik, kommunikation och ledarskap. Han arbetar som egenföretagare med coaching och individuellt stöd till andra egenföretagare samt som konsult med företag och arbetsgrupper som behöver utveckla samarbetsförmåga och lönsamhet.

**"Vi brinner för att hjälpa människor att utveckla sina relationer."**

fel. Dialogen är grunden till allt och man måste börja med att prata ihop sig om vad man vill uppnå med Relationsboxen. Vet man att det brister inom ett speciellt område så börjar man helt enkelt där, och jobbar sig vidare när man har tid och lust.

Heléne talar om vikten av att komma nära varandra och skapa intima möten, och vilket fantastiskt område lusten

Heléne är utbildad beteendevetare och civilingenjör. Hon är numera egenföretagare och konsult med inriktning mot team- och ledarutveckling. Det handlar ofta om relationer, kommunikation, konflikter och samarbete.



## Kärlekstips för par

Starta en positiv trend för mer glädje och lust i livet och i kärleksrelationen

- 1.** Prata om hur ni vill ha det i er relation och i ert liv, en i taget, och fråga varandra. Hur ser din vision, din dröm ut, vad vill du uppnå? Kom sedan överens om en gemensam vision om vad ni vill skapa i ert förhållande. Det kan gälla allt från materiella ting till lust och samtalsklimat.
- 2.** Som med allt som vi vill ska bli bra här i livet krävs att vi lägger ner tid och vilja. Stäm av och kom överens om en rytm i vardagen som passar er, där ni sätter av gemensam tid med varandra. Ibland för att prata om det som är viktigt, ibland för att vårda närheten och lusten. Är det kanske en kväll i veckan eller en helgdag var tredje vecka, eller både och? Och glöm inte bort att byta miljö och åka bort ibland!
- 3.** Väck varandras kroppar och utlös en kaskad av sköna hormonkickar! Studier visar att par som håller närheten igång är lyckligare tillsammans. Smek och massera varandra över hela kroppen, gärna på olika sätt. Växla mellan t ex fjäderlätt beröring till mjuk massage först med händerna, sedan med hela din kropp. Övergå till kraftigare massage med väldoftande olja. Och till sist – glöm inte könen.
- 4.** Bestäm en dag när ni ska besöka en erotisk butik som säljer sexleksaker och njutningsartiklar för alla sinnen. Botanisera bland sakerna, titta och prata, stanna ett tag och få en bild av utbudet. Köp hem något som utmanar och lockar – låt det bli en stund i lekens tecken! Köp gärna även en bok med erotiska noveller att läsa högt för varandra eller kanske en sensuell kvalitetsfilm att se ihop.
- 5.** Gör tvärtom i det sexuella samspelet. Genom att göra annorlunda och något nytt bjuder ni in till att utforska nya marker tillsammans, vilket kan skapa lite av nyförälskelsens spänning – igen! Prata ihop er om vad det skulle innebära att ha sex eller göra något ihop som helt avviker från det ni brukar göra. Sätt planerna i verket. Träna, testa, lek och skratta. Prata efteråt om hur ni upplevde det.

är. LoveLab har som mål att få par att fortsätta utforska varandra även efter att den första förälskelsen lagt sig. Att våga experimentera och prova nya vägar, hela tiden.

## "Många av övningarna går ut på att våga prata om närhet och lust."

- Det är till exempel vanligt bland lite äldre par att man inte har pratat om vad man vill sexuellt. Det finns mycket nojor kring detta, och många av övningarna går ut på att våga prata om närhet och lust. Många gånger tror man att man vet vad den andra vill ha, men eftersom man aldrig har pratat om det kanske det är helt fel, vilket leder till missnöje hos partnern.

**HON POÄNGTERAR OCKSÅ** att närhet utan sex är väldigt viktig för många. Forskning visar att många par glömmar bort närheten, den spontana kramen när man möts finns inte längre, och det gör också att man tappar lusten till sex. Kärlekens språk är olika för olika individer, säger Heléne, och hänvisar till forskning om detta som visar att vissa har mer behov av närhet, andra behöver mer komplimanger för att må bra eller blir nöjda av att partnern hjälper till med saker.

- Olika språk, eller behov, som man inte har en dialog om ger missförstånd därför att man utgår från sig själv och tror att partnern vill ha det likadant. Man måste prata om sina förväntningar! En liten spricka kan

annars bli en stor ravin.

- Vi vill slå ett slag för ett naturligare förhållningsätt till närhet och sex, helt enkelt. Det är en gåva vi alla har fått och vi har våra kroppar för att njuta av dem, avslutar Heléne Zachrisson.

### HUR ÄR DET ATT GÅ EN SINGELKURS PÅ LOVELAB DÅ?

Vi frågade en man (som föredrar att vara anonym):

*Hur kommer det sig att du ville gå en kurs för singlar?*

- Jag blev inbjuden av en dam som undrade om jag ville följa med, och eftersom jag själv har två äktenskap bakom mig så kände jag att allt som kan hjälpa mig i framtiden är bra.

*Vad är det viktigaste du tar med dig vidare i livet från kursen?*

- Att jag själv kan inspirera mig till att reflektera över dessa typer av relationsfrågor och prioritera dem. Att inte skynda så fort utan att vara kvar i singelfasen tills jag är redo att ta nästa steg.

*Har du förändrat din syn på dig själv och ett eventuellt förhållande efter kursen? Hur?*

- Förhoppningsvis har jag lärt mig lite mer om mig själv, inga stora steg men några små. Jag har också fått lite ökat självförtroende vilket nog beror mer på de andra kursdeltagarna än kursen i sig. Jag har insett att det finns andra som har det tuffare än jag.

*Tror du att du har lättare för att träffa en partner med dina nya kunskaper i bagaget?*

- Jag kommer nog att ta ännu mera god tid på mig innan jag tar ett relationssteg. ☺

**Text och foto** Ann-Sofie Widmark  
**Bild** Shutterstock

*Plus mer*

www.lovelab.se , www.lovelab.se/blogg,  
www.shakemyworld.com  
"Kärlekens fem språk", Gary Chapman  
(Marcus förlag)



## Relationstips för singlar

Gör dig bättre rustad att kunna få din drömrelation

1. Fundera över och skriv ner hur du vill ha det i en kärleksrelation och i ditt liv. Vad är din vision, vad kännetecknar en drömrelation och vad kännetecknar en drömpartner för dig? När du vet vad du söker är det lättare att nå dit du vill. Återkom till din vision regelbundet i vardagen. Det kan också hända att den förändras efter hand.
2. Att vara singel är en utmärkt period i livet att ostört kunna ägna tid åt sig själv. Ta chansen att lära känna din kropp och din lust mera! Ha regelbundet solosex med andra syften än att uppnå orgasm. Köp en massagestav, andra njutningsartiklar och upptäck hela din fantastiska kropp. Ju bättre du själv lär känna din kropp, desto lättare kommer du också att kunna visa och njuta tillsammans med en partner.
3. Många av våra mönster har vi med oss från barndomen, men de kan utgöra ett hinder för oss som vuxna. Våga se med öppet sinne på dina mönster, attityder och beteenden i dina tidigare relationer. Gå på singelcoaching eller singelkurs för att förstå dig själv bättre. Du kommer att få verktyg och stöd i hur du kan göra annorlunda så du kan skapa den relation du verkligen vill ha. Här kan du också möta andra singlar att dela erfarenheter med.
4. Utmana dina rädslor – gör inget farligt – men gör något som kan få dig att växa och öka din självkänsla om du bara vågar. Är det en kurs i presentationsteknik, att klättra klättervägg, sjunga, flirta, göra tvärtom i någon situation eller något annat du känner skulle kunna stärka dig om du provar? Det är du som avgör. Sätt planerna i verket!
5. Vistas i goda miljöer. Fundera över var du trivs bäst och känner dig mest naturlig, var någonstans och med vilka människor. Var ligger dina intressen och ditt engagemang? Sök dig till miljöer där du mår bra och kommer till din rätt, och undvik det motsatta. Umgås med stödjande vänner som är eller har det du önskar. Vi påverkas mer än vi tror av människor vi umgås med, varför en medveten bekantskapskrets kan hjälpa dig att nå dit du vill.

## Näring till kropp och själ...



Izumi är en unik hår- och hudvårdsserie som baseras på uråldriga japanska kunskaper och traditioner med naturens egna gåvor som råvaror. Produkterna är fria från mineraloljor och parabener. Tillverkas i Sverige.

Vetekudden Axet. Originalt. En underbar värmande kudde för avslappning. Av 100 % linne. CE-märkt.

Kalle Kanin, John Blund® och Nisse Gris. Härligt värmande kompisar! Kroppen har en uppvärmningsbar innerkudde. CE-märkta.



Fotvärmare. En underbar "sko" för värming och avslappning. Används uppvärmd till stela, kalla, värkande och trötta fötter eller bara när man känner sig frusen. CE-märkt.



Tel 0241-223 55  
info@izumi.se  
www.izumi.se

BEJLAS GÅVA  
vetevärme®original

Tel 0241-227 40  
info@bejlasgava.se  
www.bejlasgava.se