

NÅ

UT

NÅ FRAM

*sex, relationer och
kommunikation*

Tanja Suhinina

Nå ut, nå fram. Sex, relationer och kommunikation.

Stockholm, första upplagan

Copyright © Tanja Suhinina, 2023

Illustration: Tanja Suhinina

Formgivning: Tanja Suhinina

Språkgranskning: Kristin Ahnlund

Rådgivning och stöd: Stef Gaines, Petter Lundahl och Jakob Olofsson

tanjasuhinina.com

erosochpsyke.se

ISBN 978-91-527-7504-2

Nå ut, nå fram

sex, relationer och kommunikation

Tanja Suhinina

2023

Introduktion

Jag jobbar med terapi som kretsar kring sexualitet och relationer. Efter några år i svängen känner man igen mönster hos sina patienter, vilka svårigheter många kämpar med och vad som funkar för de flesta. För två år sedan drev mina insikter mig till att skapa arbetsboken *Varför har man sex*. Jag såg att många som hade problem med sexualiteten behövde börja med att våga närma sig ämnet och att förstå vad sexualiteten betyder för dem. Sedan dess har jag använt boken med mina patienter och den har uppskattats av såväl privatpersoner som andra proffs. Den här boken handlar om ett annat behov som många patienter har: att bli bättre på att kommunicera. I den

här boken har jag samlat massvis med korta fakta-avsnitt och övningar som jag vet funkar för många. Jag hoppas att den här boken ska kunna hjälpa mig i mitt patientarbete, och kunna användas av alla som vill komma loss från missförståndskaoset och kunna kommunicera öppet och vettigt.

Eftersom jag arbetar med sexualitet har den här boken fokus på relationer som kan innefatta sex: förhållanden, äktenskap, kk:s, bootycalls, älskare eller partners. Många av principerna kan dock användas även med kollegor, vänner och släkt.

Här är några tips för hur du kan läsa boken:

- Du behöver inte läsa allt från pärm till pärm om du inte vill. Bläddra igenom rubrikerna och fokusera på det som är intressant för dig.
- Du kan behöva hoppa tillbaka. Övningarna i slutet av boken kan bli lättare att göra om du använder tekniker som beskrivs tidigare.
- Det är bara bra om du klottrar i boken, antecknar dina reflektioner och stryker under sådant som du tycker är viktigt. Det i sig kan vara en del av kommunikationen med en partner om ni läser boken tillsammans!
- Råden i boken utgår från att de inblandade tycker om varandra och i grunden vill varandra väl. Teknikerna kommer att funka mycket sämre om det inte finns en omtanke och välvilja.
- Läs den här boken tillsammans med viktiga personer för att lägga till en metanivå av att kommunicera om vad den väcker i er.

Jag hoppas att du hittar något i boken som talar till just dig!

Tanja Suhinina, Stockholm 2023

KOM M UNI K A TIONE NS G R U N D E R

1 *Vad är kommunikation?*

Kommunikation framstår nästan som ett magiskt ord när man pratar om sex och relationer. I spalter och tipslistor anges det som något odefinierat som man gör för att allt ska bli bra, och som är nyckeln till bra ligg och förhållanden. Människor som säger sig ha bra relationer beskriver att kommunikationen fungerar väl. Ordet används så mycket att man ibland glömmer bort vad det egentligen innebär.

Till mitt terapirum kommer det ofta in personer som berättar att det största problemet i deras relation är att de har så dålig kommunikation. För det mesta kan de inte riktigt svara på frågan ”vad menar ni med att ni har dålig kommunikation, vad är det som inte funkar och vad blir svårt?”. Det blir en bekräftelse i realtid på deras bristfälliga kommunikationsförmåga. Och det blir en anledning till att dyka ner i definitionen av vad kommunikation faktiskt är.

Kommunikation innebär att relevant information förmedlas.

Så enkelt är det. När kommunikationen är bra vet alla vad de behöver veta, och relevant information kommer fram. När kommunikationen är dålig får ni inte den information ni behöver. När kommunikationen fungerar som bäst är den verkligen nästan magisk. Till synes utan ansträngning förmedlar de inblandade allt det viktiga – hur det känns just nu, vad de tänker och vad de önskar. Den här arbetsboken siktar inte riktigt så högt, utan fokuserar på mer grundläggande nivåer.

2 Vilken information behöver förmedlas?

En naturlig följd av förra punkten är förstås att ni behöver reda ut vad som är relevant information i er relation. Här är några exempel på sådant som är relevant i många relationer. Fundera på vilka av dem som är tillämpliga på relationer som du har i ditt liv. Har informationen kommit fram eller har den fastnat någonstans på vägen?

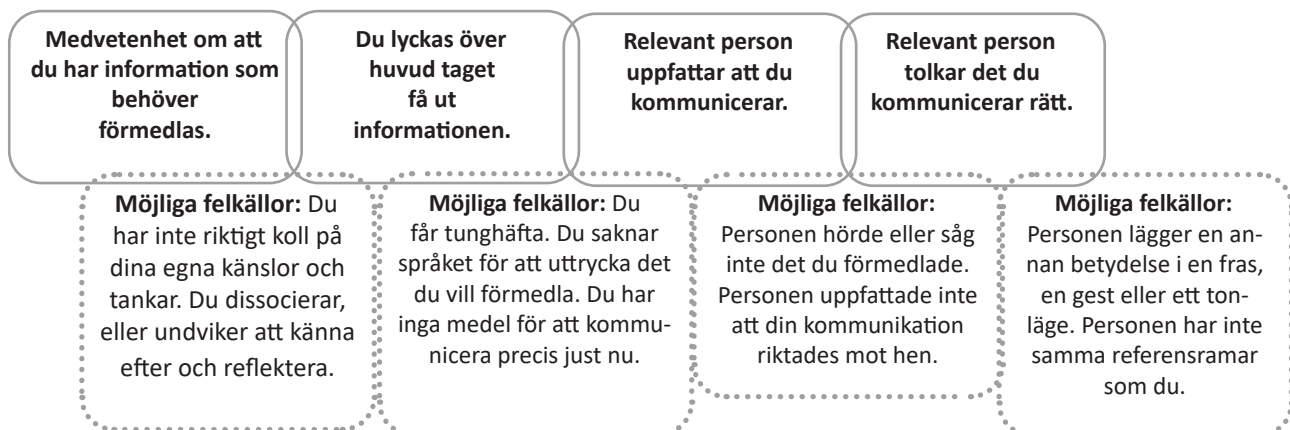
- Vad ni känner för varandra.
- Vad som är speciellt för just er relation.
- Hur era känslor för varandra har förändrats under tiden som ni känt varandra.
- Om något väsentligt har förändrats sedan sist ni pratade om er relation.
- Vad ni blir glada av.
- Vad ni tycker är jobbigt.
- Hur ni mår precis just nu.
- Hur dagen har varit.
- Att du blir ledsen när din partner inte vill åka till din familj.
- Om det händer saker i era liv utanför relationen som påverkar er mycket.
- Hur det gick på jobbet idag.
- Hur det känns nu när du rör din hand precis så.
- Under vilka premisser ni vill vara ihop.
- Att du också vill ha en öl.
- Om du skulle uppskatta en biljett till en ironisk comeback för ett band du var besatt av på 90-talet.

- Vilka djur på internet ni tycker är sötast.
 - Om ni har ändrat åsikt i någon viktig fråga.
 - Vilka händelser och erfarenheter som påverkar er världsuppfattning eller era reaktioner i specifika situationer.
 - Att man tänkt söka en tjänst i Singapore.
 - Att man har ADHD.
 - Vad man planerar att göra på torsdag efter jobbet.
 - Exakt vad det var som blev jobbigt med situationen i Norge.
 - Att man vill ha en macka nu när partnern gör en macka till sig själv.
 - Att man bokat in en dejt med sin andra partner.
-
-
-

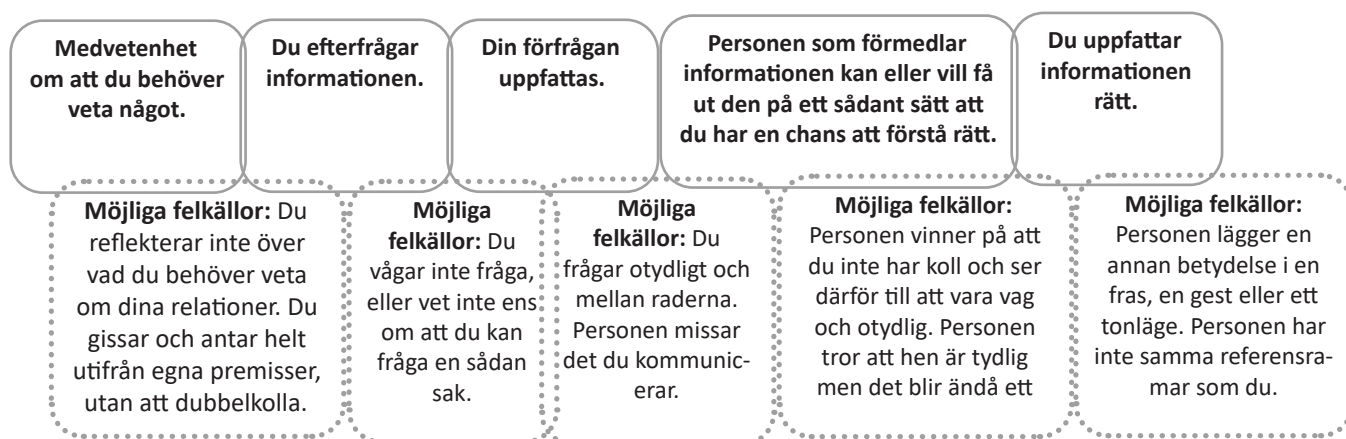
3 Var kan information fastna?

Här är tre vanliga kommunikationskedjor. Om ni upplever att det finns svårigheter med kommunikationen kan det vara bra att se var i dessa steg svårigheten uppstår. Genom att förstå var det blir problem kan ni lägga krut på rätt steg och åtgärda problemet utan att lägga ner mer energi än vad som är nödvändigt. Givetvis får du lägga till steg som du upplever saknas och felkällor som du stöter på i din vardag.

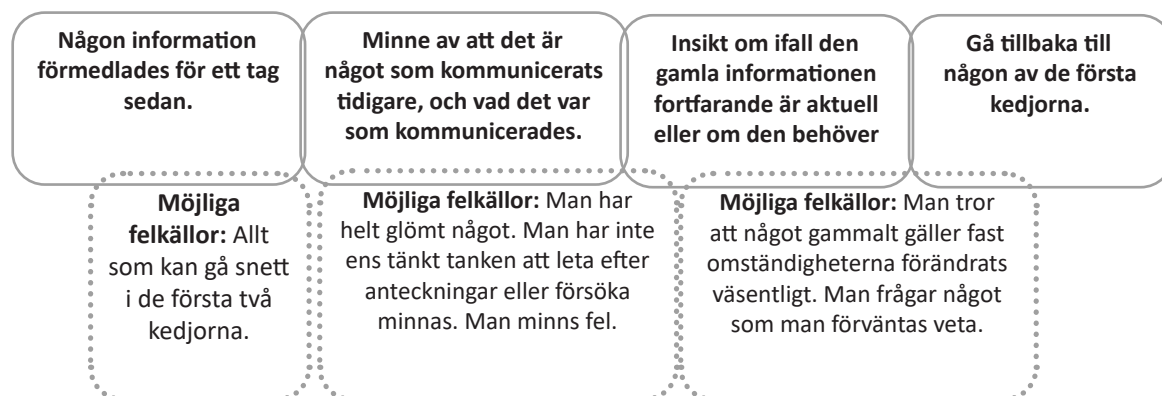
Kedja 1: Att berätta något



Kedja 2: Att ta reda på något



Kedja 3: Att använda information från förr



4 Du behöver först och främst lyssna på dig själv

Som vi såg blir det svårt att kommunicera bra om man inte har koll på sina egna tankar, känslor, värderingar, förmågor, minnen, erfarenheter och allt det andra man kan tänkas vilja förmedla. Därför är det viktigt att du först och främst kommunicerar med dig själv.

Det finns många sätt att förstå sig själv bättre. I nästa punkt kommer jag lite mer utförligt att beskriva en teknik som jag själv tycker om, men som såklart inte funkar för alla. Här är några andra vanliga sätt att förstå sig själv på:

- Skriv dagbok.
- Rita upp en tidslinje över livet, skriv in viktiga händelser och se om du upptäcker mönster.
- Prata med någon som vill dig väl och är uppriktigt intresserad av dig.
- Gå i terapi.
- Läs en självhjälpbok för personer som du upplever har samma erfarenheter som du (funkar extra bra om du dessutom gör övningarna i boken!).
- Prata med personer som har varit i liknande situationer som du.
- Be någon som känner dig väl och vill dig väl beskriva mönster som hen känner igen hos dig.
- Lyssna på poddar om andra människors inre liv och se om du känner igen dig i något.
- Lyssna på poddar om sexualitet och se om du känner igen dig i något.
- Utforska porr och erotik och hitta saker som du tänker på.
- Lyssna på ditt kommentarspår (hur det går till får du veta längre fram i boken).

5 Lyssna på rösterna i ditt huvud

Ett sätt att lära känna sig själv är att börja uppmärksamma sina egna tankar. En metod som jag tycker om att jobba med är att man börjar lyssna på dem som olika röster. Uppmärksamma vad som händer i huvudet som om de olika rösterna var olika personer. Lyssna på dem nyfiket, låt dem prata till punkt och försök inte att argumentera med dem. Se till att alla får komma till tals.

En bra liknelse är att du ska försöka vara som en lärare som låter alla barnen prata till punkt. En annan är att du är som en panelmoderator som är mån om att alla ska få fram sin åsikt, utan att avbryta varandra. Du behöver lyssna och vara uppmärksam, men inte dras med i vad de säger. Vissa röster är svaga och försiktiga. Andra är högljudda och taskiga. Det kan vara ganska plågsamt att lyssna på dem till en början, och låta även de värsta mobbarrösterna tala till punkt. Efter ett tag märker man dock att de röster som gormar högst kan hålla sig tysta efter att de fått säga sitt, och de små tysta, sårbara rösterna får utrymme att komma fram. Ju mer man lär känna rösterna i sitt huvud, desto lättare blir det att sätta olika namn eller etiketter på dem och förstå var de kommer ifrån. Några av rösterna låter kanske som din värsta plågoande i högstadiet, som din mormor eller som du själv när du var 23. Det blir ofta lättare att hantera

dessas röster om du kan känna igen dem.

En annan sak som ofta blir tydlig under den här övningen är att de taskiga och dömande rösterna ofta försöker hjälpa dig. En röst som skriker "du sa fel och gjorde bort dig!" försöker rädda dig från att förlora ett socialt sammanhang genom att vara för konstig. Den vill skydda dig från att bli ensam, fast den gör det på ett ganska taskigt och ohjälpsamt sätt. Du behöver inte älska den rösten, men det kan vara lättare att förhålla sig till den om du märker att den bara försöker hjälpa till, om än på ett ytterst klantigt sätt. Ofta blir det också tydligt att rösten kommer från ett perspektiv där de "goda" råden är befogade, som en farmor från ett traditionellt samhälle som är överdrivet mån om att du ska vara bra äktenskapsmaterial. När allt är i ditt huvud kan det vara skönt att låta rösten tala till punkt och tacka för att den försöker hjälpa, men påminna om att råden inte gäller i din nuvarande situation.

Den här tekniken funkar väldigt bra för många av mina patienter. Funkar den inte för dig så finns det många andra tekniker för att förstå sig själv bättre!

6 Bekräftelse handlar om att bli sedd

När man pratar om bekräftelse till vardags blir det lätt en synonym till komplimanger och beröm. Jag vill kasta in en nyans som jag tycker är viktig. Att bekräfta någon innebär inte bara att säga att personen är duktig. Det är också att visa att du ser, verkligen ser, personen. Att du ser den som en individ med

egen vilja, egna mål, egen sexualitet och egna erfarenheter, utmaningar och segrar. Att sakna bekräftelse handlar sällan om att enbart vilja bli klappad på huvudet. En stor del i det törstande hålet är behovet av att bli sedd. Att fullt ut få känna att en viktig person i ens liv ser alla ens sidor och låter dem finnas.

7 Ingen hör dina tankar

Det här kan tyckas självklart, men i och med att människor ibland glömmar bort det så tänkte jag påminna om det. Det finns två viktiga implikationer i kommunikation.

För det första kan andra människor inte veta att du tänker något om du inte förmedlar det i ett format de har en chans att uppfatta. Att du hade en viss avsikt eller hade tänkt säga något kommer inte att uppfattas

om du bara tänkt det. Det kan vara frustrerande, men det är orimligt att förvänta sig att andra alltid ska förstå hur man tänkte om de inte har väldigt goda förkunskaper.

För det andra kan andra människor inte höra vad du tänker även om du tänker saker som de skulle ta illa upp av att höra. Övningen Paketmetoden som kommer senare i boken bygger på den insikten.

8 Skriften är en fantastisk uppfinning

Tänk vilken otrolig uppfinning skriften är! Istället för att traska över själv eller skicka sändebud med fungerande minne kunde man plötsligt (nåja) skicka information oförändrat över långa sträckor. Man kunde dessutom anteckna saker så att man själv kom ihåg dem till senare. Helt otrolig grej, helt enkelt. Det finns ingen anledning att undvika den när det passar. Många uppskattar att kommunicera i text. Det ger möjlighet att läsa igenom och fundera på vad den andre skrev och svara genomtänkt och inte det första som dyker upp i huvudet. Det kan dessutom vara behändigt att kunna gå tillbaka i samtalet och ha en gemensam bild av vad som sades. Det kan också vara praktiskt att hålla en loggbok i relationen där man skriver ner viktiga beslut och annat som kan vara intressant (kanske föra en känslodagbok som beskrivs längre fram i boken?).

Text funkar såklart inte för alla. Vissa föredrar röstmeddelanden, samtal i köttvärlden eller att skicka memes. Använd de kommunikationsvägar som funkar!

V

AD

K

A

N

GÅ

FEL?

9 Kärlek är inte en magisk kommunikationskanal

Det finns en romantisk bild av att kärlek löser allt. Så länge man har kärleken kan man övervinna alla hinder och förstå varandra utan att prata, eftersom man helt enkelt råkar tänka likadant. I verkligheten är kärlek komplex, men förälskelse är tyvärr inte samma sak som telepati. Förälskelse kan till och med vara ett hinder för bra kommunikation, eftersom pas-

sionen gör att man missar och feltolkar sådant som hotar ens perfekta bild av partnern (man ser inte röda flaggor, som det heter på internet). Däremot kan kärleken hjälpa en att hålla sig nyfiken och uppmärksam och bli riktigt vass på att förstå hur en viss person fungerar.

10 Övergång från då till nu

Att prata om varandras förflutna kan vara riktigt viktigt. Våra erfarenheter påverkar oss och våra beteenden och reaktioner blir ofta mer begripliga i ljuset av sådant som vi har varit med om. Dessutom kan det vara svårt att hålla sig från att prata om livet hittills när man har träffat en ny fantastisk person!

Parterapeuten David Schnarch har en fin tanke om intimitet och hur den utvecklas under en relation. Han menar att man i början gärna pratar om varandras förflutna. Det är personligt och man är naturligt nyfiken på det – men det är samtidigt inte särskilt hotfullt för romansen. Det handlar ju om saker som hänt för länge sedan. Man kan fråga om barndom, resor och tuffa erfarenheter utan att det hotar rela-

tionen. På det sättet bygger man en känsla av intimitet, men den är egentligen inte särskilt djup eller sårbar. Efter ett tag har man avhandlat det förflutna, relationen utvecklas, och man blir så illa tvungen att prata om nuet, relationen och varandra på ett sätt som kan bli riktigt känsligt och sårbart. Det är då man kan börja bygga upp riktigt djup intimitet.

I en del relationer blir det tydligt att kommunikationen och intimitetsbygget tar tvärstopp när det inte längre är möjligt att bygga på berättelser från förr. Att man kunde prata om allt visade sig vara en illusion när man behövde börja prata om varandra på riktigt.

11 Etiketter och flyttlådan som det står "köksprylar" på

Ni vet, flyttlådor. Man slänger in allt möjligt från köket och skriver "köksprylar" på den. Helt rimligt och sanningsenligt. Men när ens vänner senare ska laga mat på nya stället kan de inte riktigt veta vad lådan innehåller. De kan gissa, och förmodligen ganska väl, men de kan också gissa helt fel och det kan skapa mycket förvirring. Låter du lådan stå tillräckligt länge kommer du själv att ha glömt vad som finns i den.

Lite så är det med etiketter vi använder. Vi kan inte alltid förklara hela nederbördsprocessen, vi säger bara "det haglar". Vi kan inte alltid förklara allt vad ett äktenskap innebär, vi säger bara "Magda är gift". Vi kan inte alltid i detalj måla upp den cocktail av

händelser, ord, tankar och känslor som skett under en helg 2021, vi säger bara "den där gången i Norge". Det funkar ofta väldigt bra och fyller sin funktion, men precis som med flyttlådan behöver man ibland lyfta på locket och se vad etiketten faktiskt innebär.

Vad kan gå snett? Dels kan det hända att ni menar helt olika saker med samma etikett. Lite som om två personer skulle gissa om innehållet i en flyttkartong som det står "köksprylar" på. Båda skulle förmodligen gissa vettigt utifrån sina förutsättningar, men gissningarna kan bli väldigt olika. Om ett begrepp eller en term ofta dyker upp i laddade samtal kan det vara ett bra tillfälle att öppna locket och kolla vad ni faktiskt menar med begreppet.

12 Ord och handling

En vanlig källa till förvirring är att ord och handling skiljer sig åt. Ett exempel man ofta ser på internet är att "en ursäkt utan beteendeförändring är manipulation". Det man menar är att det är relativt lätt att säga förlåt, få ursäkten accepterad, och i och med det anse att man gjort sitt och är förlåten, och sedan fortsätta att göra om samma sak och be om ursäkt igen. I det exemplet är det en person som utnyttjar situationen för att komma undan med att såra den andra. I verkligheten är det mer komplext och ord och handling kan (till synes) skilja sig åt även om det inte finns någon uppenbar skurk med i bilden. Anledningen till att jag tar upp det är att det är en vanlig källa till förvirring och upplevelsen av att något inte stämmer.

En bra sak att göra i det läget är att sätta sig ned och försöka reda ut vad som pågår. I vissa fall kan man med övning, vilja och metoder från den här boken komma fram till lösningar som funkar för alla. I andra fall blir det uppenbart att ni menar olika saker med samma etikett, och att det inte går att förena dem. Längre fram i boken får du tips på hur du kan jobba med att kalibrera in varandra eller hitta varandras kärleksspråk.

Exempel på när det går bra: Det är svårt att få ihop "jag lyssnar" med att personen tittar bort eller fipplar med något. Det är dock beteenden som många personer med npf har just för att kunna fokusera och lyssna ordentligt. Man kan både lära sig att det är så den här personen lyssnar, och hitta andra sätt att trygga att man blir hörd.

Exempel på när det går mindre bra: Ett par träffas samtidigt som de dejtar andra. Efter ett tag bestämmer de att de har ett riktigt förhållande. Efter ett tag kommer det fram att en av dem är kvar på Tinder. Den andre blir förkrossad och upplever sig sviken, för att dejta andra går inte ihop med riktigt förhållande och alla de fina kärleksorden personen sagt. Det visar sig så småningom att de menade olika saker med etiketten. De inser att de inte kan vara tillsammans.

13 Utgår du från att människor är ointresserade av dig?

En del personer kommunicerar för lite för att de har allt för smärtsamma erfarenheter av att ingen är intresserad av dem. Det blir förstås lätt en självuppfyllande profetia. Om man aldrig avslöjar något om sig själv blir det lätt att andra faktiskt uppför sig som om de inte ser ens innersta. Notera om du känner igen

dig i att å ena sidan känna dig ensam och osedd, å andra sidan verkligen inte göra det lätt för andra att lära känna dig. Vill du öppna upp dig mer? Finns det personer i din omgivning som du tror skulle kunna vara uppriktigt intresserade om de fick chansen?

14 Har ni ett samtal eller väntar ni på er tur att prata?

Ett samtal, liksom, på riktigt, är att man lyssnar på vad den andra säger och sedan kommer med en reaktion på det. Alltså en egen och personlig reaktion, uppföljning eller fortsättning på tråden, men något som bygger vidare på det som sades innan. När en dialog funkar sämre så är det ofta så att de inblandade säger vad de tänkt säga, och det är i princip helt oberoende av vad personen innan sa. Man låter kanske personen innan tala klart om sitt, men sedan kommer man in med ett inlägg som inte hakar in i

det som sades tidigare. Man kan verkligen sitta med sin lilla monolog på lur och vänta på ett tillfälle att ta den, så att man till synes lyssnar på den andre men i verkligheten mest nickar och väntar på en paus.

Känner du igen dig? De allra flesta kan hamna där ibland. Men om det är ett stort problem för dig kommer du att få bra tips och övningar längre fram i boken!

15 Om att vara rak och ärlig

Vissa personer påstår sig ha rak och ärlig kommunikation, vilket innebär att de kan säga sårande saker när många andra hade dragit en vit lög eller lindat in svaret. Är det en riktig kommunikationsstil eller ett sätt att slippa bemöda sig med omtanke? En sak man kan titta på är om dessa personer enbart är raka

och ärliga med sårande saker, eller om de är lika raka och tydliga med beröm och komplimanger. Om personen enbart är rak och ärlig med att dissas så vill hen förmodligen framför allt slippa ansvar för hur hen påverkar andra, och är egentligen inte så mån om tydlig kommunikation.

16 Ni följer inte saftprincipen

Apropå att säga snälla saker. Ett vanligt råd i relationer är att man får vara kritisk mot varandra, så länge det är som saft: en del kritisk mot många fler delar positiva. 1:4 eller 1:5 nämns ganska ofta, så saftprincipen är verkligen en perfekt minnesregel. Ett sätt att uppnå det är förstås att kritisera varandra mindre, men ett trevligare sätt är att öka mängden trevligheter. Här kommer några tips på felsökning i komplimangträsket.

Ser du komplimanger som ett konstaterande, medan den andra ser dem som en kärlekshandling?

Ett klassiskt manligt och kvinnligt-skämt är att kvinnan klagar på att mannen inte säger att han älskar henne, och mannen hävdar att han har sagt det en gång 1997 och kommer att meddela om det ändras. Man behöver verkligen inte gilla humorn, men man kan ändå medge att en del personer hamnar i liknande kulturkrockar vad gäller komplimanger. Vissa personer ser kärleksfulla ord främst som ett konstaterande av hur läget är. De kan tycka att det urvattnar tyngden i dem att säga dem för ofta, om det inte finns någon särskild anledning. För andra är det en viktig kärlekshandling att säga fina saker till varandra. Om det här kändes träffande kan du läsa mer i avsnittet om kärleksspråk.

Ger du beröm som personen uppskattar?

Supervanligt. Du tycker att hon har jättefina tuttar. Hon förknippar det med sexuella trakasserier i mellanstadiet. Du tycker att han är supergullig. Han blev mobbad för att inte vara manlig nog och förknippar "supergullig" med just det. Stäm av med partnern vilka komplimanger hen uppskattar. Om hen har svårt för komplimanger som du gillar att ge kan ni försöka hitta ett sätt för dem att funka.

Du tycker inte att det är rimligt att visa tacksamhet för något som är självklart

Nu får vi backa tillbaka till bekräftelse och att det inte (enbart) handlar om att bli klappad på huvudet och bli kallad duktig. Det handlar också om att helt enkelt bli sedd i det man gör. Att tacka någon för att hen har torkat av brödsmulorna, bokat in bio, bytt bajskblöja eller initierat sex måste inte betyda att det är en anomali som hen förtjänar Nobelpriset för. Det kan också vara en gest som signalerar "det här är typiskt en grej som behöver göras i en relation och jag såg att du gjorde den, nice!".

Du talar bara gott om människor som inte är närvarande

Den här är lite lurig och kan vara svår att upptäcka själv. Det handlar helt enkelt om att många människor tycker om att tala gott om sina nära och kära inför andra. Man kanske berättar för kompisar hur cool ens kk är, eller hur imponerad man är av sin pojkväns målmedvetenhet. Ett problem kan dock uppstå om du bara (eller åtminstone framför allt) pratar gott om människor inför andra. För en nära person kan det nämligen verka som om du har väldigt mycket gott att säga om alla du känner utom just hen. Hen kan uppleva att du tycker att hen är kass eller inte särskilt speciell eftersom du uppenbarligen kan uttrycka uppskattning, men inte gör det om hen. Så undanhåll inte din beundran från de berörda!

17 Det är svårt att vara ärlig och öppen med dig

Kommunikation blir lättast om de inblandade kan vara ärliga, öppna och transparenta. Att vara det är förenat med risker, man blir sårbar och utlämnad på ett sätt som kan användas mot en. Fundera på hur lätt du gör det för andra att vara öppen mot dig. Blir du defensiv och anklagande så fort de säger något känsligt som du kan uppfatta som kritik? Sprider

du vidare andras hemligheter eller skrattar ut deras känsliga punkter? Blir du stel och byter ämne om ett samtalsämne är pinsamt eller om du inte vet vad du ska säga? Bestraffar du personer som uppvisar andra känslor än glädje? Om du önskar att andra kommunicerar med dig ärligt och öppet behöver du göra det lätt för dem att göra det.

18 "Mogna" kommunikationssätt

Det finns många läror om samtal som uppmanar en att hålla sig lugn, sansad och lågaffektiv under samtal med sina nära och kära. Det är ofta bra. Jag vill dock varna lite för när det kan gå snett. Om någon vill vara manipulativ finns det en väldigt bra öppning i sådana tekniker. Den som kan hålla sig

kyligast "vinner" och kan från en hög häst anklaga den andra för att gå i affekt, vara hysterisk eller inte vara mogen. Att vara kylig eller ständigt mjuk och leende är inte samma sak som att vara mogen och känslomässigt kompetent.

19 Empati

Det är inget fel med att vara engagerad och medkännande. Det är en fin grej som kan leda till att man är stöttande och engagerad i andras öden även när det känns tungt. Men att starkt leva sig in i någon annans känslor (verkliga eller inbillade) kan också försvåra kommunikationen. När någon vänder sig till en med

ett bekymmer kan man, om man dras med för mycket, bli så pass bestört själv att den som hade bekymret till att börja med får ta och trösta en istället. Om du lätt får andras problem att handla om dig själv kan de till slut välja att inte vända sig till dig.

20 Du känner inte din partner fullt ut

Som relationsexpert får man ofta frågor om vad som är hemligheten bakom en bra (och gärna långvarig) relation. Det finns förstås inga magiska lösningar, men det finns ingredienser som återkommer i många framgångsrecept. En sådan är nyfikenhet, och inte bara den nyfikenhet som finns i början när man lär känna varandra, utan en ständig önskan om att återupptäcka varandra, en vilja att lära känna personen när den förändras och utvecklas. Varje dag för med sig nya erfarenheter, reflektioner och upplevelser. Du är inte samma person idag som du var igår. I en långvarig relation gäller det att vara öppen för tanken på ständig förändring. Förhoppningsvis väcker den nyfikenhet snarare än skräck.

I jobbet träffar jag ofta personer som berättar att de har varit tillsammans i hela två år och känner varandra helt och hållet. Tre minuter senare kommer det fram viktig information som de inte hade en aning om. Som utomstående har jag utrymme att spela dum och ställa "nybörjarfrågor" som man en bit in i relationen antar att man vet svaret på. Det är lätt för mig att vara nyfiken, jag är ju utomstående och svaren på mina frågor påverkar inte mina förhållanden. Men likväl finns det alltid viktiga saker som dessa personer missat. Så var real. Det finns förmodligen jättemycket som du inte vet om din partner, eller annan nära person.

JOB B I GA S AM T A L

21 Hur tar man upp en jobbig grej utan att det blir jobbigt?

Inte sällan får jag frågan: "Hur ska vi prata om det här utan att det blir jobbigt?". Många tror att det finns en magisk lösning på hur alla potentiellt jobbiga ämnen kan formuleras så att de slutar vara jobbiga. Det kan leda till att man undviker att ta upp något viktigt, i väntan på att en vacker dag hitta ett sätt att få fram det som inte blir jobbigt för någon. Under tiden man väntar blir ämnet ofta än mer känsligt och infekterat.

Ett klassiskt exempel är att prata om sex med sina barn, där vissa uppmanar en att göra det på ett sätt som inte blir pinsamt eller genant. Ett annat exempel är att förmedla till en partner att man saknar något i relationen.

Självklart finns det sätt att göra ett jobbigt samtalsämne onödigt jobbigt. Livet är krångligt nog som det är. Mitt mål med terapin är att mina klienter inte ska göra sina liv svårare än de behöver vara. Men livet kan behöva vara svårt. I många fall är det bättre att acceptera att ett samtal kommer att bli pinsamt, läskigt eller omtumlande, och ta samtalet ändå. Det är till och med fullt möjligt att vara öppen med att du tycker att samtalet är jobbigt. Som att säga "vi tycker nog båda att det är pinsamt, men vi behöver snacka om säkrare sex" till ditt tweenbarn som ska behöva stå ut med att du viftar med kondomer.

22 Paketmetoden

Här är ett väldigt konkret sätt att göra ett jobbigt samtal så konstruktivt som möjligt. Den här metoden är särskilt bra om du tänker så mycket på hur en person skulle reagera på det du säger att du knappt ens vågar tänka på vad det är du vill föra fram. Jag tycker att det är ungefär som att tänka på hur du ska slå in ett paket innan du ens vet vad paketet ska innehålla. Därför brukar jag kalla det här för paketmetoden. Den består av tre steg:

1

Fundera på vad du själv tycker i ämnet. Våga låta dina tankar och känslor komma fram ohämmat. Den andra personen behöver inte höra det du tänker i det här steget, så du behöver inte tänka på hans möjliga reaktioner.

Exempel: Fundera på hur du tycker om att få oralsex. I det här steget kan du fritt tänka på alla dina ex, vanliga fel som din partner gör, och annat som kan vara läskigt att tänka på om du omedelbart slås av tanken "så där kan jag inte säga!".

2

När du är klar med första steget kan du börja fundera på vad den andra personen faktiskt behöver veta. Det är sällan som personen behöver veta exakt allt. Precis som i förra steget behöver du inte tänka på den andra personens möjliga reaktioner. Här tänker du på vad hen behöver veta, inte hur du ska lägga fram det.

Exempel: Din nuvarande partner behöver kanske inte höra om hur gudomlig ditt ex Felicia var på att slicka fitta. Däremot behöver partnern kanske få veta mer om vilka tekniker och ställningar du tycker är härligast och vilka hen just nu bör undvika.

3

Först nu är det dags att fundera på hur du ska paketera informationen från steg två, och det är först nu mottagaren blir riktigt relevant. Nu är det dags att välja orden, tidpunkten och formatet. Har du tur så har ni kanske redan kommunicerat om hur ni bäst uppskattar kommunikation kring sex. Annars har du kanske några idéer från vänner, böcker eller tidigare partners.

Exempel: Föreslå oralsexlabb där ni testat olika tekniker på varandra. Visa dina favorittekniker på din partner och låt henne testa samma på dig.

23 Om man kommunicerar från början behöver man inte vara rädd för "vi behöver snacka"

"Vi behöver snacka."

För många är det en fras som väcker allt annat än trevliga minnen. Många ser tydlig kommunikation som något man bara gör när man verkligen måste. När missförstånd och missnöjet har gått så långt att man är så illa tvungen att använda ord och säga vad man menar. När relationen ligger risigt till. Om tydlig kommunikation förknippas med krishantering blir det inte så konstigt att man gärna undviker det i början av en relation. Då vill man ju njuta av smekmånadsfasen, och dessutom känns det som att man

förstår varandra utan att prata och tänker samma tankar (känslan är härlig, men stämmer för det mesta inte).

Det blir en självuppfyllande profetia. Om man undviker tydlig kommunikation in i det sista kan relativt små problem hinna växa sig stora innan någon vågar lyfta på locket. Om man ser tydlig kommunikation som oromantisk och osexig blir det lätt dålig stämning även om det som man kommunicerar inte är särskilt känsligt eller smärtsamt.

24 Typiskt bra saker att ta upp i början av ett förhållande

När man jobbar med personer vars förhållanden är i gungning ser man vissa mönster. Fallerad kommunikation är ofta en del av problematiken, och i många fall handlar det om att personerna gick in i relationen på olika premisser som man aldrig har diskuterat. Här är fyra frågor som jag upplever blir problematiska särskilt ofta. Jag förstår fullt ut att det inte är något de flesta ens vill tänka på tidigt i ett förhållande. Men tro mig, det blir väldigt jobbigt om dessa olikheter uppdragas efter tio år när man står där med barn och huslån. Det finns givetvis många andra möjliga dealbreakers – huruvida man vill ha barn, till exempel – men de här fyra är enligt min erfarenhet de mest förbisedda.

*Hur ser du på sex i
längre relationer?
Hur brukar din sexu-
alitet funka när sme-
kmånadsfasen är över,
och vad har du för
förväntningar?*

Man har hittat någon, man är så kåt att man vill äta upp personen, och så ska man prata om sexet som man hade med ex? Nej, det är ju inte särskilt lockande för de flesta. Problemet är bara att de allra flesta är extra kåta och sexsugna i början av en relation, så det känns lätt som om man mött sin sexuella själsfrände. Efter ett tag återgår man till sin mer vardagliga och långsiktiga sexualitet, och det är då det kan uppdragas att ni vill helt olika saker. Vissa tycker inte att sex är så viktigt, och prioriterar annat i livet. Andra vill fortsätta ligga som under smekmånaden, avancera, utveckla och utforska. Vissa väntar sig att sexet mer eller mindre försvinner efter ett tag, andra vill ligga tills de dör av hög ålder. Man kan se väldigt olika på sexualitetens roll i relationer och smekmånadsfasens kåthet i kombination med att man ogärna pratar om sexet med tidigare partners bäddar för att man lätt missar att man går in i relationen med helt olika förväntningar.

*Hur ser du på pengar
om vi ska ha en
relation där vi delar
mycket vardag eller
gör många olika
aktiviteter ihop?*

Om ni kommer att ha en relation där pengar påverkar vad ni gör så vill jag be er att snälla snälla snälla prata om dem. Det gäller såklart framför allt relationer där man delar hushåll och vardag. Era beslut gällande pengar kommer inte bara att påverka er i nuet, utan även i längden. Sådant som i stunden kan kännas som en pragmatisk lösning kan i längden bli både känslomässigt och praktiskt smärtsamt. Prata därför tidigt om er syn på ekonomi. Om ni tjänar olika mycket är det viktigt att diskutera hur ni vill förhålla er till era olika förutsättningar. Det kan vara slitigt och otacksamt att vara den som tjänar mindre och därför utses till markserviceansvarig. Det kan vara lika smärtsamt att vara den som förväntas försörja familjen med sitt tråkiga jobb medan partnern tjänar mindre på något roligt. Det kan kännas klokt att gå ner i arbetstid en period, men det får också konsekvenser för pensionen eller möjligheten till ett drägligt liv vid separation. Många säger att det är svårt att prata om sex, men i min erfarenhet är det för många minst lika svårt att prata om pengar. Gör det!

Vad tycker du är rimliga anledningar att göra slut, och hur brukar du relatera till ex?

Ytterligare en fråga som få vill röra vid i början av ett förhållande. Begripligt? Absolut. Vem vill prata om uppbrott när man precis inlett något. Likväl kan det vara bra att ha ett snack eller två om hur man ser på att göra slut. Människor har väldigt olika uppfattningar om vad som är giltiga skäl att göra slut och huruvida man kan ha närmare relationer till ex. Numera är det många som träffar personer utanför sin umgängeskrets genom dejtingappar och det blir svårare att veta vad de tycker är normalt eller hur de gjort i tidigare relationer. Att prata om hur man ser på uppbrott kan rädda en från en och annan kalldusch. Det blir också mycket lättare att tänka långsiktigt i relationer där sexet eller romantiken kan komma att försvinna, medan föräldraskapet eller vänskapen kan bestå.

Hur ska vi fördela arbetet som kommer med gemensam planering, hushåll och barn?

Ja, den spännande frågan om vardagslogistik. Det behöver kanske inte vara det första ni diskuterar, men absolut något som ni kan ångra att ni inte löste tidigt i en lång relation. Särskilt om ni ska bo tillsammans. Frågorna här täcker allt från graden av ordning som ni vill ha hemma (det är inte rimligt att utgå från att personen får helt andra städmönster bara för att ni flyttar ihop) till vad det gör med en rent känslomässigt att vara den som behöver styra upp allt det praktiska. Just ojämn fördelning av arbetet kring relationen (vardagssysslor, städning, allt som har att göra med barn och gemensamt socialt liv, med mera) lyfts ofta fram som en faktor i ojämslidd stress. Det stämmer, men utöver det finns det en känslomässig aspekt. Att i praktiken tvingas till vissa sysslor kan för många kännas förminskande och respektlöst.

25 Vill du undvika att göra andra ledsna, eller vill du slippa se andra bli ledsna?

En vanlig förklaring till att man undviker att ta upp viktig information är att man inte vill göra den andre ledsen. Det är givetvis omtänksamt att inte vilja såra andra och att undvika det. Den viktiga frågan här är dock om du vill undvika att såra någon, eller om det främst handlar om att du vill slippa hantera konsekvenserna av att någon blir sårad. För det senare är förståeligt, men inte så snällt som man kanske vill låta påskina.

Det är väldigt enkelt att förstå varför man vill slippa se någon gråta, vara ledsen eller bli arg. Det är otroligt begripligt att man kan vilja blunda för skuld-

känslorna som kan uppstå när man meddelar något tungt. Icke desto mindre är det egocentriskt och att undvika att ta upp saker av den rädslan kan i många fall leda till att de framkommer på sätt som är ännu mer sårande för mottagaren. Ett vanligt exempel är ghosting, det vill säga att spårlöst försvinna efter att man dejtat. Många tycker att det är jobbigt att se en annan person bli besviken, så de undviker att tydligt kommunicera att de inte vill ses mer. För den andra parten är det här så jobbigt att fenomenet har fått en egen term.

26 Välj rätt tillfälle

Ett problem med samtal om potentiellt jobbiga saker är att de ofta sker vid sämsta möjliga tillfälle. Det blir en ond cirkel där man är som mest sårbar och därför lättare kommer åt jobbiga ämnen, men å andra sidan är som sämst rustad att hantera dem. Det händer ofta när man är trött, hungrig, när klockan är mycket och man ständigt räknar på hur lite sömn man har kvar den natten. Det händer också ofta när jobbiga känslor väcks av någon handling och man är extra irriterad på den andre. Men å andra sidan – vem fan är sugen på att ta upp något potentiellt jobbigt när båda är glada, mätta och tycker om varandra?

Jobbiga samtal har som störst chans att bli konstruktiva om man tar dem när det finns ork, energi, tid och förmåga att tänka gott om varandra. Det går sällan att helt undvika det jobbiga. Att ta samtalen vid tillfällen då man gillar varandra ökar dock sannolikheten för att de inte blir onödigt långa eller återkommande. Det gäller också övningarna i den här boken. Om ni vill få bra resultat och vara nyfikna på varandra är det bäst att göra dem när ni orkar ha tålamod och snälltolka och lita på varandra.

27 Om din partner upprepar samma sak

Ibland blir något ämne jobbigt och frustrerande för att man upplever att partnern tar upp det om och om igen. Varför tjarar hen ständigt om den där grejen? Varför måste ni ha samtal nummer hundrasjuttio om exakt samma sak? Det kan finnas väldigt många anledningar, förstås, men en möjlig anledning är att personen inte upplever att du har fattat grejen. Vad det nu är. Testa att ta upp det med hen. Här är ett exempel på hur du kan göra det:

"Jag märker att du ofta återkommer till Norgeresan när vi bråkar, det verkar vara en händelse som fastnat hos dig. Jag har förstått att du kände dig väldigt ensam när jag blev berusad och snackade norska med personer som jag men inte du kände sedan tidigare. Det blev för dig en insikt om att jag inte alltid kan vara trygg och pålitlig, och det fick dig att tvivla på om du vill skaffa barn just nu, när du pluggar och inte har så bra ekonomi. Har jag förstått rätt? Finns det något mer du vill tillägga? Jag vill gärna prata om hur vi kan känna oss trygga med varandra framöver."

28 Vad undrar du?

Här är en övning som jag ibland gör i terapi. Jag tycker att den funkar väldigt bra när en relation har låst sig, parterna har målat in sig i varsitt hörn, och alla är livrädda för att ett fel sagt ord kan få hela relationen att krascha. I de lägena är det ofta ett formidabelt kaos av tankar i huvudet, samtidigt som man föreställer sig att ens partner mest söker efter tillfällen att såra en.

veta svaret på. Sedan läser ni upp frågorna för varandra, utan att de besvaras. Syftet är alltså inte att få svar på allt, det kan ni ta senare om ni vill. Syftet är att visa varandra vad ni funderar på och undrar. Det öppnar upp för att se varandra inte som lömska fiender, utan som förvirrade och sårbara personer som båda är lika vilsna i situationen som uppstått.

En övning att göra i ett sådant läge kan vara att ni båda skriver upp alla frågor ni har till den andre. Alla saker ni undrar, både sådant ni vill ha svar på och sådant ni ständigt tänker på men inte egentligen vill

Om ni vill kan ni sedan försöka besvara frågorna. Man kan börja med en fråga var där antingen frågeställaren eller personen som frågan vänder sig till får välja vilken fråga som ska besvaras.

29 Hur har vi hamnat här?

Som många av övningarna i den här boken är det här en hemuppgift som jag ofta ger mina klienter, framför allt dem som kommer tillsammans. När personer kommer till en parterapeut kan man ge sig fan på att det inte står så bra till i relationen. Det är ju dyrt och bökligt att ordna en tid, så det är klart att de flesta väntar tills det verkligen gäller. I det läget träffar jag ofta personerna en och en efter det första

gemensamma besöket, så att de ska kunna prata fritt. Det här är uppgiften som de brukar få till det tillfället. Övningen är helt enkelt att båda (det är ju oftast två personer som dyker upp) skriver vad de upplever att de själva har bidragit med för att det skulle bli som det har blivit, samt vad de upplever att den andre har bidragit med.

Det kan inledningsvis kännas som pajkastning, men det blir sällan riktigt den stämningen när båda behöver lyfta fram såväl sina egna som den andres beteenden. Det kan ge väldigt mycket för att se om båda har samma bild av vad som hänt (och det är nästan alltid väldigt likt, även om de trodde att de hade helt olika syn på situationen!). Det är ofta skönt att höra att den andre inte tycker att det enbart är ens fel (det händer, men oftast har båda bidragit aktivt och under en lång tid). Och det är ett bra sätt att vara konkret och tydlig kring en situation där man ofta talar i etiketter.

Om ni vill kan ni testa att göra uppgiften utanför parterapin. Fyll i tabellen var för sig och jämför sedan med varandra. Välj själva om ni vill sitta på varsitt håll när ni först läser den andres version eller inte, det kan vara skönt att få lite utrymme att landa på egen hand. Kom ihåg att saker man gör kan vara sådant man gör aktivt (som "försökt peta Jörgen i röven fast han markerat att han inte vill"), men också sådant man undviker att göra (som "tänkte mycket på att jag inte ville åka till Jörgens mamma, men sa ingenting").

Vad har jag gjort för att bidra till den jobbiga situationen?	Vad har den andre gjort för att bidra till den jobbiga situationen?

A

T

T

LY

S

SNA

30 Nyfiken och snäll

Som jag skrev tidigare är nyfikenhet en av de magiska nycklarna till en innerlig relation. När du går in i den här boken, gör övningar och kommunicerar kommer du ibland att tappa fokuset. Ett sätt att hitta tillbaka är att påminna dig om att du försöker vara nyfiken. Med nyfikenhet på dig själv och andra som din kompass kommer du att kunna bygga upp relationer på en stabil och flexibel grund.

Men nyfikenhet i sig är inte tillräckligt. Nyfikenhet utan omtanke kan innebära att man ställer okänsliga frågor eller använder det man tagit reda på emot personen. Så det är bra att inte bara vara nyfiken, utan också snäll. Inte snäll som i harmlös och mjälig, utan snäll som i omtänksam och grundad i sina värderingar.

31 Det blir lättare att lyssna generöst om du vet att du också kommer att få säga ditt

Tidigare i boken har vi berört situationer där man mest väntar på sin tur istället för att lyssna generöst. En vanlig anledning är att man helt enkelt inte litar på att man kommer att få prata till punkt och bli hörd. Sannolikt har du mycket erfarenhet av att inte bli lyssnad på, och om båda är rädda att inte få säga sitt bildas det snabbt en ond spiral med konkurrerande monologer som bara väntar på att komma fram så fort den andra tar en andningspaus.

Att tillsammans jobba på att låta varandra säga det ni tycker är viktigt bygger upp ett förtroende som får er att lita på att alla kommer att få utrymme. När man vet det blir det mycket lättare att vara generös och lyssna på den andres gnäll, klagomål och tjat med nyfikenhet och verkligt engagemang.

32 Talkshow-övningen

Ett sätt att quickstarta upplevelsen av att bli lyssnad på är att leka talkshow med varandra. Avsätt tid och intervjua varandra om den andres upplevelse av någon del av er relation. Välj något som är personligt och viktigt, men inte så känsligt att du inte klarar av att hålla rollen som talkshowvärd. Ställ nyfikna frågor (förbered dig gärna!), lyssna utan att tänka på att det handlar om dig, tänk istället att du vill få fram

den andres inre värld, och få den andre att känna sig hörd. Byt roller och låt dig bli intervjuad om något av motsvarande dignitet. Notera hur det kändes att vara i båda rollerna och diskutera det med varandra.

Om tanken på att lyssna på ett nyfikt sätt känns riktigt utmanande kommer det nu flera goda tips på hur du kan öva upp den förmågan!

33 Ljudspår och kommentarspår

Det här är en av mina favoritliknelser att använda om kommunikation, och den landar ofta väldigt bra, så jag hoppas att den kan hjälpa dig med! Kommer du ihåg när dvd-filmer hade kommentarspår? Man kunde se filmen med det vanliga ljudspåret, men man kunde också byta till ett kommentarspår där människor som varit med och gjort filmen kommenterade den. Då kunde man inte riktigt höra det som sades i filmen, men man fick mer kontext till scenerna.

Lite samma sak utspelar sig när man kommunicerar i verkligheten. Det finns ett ljud- (och för all del bild-) spår, som är det man skulle kunna spela in med en kamera. Det är saker som faktiskt händer i den fysis-

ka världen och som väl kan sägas vara objektiva. Det finns också ett kommentarspår, och det är din tolkning av det som händer. Där finns dina reflektioner, sammanhang du sätter händelsen i och dina tankar om hur du ska reagera och svara.

Det är inget fel med att ha ett kommentarspår. Det är superbra att vi kan sätta in saker i ett sammanhang, analysera och tolka. Men det är bra att inte förväxla dessa två spår, eller låta kommentarspåret härja så pass att det helt överröstar ljudspåret. Då hör man det man tror att man hör, och inte det som sägs. Det blir väldigt svårt att föra ett fungerande samtal.

34 Lyssna aktivt

Hur blir man bättre på att hålla isär ljudspåret och kommentarspåret? Ett sätt är att under en period, i korta intervall (någon minut åt gången) aktivt öva på att verkligen lyssna på vad folk säger. Om man behöver analysera eller svara kan man göra det när man har lyssnat klart. Det här är som svårast när man för ett laddat samtal med någon man bryr sig om, så börja med neutrala samtal med personer som du inte känner väl. Ett toppentillfälle är när du köper något i kassan. Ofta svarar man "hej", "tack" och "nej det behövs inte" på autopilot, utan att egentligen lyssna på vad som sägs. Testa att lyssna uppmärksamt, som om du inte visste hur samtalet kommer att utvecklas (för det vet du ju faktiskt inte) och först när den andra är klar med att säga sin artiga fras kan du börja fundera på hur du ska svara. Det är inte särskilt ansträngande, men du kan observera att det finns utrymme att vara aktiv och engagerad även i det här enkla samtalet.

En annan sak du kan göra är att verkligen lyssna på samtal som andra människor har sinsemellan. Luta dig tillbaka under ett lunchsnack och försök att verkligen lyssna på andras konversation. Så där uppmärksamt som om du skulle behöva rapportera det till polisen sedan, eller om du skulle skriva ett manus (vi återkommer till den tanken i nästa avsnitt!). Lyssna uppmärksamt och nyfiket, utan att tolka eller spinna iväg, och återkom sedan till att delta i konversationen.

Medan du försöker lyssna på ljudspåret kommer du med allra största sannolikhet märka av ditt kommentarspår som kommer in och stör mest hela tiden. Låt det vara där det är, träna på att kunna skilja på de två spåren, och öva upp dig tills du klarar det även i känsliga situationer. Var också uppmärksam på mönster i ditt kommentarspår. Det kan kasta ljus över dina vanliga mönster och reaktioner.

35 Man kan behöva läsa mellan raderna

Människor säger ofta en sak och menar en annan. En del sådana fraser är relativt etablerade: "Jag har pojkvän" betyder ofta "sluta ragga på mig, tack". Andra omskrivningar är mer personliga, och du kommer att behöva kalibrera in din förståelse (det här kan du läsa mer om i nästa avsnitt). Det kan vara frustrerande att människor inte alltid säger saker rätt ut, men det är ett vanligt beteende och något man behöver förhålla sig till när man ska umgås med andra. Många har lärt sig att det är oartigt att rakt ut be om någonting de vill ha, och försöker därför

komma med antydningar och ledtrådar. Om du vill visa att du inte uppfattar rak kommunikation som opassande får du kanske förmedla det på ett tydligt och konsekvent sätt. Samtidigt kan många uppskatta just "gissningsleken", att gissa rätt kräver ju att man lägger ned visst arbete och känner personen väl! Du som gärna kommunicerar med antydningar får bedöma hur rimligt det är att vänta sig att en person tolkar dig rätt, och kanske välja att vara mer eller mindre rak beroende på situationen.

36 Visa att du har lyssnat och hört

För att kommunikationen ska vara fungerande behöver informationen komma fram och avsändaren behöver känna sig trygg med att den har gjort det. Så länge allt flyter på bra behöver man kanske inte göra så mycket extra för att visa att budskapet kom-

mit fram. När det har varit krångel kan man behöva tänka lite extra på att bekräfta att man lyssnat och förstått. Här är några sätt att visa att du har uppmärksammat kommunikationen.

Du anpassar ditt beteende

Ett sätt att visa att du har uppfattat informationen är att du anpassar ditt beteende efter det. Det kan innebära att du gör en förändring, som att börja diska när din partner har uttryckt att hen inte orkar att både laga mat och diska efteråt. Det kan också innebära att du hämtar en kopp te åt din partner när hen kommer hem från jobbet, säger "bränn ner lasarettet!" och sjunker ihop i soffan.

Du visar att du lyssnar

Många uppskattar att man visar att man lyssnar genom att titta dem i ögonen, nicka, låta kroppsspråket och mimiken följa berättelsen, inte avbryta, och inte hålla på med något annat just då. Det finns många som har lite svårt för den typen av signaler. Om en viktig person vill ha den typen av bekräftelse kan ni prata om det. Hen kanske kan lära sig dina signaler på uppmärksamhet, och du kanske kan anpassa dig lite efter hens behov. I text kan det innebära att du kommer in med små kommentarer eller reaktionsdekalor.

Du reagerar genomtänkt

För många är ett genomtänkt svar en viktig del av att känna sig hörda. Det kan vara väldigt uppskattat om du efter att du har lyssnat reflekterar och svarar med något lite genomtänkt. Har du inte tid eller möjlighet att göra det direkt kan du flagga för att responsen inte kommer att komma omedelbart, men att den kommer senare. Att reagera genomtänkt behöver inte heller ske enbart i verbal kommunikation. Det kan också vara att du märker att den andre har visat många tecken på att vara trött och hängig under senaste tiden, och du svarar med att avlasta personen på ett sätt som du vet funkar för just hen.

Du dubbelkollar om du har förstått rätt

Ett sätt att visa att man har lyssnat och verkligen vill förstå rätt är att ställa följdfrågor eller sammanfatta det man har uppfattat och kolla av om det stämmer. Det kan kännas bökitigt, men om det ofta sker missförstånd kan det här vara räddningen.

FÖRST

V

A

Å

R

ANDRA

”Snälltolka” är verkligen ett modeord i relationssvängen just nu. Alla som är något i branschen pratar om det. Men det är å andra sidan också en väldigt vettig grej.

I varje situation finns det många möjliga tolkningar. Det finns till och med många tolkningar som är vet-tiga eller sanna, att någon specifik tolkning stämmer betyder inte automatiskt att andra inte gör det. Att

Jag-påståenden är också en klassiker i relationssvängen. Det handlar alltså om att beskriva situationer utifrån sin egen upplevelse, snarare än att hävda sig sitta på sanningen. Man berättar hur man upplever en situation och hoppas på att bli bemött med lyhördhet. När alla inblandade är nyfikna och vänligt inställda till varandra är det en väldigt fin ingång till att förstå varandra bättre och nå ett bra utgångsläge för att hitta ett sätt att handskas med situationen. Kom dock ihåg att det inte räcker att bara börja med ”jag” för att

Mycket av det som jag skriver om i det här avsnittet handlar om att kalibrera in varandra.

Vad menar jag med det? Människor är olika och kommunicerar olika. Det finns många likheter, många gråter exempelvis när de är ledsna. Men vissa gråter inte även när de är väldigt sorgsna, och många gråter under sex, av skratt eller av ilska. Du behöver lära dig hur just den personen fungerar för att kunna kommunicera med hen med minsta möjliga missförstånd.

Hur gör man det? Det finns många konkreta tips i den här boken. Men i grova drag handlar det om att

Idén om de fem kärleksspråken kommer från Gary Chapman, en familjerådgivare som blev populär genom sin bok om dessa. I sin bok och ett bra antal spinoffprodukter beskriver han fem kärleksspråk: *bekräftande ord, fysisk beröring, kvalitetstid, gåvor*

37 Snälltolka

snälltolka är att välja en av de rimliga tolkningarna som är vänlig, kärleksfull och omtänksam. En tolkning som inte utgår från att den andre försöker göra dig illa. Jag har ett litet mantra jag tycker om att ta till i situationer när det blir stelt och skavigt. Du kan också testa att säga det, högt eller tyst för dig själv och se om det hjälper dig att hålla rätt fokus.

Jag vill dig väl. Du vill mig väl.

38 Jag-påståenden

använda tekniken rätt. Om ditt påstående är ”jag blir lack när du är respektlös” kan det förvisso vara helt sant i din värld, men ett korrekt utfört jag-påstående bör snarare lyda ”jag blir frustrerad och ledsen när du stänger köksluckorna så att jag hör det från vardagsrummet, jag är ljudkänslig och det får mig ur balans, jag har sagt till många gånger och det är jobbigt att det fortsätter”. Samma sak, fast det handlar mer om dig och mindre om den andres avsikt och kopplingen mellan köksluckor och respekt.

39 Kalibrera in

koppla samman personens mimik, uttryck, gester, livshistoria och så vidare till mönster så att man lättare kan tolka personen utifrån små signaler. Vissa människor är väldigt duktiga på det här, andra behöver mer tid. För vissa sker det automatiskt, andra behöver anstränga sig mer medvetet (exempelvis föra en känslodagbok om sig själv och sina nära).

En enkel form av känslodagbok är att varje kväll skriva ner 1–3 observationer per person som låter ungefär som ”idag kände [person] [den här känslan], det märktes på [tecken på känslan]”. Känslodagbok kan du föra om dig själv eller om människor i din närhet, beroende på vem du vill förstå bättre.

40 Kärleksspråk

och *tjänster*. Just den uppdelningen har ingen vetenskaplig bakgrund och man behöver inte hänga upp sig för mycket på just de här fem stilarna. Däremot träffar han helt rätt i att människor uppfattar olika saker som tecken på omtanke och hängivenhet. Chapmans fem är vanliga, här är några exempel på andra:

- Sexuell eller romantisk exklusivitet.
- Att bli inkluderad i sociala sammanhang.
- Att skaffa barn ihop.
- Att ta på sig ansvar över delar av den andres liv.
- Att ta varandras parti.
- Intresse som man visar för varandra.
- Delade hobbies.

Här kan du och den andre reflektera över just era behov. Har du koll på vad du själv uppfattar som tecken på kärlek? Hur visar du själv uppskattning och ömhet? Börja med att fylla i tabellen på egen hand. Redan där får du kanske någon insikt, som att vissa rutor var väldigt enkla att fylla i medan andra gapar tomma. Jämför sedan med den andre och se hur samstämmiga ni är.

Hur jag föredrar att ta emot kärlek:	Hur jag föredrar att visa kärlek:
Hur du föredrar att ta emot kärlek:	Hur du föredrar att visa kärlek:

41 Vad är ditt föredragna invektiv?

En vän till mig tramsade en gång i ett sällskap om att man utöver föredragna pronomen även borde införa föredragna invektiv – det vill säga arga ord man använder om människor som gjort något dumt, som pappskalle eller ärkeidiot. Även om upplägget var lekfullt tycker jag att idén är väldigt bra. Människor i ens omgivning kommer att bli besvikna, arga, sura eller irriterade på en. Då är det bra om de vet hur man helst vill att de uttrycker det.

Det behöver såklart inte handla om just invektiv. Folk föredrar väldigt olika stilar i fråga om uppläxning, utskällning och övrig konfrontation med att de gjort något dumt. Vissa vill att man ska vara saklig

och pedagogisk, för det hjälper dem att lyssna utan att bli defensiva. Andra föredrar skällsord för att det tydligt markerar att det är ett undantagstillstånd och man säkert vet när det är över. Vissa är rädda för höjt tonläge, andra tycker att en lugn röst i en sådan situation känns kylig och avståndstagande. Vissa tycker om när uppläxningen kommer i en väldigt snäll inramning, andra upplever det som passivt aggressivt. Du kan inte vänta dig att en sårad person helt ska anpassa sig efter dina preferenser. Men om ni har kommunicerat om det här på förhand (och accepterat att ni ibland kommer att göra varandra upprörda) ökar sannolikheten att du får dina konsekvenser på det sätt som du har lättast att hantera.

42 Vad behöver du när du mår dåligt?

När vi ändå är inne på ämnet att förebygga kommunikationsmissar i jobbiga situationer – vad behöver du när du mår dåligt? Människor som mår dåligt förmedlar det på väldigt olika sätt, inte sällan sätt som dessutom motarbetar att de får det som de behöver. Ett exempel är ett vanligt mönster där man signalerar ”bort från mig!” samtidigt som det enda man vill är att få en kram. Sedan kan man dessutom bli arg över att personen inte kramade en när man skrek ”rör inte vid mig!” för hen borde ha förstått

vad man egentligen menade.

Som vi pratade om ovan, att förstå att ”bort!” betyder ”krama mig!” är något som kräver lite kalibrering. Ett sätt att komma dit är att helt enkelt förklara vad du brukar önska när du mår dåligt, så att den andre kan stötta dig som du vill. Precis som med föredraget invektiv är det något du kan berätta själv, men också något du kan fråga den andre om.

43 Varför säger man plötsligt elaka saker i ett bråk?

Det har hänt många att man mitt i ett bråk häver ur sig någonting riktigt elakt. Sedan står man där chockad och begriper inte varför man gjorde det. I samma sekund som det där sårande slank ut tappade man alla möjligheter att hålla ett konstruktivt samtal. Och man ville ju inte ens den andra personen illa. Vad hände?! En möjlig förklaring är att man försökte få den andra att känna som man själv känner. Inte för att hämnas, utan för att förmedla sin känsla. Lite grann som att en del vid avslöjad otrohet får impulsen att också vara otrogna, bara för att sår den andra lika mycket. Lite av hämndbegär, men kanske också för att man tror att personen då verkligen kommer att fatta hur sårad man blev. Det är oftast inte en genomtänkt och särskilt medveten strategi, men många känner igen sig i den.

Det man söker är förståelse och empati. Det man får, för det mesta, är att den andre blir arg, ledsen eller sårad. Kanske blir ännu hårdare tillbaka, för att den känner sig attackerad. Om du känner igen dig i det här kommunikationssättet behöver du bli bättre på att fånga upp det innan det taskiga slinker ut. Om båda är medvetna om den här impulsen kan det räcka med att säga "usch, nu känner jag att jag vill vara taskig så du själv blir sårad och fattar hur jag känner". En sådan sårbar öppen ingång kan helt vända dynamiken i ett bråk, från en potentiell explosion till en sorgsen mjuk dialog. Om man klarar av att stå emot impulsen att försvara sig kan även den som blir utsatt för den här typen av aggression fråga var den kommer ifrån, och om det är ett försök att få en att förstå känslorna hos den som häver ur sig elakheter. Det är inte alltid lätt, men kan göra under

44 Du får säga saker högt, med ord

Såg du vad vi gjorde i punkten ovan? Jag kom med ett exempel där man tar det som händer på insidan, och så säger man det. Det är lagligt, man får göra så. När du har blivit mer medveten om vad som händer i dig kan du också slippa lösa allt själv, och istället berätta för den andra vad du observerar. Så här kan det låta:

"Jag vet att jag är tyst nu och att du tycker att det är läskigt, men jag försöker inte tita ihjäl situationen, jag har bara fastnat i en loop."

"Nu minns jag plötsligt Norge och får panik."

"Jag vill typ gråta, men jag fattar inte varför och gråten kommer inte."

"Jag är typ tillbaka i finanskrisen 2008."

"Jag är ledsen, men jag är arg över att jag är ledsen för att min bror är kvar i Belarus och han har det så mycket tuffare."

"Jag har fastnat på att försöka fatta vad du menar med 'jag vibear inte med Zarina' och kommer inte vidare."

Nu kommer ytterligare en av mina favoritläxor i parterapi. Det är en variant av kedjeanalys, en metod man använder för att bryta ned intensiva förlopp med mycket handlingar, känslor och tankar i mindre bitar. När kommunikationen inte funkar hamnar man ofta i samma samtal om och om igen. Det blir frustrerande, och extra jobbigt i och med att när favoritbråket börjar så vet man exakt hur det kommer att utvecklas, men lyckas ändå inte ta sig ur. Ångesten och frustrationen stiger givetvis när man känner sig låst och bara vet med sig att hela kvällen är förstörd. Den här övningen är till för att förstå vad det är som händer, och för att hitta vägar att svänga av från det inkörda spåret och göra något annorlunda. Varning –

det här är typiskt en övning som är bra att göra när ni är på gott humör, har tid och tycker om varandra.

Skriv ett manus för den här återkommande situationen. Sådär tydligt, som om ni skulle ge det till skådisar. Inled gärna med hur allt börjar, med en kort anvisning om hur dagen varit och vad ni går in med när bråket börjar. Följ sedan idén med ljudspår och kommentarspår. Ni behöver komma överens om repliker och scenanvisningar. Här behöver ni vara konkreta. Replikerna kan inte vara "börjar bjäbba om sitt viktiga jobb", det behöver vara något som en skådis skulle kunna läsa upp. Scenanvisningarna kan inte heller lyda "går runt surt", utan ska vara tydliga, som

45 Manusövningen

”vänder sig bort, börjar diska och låter mycket när han gör det”. De här bitarna, sådant som en kamera skulle fånga upp, behöver ni vara överens om.

Era kommentarspår, era känslor, tankar och associationer, där har ni fria händer. Ni ska helst vara sanningensliga, men ni behöver inte enas. Var och en är ansvarig för sin del. Den andres jobb är att vara nyfiken, men inte dömande. Gå inte in med ”men så här kan man väl inte tänka!”, utan följ snarare upp med ”jag visste inte att du tänkte så” eller ”jag hänger inte riktigt med hur din associationskedja går här, kan du förklara?”.

Om det låter som mycket jobb så är det för att det är det. Det tar tid och en hel del tålamod. Men det

kan också ge väldigt mycket. För det första kan det bli en ganska rolig aktivitet när man pratar om det här utsövd och kärleksfullt och de goda skratten som kommer kan lösa upp mycket av ångesten. För det andra blir sådana bråk ofta lite obegripliga och övningen gör dem mycket lättare att förstå. Att få se den andres kommentarspår öppnar upp för en helt ny förståelse, goddag yxskift-svaren blir begripliga och det blir lättare att faktiskt prata med varandra. För det tredje blir det mycket lättare att förstå vad ni behöver göra för att avvika från ert vanliga mönster.

(Tyckte du om övningen? Kolla in boken *High Conflict Couple* som finns på svenska under titeln *Känslostarka relationer*!)

46 Kort tips för att bryta mönster

Förra tipset handlade om att bryta mönster. Jag vill ge dig ett litet tips på hur man kan planera det.

När man ska bryta ett mönster försöker man ofta hitta på alternativa beteenden. Man vet att man gör en dum grej, så man försöker vara kreativ och hitta på smarta saker att göra istället. Här hamnar man ofta i en låsning. Man försöker komma på duktiga saker (man vet ofta vilka de är, men det hjälper ju ändå inte) och tänker väldigt smalt. Mitt tips är att börja

med att hitta alternativa beteenden som är värre än det du redan gör. Det hjälper till att låsa upp kreativiteten, och påminner dessutom om att du inte är sämst i universum. Det finns alltid värre saker man kan göra! När man väl kommit igång med dumma idéer (kasta porslin, ligga med flickvännens brorsa, dricka på jobbet, flytta till Singapore) så brukar riktigt finurliga och hjälpsamma idéer dyka upp mycket lättare än när man försöker pressa fram duktighet.

47 En lek för att lära känna varandra

Här är ett tips på ett lekfullt sätt att lära känna varandra. Ställ varandra frågor som växlar mellan att vara djupa, tramsiga, lekfulla och intima (ni får givetvis sätta ramar kring vad de kan handla om). Låt den andra svara först, och besvara sedan frågan själv. När ni snackat klart om en fråga kan den andra ställa nästa fråga. Det här kan vara en bra aktivitet på en date night eller när ni åker bil, chattar på jobbresan eller storhandlar. Det kan bli väldigt roligt, men genom de roligare frågorna kan man också få en del information som man faktiskt behöver om varandra. Vill du ha några idéer kan du googla på listan ”36 frågor för att bli kär”, men här är några till:

- Om du och vår katt skulle hyra en film, vad skulle ni se?
- Hur vill du att din begravning ska se ut?
- Vilken dryck skulle du helst bada i?
- Om du kunde döpa om Stortorget efter en person du tycker är lämplig, vem skulle du döpa det efter?
- Vad är din högraste och vänstraste åsikt?
- Vad är din bästa och sämsta känsla?
- När förstod du för första gången att sex är en grej?
- Vilken av dina vänner är du mest avundsjuk på?
- Vilken händelse i ditt liv skulle du helst vilja glömma?
- Vad tycker du är hett med att ge nån handsex?
- Vilken kändis var du pubertetskåt på?
- Vad ger dig gåshud?

- Om du höll ett sommarprat om en löjlig oförrätt som du har varit med om, vad skulle du prata om?
- Bästa och sämsta sexljudet?
- Vad hycklar du mest om?
- Blev livet som du ville?
- Skulle du hellre ligga med Rihanna men ingen fick någonsin veta det, eller inte ligga med Rihanna men alla skulle tro att ni har legat?
- Vilken är den coolaste dåliga vanan?
- Om du ska blunda och föreställa dig din Trygga Plats, vad är det för plats?

SNACK

A

SEX

48 Sex är kommunikation

Man hör ofta att kommunikation är viktigt i sex, men jag vill att du ska pröva den här tanken: Sex är kommunikation.

Att vara sexuell med någon är att kommunicera. Från de första stegen då man signalerar intresse, då man signalerar vilken sorts sexuell person man är och hur man tycker om att kommunicera kring det – då man uppfattar att den andra är en sexuell person, på ett sätt som är relevant för dig, på ett sätt som riktar sig till dig... Ja, till att man reser sig på ett sätt för att man vill det, och man förmedlar sin vilja med sin handling. Att man rör sig lite åt höger så att den andra kan röra sig lite åt vänster. Att man ler och skrattar och stönar och gråter och säger ord som man

inte trodde att man kunde forma. Att ens samtycke inhämtas genom att man helt enkelt gör det man vill. Att njutning kommuniceras med spända muskler, och obehag kommuniceras med spända muskler, fast olika muskler och olika sorters spänning.

Att kommunicera bra under sex är viktigt inte bara för att det möjliggör bra sex, utan för att det *är* bra sex.

(Gillar du den tanken? Jag har snott den från boken *Magnificent Sex* av Kleinplatz och Ménard, läs den gärna för mer tankar om hur sex blir riktigt bra.)

49 Hur skulle det gå om du kommunicerade om mat som du kommunicerar om sex?

Mat och sex har mycket gemensamt. Det finns mycket som de flesta gillar eller ogillar, men också personliga preferenser. Det är lite biologiskt, lite kulturellt och lite något som handlar om egna erfarenheter. En dålig erfarenhet kan få en helt otaggad på en viss rätt eller sexpraktik. Man kan avstå från vissa grejer av etiska skäl. Man kan gilla delar av det som erbjuds, men avsky andra delar. Därför kan det här vara en bra och relevant lek. Hur skulle det gå för dig om du pratade om mat som du pratar om sex?

- Skulle din kompis fatta att du vill ha en macka?
- Skulle du och Jörgen någonsin komma iväg på en middag, och om ni kom dit, skulle ni fatta vad den andra tyckte om?
- Skulle någon förstå att du gillar mexikanskt, men inte gillar koriander?
- Om du sa nej till pizza en gång, skulle din omgivning ha en chans att fatta att du faktiskt älskar pizza?
- Skulle din sambo fortfarande lägga rå lök i sallad, fastän du efteråt grät av smärta ensam på toa?
- Skulle du behöva smygsnacksa för att du alltid fick allt för små portioner?
- Skulle du behöva gå hungrig eller sjuk för att ingen hade koll på dina allergier?

50 Du är inte ett spädbarn

Jag har förmånen att ha barn i mitt liv. Det ger en verkligen en insikt i hur lyxigt det är att kunna kommunicera.

- Först fattar barnet inte vad som händer över huvud taget. Någon annan får gissa om hens behov och försöka göra sitt bästa.
- Sedan börjar barnet fatta lite mer kring behag och obehag och hjälpligt signalera om hen trivs eller ej. Vuxna får helt enkelt testa sig fram – byta blöja, ge nalle, ge napp, ge tutte, ta av plagg, ta på plagg – tills missnöjet byts mot tillfredsställelse.
- Sedan börjar barnet kunna protestera mot saker hen inte vill. Vända bort huvudet när någon försöker mata eller knuffa bort grejer, till exempel. Alla som har haft med barn att göra, ni vet, de gör det entusiastiskt. Det är ju en otrolig vinst att kunna förmedla att man inte vill ha mat!

- Efter ett tag börjar barnet kunna framföra tydligt "nej" till sådant hen inte vill och "ja" till sådant hen vill. Återigen åtföljs det ofta av en stor entusiasm. Tänk att få det man vill efter bara några få frågor!
- Efter ytterligare ett tag börjar barnet kunna förmedla själv vad hen vill, med ord, gester eller genom att peka. Som med de föregående stegen omfamnas det med entusiasm. Tänk att inte bara kunna välja bland det som erbjuds, utan att faktiskt kunna uttrycka vad man är intresserad av. En otrolig förbättring!
- Med tiden lär de sig att prata om känslor, berätta historier, förklara varför deras favoritvalp är cool och så småningom även saker som ironi, skrift och andra sätt att kommunicera.

När det gäller kommunikation i stort är de flesta vuxna bättre än en genomsnittlig tvååring. Däremot är många under den nivån när det gäller kommunikation om just sex. Jag fattar verkligen att det kan vara svårt att prata om det, men det kan vara inspirerande att tänka på glädjen hos barnen som bemästrar en ny nivå. Och om du känner igen dig, fundera på varför du i ditt i övrigt vuxna liv väljer att bete dig som ett förskolebarn när det kommer till något så viktigt som sexualiteten.

51 Skaffa ett ordförråd

Ja, okej, nu ska sexologen säga att man måste säga grova ord, men varför? Räcker det inte med stön och blickar och gester och så?

Stön och blickar och gester funkar väldigt bra som reaktioner på saker som någon annan initierar och närliggande aktiviteter. Det kan dock bli svårt att få till aktiviteter som ligger väldigt långt bort från det ni vanligtvis gör. Har ni otroligt sex på två blir det svårt att råka hamna på en sexklubb. Många sexpraktiker mår bra av förberedelse och det är svårt att avspänt halka in på att skicka ut partner på promenad med en analplugg eller kalla honom duktig pojke medan du vilar fötterna på hans ansikte. Att stöna sig till att man vill ha silikonglidmedel eller uppskattar nudes men önskar snyggare belysning är också komplicerat. Det finns en del att vinna på att vid behov kunna använda ord.

Hur skaffar man ett sexuellt ordförråd? Här är några tips:

- Lyssna på poddar där människor pratar om sin sexualitet. Notera om någon uttrycker sig på ett sätt som du tycker om och sno personens uttryck.
- Har du en kompis som pratar om sex självklart och avslappnat? Härma hen eller be hen att coacha dig!
- Läs böcker om sexualitet. Om du har väldigt svårt för sexuell språk kan det vara bra att börja med böcker eller hemsidor som riktar sig till unga personer.
- Gör det till en lek att tillsammans med partners eller vänner få ihop så många synonymer för olika kroppsdelar och praktiker som ni bara kan. Tänk inte på att synonymerna ska vara bra, bara att de är många. Det här är en bra grund för charader på en barnfri fest!
- Om det talas flera språk i sällskapet kan man gärna prata om vad man kallar olika praktiker och delar av kroppen på dessa språk. Bildande, och en övning i att säga snuskiga ord.
- Gör det till en lek att benämna så många olika delar av ett könsgorgan eller en annan sexuellt laddad kroppsdel som ni kan. Paketet kuk och pung kan exempelvis delas upp i ollonet, strängen, förhuden, könshåret, testiklarna och så vidare. Den som inte kan komma på fler delar först förlorar.
- Testa att säga orden och uttrycken högt när ingen hör. Man kan behöva vänja sig vid hur orden känns i munnen.
- Tänk på att det är helt okej att ha olika uttryck för samma sak, du kanske vill använda vissa ord i stundens hetta men helt andra när du förklarar ett problem för läkaren.

52 Memes, gifar och annat som funkar

Även om jag är en stor anhängare av det talade (eller skrivna) ordet finns det massor med andra sätt att kommunicera om sex. Som ett metainslag i samtalet har vi exempelvis memes som handlar om att man kommunicerar genom att skicka varandra memes. Att skicka en rolig bild kan vara ett förträffligt sätt att signalera vad man vill göra när man kommer hem.

Att skicka varandra gif:ar, klipp, bilder, låtar eller utdrag från sexnoveller kan förmedla vad man tänker på bättre än tusen ord. Att man vill ha möjligheten att kommunicera verbalt innebär inte att man ska undvika alla andra sätt att kommunicera om sexualitet (och annat som berör ens relation).

53 En övning i samtycke

Sexuellt samtycke är mycket mer komplicerat än en kopp te, och den här boken kommer inte att täcka alla aspekter av det. Jag kommer att föreslå två övningar eller perspektiv som är specifika för sexuell samtycke. Utöver det kommer givetvis även de mer generella kommunikationsperspektiven att hjälpa en att bli tryggare i att inhämta och ge samtycke.

Den första är en övning i att säga och ta emot ett nej. Den går ut på att ni turas om att ställa frågor till varandra och den andra svarar alltid med ett nej. Frågorna ska vara i formatet "får jag göra [aktivitet] med dig?" eller "vill du göra [aktivitet] med mig?" där aktiviteten kan vara allt från en puss på örat till en trekant med Lil Nas X. Nejet får vara verbalt eller förmedlas med kroppsspråk, vara utförligt eller ett enkelt "nej". Testa att turas om att fråga och neka, och observera hur det känns.

En mer avancerad version av övningen är att få möjlighet att välja mellan att svara ja eller nej. Den ena ställer då en fråga där både ja och nej är sannolika svar. Den andra känner efter och svarar utifrån vad som känns rätt precis just nu. Frågeställaren får gärna variera nivån på hur sannolikt det är att en fråga leder till ett ja. Frågorna behöver inte handla om saker som är omedelbart genomförbara, så trekanten med Lil Nas X får plats även i den här versionen.

Turas om och känn efter vad det väcker i er att få höra och säga både ja och nej, och att verkligen känna efter huruvida man är sugen eller inte.

Den här övningen kombineras med fördel med samtyckeshjulet som jag förklarar i nästa punkt.

54 Samtyckeshjulet

Samtyckeshjulet är en modell för samtycke av Betty Martin som bygger på att man i sex (och annan interaktion) kan önska att ge eller att ta emot för sin njutnings skull, vilket kräver att motparten behöver samtycka till att ta emot eller ge. Det kan till att börja med verka krångligt, men när man väl har förstått poängen kan det underlätta ens kommuni-

tion kring sexualitet och så mycket annat. Det kan också förklara situationer där det har skurit sig, utan att man riktigt förstått varför. Verkligheten är förstås mer komplex än fyra rutor, men en översikt kan underlätta för dig att se mönster hos dig och dina partners.

Du gör

Den andre gör

Ge en gåva
Få en gåva

Du kliar någon i håret, ger hen oralsex eller lagar frukost åt hen – för hens njutnings skull. Det är viktigt att du tycker att det känns bra att ge, och att personen verkligen önskar det.	Du låter den andre klia dig i håret, ge dig oralsex eller ge dig frukost på sängen – för att den tycker att det är mysigt. Det är viktigt att du vill ta emot njutningen och att du vet att den andra personen njuter av det.
Du kliar någon i håret, ger hen oralsex eller fixar frukost på sängen åt hen – för att du tycker att det är underbart. Det är viktigt att du kollar av om personen vill det och inte antar att personen vill ta emot bara för att du vill ge något.	Du blir kliad i håret, får oralsex eller frukost på sängen för att du njuter av det. Det är viktigt att du vet att den andre vill ge dig detta.

55 Föreslå saker på skämt

Sexspaltlegenden Dan Savage har ett tips som han ofta använder när personen i spalten vill föreslå något men är orolig för partners reaktion. Tipset är att nämna grejen lite på skoj och se hur personen reagerar. Om partnern bygger vidare på skämtet med lite sexig stämning i stil med ”jaha, tänk om vi gjorde det då?” så kan man testa att öppna upp för det mer. Om skämtet möts av ett ”eww” eller besvaras i en

helt skämtsam ton är det kanske inget personen är intresserad av. Ett annat sätt är att testa att nämna grejen som en teoretiskt intressant sak som man har hört att andra pysslar med, som ”jag läste en artikel om swingers i Sydis imorse, det var svinspännande hur de löser logistiken!”. Invänta reaktionen och se om det finns en nyfikenhet i hur partnern reagerar.

56 Fantasier

Sexuella fantasier är en del av många människors erotiska värld. Samtidigt har många svårt att veta om de ska prata med varandra om dessa, och hur de ska göra det. Vissa är rädda att bli dömda eller utskrattade. Andra känner sig pressade när de hör om avancerade saker som partnern kan gå igång på. Här är ett sätt att sortera sina fantasier som kan underlätta kommunikationen. Det handlar om att dela upp fantasier enligt två kriterier. För det första finns det fantasier som man vill förverkliga och fantasier

som är heta i tanken men som man inte vill omsätta i verklighet. För det andra finns det fantasier man vill dela med en partner (partners generellt, eller bara just den här specifika personen) och fantasier som man vill behålla för sig själv. Notera att man kan göra väldigt mycket mer av sina sexuella fantasier, som att använda dem till att skriva sexnoveller eller göra konst. Den här tabellen handlar framför allt om relationen mellan dina fantasier och en specifik partner. Så här kan det se ut lite mer konkret:

	Vill förverkliga	Vill inte förverkliga
Vill dela	Här finns sådant som man drömmer om att göra verklighet av. Snacka ihop dig med partnern eller vänta in ett tillfälle när din dröm uppfylls naturligt!	Att bara snacka om sexiga grejer kan vara en het och intim sexuell handling. Gå loss när ni har distanssex eller när ni vill kåta upp varandra extra mycket.
Vill inte dela	Ibland är man inte en bra match. Du kanske vill hitta en annan partner, eller sörja att din heta dröm inte blir av.	Njut av ditt egna sexuella universum! Allt är möjligt och du behöver inte ta hänsyn till någon annan.

57 Prata om sex även när ni inte har sex

Som jag skrev ovan blir många rädda för att prata om fantasier, för att de känner en press att förverkliga dem. Samma sak gäller sexsnack i stort. För många är samtal om sex något som man har i samband med sex, men inte annars. Det gör att många bara pratar om sex när det är lite extra känsligt, och undviker att prata om det vid andra tillfällen av rädsla att det ska ses som en invit. Men det är bra att prata om

sex när man inte ligger. Dels kan det bli lite mindre laddat och pressat. Dels kan man upprätthålla en samhörighet i sexualiteten, en känsla av att man har en sexuell relation, även under perioder där det inte liggs så mycket. Att hålla kvar känslan av att relationen har en sexuell komponent även under perioder av sextorka gör det lättare att komma igång igen när det väl är dags.

58 Information och dirtytalk

Att man ofta förknippar sexsnack med att det nalkas ligga är delvis för att många inte reflekterat över skillnaden mellan rent informativt sexsnack och dirtytalk. Det är vad jag tänker göra nu. Uppdelningen är grov, och gränserna kan vara suddiga, men det finns ändå mycket att vinna på att skilja dem åt. Dels kan det vara bra att komma ihåg att sexsnack inte automatiskt innebär en invit. Dels kan det vara skönt att slippa känna press på att samtal om sex ska

vara sexiga. Är syftet informationsförmedling kan det vara torrt, obekvämt eller lite too much information om kroppsvätskor. Det är okej, syftet är inte att vara sexig, utan att relevant information hamnar hos rätt person. Slutligen kan vissa personer ogilla vissa typer av sexsnack (dirtytalk under sex, till exempel), och att tydligt avgränsa vad man vill undvika gör att man inte går miste om sådant som funkar!

	Dirtytalk	Information
Under sex	"Håll käft fuckboy", "så våt!", "mmmmmmh" och annat hett som du säger under sexet.	"Jag har kramp i vaden", "vibratorn är i badrummet" eller "jag måste dra om en kvart" är inte nödvändigtvis hett, men viktigt att förmedla.
Övrig tid	Sexting under jobbmöte eller viskningar i kön på apoteket, vad som nu funkar för er!	"Min Satisfyer har dött RIP", "jag ska testa mig på onsdag" och annat som är relevant och viktigt men inte nödvändigtvis hett.

59 Prata om sex som ett intressant ämne som inte handlar om er

Det här är ett tips som specifikt berör rutan information när ni inte har sex. Det riktar sig framför allt till er vars sexliv stannat av och det har blivit ett infekterat ämne att ta upp. Att börja prata om sex med varandra kan kännas halvt oöverkomligt. Ett trick som bygger upp en ny kultur av kommunikation och nyfikenhet på sexualitet är att börja prata om sexualitet som ett spännande ämne. Läs böcker, lyssna på poddar eller se teveprogram om sexualitet och prata om dem tillsammans på samma sätt som ni pratar om ubåtar, ödlor eller P3 Dystopia. Lyssna på podd när ni åker bil tillsammans eller läs varsin bok och berätta för den andre vad du tyckte var intressant.

Ett lite kontraintuitivt trick för att förhålla sig till sex mer avslappnat och nyfiket är att börja läsa på om människor som har väldigt avancerat sex. När sex mest blivit ett ångestmoment kan det vara pressande att höra om personer som har normigt svennebanansex – sånt där sex som man själv ”borde” ha och så lyckas de med det men inte du! Att höra om personer som hänger ned från taket medan tio partners genomför en vaxritual är så långt bort från de flesta att det är lätt att se på det som något spännande som man är nyfiken på, snarare än något man själv ”borde” kunna prestera.

60 Lättare att prata när båda stirrar på något annat

När jag gjorde min arbetsbok *Varför har man sex* som kom ut 2021 hade jag flera mål i sikte. Dels är det jätteviktigt för ens sexuella utveckling att förstå vad som driver en i fråga om sexualitet. Men jag ville också ge mina klienter något att utgå ifrån i samtal med sina partners. Det är nämligen väldigt mycket lättare att prata om ett känsligt ämne om man inte stirrar på varandra, utan tillsammans stirrar på något annat (terapeuten, ett teveprogram, en arbetsbok). Trösklarna blir mycket lägre om man kan peka och säga ”åh, vad tycker du om det här?”.

Det finns förstås fler saker att stirra på tillsammans än mina böcker. Poddar som jag nämnt ovan är utmärkta att prata kring. Netflix-programmet *How to build a sex room* innehåller många tveksamma lösningar på sexinredning, men öppnar upp för samtal, där reaktionen ”hjälp vad gör hon sexinredningstanten nu!?” snabbt kan leda vidare till ”så här skulle jag göra”. Den här boken är förstås en sådan grej att titta på, och nästa punkt är ett detaljerat samtalsstöd för er som vill ha mycket hjälp med samtal om sexualitet!

61 Checklista för ett jämlikt sexliv

Region Skåne har en närmast legendarisk checklista för jämställdhet i sysslor kring en relation (jag brukar söka på "Region Skåne checklista jämställdhet" när jag ska hitta den). En gång ville jag lite på skoj göra en sexversion av den, för att sex, precis som andra aspekter av relationer, inte händer av sig själv. När listan väl var gjord insåg jag att den inte bara är en rolig blinkning, utan ett väldigt användbart verktyg. På bara några dagar laddades den ner över 4000 gånger. Här är en reviderad version.

Se till att du och din partner har varsin kopia av checklistan. Är ni fler än två får ni helt enkelt kopiera upp så att ni får plats med så många ni behöver. Gå på varsitt håll igenom listan punkt för punkt och fundera på hur relationen ser ut för tillfället. Kryssa i de rutorna som du tycker passar bäst, för såväl dig själv som för partnern. Stryk punkter som du upplever

som irrelevanta för er just nu. Om du vill lägga till någon relevant punkt kan du göra det i de tomma raderna längst ned i listan.

När alla har fyllt i listorna kan ni jämföra dem. Det här kan förstås bli känsligt, men försök att använda er av verktygen från tidigare i boken när ni kommunicerar.

- Hur lika var era uppskattningar om er respektive er partners insats? Fanns det skillnader?
- Vad kan skillnaderna bero på? Prata med varandra! Partnern gör kanske något som du inte har lagt märke till, eller tvärtom. Ni kanske tänker väldigt olika om ett område. Eller så har ni tänkt på frågan på helt olika sätt. Att bara jämföra kryssen räcker inte.
- Är ansvaret jämnt fördelat? Finns det stora skillnader? Vad beror de på, i så fall?
- Är ni nöjda med uppdelningen? Är det någonting ni skulle vilja förändra?

Syssla

Jag

Partner

	Väldigt sällan	Ibland	Ofta	Väldigt ofta	Väldigt sällan	Ibland	Ofta	Väldigt ofta
Skapar god stämning mellan oss så att vi kan vara sugna på sex								
Skapar en sexvänlig miljö på platser där vi har sex								
Prioriterar utrymme för sexualitet i sin vardag								
Ser till att partnern har utrymme för sexualitet i sin vardag								
Tar initiativ till samtal om den gemensamma sexualiteten								
Tar initiativ till sex								
Tar initiativ under sex								
Läser av sin partner under sex								
Tar initiativ till sexuella aktiviteter som inte är just sex (flört, hångel m.m.)								
Tar initiativ till sexig stämning (som sexig musik, lyxig dukning m.m.)								
Tar initiativ till aktiviteter man själv njuter av sexuellt								

Syssla

Jag

Partner

	Väldigt sällan	Ibland	Ofta	Väldigt ofta	Väldigt sällan	Ibland	Ofta	Väldigt ofta
Tar initiativ till aktiviteter partnern njuter av sexuellt								
Föreslår nya sexuella aktiviteter								
Framför feedback på ett konstruktivt sätt								
Tar emot feedback med nyfikenhet och intresse								
Ger sexuella komplimanger och bekräftar partnern som sexpartner								
Söker information om hur den egna kroppen fungerar								
Söker information om hur partners kropp fungerar								
Utforskar vad man själv tänder på								
Utforskar vad man själv njuter av								
Tar reda på vad partnern tänder på								
Uppmärksammar vad partnern njuter av								
Tar initiativ till diskussion om och planering av preventivmedel								
Skaffar preventivmedel (köper, bokar och går på vårdbesök)								
Skaffar preventivmedel (köper, bokar och går på vårdbesök)								
Hanterar graviditetens och födselns konsekvenser för sexlivet								
Kommunicerar sina gränser (förmedlar triggers, stoppord m.m.)								
Tar ansvar för att inte gå över partners gränser								
Köper praktiska sexhjälpmedel (glidmedel m.m.)								
Köper roliga sexhjälpmedel (sexleksaker, ögonbindel m.m.)								
Håller ordning bland sexleksakerna, ser till att de är laddade, städar upp efter sex m.m.								
Läser på om nya sextekniker								
Sköter sin personliga hygien								

Syssla

Jag

Partner

	Väldigt sällan	Ibland	Ofta	Väldigt ofta	Väldigt sällan	Ibland	Ofta	Väldigt ofta
Gör sig fin och sexig								
Bekräftar partnern som sexig och attraktiv								
Tar hand om sin sexuella hälsa								
Är engagerad i partners sexuella hälsa								
Tar hand om sin fysiska och psykiska hälsa för att det gemensamma sexlivet ska fungera långsiktigt								
Kommunicerar sina sexuella behov och preferenser (inkl. vad som behöver funka i vardagen för att man ska kunna ha ett tillfredsställande sexliv)								
Visar intresse för och kommer ihåg vad partners sexuella behov och preferenser är								
Tar ansvar för sin sexualitet när partnern inte är tillgänglig								
Identifierar problem eller svårigheter								
Hittar lösningar på problem och svårigheter								

62 Sexuella komplimanger

Vi har pratat om bekräftelse tidigare i boken och jag vill återkomma till det. Jag märker att när jag nämner sexuella komplimanger reagerar många med exempel som handlar om att se snygg ut. Att se snygg eller sexig ut kan förstås vara trevligt, likaså att bli sedd i det. Men att förväxla den sortens uppmärksamhet med just sexuella komplimanger i en bredare betydelse gör att man missar en stor del av sexualiteten. Det jag pratar om här är komplimanger som bekräftar personens (och er gemensamma!) sexualitet. Många är svältfödda på att bli sedda på det sättet! Jag bjuder på några exempel och du kan fundera på om det är något du vill utforska eller om dina partners skulle vara sugna på mer av den sortens kommunikation.

"När du slog av mig sist, jag ville liksom komma direkt, men jag ville också att det aldrig skulle ta slut."

"Jag älskar din kåthet! Jag kan inte alltid svara, men jag älskar att se den kraften i dig!"

"Du väcker saker i mig... alltså, när jag ser dig i ögonen nu... det är som att en kraft från urtiden väcks i min fitta... se mig i ögonen igen!"

"Alltså, du ser alltid så glad ut när vi ligger, så taggad, hur krångligt det än blir!"

"Jag känner mig alltid så trygg med dig!"

"Alltså, nu med MS, du vet, det är svårt, men om det finns minsta lilla chans till kåthet så väcker du den!"

"Det är som att det lyser om dig när du knullar!"

"Jag hittade den här bilden och den påminner verkligen om dig, det är något i blicken som jag inte kan slita mig ifrån!"

"Jag är så otroligt imponerad av hur mycket du kämpar för att äga din sexualitet, fast det är så mycket som gör det svårt. Jag uppskattar det verkligen!"

63 Enkel övning i delad sinnlig njutning

Jag vill avsluta den här arbetsboken med någonting hoppingivande, komplext och roligt. Därför vill jag bjussa på en övning som jag ofta ger till par som vill ta upp det gemensamma sexlivet, men är rädda för pressen att bli kåta efter att knappt ha haft någon erotik i relationen på ett halvår. Den fokuserar på allt som den här boken har gått igenom: självkännedom, nyfikenhet, kravlösa sätt att närma sig sex och, såklart, kommunikation i flera olika kanaler!

Börja med att på egen hand ta fram papper och penna och skriva ned fem rubriker som är de fem sinnena. Under var och en av dessa skriver du sedan några saker som du njuter av med just det sinnet (har du inte tillgång till alla fem så är det ingen fara, då får du fokusera på dem du har). Här är ett exempel på hur en lista kan se ut när du bara har kommit en liten bit på vägen.

Ljud

- Regn mot rutan
- Ljudet av någon som lagar mat i köket
- Nyckelharpa, allt med den
-
-
-

- Eftersmaken av cigg
- Det smöriga i Chardonnay
- Artificiella körsbär
-
-
-

Smak



Först ska jag förklara hur du gör övningen själv. Avsätt 5–10 minuter varje dag och njut ohämmat av något som du har skrivit upp. Du kan planera det genom att exempelvis köpa två olika choklader och njuta av dem under en stund. Du kan också haka på spontana infall, som att sticka in näsan i en syrénbuss på väg till jobbet. Fyll på listan när du kommer på nya saker du njuter av. Var nyfiken på dina reaktioner. Lek njutningsdetektiv: Du vet kanske att du njuter av att ha satinlakan, men hur vet du det? Var i kroppen känns njutningen? Vilka impulser och tankar väcker den? Efter ett tag kan det bli tydligt att du har något sinne som du har en extra bra relation till. Kan du få mer av det som smeker det sinnet i ditt liv?

Att göra den här övningen tillsammans ger den nya dimensioner. Bara att läsa varandras listor kan ge inspiration och nyfikenhet, ni kan upptäcka sidor hos varandra som ni tidigare inte kände till och ha spännande samtal om vad ni uppskattar i doften av bränd gummi eller ljuden som sothönor gör. Att vara nyfiken på sin egen och varandras njutning är en stor del av en sexualitet som inte bara funkar, utan också är riktigt riktigt bra.

Ni kan välja att ge varandra njutning utifrån era listor. Du kan be om att bli kliad på ryggen eller slickad i örat. Du kan också erbjuda att laga mat medan din partner lyssnar på ljudet utan att själv delta i processen. Ni kan också dela njutning om ni hittar något som båda uppskattar, eller ge varandras favoriter en ärlig chans. Att be om, bjuda på och dela njutning – nyfikenhet och prestationslöst – är en nyckel till ett hållbart sexliv tillsammans.

Slutligen kan ni observera varandra när ni njuter och höra varandra prata om njutning. På det sättet övar ni verkligen på sexkommunikation utan att ha krav på kåthet, orgasm eller erektion. Ni lär känna varandras njutningssignaler och blir bättre på att dela dem, följa dem och njuta av upplevelsen av att den andra njuter. Sexskills på hög nivå, och kommunikation i allra högsta grad!

IN

NEHÅ

LLS

F

ÖRT

E CK

NI

NG

6 Kommunikationens grunder

6 (1 Vad är kommunikation?) 7 (2 Vilken information behöver förmedlas? 3 Var kan information fastna?) 8 (4 Du behöver först och främst lyssna på dig själv) 9 (5 Lyssna på rösterna i ditt huvud 6 Bekräftelse handlar om att bli sedd 7 Ingen hör dina tankar) 10 (8 Skriften är en fantastisk uppfinning)

10 Vad kan gå fel?

11 (9 Kärlek är inte en magisk kommunikationskanal) 10 (Övergång från då till nu 11 Etiketter och flyttlådan som det står ”köksprylar” på) 12 (12 Ord och handling 13 Utgår du från att människor är ointresserade av dig? 14 Har ni ett samtal eller väntar ni på er tur att prata?) 13 (15 Om att vara rak och ärlig 16 Ni följer inte saftprincipen) 14 (17 Det är svårt att vara ärlig och öppen med dig 18 “Mogna” kommunikationssätt 19 Empati 20 Du känner inte din partner fullt ut)

15 Jobbiga samtal

15 (21 Hur tar man upp en jobbig grej utan att det blir jobbigt?) 16 (22 Paketmetoden 23 Om man kommunicerar från början behöver man inte vara rädd för ”vi behöver snacka”) 17 (24 Typiskt bra saker att ta upp i början av ett förhållande) 18 (25 Vill du undvika att göra andra ledsna, eller vill du slippa se andra bli ledsna?) 19 (26 Välj rätt tillfälle 27 Om din partner upprepar samma sak 28 Vad undrar du? 29 Hur har vi hamnat här?)

20 Att lyssna

21 (30 Nyfiken och snäll 31 Det blir lättare att lyssna generöst om du vet att du också kommer att få säga ditt 32 Talkshow-övningen 33 Ljudspår och kommentarspår) 22 (34 Lyssna aktivt 35 Man kan behöva läsa mellan raderna 36 Visa att du har lyssnat och hört)

23 Förstå varandra

24 (37 Snälltolka 38 Jag-påståenden 39 Kalibrera in 40 Kärleksspråk) 25 (41 Vad är ditt föredragna invektiv? 42 Vad behöver du när du mår dåligt?) 26 (43 Varför säger man plötsligt elaka saker i ett bråk? 44 Du får säga saker högt, med ord 45 Manusövningen) 27 (46 Kort tips för att bryta mönster 47 En lek för att lära känna varandra)

28 Snacka sex

28 (48 Sex är kommunikation) 29 (49 Hur skulle det gå om du kommunicerade om mat som du kommunicerar om sex? 50 Du är inte ett spädbarn) 30 (51 Skaffa ett ordförråd 52 Memes, gifar och annat som funkar? 53 En övning i samtycke) 31 (54 Samtyckeshjulet) 32 (55 Föreslå saker på skämt 56 Fantasier) 33 (57 Prata om sex även när ni inte har sex 58 Information och dirtytalk) 34 (59 Prata om sex som ett intressant ämne som inte handlar om er 60 Lättare att prata när båda stirrar på något annat) 35 (61 Checklista för ett jämlikt sexliv) 38 (62 Sexuella komplimanger 63 Enkel övning i delad sinnlig njutning)

Tanja Suhinina är legitimerad psykolog, sexolog och författare.

Tanja fick sin psykologlegitimation 2013 och blev klar med sin masterutbildning i sexologi 2016. Under sitt decennium som behandlande psykolog har hon jobbat med allt från stress inom primärvården till ångest och depression inom psykiatri. De senaste åren har Tanja helt fokuserat på att arbeta med sexualitet och relationer på den egna mottagningen Eros & Psyke.

Förutom sitt kliniska arbete är Tanja en uppskattad föreläsare med fokus på att vidareutbilda andra vård- och samtalsproffs i sådant som rör sexualitet, relationer och hbtqia-frågor. Hon får ofta höra att hon får sex att verka spännande och roligt, vilket aldrig slutar förbrylla henne eftersom hon har svårt att föreställa sig hur man skulle kunna göra det här ämnet ointressant.

Under åren har hon släppt flera böcker som riktar sig till såväl vårdpersonal som allmänheten. Det här är hennes andra arbetsbok med fokus på praktiska och konkreta övningar för att göra bra sexualitet och relationer mer tillgängligt för alla.

Du med flera är en efterlängtd svensk bok om flersamma relationer, fylld med konkreta tips, råd och information om vad forskningen säger om flersamhet.

Varför har man sex är en arbetsbok som hjälper dig och dina partners att förstå vad som är viktigt på riktigt i er sexualitet och vilken motivation ni vill lyfta fram.

