



Övning: Din partners känslor

Mål

Du lär dig att kommunicera lugnt och rationellt med din partner, även i en frustrerande situation.

Anvisning

Nästa gång du är frustrerad eller till exempel besviken på sexet med din partner, gör följande övning:

Föreställ dig själv i din partners situation. Föreställ dig de otaliga känslor som din partner har upplevt i samma situation som ni nu befinner er i.

Gå tillbaka till dig själv i dina tankar. Känn efter om du kan vara mer empatisk mot din partner. Förstår du också hur hen känner?

Innan du säger något om en situation som rör sex, tänk efter:

- Förbättrar eller förvärrar detta situationen mellan er?
- Ger detta vad jag eller vi vill ha?
- Kan du ändra ditt tonfall på något sätt, till exempel till ett mjukare tonfall, när du pratar om en sexrelaterad fråga eller situation?

Detta kan också ändra din partners tonfall. Ditt negativa känslomässiga tillstånd kommer sannolikt att förbättras och diskussionen blir mer konstruktiv. Du kan själv välja och bestämma ditt eget sätt att bete dig.

Var uppmärksam på vad ni båda förväntar er av förhållandet och sexet.

När du tar hänsyn till din partners behov tar du också hand om dina egna behov. När du behandlar din partner med respekt och kärlek tar du också hand om dig själv. Ni är trots allt i samma båt.
