

Sove hver for dere?



Det går mot slutt

Det er hverken mygg eller regn som jager oss inn. Godstunden i armkroen forstyrres av nok en følelseladet krangel fra nabo-hytta.

Sommeren er på hell. Dessverre markerer det kroken på døren for en del forter skilsmisestatistikken. Sommeren er en tid vi elsker å nyte. Vi romantiserer den. Drømmer om den gjennom vinteren. Vi ser frem til deilige uker med sol, nærhet og hygge.

For mange par er sommeren en fruktbar tid. Det bugner av romantiske muligheter og søte bær dere kan tre på strå. Gode minner dere kan ha med. Sommeren har gift næring dere kan lære på. For andre er det heller magert. Forien var det siste halmstrået i et skrantent forhold.

Dere hadde kanskje høye forhåpninger til sommeren. Det skulle blåses liv i dødt samliv. Virkeligheten blir en grell kontrast. Sårde følelser og konflikter blir et faktum.

De sinte stemmene bærer godt gjennom den myke sommermaten. En skremmende påminnelse. Jeg lukker døren og sender det krangelende paret noen gode tanker. Håper de bruker opplevelsen som en brekkstang til å ta fatt. For det er mulig å snu skakkjorte forhold. Fler og fler får det til. Statistikken er på vår side. Skilsmisetalene er sakte, men sikkert på vei ned siden toppåret 2004, ifølge SSB.

Se om dere kan redde forholdet. Det krever en hederlig innsats fra begge parter. Først må dere være ærlige med hvor dere er. Det går ikke å dekke over dype konflikter med sunneste drømmer. Søkk hjelp om nødvendig. Det kan være godt å ha støtte i en tredje part. Sørg for å komme til bunns. De fleste brudd i dag skyldes ikke utroskap, konflikter eller vonde hendelser. De fleste brudd skyldes en mangel på positiv påfyll. Forholdet bærer visner og dør.

Det er vanlig å bli litt navlebeskuende når vi har det vondt. Det er lett å bli opplytt av hva du selv savner, i stedet for å se hva du kan gi. Du glemmer å sørge for å ivareta partneren og deres behov for å ha et godt forhold. Den eneste veien til å berike og løfte hverandre er å gi. Vær innstilt på å gi mer enn du får. Har du en riktig partner vil du få dobbelt igjen.

Selv om sommeren har vært en vond påminnelse på en væren eller ikke væren i forholdet, så kan dere sammen skape en ny vår. Det krever at en del gamle mønstre får visne og dø. Jobb dere gjennom vinteren. Innsatsen kan få relasjonspirene til å gro.

BIANCA SCHMIDT

En partner som snorker, en som sover svært lett, eller nattevåk med barn er gode grunner til at partnere sover på hvert sitt rom. Men da bør dere ha en plan for å opprettholde nærhet i hverdagen, råder eksperter.

Slik bevares hverdagsnærheten

En vanlig årsak til at mange velger å sove på hvert sitt rom er at partneren snorker, sier samlivsterapeut Trine Huseby ved Sundvolden Hotel.

Ofte føler de at det er et nederlag å sove på hvert sitt rom, men det trenger det ikke være, sier hun.

Men man bør ikke sove på hvert sitt rom hver eneste natt hele uken, mener hun.

Man bør passe på å gjøre begge deler, og ha en plan for hvordan man kan kompensere for den nærheten man mister ved ikke å sove sammen hver natt.

Parer bør minst sove sammen to netter hver uke, mener hun.

For det å legge seg samtidig og sove ved siden av hverandre har en verdi i seg selv.

Viktig å prate sammen

Da er som regel begge to ute etter å finne ro, men er uforstyrret og det er lettere å være helt til stede i seg selv. Derfor kan det være en god anledning til å være følelsesmessig nær hverandre, sier Huseby.

For noen er sengen også et viktig sted å snakke sammen, forutsatt at man har gått til sengs for en eller begge er for trette.

Psykolog og sexolog Anders Lindskog peker på at sengen er lørdags eller søndags morgen ofte er en arena for beslutninger i familien.

Hvis man begynner å sove på hvert sitt rom uten å skape en ny arena for disse samtale, risikerer man at disse beslutningene ikke tas, og det kan true hele ekteskapet, sier Lindskog.

Behovet for å sove sammen kan også være sterkere hos den ene enn hos den andre.

Når man jevnlig ligger inntil hverandre, stryker og klemmer på hverandre, holdes også terskelen for å være fysisk nær og ta på hverandre nede, sier Lindskog.

Op det å bli berørt er viktig for parforholdet, sier professor i helsepsykologi ved Universitetet i Oslo, Bente Træen.

Hvis man slutter helt å sove sammen, kan det føre til at nærheten blir mindre,

og til at terskelen for å ta på hverandre blir større. Det kan også føre til at man sjeldnere har sex.

Da blir det mye høyere terskel for å komme i gang igjen, sier Huseby.

De fleste har gode intensjoner både for partneren og parforholdet når de velger å sove hver for seg, men man kan bli avvist på andre måter, og sørge for å få snakket sammen, sier Lindskog.

Det er ikke slik at ekteskapet automatisk rykker om man ikke legger seg til å sove sammen. Men man må da opprettholde nærheten på andre måter, og sørge for å få snakket sammen, sier Lindskog.

Det krever også at de tar initiativ til å besøke hverandre, sier Træen.

Men for mange er det en svært god og praktisk løsning å sove hver for seg, understreker Træen.

Hvis for eksempel den ene snorker, kan det være fornuftig for at ikke begge skal bli utslitt. Det som i alle fall ikke er lurt for parforholdet er at begge blir utkjørt.

Ulik leggetid

Samtidig understreker ekspertene at det er ikke noe poeng i å sove i samme seng hvis man hele tiden legger seg på ulike tidspunkt. Det er en klassisk problemstilling at den ene blir sittende oppe for å se på tv eller er på sosiale medier, og da blir det ingen nærhet.

Hvis dette er et mønster som setter seg, kan det tolkes som at noe er veldig feil, sier Træen.

Professoren refererer til studier av kvinner med nedsatt seksuell lyst, som viser at kvinner lar være å legge seg samtidig med partneren som en strategi for å unngå sex.

Så det å ta vare på seg selv og parforholdet ved å sørge for at begge får nok søvn, kan like gjerne være et større bevis på kjærlighet, sier Træen.

For selv om man er sammen så er man jo to, og det ligger litt rausheit i at partneren får bevare meg av seg selv, og at man gir hverandre rom.

Epost: Ingunn.Saltbones@vg.no

Råd:

● Det er bedre å sove delvis på hvert deres rom, enn at dere blir utslitt. Ikke se på det som et nederlag dersom to soverer er det som må til for å få nok søvn.

● Lag en plan for når dere skal sove hver for dere og når dere skal sove sammen. Sørg for å sove sammen minst to netter i uken.

● Snakk sammen om hva dere går glipp av i hverdagsnærhet ved å sove store deler av uken hver for dere. Er dette en arena hvor dere normalt har ligget inntil hverandre? Tatt på hverandre? Snakket sammen?

● Finn ut hvordan dere kan erstatte det dere mister. Kan dere ta en ettermiddagshvil hver dag hvor dere ligger inntil hverandre? Fast sette av tid til en voksenprat mellom dere to etter middag?

● Finn praktiske løsninger tilpasset deres behov. Hvis for eksempel den ene trenger lite søvn og den andre mye, kan den som trenger lite søvn legge seg samtidig med den andre, og så stå opp igjen og pusle med sist. Den som våkner tidligst gi partneren en kopp te eller kaffe på sengen og ta en liten prat da. På den måten har man opprettholdt nærheten

selv om man ikke legger seg samtidig, eller sover på samme rom.

● Avtal hvordan dere skal invitere til sex og også hvordan dere eventuelt kan avvise invitasjonen på en slik måte at det ikke dreper videre initiativ. Snakk sammen om hvordan dere kan gå på besøk til hverandre når dere ikke sover sammen.

● Dersom dere hele tiden sover på hvert deres rom, er det ekstra viktig å avtale hvordan dere skal opprettholde den fysiske kontakten i hverdagen. Husk at hvis det er lett å gi en klem eller kyss uten at det automatisk oppfattes som en invitasjon til sex, er det også lettere å beholde en lav terskel for å faktisk ha sex.

● Hvis dere ikke trenger å sove på hvert deres rom, men har en tendens til å legge dere på ulike tidspunkt, er det de samme rådene som gjelder. Sørg for å legge dere samtidig minst to ganger i uka, og snakk sammen om hvordan dere skal kompensere for nærheten dere mister, finne tid til å snakke nok sammen, og hvordan dere skal invitere til sex på en god måte.

KILDER: Trine Huseby og Anders Lindskog

MIDDAGSHVIL: May-Liss (41) og Øystein (44) Opland kompenserer for mye av hverdagsnærheten de mister ved å ikke sove sammen hver natt, ved å ta en felles middagslur hver dag. Da sover de inntil hverandre på en brisk ute på verandaen.



Flyttet på hvert sitt soverom – fikk bedre samliv



GUTTEROM:

Her kan Øystein snorker så høyt han vil uten å bekymre seg for om han holder May-Liss våken.

Etter at den ene ble holdt våken av snorking og den andre hadde blitt vekket av lesing på sengen i 16 år, fant de løsningen: Sov hver for seg i uken, og sammen i helgen.

May-Liss Opland (41) og Øystein Opland (44) har vært gift i 19 år. For tre år siden fant de løsningen på det som hadde vokst seg til å bli et stadig større irritasjonsmoment i parforholdet.

– Han snorker høyt og har holdt meg

mye våken. Snorkeoperasjon hjalp en periode, men så var det tilbake. Så prøvde jeg å bruke innsovningstabletter, men jeg ønsket ikke å gå på slike tabletter i årevis, forteller May-Liss.

Ulik døgnrytme

Øystein jobber som elektriker og står opp klokken 05.30 hver dag. Derfor må han legge seg tidligere enn henne for å få nok søvn, og det har ført til at det også har ulik døgnrytme.

– Hun liker å lese på sengen når hun

legger seg, så jeg på min side ble vekket av at hun skrudde på lyset når hun kom og la seg. Da er det veldig vanskelig å sovne igjen, sier Øystein.

I tillegg opplevde Øystein at kvaliteten på søvnen han fikk var dårlig.

– Jeg var ubevisst mer anspekt når jeg sov sammen med henne, for jeg ville ikke påføre henne ubehag med at jeg snorket, sier Øystein.

Med for lite søvn og dårlig kvalitet på den sovnen de fikk, merket de at det begynte å gå ut over parforholdet.

JENTEROM:

Her kan May-Liss lese så høyt hun vil om kvelden på ukedagene, uten å tenke på at mannen Øystein må få sove.

– Når du ikke sover på en stund så blir du sur. Det førte rett og slett til unødige gnisinger mellom oss, sier May-Liss.

De gjorde da en avtale om at de skulle sove hver for seg i ukedagene og sammen i helgene. I ukedagene er det i tillegg mulig å gå «på besøk» for leggetid når man føler for det.

Ble foreasket

– Det var veldig godt å få sove for seg selv igjen, og jeg merket fort at stem-

