



DAISY LØVENDAHL

Læs  
UDDRAG  
AF ELSK

—

# ELSK

MERE KÆRLIGHED, LIDENSKAB OG FÆLLESSKAB I ET TRAVLT LIV

ELSK

# ELSK

Mere fællesskab, lidenskab og kærlighed i et travlt liv

Af Daisy Løvendahl



LØVENDAHLS FORLAG

*Til dig, der vælger kærligheden til. Igen og igen ...*

FORORD.....	6
OM BOGEN.....	11
AT ELSKE OG BLIVE ELSKET.....	19
DE 10 LIVSPRINCIPPER.....	71
Vær også alene sammen.....	72
Fejr hverdagen.....	77
Indgå en pagt.....	87
Gør fællesskabet større.....	97
Bliv ved med at opdage.....	108
Dyrk din nydelse.....	115
Hold hovedet koldt og hjertet varmt.....	130
Afgiv et løfte.....	138
Elsk mere, end du tror, du kan.....	147
Giv din kærlighed til verden.....	156
KUNSTEN AT MESTRE KÆRLIGHEDEN.....	163
KÆRLIGHED I PRAKSIS.....	171
Brug 20 minutter på kærligheden.....	175
5 mærkbare råd til at styrke kærligheden.....	176
Strategi for par & børnefamilier.....	179
5 mærkbare råd til bedre konflikter.....	197
5 mærkbare råd til mere kærlig og respektfuld kommunikation.....	200
Ugepraksis for par & børnefamilier.....	204
Hverdagen skal fejres!.....	211
10 mærkbare råd til at fejre hverdagen.....	212
Den ultimative guide til planlagt sex, der skaber mere lyst.....	216
18 mærkbare råd til at skærpe din erotiske bevidsthed.....	229
TAK.....	236

## FORORD

I sommeren 2015 var jeg i Spanien sammen med min mand og vores to børn. På den ferie tilbragte vi det meste af tiden i bjergene, men vi var også nogle dage ved havet. En morgen stod jeg op meget tidligt og gik ned på stranden, før dagen blev for hed, og stranden blev fyldt med legende børn, solstole, paraplyer og voksne i badetøj, der overgav sig til varmen og følelsen af ferie. Jeg elsker at være sammen med min familie, men nogle gange har jeg også brug for at være alene. Denne morgen var stranden stille. Der gik fugle omkring i sandet, og havet havde ved tidevandet om natten slettet alle spor af fødder. Det følte som en særlig invitation fra havet om at gå som den første ned over det gyldne sand og lave et spor fra trappen til vandet.

Mens jeg svømmede langs kysten, så jeg et ældre ægtepar komme gående gennem sandet. Jeg havde solen i øjnene, så de kom som to skygger. Han med let bøjet ryg og en pose i hånden. Hun med yppige former og en stok i den ene hånd. Da de var tæt på vandet, pakkede manden posen ud, lagde et håndklæde på sandet og foldede en lille sammenklappelig stol ud til kvinden. Han tog stokken fra hende og holdt hendes hånd, men stoppede hende fra at sætte sig med det samme. I stedet trak han hende ind til sig og kyssede hende. Længe. De to kroppe smeltede sammen til en, mens de dvælede ved hinanden. Da de endelig slap deres favntag, sagde hun en masse højt på spansk, som han grinede af og besvarede med at klaske hende i røven. Derefter satte hun sig ned, han lagde sig, og jeg steg op af vandet og smilede til dem, som jeg gik forbi.

Oppe på hotellet var min mand, Ingvar, lige stået op, og børnene lå i vores seng og morgennussede og legede med deres ting. Jeg trak Ingvar ud på balkonen og pegede ned mod det ældre, spanske ægtepar. Vi stod sammen og betragtede dem, mens vi holdt hinanden i hånden. Om aftenen, da dagen var fløjet af sted med vores to børn i centrum, drak vi et glas vin fra samme balkon og talte om at blive gamle sammen, og hvem vi vil være, når vi ikke

længere er en børnefamilie. Midt i en travl hverdag, hvor vi ofte ikke når at se hinanden særligt meget, og det meste af vores parforhold handler om at være forældre sammen, kan det være svært at forestille sig, hvem vi er, når vi en dag kun er to. Under min og Ingvars kærlighedshistorie ligger også en beretning om i høj grad at vælge hinanden med det formål at skabe en familie sammen. Vi kørte til Spanien, seks måneder efter at vi havde mødt hinanden, og brugte en måned i La Rioja på at finde små byer og opdage hinanden. Vi talte hele den sommer om vores ønsker for fremtiden og lagde fundamentet for det, som er vores ægteskab. Den sidste aften, inden vi kørte nordpå, spiste vi på en lækker restaurant i Bilbao, og Ingvar spurgte, om han måtte flytte ind hos mig. Derfra gik alting meget hurtigt. Vi blev gift året efter i juni og forældre første gang året efter igen i juni. Indtil denne morgen havde hele vores kærlighedshistorie handlet om at bygge den familie og den hverdag op, som vi har nu. Vi har haft et fællesskab i at ønske det samme, og vi har været sammen om at gå fra at være unge og mere fri til at have hele pakken med fælles børn, boliglån, krævende karrierer og ansvar for andre end os selv. Det har været vildt at opleve, men også en smule skræmmende at have opnået. Hvad ligger på den anden side af det? Hvem vil vi være, når vi bliver gamle sammen? Og hvordan bliver kærligheden ved med at blomstre, når vi kender hinanden så godt, og vi måske hver især og sammen skal finde nye drømme?

Da jeg var en helt ung kvinde, endnu ikke fyldt tyve år, undrede jeg mig altid over, hvad der sker efter brylluppet i eventyret. Jeg var helt med på moralen om, at alting bliver godt, når bare man har fundet sin eneste ene, men hvad sker der bagefter? Når jeg så på kærligheden mellem voksne, så jeg ikke ren ro, harmoni og lykke. Jeg oplevede mange voksne, der syntes, hverdagen var hård, og at kærligheden ikke var nok til at give dem glæde i livet. Måske var det derfor, jeg ikke selv drømte om det romantiske bryllup og den eneste ene. Jeg drømte om noget andet. Om at udforske seksualiteten, om at opleve verden og om at være fri. Jeg så mig selv som den selvstændige kvinde, der ikke behøvede en mand for at være fuldendt, og som kunne selv. Jeg havde svært ved at se, hvordan lykke kunne være i et parforhold, da jeg

ikke mødte mange voksne, der var vilde med hinanden. De fleste voksne i mit liv virkede mere, som om kærligheden var at acceptere, at det går ned ad bakke med tiden. Så jeg afskrev ideen om den eneste ene til fordel for en mere pragmatisk tilgang til verden: Det er dejligt at være forelsket og have en kæreste, men det behøver ikke vare hele livet. Jeg tænkte faktisk også på dem, der havde en kæreste i mange år, som lidt kedelige. Som villige til at indgå nogle store kompromiser og ikke specielt passionerede. Hvem har egentlig lyst til at møde den eneste ene og leve lykkeligt til sine dages ende, hvis det er en lykke, som er lig med et kedeligt sexliv, en ensformig hverdag og uendelige praktiske samtaler? Jeg har ikke, og du har nok heller ikke. Når jeg lytter til dem i mit liv, der er single, lyder rapporten også, at mange gerne vil have en kæreste, men ikke et parforhold. De har måske været der og ønsker ikke igen at ende i et forhold med gensidigt regnskab, fordeling af pligter og bestræbelser på at få det hele til at gå op. Det kan jeg sagtens respektere, men jeg synes også, at det er trist, når parforholdet kommer til at lyde som opskriften på et ensformigt liv og ikke et liv med lidenskab, fællesskab og udvikling, som det også kan være.

En del af udfordringen ligger muligvis i, at vi har tusindvis af historier og eventyr om at finde kærligheden og meget få om at beholde den. Vi ved, hvordan man er single, vi kender længslen efter en at dele livet med, og vi kender den korte lykke ved at møde den person og kaste os ud i forelskelsen. Vi kender til gengæld meget få historier om at være lykkelig med den samme gennem mange år. Om at give kærligheden de bedste betingelser for at vokse sig større og stærkere år efter år. Om at elske og begære det samme menneske. Om at være hengivne til hinanden og det fælles uden at miste sig selv. Det er, som om man forventes at kunne elske hinanden gennem tiden, hvis man bare har fundet den, man skal være sammen med, og kærligheden er stor nok. I mine øjne er det en illusion. Ideen om den eneste ene, som man magisk passer sammen med, er en romantisk forestilling, som forhindrer os i at lære kærligheden at kende. Som forhindrer os i at gennemgå den læring og udvikling, det er at leve sammen med et andet menneske. Selvfølgelig er



der nogle, som elsker hinanden meget højt og derfra får skabt et liv sammen, der bare fungerer, men sådan er det ikke altid, og det er heller ikke altid nok at elske hinanden. Jeg har mange gange holdt om venner og klienter, der gik igennem en skilsmisse. Nogle gange fordi det var det bedste valg for den ene eller begge, og andre gange fordi de slet og ret var druknet i en hverdag og en længsel efter mere, som de ikke kunne komme sig over. Jeg ville ønske, at flere, som gerne vil hinanden, finder en vej sammen. For mig er der noget smukt i den kærlighed, som kan vare ved gennem livet. I at være sammen med et menneske i medgang og modgang. Vi lever i en tid, hvor skilsmisse er en mulighed, og det er jeg dybt taknemmelig for, da jeg tror på friheden til at vælge til og fra. Samtidig synes jeg, det er sørgmodigt, at rigtig mange parforhold ender i brud og skilsmisse. Danmarks Statistik vurderer, at af dem, der blev gift i 2015, vil 48,7 % blive skilt, hvis skilsmisseprocenten vedbliver at være den samme. Det er et af de højeste tal nogensinde. Men selvom parforholdet kan være svært, er det også fantastisk og en essentiel kilde til lykke, sundhed og mening i tilværelsen. ***Mennesket er født og dør alene, men i hele livet er følelsen af at elske og blive elsket noget af det vigtigste overhovedet.*** Derfor tror jeg også på parforholdet og på, at det kan være meget lykkeligt. Vi skal bare finde ud af, hvordan vi i denne tid med friheden til at vælge det fra også kan vælge det til og skabe et parforhold, som vi ønsker, og som forener en dyb længsel efter både at udfolde sit eget liv, være en del af en familie og have et hedt intimt liv med sin partner.

Personligt er det et ideal for mig at blive sammen med min mand, og jeg tror på, at kærligheden i et parforhold kan være mere storslået og fantastisk, end vi ofte omtaler den som. Særligt hvis vi er villige til at lade kærligheden være andet og mere end den idylliserede fortælling om den eneste ene og kærligheden, som bare løste alt.

I al ydmyghed er det denne bogs formål. At fortælle om, hvordan man kan nære kærligheden i det lange løb og give den bedre betingelser for at vokse. At fortælle om alt det efter brylluppet, eller efter at man flytter sine kasser ind i andelen på Nørrebro eller står med den lille hvide plastikpind i hånden

og ser en rød streg tone frem. Jeg har ikke regnet det hele ud, men jeg har brugt mange år af mit liv på at prøve at forstå det. Jeg har selv savnet noget om, hvordan det er at være to mennesker, som elsker hinanden, som gerne vil være sammen om at være forældre, men som også gerne vil leve hvert deres liv med karrierer, venner og plads til egne passioner. ELSK er skrevet for at fortælle om den kærlighed, der gør, at man også som 92-årig kan grine som en ung kvinde, når ens mand driller en, og stadig nyde et kys, selvom man har kysset de samme læber tusind gange før. Den er skrevet for at fortælle om det moderne liv, hvor tid er den knapteste ressource, hvor arbejdslivet og privatlivet flyder sammen, og hvor man kan møde 100 nye mennesker om året. I dag er parforholdet ikke nødvendigvis for altid. Vi har heldigvis bedre muligheder end nogensinde før for at blive skilt, ***så spørgsmålet for det moderne par er ikke længere, om de kan gå fra hinanden. Det er, hvorfor de skulle vælge at blive sammen.***

Det er min ambition at give nogle vinkler på, hvordan du kan få kærligheden til at vokse i dit liv sammen med din kæreste, så du har lyst til at blive. Så du midt i hverdagens kaos, den knappe tid, den lækre flirt på kontoret og de skuffede forventninger kan synes, dit parforhold er fantastisk. Kærligheden stopper ikke ved parforholdet. Det er nærmere der, den begynder ...

**HEREFTER KOMMER DER ET KAPITEL, DER GÅR DYBERE IND I SELVE BOGEN, DER HEDDER OM BOGEN.**

HER ER ET KORT UDDRAG FRA KAPITLET AT ELSKE OG BLIVE ELSKET, HVOR DU KAN LÆSE OM PARFORHOLDET I DAG SAMT DE 7 UDFORDRINGER, SOM MANGE MØDER. DU FÅR EN RÆKKE BRUGBARE PERSPEKTIVER PÅ, HVAD DER ER SVÆRT VED PARFORHOLDET, OG HVORFOR DET ER EN UDFORDRING, SOM DU KAN BRUGE I DIT LIV.



I 2015 var skilsmisseprocenten en af de højeste nogensinde i Danmark. Danmarks Statistik opgør, at 48,7 % af alle ægteskaber vil ende i skilsmisse, og tallet er stigende. Det billede, statistikken maler, kan jeg sagtens genkende fra mine klienter og venner. Mange bliver skilt, og de fleste af dem oplever det som en sorg. Nogle er mere afklarede med beslutningen end andre, men jeg har endnu ikke mødt nogen, som ikke oplevede en personlig krise og havde en sørgmodighed over, at det ikke gik. Ved siden af det oplever jeg også hos mange en stor lettelse, en følelse af at være tro mod sig selv og give sig selv mere omsorg. Det er sjældent et entydigt billede, men det er altid et billede, som også indebærer en dyb følelse af at have fejlet. Særligt når der er børn involveret, som pludselig skal være skilsmissebørn med to adresser og nye familiemønstre.

Når jeg tænker på mine klienter og venners historier, kan jeg se et møn-

ster, der indebærer en periode med dyb tvivl og ambivalens, inden beslutningen om skilsmisse bliver truffet. Det er sjældent, jeg oplever nogen blive skilt som et lyn fra en klar himmel. Selv ved dem, hvor den ene part i virkeligheden har etableret sig med en ny kæreste uden for parforholdet, og hvor bomben smides, når sandheden ikke længere kan holdes tilbage, er der ofte en historie om ambivalens, afstand og tvivl, inden man begynder at åbne sig for kærlighed uden for parforholdet. Måske er ambivalensen eller beslutningen om skilsmisse ikke udsprunget hos begge parter, men den er nærmest altid mærkbar hos begge.

Når jeg lytter til de historier, tænker jeg ofte på, om alle de muligheder, vi har for at vælge til og fra, egentlig gør vores liv nemmere? Vi lever i en tid, hvor vi har så mange valgmuligheder, at det også er et eksistentielt pres at forvalte friheden. Den franske filosof Jean-Paul Sartre formulerede det som, at vi er ”fordømt til frihed”, og det er en meget præcis formulering i mine ører. Vi er fordømte til friheden, fordi vi skal bære ansvaret for at forvalte den. Vi skal hele tiden vælge og påtage os ansvaret for de valg, vi træffer. Det er ikke let. Det er til gengæld en stor gave, som jeg ikke ville være foruden. Uanset hvor tung friheden nogle gange er at bære, når man står med hele sin eksistens i hænderne og skal navigere i livet, er det altid at foretrække frem for at leve et liv i fangenskab.

Den frihed, vi i dag oplever i Danmark til at udfolde vores parforhold efter egne ønsker og værdier, er ikke en selvfølge. Den er resultatet af en lang kamp kæmpet af modige mennesker før os. Den er resultatet af at leve i et samfund med velfærd, muligheder og fred. Ligesom skønheden, seksualiteten og kreativiteten er frihedens gaver, er valget det også. Vi har alle muligheden for at vælge vores partner. Vælg fra eller til igen.

Da jeg sagde ja til Ingvars frieri, havde jeg tre måneder til at gøre mig klar til at være hans hustru. Det var tre intense måneder på det indre plan, hvor jeg tænkte meget på, hvad beslutningen betød for mig. En af de ting, jeg nåede frem til, var, at jeg for første gang i mit liv havde brug for en god

advokat. Så jeg fandt en, der havde speciale i familieret, og fik lavet et særeje. For en kvinde, der ikke er velhavende, virker det måske sært, men jeg har en ting, som er virkelig vigtig for mig. Nemlig en andelslejlighed på Vesterbro. Jeg havde boet der, siden jeg var 18 år, og min lejlighed var ikke bare et sted at bo. Det var min forsikring om, at jeg kunne leve det liv, jeg ville, fordi jeg kun havde en husleje på 4.000 kroner. I erkendelsen af at stor kærlighed ikke altid er det samme som varig kærlighed, bad jeg Ingvar om at sige ja til et særeje for mig på min lejlighed. Jeg ville gerne dele mit liv, min krop og min hverdag med ham, men jeg ville også gerne kunne blive skilt og beholde mit hjem med den lave husleje. Ingvar syntes, det gav god mening, så han skrev under på ægtepagten hos advokaten. Han fik også tilføjet et afsnit om, at han har sin egen konto, hvor han kan sætte penge fra sin løn ind, samt at jeg aldrig vil kunne få andel i hans pension ved skilsmisse. Det var jeg helt enig i, eftersom han er den i vores forhold, der tjener flest penge. Da vi gik ud fra advokatens kontor, kyssede vi i elevatoren og havde begge en følelse af at have lavet en sej forhandling.

Jeg lavede ikke en ægtepagt med Ingvar, fordi jeg regnede med, at vi ville blive skilt. Jeg lavede den, fordi jeg ikke frygter det. Måske er jeg en tåbe, fordi jeg ikke er bange for det, men jeg frygter, at han skal dø fra mig, ikke at han forlader mig. Hvis han forlader mig, er han stadig i live, og jeg kan skælde ham ud og være vred og sende børnene over til ham og nedgøre hans nye kæreste sammen med mine veninder. Det er trods alt at foretrække. Derudover er jeg en smule pragmatisk anlagt. Jeg ved, at det sker for selv de bedste par og dem, der elsker hinanden allermest, og derfor ville jeg hellere gå ind i ægteskabet med styr på det formelle og en klar exitstrategi. Jeg ville blive gift med troen på, at vi kan være sammen resten af vores liv, men også med en gensidig ægtepagt om, hvordan vi skilles bedst muligt, som ikke afspejler, hvem vi ville være blevet, hvis vi en dag skulle skilles, men hvem vi var, da vi besluttede at lade os vie. Det er helt sikkert ikke den mest romantiske tilgang at vågne op til sin bryllupsdag med, men det er en tilgang, som er meget tro mod den hustru, jeg er. Jeg tror ikke på, at vi kommer til at fejre

80 år sammen, kun fordi vi blev forelsket i hinanden ved nytåret 2005, men fordi vi hver eneste dag, siden vi mødte hinanden, har valgt hinanden til og lukket kærligheden ind.

For nogle år siden var jeg til et bryllup hos nogle bekendte i en baggård på Nørrebro. De havde valgt at lade brylluppet stå en sensommerdag midt i det, som også er rammerne om deres hverdag. Ligesom brylluppet skulle afspejle deres kærlighed og løfte til hinanden, skulle det ligeledes vise, hvem de er som mennesker og par. De er mennesker, der er engagerede i samfundet omkring dem, som arbejder dedikeret, og som kan lide at rejse. De er også et dansk par, hvor hun har rødder i jødedommen. Så ligesom ritualet skulle afspejle deres øvrige værdier, skulle det også inkludere hendes historie og kultur. Alle vennerne og familien stod tæt og dannede en ring af varme om parret, der stod foran en mand i jakkesæt. De havde valgt at blive borgerligt viet af min mand, som må vie, da han er embedsmand på chefniveau i Københavns Kommune. Han startede med at holde en tale til brudeparret om deres liv sammen og om deres valg om nu at bygge et løfte om ægteskab oven på mange års hverdag sammen og kærlighed til hinanden. Da han havde erklæret dem for gift, kyssede de hinanden og vendte sig mod gæsterne. Der var klapsalver og jubel, og til alles overraskelse blev der lagt et hvidt klæde foran gommens fødder, hvorefter der lød et brag, da et glas blev smadret. En fyr slog sin guitar an, og et band på tre begyndte at spille sigøjnermusik. Stemningen løftede sig ud af den lille baggård, og der blev festet til den lyse morgen.

Jeg elskede det bryllup. Dels fordi jeg syntes, min mand var så skøn i rollen som ham, der vier, men endnu mere, fordi bruden havde fortalt mig om symbolikken bag det smadrede glas. Det har en religiøs betydning, hvor det minder alle om templets ødelæggelse i Jerusalem, men i hendes familie minder det også om, at kærligheden ikke er perfekt. Om, at det at vælge hinanden for livet ikke er en dans på roser og lutter lykke, men også et krævende arbejde med at klinke skår og leve med det uperfekte. Som hun sagde med et smil, kan man lige så godt smadre noget,

så snart man er blevet gift, for så er det sket. Derfra kan man begynde livet sammen ...

Der er megen visdom i denne tilgang til kærligheden, som jeg ville ønske, alle, der stod på deres bryllupsdag, havde med sig. Det er nemt at være forelsket og ville hinanden. Det er noget ganske andet at ville det 5,10 eller 50 år senere. Parforholdet er mange ting, men det er bestemt ikke perfekt. Det er ikke kun de lykkelige år, de dejlige stunder og de fælles drømme. Det er også alt det svære, alle konflikterne og alle de ting, der ikke bliver, som man ønsker i livet. Derfor skal man også gå ind til sit bryllup eller fejre, at man er flyttet sammen eller skal have barn, med en stor kærlighed til hinanden, en stor respekt for den anden og en dyb accept af alt det, som kommer til at være svært og totalt uperfekt. Kærlighedens mirakel er, at den kan hjælpe os til at være i det og stadig elske den anden.

Når jeg taler med mine klienter om kærligheden, ønsker de fleste et parforhold, hvor de føler sig elskede og værdsatte som den, de er. Hvor de er fælles om børnene og hverdagens pligter, samtidig med at der er liden-skabelig sex. De fleste vil gerne både være sammen med deres partner om familien, hverdagen og ferierne og på samme tid føle sig som selvstændige mennesker, der har en frihed til at udfolde sig selv. Både på arbejdet og i forhold til deres egne venner og interesser. Nogle vil måske anfægte, at det er muligt, og tale om at sætte forventningerne ned. Det vil du ikke høre mig tale for. ***Jeg tror faktisk på, at man både kan have en meningsfuld karriere, et hedt parforhold og en lykkelig familie. Det kræver, at man formår både at påtage sig sin del af ansvaret i familien, og at man varetager sig selv. Det kræver sat på spidsen både forvaltning af friheden og fællesskabet. Når det lykkes, er parforholdet potentielt det dejligste, man kan have i livet.***

Måske er denne forståelse af, at parforholdet kræver både fællesskab og frihed kombineret med hed sex, vor tids billede på det perfekte parforhold. De fleste, jeg taler med, ønsker netop dette, men de er også indstillet

på, at intet er perfekt hele tiden. Men hvor uperfekt må det være, før det ikke er okay? Hvad er det gode sted mellem erkendelsen af, at parforholdet ikke er perfekt hele tiden, ligesom ens elskede heller ikke er det, og man bestemt ikke selv er, og noget, der simpelthen ikke er godt nok?

Det sted er selvfølgelig forskelligt for alle. Der findes ikke en manual til livet, som man kan slå op i og være sikker på definitionen af, hvornår ens parforhold ikke er godt nok, men hvis man ser på os alle med en bred pensel, ser det ikke godt ud for parforholdet. I hvert fald ikke hvis man opfatter parforholdet som den eneste ene, fra vi finder sammen, til døden os skiller. Man kan faktisk sagtens gå ned ad den tangent og stille spørgsmål ved, om parforholdet, forstået som to mennesker, der elsker hinanden gennem et helt liv og har fælles børn, stadig er et relevant ideal. I mange familier udfordres den forestilling med delebørn og nye partnere, og måske er det mere relevant at opfatte parforholdet som en serie af forhold. Personligt kender jeg mange mennesker, der har fundet en alternativ model, som fungerer godt for dem, og som er blevet skilt med en ro med deres beslutning og som et tilvalg af dem selv. Det har jeg meget stor respekt for, da jeg altid er tilhænger af, at man finder sin egen vej gennem livet, frem for at man forsøger at opnå det, man tror, er lykken ud fra en norm. Det er vigtigt, at man kan vælge sit parforhold fra, og at man gør det, når man ikke længere kan se sig i det. Når det er sagt, oplever jeg også mange, som gerne ville have haft, at deres liv havde været med en primær partner, og som gerne ville have haft glæden ved at få fælles børn og se dem vokse op sammen og være bedsteforældre sammen. Jeg har endnu ikke mødt nogen, som blev gift eller lagde hele deres liv sammen og regnede med at blive skilt igen. Så der er også stadig plads til den klassiske forestilling om kernefamilien og guldbrylluppet. Ikke kun fordi den historisk set repræsenterer et ideal, men også fordi mange mennesker stadigvæk ønsker det. Jeg er selv en af dem. *I denne tid er vores parforhold ofte en af de få varige forbindelser, vi har igennem et liv, hvor arbejdspladser, venskaber og hverdagen er under konstant forandring. Derfor er der også brug for at kunne styrke relationen og for at kunne mestre den*



*foranderlighed som et vilkår frem for en trussel mod det intime liv.* Jeg skriver det ikke sådan for at underkende dem, der føler, at deres venskaber er vigtigere end parforhold, som er glade for deres skilsmisse, eller som føler, at deres familie er tættere på end deres partner, men for at klargøre, at det, jeg møder, er mange mennesker, som virkelig ønsker og trives med en livslang partner, og at det også kan være en smuk, kreativ og livslang forbindelse. Særligt hvis man er villig til at engagere sig og udvikle sit parforhold. Både ved at være dybt ærlig med, hvem man selv er, og blive ved med at vise det til sin partner og ved at turde blive ved med at opdage den, man elsker. En af de store farer ved det lange forhold er nemlig det fastlåste blik, hvor man ikke kan bevæge sig, fordi man hænger fast i et bestemt syn på sig selv og hinanden. Hvis man på den måde er fastlåst, kan man kun bevæge sig ved at bryde fri fra parforholdet. Hvorimod man i et parforhold, der hviler på et fundament af plads til udvikling og en konstant respekt for, at man er sig selv og bevæger sig, kan udvikle sig sammen. Det lyder meget enkelt, men det er noget af det sværeste overhovedet.



Der er et indbygget dilemma i parforholdet. Vi vil både gerne have, at vores partner er gennemskuelig for os, men vi vil også gerne have noget, der overrasker og udfordrer os. Esther Perel, der har beskrevet seksualiteten og begæret på den mest rammende måde i bogen *Mating in Captivity*, taler om, at vi både vil have tryghed og noget nyt fra den samme partner. Vi vil have trygheden i at vide, hvem den anden er, hvad de gør, og hvorfor de gør det. Samtidig begærer vi det, som vi ikke helt kender, som overrasker os og tillader os at udfolde nye eller andre sider af os selv. Det er altså et indbygget dilemma for parforholdet, at det, der giver os en god hverdag, ikke altid er det samme som det, der giver os god sex. Og eftersom de flestes ideelle parforhold forener både god sex og en god hverdag, har vi et problem.

Udfordringerne med parforholdet er dog ikke kun begrænset til sengen. Udfordringerne ses i alle områder af livet, og enhver skilsmisshistorie har sit eget tema, som kan være alt fra for store forskelle i forhold til, hvad der er vigtigt, hvordan man skal være forældre, og hvordan man skal fordele pligterne og fordele friheden til sit eget liv. Udfordringerne kan også handle om dybe sårede følelser, fælles drømme, der brister, eller problemer, som man trods velvilje ikke kan gennemleve sammen. Ligesom det kan handle om, at det nogle gange kan være lidt kedeligt, rutinepræget og ikke særligt sexet at være par. Det er ikke altid det liv, som man gerne vil have, og som man rent faktisk har muligheden for at gå efter. For parforholdet varer ikke nødvendigvis hele livet. Det varer, til vi vælger at ende det. Som Marie Key synger i sangen *Uden forsvar*: "Folk de går fra hinanden. De kan ikke få det til at hænge sammen. Og så står der en anden." Det passer meget godt på det, jeg oplever i mit samtalerum. Ikke for alle selvfølgelig, men som en mulighed mange oplever i løbet af deres parforhold. For de fleste er deres partner både deres sparringspartner, økonomipartner, vigtigste familiemedlem, medforælder, elsker, ven og bofælle. Når det så kører af sporet, lever vi i en tid, hvor man konstant indgår i nye netværk og møder nye mennesker, som i nyhedens lys meget nemt kan se ud, som om man sammen med dem ville være et helt andet sted. Nogle gange er det også sandt nok. Så opstår der sammen med den nye partner noget andet, som måske er bedre, men andre gange opdager man, at mange af udfordringerne kommer tilbage, nu blot i nye forklædninger.

Det er bestemt ikke alle par, der går fra hinanden på grund af utroskab eller mødet med en ny, men jeg oplever, at drømmen om, hvordan kærligheden ville være med en anden, er et meget gennemgående tema. Der er nærmest ingen, som ønsker at være single altid. Næsten alle dem, jeg møder, ønsker en kæreste. De ønsker den meget nære relation, og de ønsker følelsen af at høre sammen med en anden. Måske i en konstellation, hvor der er mere end en kæreste ad gangen, eller hvor det at være kærester ikke behøver at betyde, at man skal bo sammen eller dele familieforpligtigelser, men jeg møder

ingen, som ønsker at leve et helt liv uden mindst én at dele livet med. Men den, de deler livet med, skal kunne hjælpe dem med at skabe et liv, som er virkelig dejligt, og hvor parforholdet er en kilde til glæde. Livet er for kort til det kedelige, ambivalente parforhold. Vi er her trods alt kun så kort tid, og vi skal være døde så længe.

Lige så meget som jeg tror på muligheden for at vælge parforholdet fra igen, tror jeg også på at vælge det til. Det, jeg undrer mig over, er, om vi generelt i vores tid er gode nok til at vælge det til? Hvis man bruger haven som en metafor for livet, ved enhver god gartner, at en skøn have kræver tid. Den kræver, at man luger, vander, ordner og beskærer. Enhver gartner ved også, at man nogle gange skal lade noget dø, for at andet kan leve. Så hvis man vil have en rosenbusk, kan det være på bekostning af solbærbedet. Men efterlever vi dette i vores liv? Er vi generelt gode nok til at vande vores mest intime forhold, til at give kærlighed til det menneske, vi deler hverdagen med, og til at skabe plads til, at vi begge kan være frie, mens vi er sammen?

Nøglen til det moderne parforhold ligger nemlig ikke længere med fokus i kønskamp, ligestilling eller frigørelse af seksualiteten. Den ligger meget mere i valget. For første gang i verdenshistorien kan kvinder i langt højere grad leve et fuldt liv uden en mand. Mænd kan på samme måde også få familie, nære relationer og sex uden et parforhold. Spørgsmålet er derfor ikke længere, om vi kan gå fra et forhold. Det er, hvorfor vi skal vælge at blive sammen.



## DE 10 LIVSPRINCIPPER

I denne del af bogen vil jeg folde 10 livsprincipper ud sammen med 10 historier, som kan være med til at løfte kærligheden i dit liv og styrke dit parforhold. Ikke fordi historierne rummer nogen universel sandhed eller viser præcis, hvordan man skal håndtere en given situation, men fordi de rummer en visdom. Jeg har stillet ind på den visdom ved at formulere et livsprincip ud fra historien, som du kan bruge i dit liv og i de udfordringer, du møder. Det er nemlig ikke nødvendigvis det, personerne gør i disse historier, som er det mest interessante, men den måde at tænke og agere på, som ligger bag deres handlinger, og som er essensen af livsprincippet. De 10 historier, du vil møde, er nogle, som har rørt, bevæget og udfordret mig. Det er historier, hvor der både er glæde, sjov, erotik, sorg og vrede. De giver ikke hurtige svar og nemme løsninger, men de opstiller et spejl, som du kan se en anden verden igennem, og hvor du måske også kan se dig selv. Efter hver historie knytter jeg nogle af mine betragtninger og et spørgsmål til din refleksion, og jeg håber, du vil knytte dine egne betragtninger til historien og livsprincippet. En del af historiernes magi er nemlig, at der ikke er en rigtig fortolkning, men mange måder at læse på, alt efter hvor man ser fra. Historierne er skrevet som en invitation til at vove dig selv og udforske kærligheden i dit liv. De er alle sande. De er enten oplevet af mig og dem, jeg deler mit liv med, eller de er fortalt til mig af venner og klienter. Historierne er skrevet med stor ydmyghed over for sandheden kombineret med en dyb respekt for andres privatliv. Livsprincipperne er en invitation til, at du opbygger en praksis i dit liv, hvor du giver plads til kærlighedens forskellige aspekter og elsker mere. At du udfolder det, som allerede er i dit parforhold, meget mere, og at du vover at se mange flere perspektiver i det. Historierne fortæller ikke om, hvordan der blev truffet radikale valg i de ydre rammer, men om, hvordan mennesker med mod, vilje og kærlighed blev sammen, stod ved dem selv og fornyede kærligheden. Uanset hvad vi oplever i vores liv og parforhold, kan vi altid spørge os selv: Handler jeg nu ud fra kærlighed eller det modsatte? Tillader jeg mig selv at blive elsket? Elsker jeg?



## FEJR HVERDAGEN

Lyden af en bas dunderer gennem hele lejligheden. Emma ruller de fine japanske persienner op og kigger ud. På gaden danser en gruppe af unge fyre i nøgne overkroppe rundt om en Christiania-cykel, hvorpå der står et kæmpe anlæg og spiller. De unge fyres hud får et svagt orange skær i solens sidste stråler. Anlægget virker som orkanens øje, hvor der er roligt, mens verden går amok ude omkring det. De dansende fyre får mængderne af mennesker, der bare går op og ned ad gaden med en øl i hånden, til at standse op og hænge ud ved dem. Der er gadefest på Vesterbro, og hver en afkrog af gaderne er festplads. Emma sukker dybt og bevæger hofterne til musikken, der siver ind gennem de lukkede vinduer.

”Hey, kan du lige komme herud og hjælpe? Bjørk har lige skidt på min T-shirt.” Hun kan høre panikken i Lauges stemme.

Ude på badeværelset står Lauge foran Bjørks puslebord. Bjørk ligger med et veltilfreds smil. Hendes lyserøde body er krænget op om hendes mave, og der er gul babylort på puslepuden og på Lauges nye T-shirt. Emma kan ikke lade være med at le, da hun går hen til Bjørk og bøjer sig over hende for at kysse hendes kinder.

”Gå du bare ind og skift, så ordner jeg prutteprinsessen her.” Emma kan høre Lauge bande, da han er på vej ud af badeværelset.

En time senere står Lauge henne ved vinduet. Emma sidder med Bjørk på skødet og prøver at få hende til at amme. Bjørk tager brystet, slipper igen, græder og spræller.

”Jeg bliver vanvittig af den musik.” Emma rejser sig og vugger Bjørk.

”Sidste år kunne du ellers ikke få nok.” Lauge bliver ved med at se ud ad vinduet.

”Sidste år er længe siden.” Emma står og smågynger med hele kroppen, mens Bjørk et øjeblik er stille. ”Nu ville jeg bare ønske, de ville stoppe musikken, så hende her ville amme og falde i søvn.”

”Det havde jeg aldrig troet, du ville sige. Distortion plejede at være din yndlings sommerting sammen med Roskilde.” Lauge vender sig om mod Emma og sætter sig i vindueskarmen.

”Det er det vel stadig.” Emma børster håret, der er faldet ud af knolden på hovedet, væk fra sit ansigt. ”Jeg synes bare ikke, det er særligt fedt, at hende her bliver så urolig.”

Lauge rejser sig og lægger armene om dem begge to.

”Er du ved at blive en sur lille jydepike, der gerne vil hjem til gården, hvor det ikke larmer?” Han kilder hende let.

Emma griner.

”Ja, måske. Medmindre jeg kan sende Bjørk hjem til mormor på gården næste år og feste med de unge.” Hun sender sit mest strålende smil hen mod Lauge, som kysser hende ømt.

”Jeg får en ide. Skal vi ikke drikke den lyserøde champagne, vi fik af David og Tommy, da Bjørk blev født?” Han ser forventningsfuldt på hende.

”Åh, skat. Den vil jeg gerne gemme, til jeg ikke længere ammer. Jeg er bekymret for, om Bjørk kan få det skidt, hvis jeg drikker et glas eller to.” Emma rynker brynene sammen og ser bekymret på Lauge.

Han trækker på skuldrene, vender sig væk fra hende og går ud i køkkenet for at tage opvasken.

Det burde være blevet mørkt i den varme sommernat, men byen er lyst op af tusinde mennesker, der fester. Bjørk sover endelig i sin lift ved siden af

sengen. Emma og Lauge er gået omkuld på trods af lydene fra gaden. Det ringer på døren. Bjørk vågner med et vræl. Emma løfter hende op, og Lauge går ud for at se, hvem det er. Han kan ikke høre andet end lyde i dørtelefonen, og klokken bliver ved med at kime. For hvert ring græder Bjørk højere. Lauge åbner døren, og op ad trappen kommer to fyre løbende med hinanden i hånden:

”Hej venner. Giver I en cocktail?” De to fyre griber Lauge og krammer ham. ”Det er den bedste fest længe.”

Lauge smiler til dem og gengælder deres kram.

”Ja, vi ville virkelig også gerne ud, men Bjørk er for lille.” Lauge læner sig mod dørkarmen.

”Det ved vi. Det er også derfor, vi ville komme forbi og bringe lidt fest til jer.” David giver hans arm et klem. ”Hvor er den lille lækre? Og Emmamus?”

Inden Lauge når at svare, kan de høre et hjerteskrærende vræl fra soveværelset. Vrælet skifter imellem meget høje toner og mere hiksede kaskader af utilfredshed. Indimellem kan de høre Emmas trøstende stemme. De tre fyre ser på hinanden.

”Måske er det ikke helt cocktailtid alligevel?” Tommy trækker David over mod sig. ”Vi ses snart, ik’?” De to fyre læner sig over Lauge til et fælles kram.

”Ja. Vi ringes lige ved. God fest.” Lauge vinker til dem. David stopper op på vej ned og ser op mod ham.

”Pas nu godt på de to der. De er guld værd.” Han kigger på Lauge, der lægger sin hånd på hjertet som svar.

Bjørk kravler rundt på gulvet og er nu over et år gammel. Når hun når hen til en stol, bruger hun den til at rejse sig op. Hun står helt solidt, slipper med den ene hånd, tager et skridt og falder. Hun græder, da hun lander på gul-

vet, og Emma kommer løbende for at løfte hende op. Lauge kommer også hen og puster hende på panden. Hun rækker over mod ham, og han tager hende i sine arme. Udenfor lyder der musik. En dyb insisterende trommen bryder gennem lejligheden.

”Åh nej, klokken er kun 17. Begynder det allerede?” Emma går over til vinduet og kigger ned på gaden. Der er en masse mennesker, der går rundt med øl i hånden, og nogle, der er ved at sætte en hjemmelavet scene op.

”Det bliver en endnu vildere fest i år,” siger Lauge og stiller sig hen ved siden af Emma. Bjørk har helt røde kinder og glasklare øjne. Hun kigger lidt ud ad vinduet og lægger hovedet ved sin fars hals. Emma nusser hende lidt på hånden, mens hun ser ned ad gaden.

”Det er så fucked, at hun lige skulle blive syg nu, så hun ikke kan komme hjem til min mor i weekenden.” Emma åbner vinduet og læner sig ud. Hun ser ned ad gaden. ”Jeg tror, der kommer til at ske så mange vilde ting.”

Bjørk bliver urolig og Lauge sætter hende på gulvet. Han trækker Emma ind til sig.

”Hvad med at lave vores egen fest. Os tre lige her ... Vi kan drikke den lyserøde champagne og bestille sushi,” siger han og smiler til hende.

Der lyder et bump, og Bjørks gråd fylder hele rummet. Emma løfter hende igen op fra gulvet og kigger på hendes pande. Der er et rødt mærke. Hun krammer hende.

”Hvad er det med dig, lille pus? Du er syg, og du vil lære at gå, og så falder du hele tiden. Så så ...” trøster Emma.

Lauge går hen mod døren og tager sine nøgler og pung i lommen.

”Jeg er tilbage om højst en time. Jeg henter sushi til os. Lægger du champagnen på køl?” Han smiler og åbner døren. Emma og Bjørk vinker.



Lauge står i køkkenet og anretter sushi pænt på et fad. Emma kommer hen til ham og lægger armene om ham. De står stille lidt. Lyden af musik og mennesker, der fester, bruser gennem rummet.

”Jeg troede aldrig, hun ville falde i søvn,” sukker Emma.

Lauge vender sig om og kysser hende. Han løfter hende op på køkkenbordet og spreder hendes knæ, mens han ser hende i øjnene. Så tager han en spisepind og kører ned fra hendes knæ og hele vejen op ad hendes inderlår. Da han når kanten af hendes trusser, stopper han. Emma skyder sit bryst frem og læner sig tilbage. Han lader den anden hånd glide fra hendes kraveben, ned over hendes bryst og hen over hendes hofte. Hun sukker dybt.

”Nu skal du høre,” siger han. ”Om lidt popper jeg champagnen. Så får du et glas, mens du sidder der og ser på mig anrette maden. Så tager jeg din kjole af og lægger dig på sofaen, hvor jeg fodrer dig med sushi, mens du drikker champagne. Når du så har drukket nok, og vi har spist, tager jeg dine trusser af og forkæler dig.”

Emma læner sig frem og giver ham et langsomt og dvælende kys på munden. Øjeblikket afbrydes af et barn, der græder, og Emma løber ind i soveværelset.

Da hun endelig kommer ud igen, har hun Bjørk siddende på hoften. Bjørk er helt opkogt og klynger sig til sin mor.

”Hun kan bare ikke sove selv i aften.” Emma ser træt ud. ”Det er også den forbandede musik, der hele tiden forstyrrer hende.”

”Kan vi ikke give hende noget grød og så prøve igen, om hun vil sove?” Lauge ser skuffet ud.

”Jeg tror helt ærligt ikke, det hjælper.” Emma går hen og sætter sig ved bordet med Bjørk på skødet. ”Jeg er også blevet sulten.”

Lauge sætter sig over for dem.

”Hvad så med at vi spiser sammen, putter hende der og tager champagnen med ekstrashow bagefter?” spørger han.

”Skat, jeg kan ikke overskue at drikke champagne i aften. Det hele er helt skørt, og jeg vil bare gerne have, at hun får det bedre.” Emma rækker ud efter sushien på bordet med sin hånd og begynder at spise. Lauge stopper hende.

”Lad mig i det mindste give dig en tallerken og nogle pinde.” Han laver et udvalg til hende, hælder soya i en lille skål og giver hende nogle pinde.

”Tak,” smiler Emma.

De spiser i tavshed. Udenfor buldrer festen. Lauge ser længselsfuldt mod vinduet.

”Du kan bare gå, når vi har spist.” Emma ser på Lauge.

”Okay,” svarer han. ”Det gør jeg så nok.”

På gaden er der en fornemmelse af at blive kastet ud i et stormende hav. Man kan ikke kæmpe imod, men kun lade sig glide med, hvis det skal føles rart. Lauge ser tilbage mod vinduerne i sin lejlighed. Han ser for sig, hvordan Emma kærligt vugger Bjørk, til hun sover. Han kan mærke en varme skylle igennem sig. Et kort øjeblik tror han, at Emma åbner vinduet og kalder på ham. Han forestiller sig hende i den kimono, hun har haft, siden de var i Japan sammen, og inden de flyttede sammen. Det var i Japan, han havde givet hende nøglen til sin lejlighed, og aftenen efter at hun havde flyttet sine ting over til ham, var han kommet hjem og havde fundet hende siddende på gulvet. Hun havde haft kimonoen på og været nøgen under den. Håret var sat op med spisepinde, og der havde stået sushi på gulvet. Han havde sat sig ned, og Emma havde bukket som en geisha og sagt: I aften er du samurai, og jeg er her for at give dig en dejlig oplevelse.

Der er mørkt i lejligheden. Lauge vender blikket bort og lader sig glide med i det brusende hav af mennesker.

Emma går ned ad gaden. Hun er på vej mod børnehaven. Klokkeren er lidt i fire, og hun skynder sig. Bjørk startede for tre uger siden, og det er første gang,

hun har været der så længe. Hendes hastige skridt bliver afbrudt af en, der råber hendes navn. Hun kan fornemme David, før hun egentlig ser ham. Hun åbner sin favn og bliver svunget rundt i luften. Hun føler sig et øjeblik som den unge pige, hun var, da de mødtes på højskolen. Han sætter hende ned og ser på hende med et granskende blik.

”Dejligt at se dig!” Emma lægger hænderne på hans bryst. ”Jeg har det så dårligt over ikke at have inviteret dig ud, men det hele går så stærkt med Bjørk og arbejde og ... det hele.”

Emma kan mærke sine kinder blive røde. Hun har lyst til at kaste sig i favnen på David og fortælle ham, hvor meget hun har savnet ham, men hun ved også, at hun har lovet at ringe uden at gøre det.

”Det er okay. Jeg kan ikke sige, at jeg ved, hvordan det er, men jeg forstår godt, at Bjørk er vigtig og kræver meget.” David smiler let, men ser også trist ud.

”Ja ja,” siger Emma. ”Det er bare så svært at få tid til at komme ud en aften. Min mor bor så langt væk, og Lauges forældre har tre andre børnebørn, og det hele kører bare derudad. Jeg kan slet ikke huske, hvornår jeg sidst har været ude. Jeg ville blive spritstiv efter én cocktail.” Hun griner afvæbnende og ser på klokken. ”Altså – jeg er nødt til at løbe. Bjørk er lige begyndt i børnehaven, og det er første gang, hun er der så sent ...” Emma ser undskyldende på David.

”Klart. Sig til, hvis du vil ses en aften.” Han bøjer sig frem og giver hende et hurtigt kys på kinden.

Emma kan mærke sine ben begynde at gå hurtigt, men hun standser alligevel op og vender sig om. Davids skikkelse er på vej ned ad gaden. Hans brede skuldre og lette svaj i hofterne er så meget ham. Hun ville kunne kende ham alle steder. Hun råber hans navn og løber efter ham.

”David. Jeg ...” Hun standser ham og ser ham i øjnene. ”Jeg har været så dårlig til at ringe og skrive, men jeg vil gerne ses. Jeg savner dig!” Hun sender ham sit største smil.

”Måske har jeg aldrig sagt det her, men det er ikke vigtigt for mig, hvordan vi ses.” David lægger hånden på hendes skulder. ”Vi behøver ikke gå ud, og det behøver ikke være, som det var. Jeg vil gerne komme en eftermiddag og hænge ud med dig, Lauge og Bjørk. Tommy er også cool med legepladser og alt det der.” Han smiler tilbage til hende.

Om aftenen, da Bjørk sover, sætter Emma sig i vindueskarmen. Der er roligt på gaden udenfor. Hun sender en lang besked fra sin telefon.

”Hvem skriver du med?” spørger Lauge.

”David,” svarer Emma. ”Jeg mødte ham i dag, og jeg vil invitere ham og Tommy til at spise med på torsdag.” Hun sender teksten og lægger telefonen fra sig. ”Ved du, hvor den champagne, de gav os, er blevet af?”

Lauge rejser sig og går hen til hende. Han åbner vinduet, så den friske aftenluft kan komme ind.

”Jep. Jeg stillede den på øverste hylde i køkkenskabet sammen med farmors suppegryde.” Han smiler og peger.

”Så er det da klart, at jeg ikke har set den eller tænkt på den længe. Den har du gemt godt, hva’?” siger Emma og smiler tilbage.

”Ja, du ville gerne have, at vi gemte den til noget særligt.” Lauge lægger armen om hende.

”Det er rigtigt. Havde vi ikke en plan om at drikke den til Bjørks 2-års fødselsdag?” Emma ser tænksom ud.

”Jo, men der var vi alle tre syge ...” Lauge giver hendes arm et klem.

”Det er rigtigt. Det er så fucked at have en familie ...” Hun ser på ham. ”Du må ikke misforstå mig. Jeg elsker hende den lille krudtprinsesse så meget, men jeg føler også nogle gange, at jeg svømmer i et hav af sygdom, bleer og hverdag.”

”Det gør vi jo også.” Lauge sukker. ”Kan du huske dengang, hvor jeg kom hjem, og du havde klædt dig ud som en geisha?”

”Ja,” Emma smiler og ser på Lauge. ”Eller de episke massage- og makaroniaftener?” De ler begge to.

”Jeg kan slet ikke huske, hvornår vi sidst havde sex,” siger Emma.

”What? Hvad med i søndags?” Lauge ser forvirret på hende.

”Okay. Det er ikke det, jeg mener. Jeg taler om sex-sex. Ligesom da vi var i Japan og lige var flyttet sammen.” Emma ser på Lauge med et skælmisk smil.

”Jeg kan hente rebene nu ...” Lauge bider hende blidt i øreflippen og tager fat i hendes håndled med et fast greb.

”Fristende, men lidt for friskt med Bjørk sovende i rummet ved siden af.” Hun trækker sit hoved til sig.

”Jeg får en ide,” siger Lauge. ”Jeg kunne arbejde hjemmefra på mandag, og så kunne du komme hjem og spise frokost.”

”Det kan vi da ikke.” Emma ryster på hovedet.

”Hvorfor ikke?” spørger Lauge og holder fast i hendes håndled og kysser hende på halsen. ”*Skal* det foregå om aftenen? Står det i din jydemanual til sex-sex?”

”Åårhh, jeg tænker bare ... bliver det ikke akavet? Hvad, hvis vi ikke har lyst mandag?” Emma ser tvivlsom ud.

”Det har du, når samuraien kommer frem,” siger Lauge og bider hende blidt i halsen.

Emma griner og slår armene om ham.

”Så har vi en aftale, samurai.” Hun kysser ham på munden.

Da de har kysset et øjeblik, trækker Lauge sig væk og ser på hende.

”Jeg har endnu en ide.” Han går hen i køkkenet, hopper op på køkkenbordet og tager en støvet flaske ned.

”Den lyserøde champagne!” siger Emma.

”Ja, det er vel tirsdag.” Lauge trækker papiret af. Emma henter to glas. Proppen springer.



Livsprincippet om at fejre hverdagen er måske det nemmeste af dem alle sammen, når man først giver slip på længslen efter den måde, livet var på før børn, karriere og budgetter. Det er så enkel en genvej til mere glæde, flere sjove oplevelser og en dejligere hverdag, så det ikke hele tiden føles som en konstant kamp mellem det, man gerne vil, og det, man skal.

Når man er en familie, og tiden er en ekstremt knap ressource, er det nemt at hoppe i hamsterhjulet og bare køre derudad uden at få handlet på de små som større ting, der betyder noget for en. Det er nemmere for de fleste dedikerede forældre at sige nej til vennerne, den eksperimenterende sex eller den halve time alene end at sige nej til deres barns behov. Sådan skal det også være, men der findes en vej mellem at være fri til at leve, som man har lyst, og til at være fanget i hamsterhjulet, hvor man finder de måder at fejre hverdagen på, som gør den til et billede på det liv, man virkelig elsker.

Så drik den champagne om tirsdagen, planlæg sex med din kæreste, inviter vennerne til suppe, og lad dem tage opvasken, mens du putter dit barn. Uanset hvad du længes efter, så find ud af, hvordan det kan foldes ud inden for de rammer, som er lige der, hvor du er nu. Når hverdagen er bygget på det, I virkelig værdsætter, er den det bedste i verden. Og så er det meget nemmere at lytte til musikken fra de fester, man ikke længere går til, fordi de ikke minder en om, hvad man går glip af, men hvad der også er i livet. Så lad hverdagen blive en fest, der fejrer det liv, du lever nu.

*Hvordan kan I fejre hverdagen mere?*



## BLIV VED MED AT OPDAGE

Kate ved ikke, om hun skal grine eller græde. Hun står foran spejlet i soveværelset, og de sædvanlige stramme jeans, de stilfulde designerbluser med farverige tryk og den enkle sorte blazerjakke er spredt på sengen. Hun har en lys kjole på i en silke, der smyger sig om hendes barm og røv. Benene er bare, og det halvlange brune hår, som altid er løst, er kunstfærdigt sat op med hårnåle. Hun, der ellers aldrig har anden makeup på end lidt gloss og sort til øjnene, har lagt en bordeaux læbestift, der laver en dramatisk kontrast til den lyse kjole. Hun ser sig i spejlet og kan nærmest ikke kende kvinden derinde.

”Hej, jeg hedder Laura ...” siger hun. Hun smiler nervøst til sit eget spejlbillede. ”Dejligt at møde dig ...” Hun læner sig frem mod sig selv og laver trutmund. ”Jeg studerer kunsthistorie. Men det er bare, indtil jeg får mit gennembrud som kunstner.” Hun lader sine hænder glide op langs sine lår, mens hun skyder røven bagud. ”Jeg kan lide min frihed. Det er derfor, jeg ikke er til faste forhold eller ønsker en kernefamilie. Min frihed er forudsætningen for min kunst og min måde at beskrive livet på i mine værker.”

Hun trutter lidt mere med munden, og der opstår et spontant smil i hendes øjne, der breder sig til munden.

Det hele var begyndt i en samtale mellem hende og Mark en sen aften, hvor han havde læst Oscar Wilde i sofaen, og hun havde siddet med benene oppe med et glas vin ved siden af sig i sin egen lækre stol og en kaskade af tuscher ud over hele gulvet, som hun skiftevis tegnede med og smed fra sig igen. Han havde afbrudt hende og læst et citat højt fra bogen:

”Man is least himself when he talks in his own person. Give him a mask, and he will tell you the truth.”

Kate havde drillende spurgt ind til, hvad han ville fortælle, hvis han fik en maske, og han havde drillende svaret, at det måtte hun jo give ham en maske for at finde ud af.

Dagen efter havde hun haft en af de dage på kontoret, hvor hun skulle komme til bunds med alt det, der lå, lige fra nye pressemeddelelser til udsendelse af fakturaer. Hun havde været effektiv med kaffekoppen ved siden af tastaturet og mobilen på lydløs, men hun havde hele tiden afbrudt sin effektivitet med sine egne tanker. Til sidst havde hun rejst sig op, havde slynget læderjakken over skuldrene og råbt til de andre på kontoret, at hun havde et ærinde og var tilbage om en time. Hun var gået ned til den nærmeste cafe, havde bestilt en stor latte og skrevet en besked til Mark:

*Kære Nico. Dejligt at være rykket fra Tinder til telefon. Selvom det virker lidt gammeldags, så føler jeg mig mere connected, når vi skriver på denne måde. Vores korrespondance har virkelig tændt noget i mig, og jeg glæder mig meget til at mødes med dig IRL. Min adresse er Hartmannsvej 37. Du må ikke lade dig forvirre af navnene på døren, når du kommer på fredag kl. 19. Jeg har lejet huset af Kate og Mark, som er et år i N.Y. Jeg laver middag til os, men vil du tage vin med? Kh. Laura.*

Hun havde skrevet super hurtigt og trykket på send, før hun kunne nå at tænke videre over det. Resten af dagen havde været utroligt ineffektiv, fordi hun hele tiden havde tjekket telefonen, men det eneste, der kom ind, var mails og beskeder fra hendes samarbejdspartnere.

Da Mark kom hjem, stod hun med hænderne i en skål med salat, som hun prøvede at lave dressing til, mens frikadellerne stegte, og Esther legede med en dukke ved hendes fødder. Han kyssede hende kort og spurgte, hvor Viktor var. Hun svarede, at han spillede Ipad, og at han skulle kaldes til bords. Mark brummede som svar og så hende i øjnene.

”Er vi uden børn på fredag?” spurgte han.



”Ja,” svarede hun.

Mere sagde han ikke, før han vendte sig rundt og gik ind på værelset efter Viktor.

Hele aftenen havde der været en sær stemning mellem dem. Kate var fast besluttet på ikke at sige noget om den sms, og Mark var så lukket som en østers. Klokkeren 22, da Viktor havde fået to godnathistorier og havde sovet i en time, kunne hun ikke holde det ud mere. Hun kravlede hen på skødet af ham, tog bogen ud af hans hænder og spurgte:

”Fik du min sms?”

”Ja,” svarede han og kyssede hende.

Mere fik de ikke talt om det.

Næste morgen gik Kate tidligt, fordi Mark skulle aflevere. Hun nåede kun lige ind på kontoret, før en sms tikkede ind:

*Kære Laura. Jeg er ked af, at jeg ikke fik svaret i går, men det blev meget sent med optagelserne. Vi er ved at skyde de sidste scener til en ny krimiserie til DR, så jeg måtte vente til midnat, før jeg kunne gå. Skuespilleren, jeg er stuntman for, er super god, men i går var en lang række af omskydninger, fordi instruktøren ikke var tilfreds. Jeg glæder mig meget til på fredag og tager vin med. Kh. Nico. PS. Jeg ser måske lidt sær ud, når jeg kommer, fordi jeg har en DJØF-uniform på med jakkesæt og blå skjorte. Slet ikke mig, men en del af rollen.*

Kate var ved at tabe kaffekoppen. Hun kunne mærke sit hjerte slå hurtigere og kinderne blive røde. Stuntman? Det havde hun ikke set komme. Hun gjorde klar til at skrive et svar, slettede det, skrev igen, slettede det hele og endte med at smide telefonen i tasken.

I frokostpausen besluttede hun sig endelig for et svar:

*Kære Nico. Det er helt fint. Hvis du vil, må du gerne skifte tøj hos mig på fredag. Glæder mig! Kindkys Laura.*

Svaret kom med det samme:

*Kære Laura. Okay. Hvis jeg også må tage et bad, ville det være super. Jeg bliver så svedig af alle de rullefald og skydescener. Kys Nico.*

Kates tankerække og smil afbrydes af en dørklokke. Udenfor står Mark, og han ligner sig selv. Han smiler ved synet af Kate.

”Hej Laura, hvor ser du dejlig ud. I kjole og det hele.”

I det øjeblik har hun lyst til at daske til ham, men hun lader være og spiller med.

”Ja, jeg er nok det, man kalder en kjolepige.” Hun slår ud med hånden og inviterer ham indenfor.

Som om han ejer hele huset, træder Mark ind og ser sig omkring. Han stiller sin taske på det sædvanlige sted og går med resolute skridt ind i stuen.

”Lækkert sted,” siger han og ser sig omkring. ”De må have god smag, dem, du lejer huset af.”

Kates ansigt lyser op i et smil.

”Ja, det har de bestemt,” svarer hun.

Hun bliver stående på afstand og ser ham gå rundt mellem møblerne i stuen. Mark lader sin hånd glide hen over ryggen på den ene stol, som om han aldrig har mærket dens stof før. Han står der midt i det hele og ser sig omkring med langsomme bevægelser. I hjørnet af stuen står en stor porcelænsfigur med en mand, der rider på en delfin. Kate har aldrig været vild med den, men den er fra Marks far, som døde ung, og han har altid haft den. Det er en af de ting, som kommer med en historie, der gør, at man ikke kan skille sig af med den. Mark lader fingrene glide hen over figuren med langsomme bevægelser.

”Kan du lide figuren, Nico?” spørger Kate.

Mark vender sig om mod hende og ser direkte på hende.

”Det er ikke, fordi jeg egentlig kan lide den som design, men den min-

der mig om min far. Han var en eventyrer i hjertet, selvom han levede et meget almindeligt liv. Han sejlede, da han var ung, og drømte om at sejle til Indonesien ad den samme rute, som en dansk opdagelsesrejsende tog. Han nåede det ikke, før han døde, og i dag minder figuren mig om at gøre det, jeg vil, nu.”

Kate ser ned i gulvet, da hun lytter til Mark. Det føles underligt at opdage en ukendt dybde i en ting, man har levet sammen med så længe. Mark lægger armene om hende og drejer hendes ansigt op mod sig.

”Det er derfor, jeg er stuntman og lever on the edge i dag. Jeg elsker at udfordre mig selv og rykke grænser for det mulige,” siger Mark med et smil.

Kate kan ikke lade være med at le.

”Nå, Laura, nu har jeg fortalt dig om min far.” Mark åbner vinen og skænker den i to glas. ”Hvad drømmer du så om at være, når du bliver voksen?”

Kate vender øjne af ham som for at signalere, at det ved han jo godt, men Mark bliver ved med at stå og smile, som om han er på date med en ny. Kate sætter sig på køkkenbordet og lader benene dingle.

”Jeg vil leve af min kunst,” siger hun så. ”Jeg elsker at tegne ... Men jeg vil ikke være kunstner og have en fed gallerist, der tager halvdelen af mine penge. Jeg vil have en designvirksomhed, hvor jeg tegner på alt fra kopper til plakater.”

”Okay,” siger Mark. ”Jeg troede, at du arbejdede med PR?”

Kate glatter kjolen og forestiller sig, at hun er Laura. At hun er yngre, single på date og uden børn og svarer så:

”Jo, men min drøm er at vågne hver dag til et kontor med hvide ting og papirer overalt, som jeg skal dekorere med alverdens farver. Det at skabe mit eget, som jeg kan tage og føle på ...” Kate stopper sig selv og ser på Mark, der ser tilbage på hende med hovedet lidt på skrå. ”Det er ikke design, der ændrer verden eller løser noget som helst for nogen, men det er, hvad jeg elsker at

lave. Når jeg bruger mine hænder, føler jeg mig stærk, og når jeg ser andre blive glad for det – så føles det fantastisk.”

Mark går over til hende, kysser hende forsigtigt på øret og hvisker:

”Tak, fordi du fortalte det ... Må jeg tage det bad?”

Kate står i køkkenet og skal lave maden færdig, mens Mark er i bad. Hun forestiller sig hans nøgne krop under bruseren. Hun ser, hvordan hans hænder bevæger sig over hans mave og ned over hans køn. Hun knapper langsomt kjolen op og lader alt sit tøj falde på gulvet.

De sidder med håndklæder om sig og spiser middagen. Flasken er næsten tom, og der er lys på bordet. Kate griner, og Mark taler højt. Lauras kjole ligger stadig på gulvet, og Mark trækker Kate ind mod sig og kysser hende længe, mens hans højre hånd holder om hendes nakke. Da han slipper hende, ser de på hinanden.

”Du gav mig en maske,” siger Mark. ”Hvad fandt du ud af?”



Livsprincippet *Bliv ved med at opdage* handler om at sætte sig selv fri fra det låste blik. Når vi er sammen med en meget tæt over længere tid, har vi det med at blive sikre på, hvem den anden er, og hvem vi er sammen med den person. Vi ser både os selv og den anden i et bestemt perspektiv. Det giver tryghed, men det skaber også nemt en følelse af at sidde fast. Derfor er dette livsprincip en invitation til at sætte dit blik fri og gå på opdagelse i dig selv og den, du er sammen med. Om du gør det en aften som Mark og Kate i denne historie, eller om du lever med princippet i en afgrænset periode, er ikke så afgørende. Det afgørende er, at du i stedet for at tro, du ved, hvad din partner vil svare på dine spørgsmål, eller hvad de drømmer og fantaserer om, giver jer begge fri til at opdage noget nyt. Stærk

kærlighed og hedt begær har brug for nye perspektiver for at kunne brænde over tid. Vov at slippe det, du ved og tror, til fordel for det, du kan opdage.

Helt konkret kan du enten tage initiativ til en aften, hvor du giver dig selv til opgave at opdage noget nyt om din kæreste. Du kan gøre ligesom Mark og Kate, der leger en leg, men du kan også bare stille tre spørgsmål. Vær ikke bange for at spørge til noget, der hverken er tæt på eller længere væk. Det interessante ved dette er, at det måske giver én ting i situationen, men også kan give noget andet på længere sigt. Selvom Mark og Kate ikke den aften gav Kates drøm videre omtanke, er den nu udtalt og måske noget, de vil udforske yderligere senere.

Du kan også tage et seksuelt initiativ, der ligger uden for jeres normale menu, og se, hvad der sker, når I vover jer ud i nye køkkener. Husk, at man ofte ikke ved, om man kan lide maden, før man har smagt den.

En tredje mulighed er at bruge livsprincippet helt klassisk som en tilgang til at opdage din partner igennem to uger, hvor du meget bevidst åbner for de rum mellem jer, hvor I kan blive ved med at opdage. Det kan du for eksempel gøre ved at lægge mere mærke til din partner i nogle situationer, hvor du ellers ikke ser ham eller hende. Tag for eksempel med til en middag med hans eller hendes venner, deltag i et arrangement på den andens arbejde, eller vær den, der henter børnene tidligere, og vær sammen om eftermiddagen i de vante rutiner. Det kan også være, at du spørger nysgerrigt ind til noget i fortiden eller nutiden, eller at du giver din kæreste et rum til at fortælle om sine fremtidsdrømme eller bekymringer. Uanset hvilken tilgang der falder naturlig for dig, er det vigtigste, at du er i et *jeg opdager noget*-mindset. Det er ikke kun, hvad du gør, men også, hvad du giver din opmærksomhed, der former, hvad du lægger mærke til.

At opdage er ikke kun at opdage noget nyt. Det er også at genopdage den eller det, man allerede kender.

*Hvad vil du gøre for at blive ved med at opdage?*

DER ER 10 HISTORIER I *ELSK* SKREVET MED UDGANGSPUNKT I HVERT SIT LIVSPRINCIP. NÅR DU LÆSER ALLE 10, KOMMER DU OMKRING MEGET AF DET, SOM FYLDER I DET MODERNE PARFORHOLD, SOM SEX, BEGÆR, UTROSKAB, VREDE, SVIGT, ULYKKE OG FORSONING. DER DANNER SIG MELLEM ALLE HISTORIERNE ET FINT BILLEDE AF DET VIGTIGSTE, SOM MAN SKAL TÆNKE OVER I ET PARFORHOLD. ALLE TANKERNE, DER UDFOLDES I HISTORIERNE OG LIVSPRINCIPPERNE, FORANKRES OGSÅ I KONKRETE VÆRKTØJER OG MÆRKBARE RÅD I KAPITLET *KÆRLIGHED I PRAKSIS*.

DER ER 45 MÆRKBARE RÅD SAMT 3 STÆRKE VÆRKTØJER I KAPITLET KÆRLIGHED I PRAKSIS.



## BRUG 20 MINUTTER PÅ KÆRLIGHEDEN

Morgen, dag eller aften. Find dagligt et tidsrum med din kæreste, hvor I bare er sammen. Om I bruger det til at få talt med hinanden, se hinanden dybt i øjnene, kæle eller kysse, betyder ikke så meget. Det vigtige er, at I fokuserer på hinanden.

Kærligheden i et parforhold er ikke kendetegnet ved, at det hele sker af sig selv, men de vildeste ting kan ske, hvis I giver den plads til at udfolde sig. Så giv derfor dig selv og den, du elsker, 20 minutter til bare at nyde hinandens nærhed og fællesskab. Sluk telefonen, ræk ud efter din kæreste, og giv den, du elsker, din tid. I en travl hverdag er det den største gave, I kan give hinanden.





## 5 MÆRKBARE RÅD TIL AT STYRKE KÆRLIGHEDEN

I en travl hverdag sker det nemt, at man kommer til at gå forbi hinanden. At man ved, at man elsker hinanden, og at alt er okay. Men selvom man ved det, kan det være svært at undvære romantikken og irriterende at føle sig overset. Rigtigt mange længes efter at føle sig set, fordi der i blikket også er en anerkendelse af ens eksistens. Parforholdet kan holde til rigtigt meget, hvis man midt i hverdagens travlhed alligevel føler sig set af sin kæreste og værdsat. Så hvis din kæreste sukker dybt med bortvendte øjne, kan det være en god ide at finde din indre romantiker frem og gøre noget for at styrke forholdet. Ligesom du kan bede din kæreste om at gøre det for dig, hvis du savner at føle dig set.

Her er 5 enkle råd til at se hinanden og styrke kærligheden, men husk, at kun din fantasi sætter grænser.

### **25 ting, jeg elsker ved dig**

Bed din kæreste om at sidde over for dig og se dig i øjnene, eller læg jer ned sammen og se på hinanden, mens du nævner 25 ting, du elsker ved din kæreste. Det fantastiske ved 25 ting er, at det tvinger dig til at bruge din fantasi, og der er masser af plads til de skæve og sjove komplimenter. Så få tungen på gлед og nævn 25 ting, du virkelig godt kan lide, fra øjne så blå som skovsøer til lækre læber, sjove moves og interessant valg af yndlingsis. Alle komplimenterne behøver ikke være fantastiske eller dybe. De må også gerne være alt muligt andet. Det vigtige er, at du siger 25 ting, du elsker og lægger mærke til.

### **3 styrker, jeg ser i dig**

Der er noget meget fint i, at du sætter ord på, hvad du ser som styrker i din kæreste. En styrke kan her både være en grundlæggende egenskab eller noget, personen gør. Uanset om du tænker på styrken i, at din kæreste altid

står op, når vækkeuret ringer, eller er et meget generøst menneske, så nævn 3 styrker, som du oplever din kæreste have. Hvis du har lyst til det, så fortæl også gerne om en situation, hvor du oplevede ham eller hende bruge en konkret styrke. Hvis du virkelig vil forkæle din partner, så skænk et glas vin, og giv dig god tid til at udfolde, hvor dejligt det er at have en kæreste, som har lige præcis de styrker, din kæreste har.

### **Tak, fordi du ...**

Det betyder meget at sige tak til andre. Giv derfor din kæreste din fulde opmærksomhed en gang om dagen og sig tak for noget, han eller hun har gjort. Selvom det måske er meget banale ting, som hører hverdagen til, kan det stadig betyde noget, at du takker for dem. Både fordi det er dejligt at høre, og fordi det kan gøre, at den anden føler sig mere set og værdsat. Men også fordi der er en kilde til glæde i at sige det. Når du beslutter dig for at takke din kæreste, så begynder du at lægge mærke til noget, som vedkommende gør godt – og det er begyndelsen på en god aften sammen.

### **Morgendate**

Når hverdagen er travl, kan det være svært at finde tiden til den store middag, og har man også børn, kan tiden, hvor man rent faktisk kan gå i tosøhed, være meget knap. Så drop ideen om det klassiske stævnemøde, og lav i stedet en morgendate. Når børnene er taget af sted, og inden dagen går i gang, og energien svinder, kan I afsætte 30 minutter til en morgendate på den lokale cafe. Det behøver ikke være det store udtræk med cafe au lait og croissanter, men kan også være en kop te med et æble hjemme i sofaen, hvis det er mere enkelt. Pointen er, at I kort skaber et rum til jer to. Til at tjekke ind og høre, hvordan den anden har det. Til at fortælle, hvad der sker i jer, og til at se hinanden i øjnene. Når I laver sådan en date, så prøv at lade være med kun at tale om det praktiske eller om børnene. Det er en date, og du ville jo heller ikke tale praktik med en elsker på en fortovscafe i Paris, vel?