

# De fem kærlighedssprog

*Af; Sexolog & Parterapeut - Holger Abildgaard*

Jeg husker tydeligt, da jeg var gift, at jeg fra min daværende kone fik en masse gaver, og det irriterede mig, da det ikke var det jeg havde brug for. Jeg ønskede noget helt andet, nemlig berøring og det at være tæt.

Det var først da jeg begyndte på uddannelsen som psykoterapeut, at det gik op for mig, at vi havde noget der hed kærlighedssprog. Her opdagede jeg, at vi havde hvert vores kærlighedssprog. Mit var fysisk berøring, og hendes det var gaver.

## ***Kender du din partners kærlighedssprog?***

Ifølge Gary Chapman, der er parterapeut, udtrykker og modtager vi mennesker kærlighed på forskellige måder. Det kan man læse om i hans bog "**kærlighedens 5 sprog**" der har solgt mere end 25000 eksemplarer i Danmark.

I bogen der kommer Chapman ind på de 5 sprog, som er:

*Anerkendende ord*

*Tid til hinanden*

*At modtage gaver*

*Tjenester*

*Fysisk berøring*

Selvom de fleste af os nok kan genkende os selv i alle fem sprog, så siges der, at vi har et primært kærlighedssprog, det er det, der er det vigtigste for os. Vi har også det, der kaldes for et sekundært kærlighedssprog, som også har betydning for os.

Det kan være at man har fysisk berøring som sit primære kærlighedssprog, og tid til hinanden som det sekundære.

## ***1: Anerkendende ord***

Har man anerkendende ord, som sit primære kærlighedssprog, så sætter man stor pris på opmuntrende og kærlige ord. Disse ord har man brug for at høre fra sin partner på jævnlig basis, for at føle sig elsket.

Har din partner anerkendende ord, som sit primære kærlighedssprog, så prøv så tit som muligt at rose din partner for et eller andet.

Send gerne kærlige sms'er, måske en besked på messenger mens vedkommende er på arbejde. Det kan være sedler på køleskabet eller spejlet på badeværelset.

Hold din partner tæt, kig vedkommende i øjnene og kom med alle dine komplimenter, ros og de opmuntrende bemærkninger.

Husk, det gør en verden til forskel for din partner.

## **2: Tid til hinanden**

Bag dør nummer to, der har vi tid til hinanden. Den afgørende faktor her er, at der bliver prioriteret tid til din partner.

Det er ikke så vigtigt, hvad man laver. Det kan f.eks. være en gå tur på stranden eller i skoven, det vigtigste er tid til tosamhed og det, at der bliver oplevet noget sammen.

For nogen er det blot, at man sidder sammen på sofaen og ser en film.

Andre eksempler kunne være dybe samtaler over f.eks. et glas vin. At tage ud og spise, se en fodboldkamp sammen, kun fantasien sætter grænser.

## **3: Gaver**

Hvem elsker ikke gaver?

Hvis din partners kærlighedssprog er gaver, så er det virkelig noget de elsker. Her er gaverne synlige symboler på kærlighed.

Har man gaver som kærlighedssprog, vil alt blive modtaget som et udtryk for kærlighed, uanset pris og størrelse. Så her kan alle være med.

Det er vigtigt at nævne, at hvis din partners sprog er gaver, så skal disse ikke kun gives på f.eks. fødselsdage, men gerne gives med jævne mellemrum.

Så uanset om du giver en omgang roser, chokolade, en sang, et digt, maleri, en kalender med billeder af jer, tøj eller noget helt andet, så falder det i god jord hos din partner.

## **4: Tjenester**

Med det menes der, at man gør noget, man ved, ens partner gerne vil have at man gør. Man forsøger at glæde vedkommende ved at gøre tjenester, og på den måde viser man sin kærlighed.

Det er det du gør, der er helt afgørende for, hvor højt din partner føler sig elsket.

Store såvel som små tjenester i hverdagen, er at vise din partner kærlighedsgerninger.

Eksempler på tjenester kan være, at man tager opvasken, handler ind, får lavet

køkkenhylden færdig, som man har lovet længe. Nu ved jeg godt, at mange sikkert vil sige, at i et forhold der hjælper man hinanden også med f.eks. med opvasken. Men for personen, hvis kærlighedssprog er tjenester, betyder dette ekstra meget.

## **5: Fysisk berøring**

Det femte og sidste kærlighedssprog er fysisk berøring. Vi elsker alle at blive rørt ved, men for den person, der har dette som sit kærlighedssprog, så betyder det ekstra meget.

Den fysiske berøring kan være alt fra kys, hold i hånd til massage m.m.

Spontane berøringer kræver kun lidt tid, og gør en verden til forskel for din partner. Det kan være et kærligt klap bag i, når din partner står i køkkenet, eller du rører ved din partners arm eller skulder, når du går forbi. Den fysiske berøring kræver ingen forberedelsestid eller noget der skal gennemtænkes, det er bare med at få berørt din partner så tit som muligt.

Når vi snakker kærlighedssprog er det vigtigt at nævne, at sex blot er en dialekt. Der er mange mænd, der tror, at fysisk berøring er deres kærlighedssprog, fordi sex også er berøring. For manden der har seksualdriften en fysisk årsag, mens seksualdriften for kvinden er forbundet til hendes følelser og ikke i hendes fysik.

Hvis du efter at have læst denne artikel, er i tvivl om, hvad dit primære kærlighedssprog er, kan du stille dig selv det spørgsmål, jeg plejer at stille par i parterapi: *"hvornår føler du dig mest elsket?"* Dette spørgsmål kan følges op af endnu et: *"Hvad savner du mest fra din partner?"*

*"Jeg føler mig mest elsket, når vi er sammen og går tur på stranden eller i skoven."*  
*"Jeg savner bare, at vi tager ud og gør ting sammen."*

Så er dit kærlighedssprog *tid til hinanden*.

*"Jeg føler mig mest elsket, når han rører ved mig, giver mit et lille klap bag i, eller han holder mig tæt."*

*"Jeg savner allermest, når det er, at hun holder mig i hånden, eller hun begynder at masserer mig i nakken mens jeg sidder og slapper af."*

Så er dit kærlighedssprog *fysisk berøring*.

Når du har fundet ud af dit primære kærlighedssprog, så prøv evt. at få din partner til at besvare samme spørgsmål, hvis i er i tvivl om, hvad hans eller hendes er.