



David Schnarch  
**DET PASSIONEREDE ÆGTESKAB**

DET PASSIONEREDE ÆGTESKAB gør op med en række myter. En af de vigtige er, at vi forveksler ungdommelig seksuel formåen med kvalitet. Men det er først senere i livet, at vi udvikler den modne selvforståelse og ægte intimitet sammen med et andet menneske, der åbner for den mest elektrificerende seksualitet og den virkelige følelsesmæssige tilfredsstillelse. DET PASSIONEREDE ÆGTESKAB er en respektfuld, erotisk og opløftende guide, der er viet til at gøre kærlighed og intimitet til en realitet for alle par. Det er en bog, der kan læses og genlæses, og som henvender sig til det enkelte par og alle, der arbejder med andre mennesker.



Philip C. McGraw  
**FØRSTEHJÆLP  
TIL PARFORHOLD**  
Sådan genfinder I kærligheden

FØRSTEHJÆLP TIL PARFORHOLD hjælper dig med at finde tilbage til din kerne og fortæller, præcis hvordan du skal genskabe fundamentet i dit liv, så du får et godt parforhold. Undervejs afliver Dr. Phil McGraw ti myter om, hvad et godt parforhold er, og viser, hvordan du, ofte ubevidst, lader dine dæmoner, de mørke sider, vi alle indeholder, ødelægge dit forhold. Han gennemgår de meget vigtige personlige parforholdsværdier, som du må inkorporere i dit liv, inden du kan vende udviklingen i dit parforhold.



*Jannik Bo Rasmussen er uddannet gestaltterapeut fra GIS-International. Har siden 1997 haft egen praksis i centrum af København, hvor han arbejder både med individuel terapi, grupper og par.*

føler, at hverken én selv eller partneren gør det godt nok. Det bliver alt for anstrengende at skulle leve op til så meget.

### Vi skal turde

Vigtigt er det at acceptere partneren som han/hun er uden at rende rundt med et idealbillede af 'hvis bare' hun klædte sig anderledes eller han havde andre venner, eller hvad det nu kan være. Dertil kommer, at tanken om at lave hinanden om ikke fører nogen steder. Vi er, som vi er."

På spørgsmål om en prøvetid er en god idé, før man satser 100% på hinanden, svarer Jannik, at det næppe er umagen værd, før man lærer først hinanden at kende fuldt ud, når man er flyttet sammen og dagligdagen begynder. Så han råder til at kaste sig ud i det, hvis følelserne er stærke nok og henviser til den tidligere bestseller "Bid livet i låret" om at turde leve livet.

Til slut taler vi om uenigheder omkring børnene, og her siger Jannik, at de primært opstår, når der er sammenbragte børn, og den biologiske forælder for eksempel bliver såret over svigtende interesse hos den anden for "bonusbarnet".

"Gennem parterapi kan det vise sig, at årsagerne måske ligger et andet sted, f.eks. at den ene part ikke føler sig anerkendt nok og dermed også føler, at det går ud over barnet.

Og Jannik afrunder med at give sit vigtigste bud på et godt parforhold: "Giv jer tid til at tale om de ting, der kan være svære at snakke om. Kom frem med det på en ordentlig måde – før et problem bliver for stort til at tackle."

[www.gestaltterapeut.dk](http://www.gestaltterapeut.dk)