

Kärlek

Så vet du om ni passar ihop

Experterna avslöjar: Då kan kärleken bli livslång

Av: **Emilie Aune** ✉

PUBLICERAD: I DAG © 14.37

UPPDATERAD: MINDRE ÄN 20 MIN SEDAN



FOTO: GETTY

Mellan fem och tio dejter tar det för att avgöra om en person har en seriös inställning och vill ha en lång relation.

RELATIONER

Du har träffat en ny och känner förälskelsen spira.

Men hur vet man att hen är rätt – och om relationen verkligen kan bli långvarig?

Här avslöjar relationsexperterna tecknen på att ni är en riktigt bra match!

Förälskelse är en sak, en långvarig relation är en annan. Hur vet du om du har träffat den rätta? Är det något bara tiden kan utvisa, eller går det att ta reda på om man passar ihop?

I den nya Netflix-serien "The one" matchas personer utifrån DNA. Ett hårstrå är allt som krävs för att karaktärerna ska hitta den livslånga kärleken.

Verkligheten är mer komplicerad än science fiction. Men det går att se kärleken i spåkulan, menar experterna som arbetar med dejting- och relationstjänster.

Ställ rätt frågor

Personlighet och inre behov snarare än gener är det som du ska utgå ifrån, menar Jeanette Vinberg, dejting- och relationscoach.

– Du kan aldrig få ett facit i handen direkt från början. Men genom att ställa rätt frågor och läsa av beteenden kan du få svar på om personen har förutsättningar för en seriös långvarig relation med dig. Mellan fem och tio dejter räcker, säger Jeanette Vinberg.



FOTO: GETTY

"Många prövar sig fram och går på attraktion, men känslor kan vara tillfälliga och vilseledande", enligt Lemarc Thomas, personlig matchmaker.

Innan du börjar leta efter drag hos den du dejtar bör du ställa frågor till dig själv. Blicka inåt och undersök dina behov i en relation.

– Självmedvetenhet och förståelse för dina egna behov är jätteviktigt. Vilka är dina värderingar och drivkrafter i livet, och vad har du för vision för förhållandet?

Glöm uttrycket "opposites attract". Tänk mer "lika barn leka bäst".

– Man behöver inte tycka exakt likadant om allting och ha samma intressen. Men man måste ha en någorlunda likasinnad världsbild och livsstil, och en vilja att ta relationen åt samma riktning. Om den ena vill ha weekendkärlek och den andra bilda familj kommer det inte att funka, säger Jeanette Vinberg.

Hur tar du då reda på vem personen som du dejtar egentligen är på djupet? Det finns bara ett sätt – fråga.

– Ställ enkla frågor om vardagen och sättet att leva. Vad jobbar personen med och vad tycker hen om att göra, och varför? När du frågar varför kommer det emotionella fram, och du kommer närmre.

Var kritisk mot känslorna

Lemarc Thomas, personlig matchmaker i Stockholm med egen firma, understryker också vikten av att tänka steget längre på en ny dejt. Var mer kritisk mot den spontana känslökemin, är hans främsta råd.

– Problemet för de flesta är att de inte har tänkt igenom vad de behöver i en relation. Många prövar sig fram och går på attraktion, men känslor kan vara tillfälliga och vilseledande. Det räcker inte för att bygga en relation. Likasinnade värderingar och livsstil och att få sina behov tillgodosedda är viktigt för att det ska hålla i längden, säger Lemarc Thomas.

Nästa gång du går på en dejt, ge inte bara efter för fjärlarna i magen. Du är inte på en arbetsintervju, men du tjänar på att också vara medveten.

– För in samtalet på ämnen där du kan få ut mer information av personen. Gå djupare redan i början och våga ställ frågor. Där kan du hitta den livslånga kärleken.

Så vet du om ni passar ihop



FOTO: MANSA STUDIOS AB

Jeanette Vinberg, dejting- och relationscoach.

Jeanette Vinberg, dejting- och relationscoach:

✓ Förstå dig själv och ditt behov i en relation

Oftast vill vi människor ha flockgodkännande, och söker efter en partner som ska passa in i vår familj. Men det är inte alltid som den personen faktiskt passar en själv.

I stället för att bygga upp en fiktiv bild av en partner, förstå ditt eget behov.

Det enda sättet att lära sig detta är att umgås med människor (så mycket det nu går i pandemitider). Då upptäcker du vilka egenskaper som du uppskattar och vad du attraheras av.

Så vet du om ni passar ihop



FOTO: MANSA STUDIOS AB

Jeanette Vinberg, dejting- och relationscoach.

Jeanette Vinberg, dejting- och relationscoach:

✓ Förstå dig själv och ditt behov i en relation

Oftast vill vi människor ha flockgodkännande, och söker efter en partner som ska passa in i vår familj. Men det är inte alltid som den personen faktiskt passar en själv.

I stället för att bygga upp en fiktiv bild av en partner, förstå ditt eget behov.

Det enda sättet att lära sig detta är att umgås med människor (så mycket det nu går i pandemitider). Då upptäcker du vilka egenskaper som du uppskattar och vad du attraheras av.

✓ På dejten

Ta reda på om ni har en någorlunda likasinnad världsbild och är på ungefär samma plats i livet. Det ökar chanserna för att förhållandet ska hålla i längden.

✓ På dejten

Ta reda på om ni har en någorlunda likasinnad världsbild och är på ungefär samma plats i livet. Det ökar chanserna för att förhållandet ska hålla i längden.

Åldersskillnad behöver inte vara en big deal, det beror på vilken livsfas som ni befinner er i.

Ställ frågor som kan avslöja saker, utan att säga det rakt ut.

- ▶ Varför jobbar du med det du gör?
- ▶ Hur startar du dagen?
- ▶ Hur spenderar du helst semestern?
- ▶ Vad har du för vision av ett förhållande?

Är du en friluftsmänniska och startar dagen med en grön smoothie, medan din dejt hellre hänger på krogen och startar dagen med en dajm? Vill du bilda familj, men hen vill bara träffas på helger? Då kan det kanske vara dags att gå vidare till nästa.

En viktig del för att se om det är en eventuell match är att du kan vara dig själv på dejten, inte behöver sälja in dig för något du inte är. Det ska kännas avslappnat och kul.

Se upp med

✓ Om personen är trasig på grund av tidigare relationer eller andra orsaker, som gör att du blir mer en terapeut och endast lyssnare än dejt, är det ett varningstecken. Det kan vara läge att backa, även om ni klickar. Då är tajmingen kanske inte rätt för att bygga en relation.

✓ Om personen klagar mycket, är negativ och repetitiv i sättet att prata, då kanske du ska ställa dig frågan varför. Detta är tydliga tecken på att man kanske inte mår så bra och inte är redo för en relation.



FOTO: HAPPY WILDER
Lemarc Thomas, matchmaker.

Lemarc Thomas, matchmaker:

✓ Förutsättningar för långvariga relationer

Först av allt måste du förstå vad du söker. Var medveten om vilka som är dina icke-förhandlingsbara grundläggande krav. Vill du till exempel bilda familj?

Inse också dina behov i relationen. Behöver du mycket fysisk närhet, eller mer uppskattning med ord?

När du är medveten om dessa grundläggande behov är det mycket lättare att bygga en långvarig relation.

Kemi och passion behövs för att få in energi i relationen. Men tre viktiga byggstenar behövs också för att det ska hålla i längden:

- ▶ Ni har en god vänskap i grunden
- ▶ Ni kan hantera konflikter effektivt
- ▶ Ni har liknande värderingar, drömmar och visioner om framtiden

Kan du vara ditt autentiska jag ihop med personen? När du inte behöver spela en roll utan kan vara dig själv och känner dig trygg när ni är tillsammans är det ett gott tecken.

■ Matcha med din relationstyp

Enligt den amerikanska biologiska antropologen Helen Fisher finns det fyra olika personlighetstyper, som matchar ihop med varandra på olika sätt: Byggaren, upptäckaren, förhandlaren och ledaren.

✓ Byggaren

Är traditionell och vill att livet ska vara stabilt och tryggt. Gillar inte förändringar.

Exempel på kända byggare: Drottning Elizabeth II, Mike Pence och Hu Jintau.

Passar bäst ihop med andra byggare.

✓ Upptäckaren

Gillar äventyr och kreativitet. Vill gärna prova nya saker. Exempel på kända upptäckare: Richard Branson, Lang Lang, Peter Thiel och Gloria Steinem. Passar bäst ihop med andra upptäckare.

✓ Förhandlaren

Fantasifull, intuitiv och ifrågasättande. Klarar av att hålla ihop en grupp olika slags människor. Exempel på kända förhandlare: Oprah Winfrey, Barack Obama och Bill Clinton.

Passar bäst ihop med ledare.

✓ Ledaren

Analytisk, direkt och gillar att ta kommandot och fatta beslut. Exempel på kända ledare: Steve Jobs, Margaret Thatcher och Hillary Clinton.

Passar bäst ihop med förhandlare.