



#killmiddag

# MÄN & KÄRLEK

Ända sen jag gick i lågstadiet har jag känt en enorm press på mig – att jag borde ha en flickvän. För mig blev det jobbigt eftersom jag inte hade någon att prata med den pressen om. Det blev också jobbigt eftersom jag samtidigt inte visste hur jag skulle göra för att få en flickvän. Till exempel förstod jag inte hur mycket jobb det krävs för att vårda en relation mellan två personer.

Hur olika en kan vara och att jag då behöver kompromissa. Det är liksom en helt ny person som jag behöver förhålla mig till och ta hand om – och samtidigt ta hand om mig själv.

Det fanns alltså mycket jag behövde jobba på och jag har sårat en hel del människor genom åren. Men jag vet att ju mer jag pratar om kärlek och förhållanden desto bättre kan jag behandla de jag är tillsammans med. Då mår jag också bättre själv, för jag gillar ju förhållanden!"

Det här är bara en av alla berättelser vi anonymt fått in av män på frågan "Vad skulle du vilja prata om, om ingen dömer dig". Vi hoppas den kan inspirera dig att våga öppna upp och prata från hjärtat i följande samtal. Detta tema kretsar kring vadkärlek är, förhållanden, kommunikation och arbetet inom ett kärleksförhållande.

## Uppvärmningspåståenden

Svara JA/NEJ om de stämmer på dig:

- Jag har älskat någon
- Jag har känt mig älskad av en partner
- Jag tycker att jag kan mycket om kärleksrelationer
- Jag har känt mig otillräcklig i en kärleksrelation
- Det är svårt att dela lika på ansvaret i/för en kärlesrelation

## Frågor

- **Hur känns det för dig att vara kär?**  
Möjlig följdfråga: Måste du vara i ett förhållande för att vara nöjd med ditt liv?
- **Brukar du vara den som tar upp saker, som behöver pratas om, i relationer?**  
**Till exempel om någon av er är sårad eller missnöjd över något.**  
Möjlig följdfråga: Vad kan du göra för att vårda kärleksrelationer? Ge gärna exempel.
- **Har du tagit en partner för givet någon gång?**  
Möjlig följdfråga: Har du gjort eller gör du saker som kan skada dina relationer? Ge gärna exempel.



#killmiddag

# MÄN & KÄRLEK

- **Har du erfarenheter av en kärleksrelation som tagit slut? Vad hände med dig då?**  
Möjlig följdfråga: Varför tror du att det tog slut? Förstod du anledningarna då?
- **Har någon sagt till dig att det är jobbigt att du inte tar hand om dig själv?**  
Möjlig följdfråga: Om en partner mår dåligt under en lång tid, hur hanterar du det?
- **Har du någon gång märkt att du har mer makt i en kärleksrelation?**  
Möjlig följdfråga: Om en närstående person gör dig riktigt arg, vad gör du då?
- **Vad tycker du vore läskigt med att bli förälder? Om du redan är förälder, vad tyckte du var läskigt innan du blev det?**  
Möjlig följdfråga: Är du rädd att kärleksrelationen till din partner kommer att förändras av att bli förälder?
- **Att få en kärleksrelation att fungera kräver ofta mycket ansträngning. Hur ser du till att det arbetet fördelas jämt mellan dig och din partner**  
Möjlig följdfråga: Har du någon gång misslyckats med detta? Hur känns det?

## Fördjupningsfrågor

- **Hur viktigt är det att definiera vilken typ av relation du har med den du är kär i?**  
Möjlig följdfråga: Varför tycker du/tycker du inte att det är viktigt?
- **Skulle du kunna bli vän med en person du tidigare haft ett romantiskt förhållande med? Hur gör du om du vill bli det?**  
Möjlig följdfråga: Är det lika okej att din partner är kompis med sitt ex?
- **Hur behöver en relation vara för att du ska känna dig trygg i den?**  
Möjlig följdfråga: Hur gör du för att din partner ska känna sig trygg i en relation med dig?
- **Har du blivit intresserad av någon annan när du varit i en exklusiv kärleksrelation? Hur hanterade du det?**  
Möjlig följdfråga: Har det någonsin lett till otrohet? Har du i sådana fall berättat detta för din partner?
- **Hur uttrycker du kärlek (ex: beröring, ord, presenter, vara hjälpsam, sex)?**  
Möjlig följdfråga: Hur vill du att kärlek uttrycks till dig?