



Vilka behov vill du ha tillfredsställda i en relation?

Många som är singlar längtar efter att träffa någon. Men vad är det egentligen du längtar efter? Det kan vara bra att veta eftersom det ökar chansen att du träffar en människa som vill skapa samma typ av relation som du.

Risken är annars att kemi, det vill säga hormoner och annat, får dig att bli attraherad av en person och så visar det sig när förälskelsen har lagt sig att ni vill ha helt olika typer av relationer. Om du tycker om att vara förälskad om och om igen spelar det förstås ingen roll, men om du vill träffa någon att bygga upp en långsiktigt relation med är det däremot jätteviktigt. Så här kommer några frågor som kan hjälpa dig att bli mer medveten om vad du innerst inne längtar efter:

- Är det ett tryggt liv? Att veta att det finns någon som älskar dig, som alltid finns där för dig?
- Är det någon som delar alla vardagens praktiska "bördor", som att städa, laga mat, fixa med bilen, betala räkningar osv. Alltså någon som du delar allt praktiskt med. Eller klarar du det på egen hand och vill fortsätta ha det så även om du har en relation?
- Vill du träffa någon som du aktiverar dig med i livet, som delar dina fritidsintressen och som vill göra det du gillar med dig?
- Vill du ha passion och åtrå? Vill du träffa någon som prioriterar sex högt i relationen och även i en längre relation engagerar sig för att hålla glöden levande mellan er?
- Vill du träffa någon som tycker om att överraska dig och bidra till att göra ditt liv spännande?
- Vill du på djupet möta en annan människa? Vill du träffa någon som vill "se" dig och som låter dig få se den, en någon som släpper in dig bakom ytan och delar sin glädje och sina rädslor med dig?
- Längtar du efter någon som utmanar dig och bidrar till att du utvecklas?

Självklart kan en relation innehålla flera saker än en och därför kanske du svarat ja på flera av punkterna. Om du redan är i en relation kanske du har reflekterat över hur den ser ut. Känner du att den tillfredsställer det du behöver? Prata gärna med din partner utifrån punkterna ovan. De kan hjälpa er att tillsammans reflektera relationen och hur ni, om ni vill och tycker att det behövs, kan hjälpas åt att i högre grad tillfredsställa de behov ni har.