

Farvelagte frustrationer

COZY COUPLES – KÆRLIG KOMMUNIKATION
31 hyggelige hverdagsscener fra livet som par

Forfatter: Maj Wismann
Forlag: Dreamlitt
Udgivelse: 30. oktober 2026
ISBN: 9788785539076
Vejl. pris: 129 kr.
Omfang: 80 sider

Efter mange år som parterapeut og formidler går Maj Wismann nye veje for at videregive sin store viden. Resultatet er en malebog, der kombinerer humor og hygge med nyttig mikrolæring!

90 procent af alle samtaler i parforholdet ender, som de startede, viser forskningen i parforhold. Starter vi med at tale hårdt til hinanden, ender det sandsynligvis ikke et bedre sted end det. Starter vi derimod med at tale mere blidt til hinanden, er der meget større chance for, at vi får talt konstruktivt om det, der faktisk er vigtigt.

Parterapeut Maj Wismanns nye malebog *Cozy Couples* minder os om, at måden, vi taler med hinanden på, kan have en enorm betydning for vores parforholds kvalitet.

"Jeg ville ikke lave en tyk teoribog eller en manual med løftede pegefingre, men i stedet give mikrolæring om, hvordan man bedre forstår sin partner. Men også gør det nemmere for partneren at forstå ens budskab. Vi har alle nogle blinde vinkler, som bogen kærligt gør opmærksom på. Samtidig har jeg givet emnet et humoristisk islæt og lavet det som en malebog, så man hygger sig og slapper af, mens man måske ser sig selv udefra og reflekterer over sit eget parforhold," siger Maj Wismann.

Cozy Couples indeholder 31 illustrationer af hverdagsscener, som skal males. Opvaskemaskinen, der ikke er tømt. Telefonen, der fylder lidt for meget. Rod, der irriterer. I hver scene ser man, dels hvordan den konfliktskabende dialog ser ud – og dels hvordan samme budskaber kunne være formuleret med blid kommunikation. Alt i bogen er baseret på veldokumenteret viden om kommunikation i parforholdet.



OM FORFATTEREN

Maj Wismann (f. 1977) er parterapeut, klinisk sexolog og EMDR-terapeut. Hun har siden 2006 haft egen praksis og hjulpet klienter med at opnå stærkere og sundere parforhold og sexliv. Derudover har hun udgivet adskillige bøger, der trækker på hendes omfattende viden, blandt andet *Men hvorfor? Del 1* og *Del 2* samt relationsredskabet *ParPlan2027*.

Er man presset, træt eller irriteret i dagligdagen, kan man nemt komme til at tale hårdt eller kritisk til sin partner. Og sker det ofte, kan det langsomt slide på både trygheden, nærheden og den gode kontakt i parforholdet.

"Ved at blive mere bevidste om måden, vi taler med hinanden på, kan vi blive meget bedre til rent faktisk at løse konflikterne i stedet for at eskalere dem, samt blive meget bedre til at samarbejde," siger Maj Wismann.

Bogen udkommer 30. oktober 2026 på forlaget Dreamlitt.

Om bogen

Cozy Couples – Kærlig kommunikation med undertitlen *31 hyggelige hverdagsscener fra livet som par* er en malebog for voksne med 31 illustrationer af hverdagsscener, som læseren kan male. I teksterne vises eksempler på gode og dårlige måder at kommunikere på i parforholdet.

KONTAKT
Asger Nørkær Nielsen
Presse, Dreamlitt
asger@dreamlitt.com
Tlf. 24202358

DREAMLITT
Haslegårdsvej 8-10, 8210 Aarhus V
www.dreamlitt.com