

VZTAHY, VZTAHY, VZTAHY....

TOUŽÍME BÝT MILOVÁNI A MILOVAT. NĚKDY SE NÁM TO DAŘÍ, NĚKDY NÁM VZTAHY DAJÍ POŘÁDNĚ ZABRAT. **JAK NA TRVALÉ A HARMONICKÉ VZTAHY?**

Diecézní centrum pro rodinu nabízí několik podnětů na podporu dlouhotrvajících a harmonických vztahů.

Čtvrtý díl bychom věnovali tomu, jak zajistit,

**ABY SE KOUZLO MEZI MANŽELI ZACHOVALO A UDRŽOVALO STÁLE ŽIVÉ.**

**Zkusme několik doporučení:**

- ✓ **Smát se spolu** - humor a smích pomáhají odlehčit chvíle napětí nebo obavy. Říká se, že smích „léčí“, tedy, že nám pomáhá udržet si i fyzické zdraví. 😊
- ✓ **Oslavovat důležité události** – díky oslavám dáme alespoň někdy během roku výlučné místo vzájemnému vztahu. Slavit např. výročí manželství, narozenin, jmenin... Každá příležitost, jak mezi všední dny a povinnosti zařadit výjimečné okamžiky a slavnostní chvíle, je pro vztah velmi osvěžující.
- ✓ **Těšit se z radosti druhého** - když se těšíme z radosti druhého, přibližuje nás to k němu více než podělení se o bolest a obavu, protože překonáváme vlastní závist nebo soutěživost. Partneři, kteří sdílí svoji radost, nacházejí uznání vlastní hodnoty.
- ✓ **Snažit se projevit vděčnost** - takto se buduje intimita s partnerem/partnerkou, protože uspokojuje „hlad“ po pohlazení, tedy potřebu po uznání vlastního života a vlastní hodnoty.

**Dalších šest přísad pro spokojený vztah:**

- ✓ **Partnera/partnerku nevlastníme** - znamená to respektovat a přijímat všechny plány, zájmy a potřeby partnera/partnerky a neztratit při tom svoje. Podobně nám to říká i Ježíš: Miluj svého bližního jako sebe sama.
- ✓ **Mít správný odstup** – Esther Perel, americká sexuoložka, říká, že „abychom se stali jedno, musíme být nejprve dvě osoby“. To znamená, že je třeba vytvořit rovnováhu mezi potřebou pouta a potřebou samostatnosti.
- ✓ **Připravit se na střetnutí** - nic nevzbuzuje větší touhu jako příprava na milostné střetnutí s vlastním partnerem/partnerkou potom, když jsme si dohodli čas na „rande“. V stabilním partnerském vztahu si manželé chvíle intimity musí hledat. Uprostřed množství aktivit si pro ně musí vytvořit prostor. Příprava na intimní setkání vyvolává očekávání, což podněcuje touhu. Touha ještě vzroste nepřítomností partnera/partnerky, protože ji rozněčují překážky a těžkosti při dosažení milované osoby.
- ✓ **Mít fantazii** - fantazie je způsob, jakým si věci představujeme. Ve fantazii si vykresluje i intimní setkání či pohled partnera. Žena je zvědavá, jestli se mu budou líbit šaty, které si oblékla, výběr vůně... Manželé si představují, jak a kde se odehraje intimní setkání – po večeři za světel svíček nebo po večeři v restauraci, po procházce ruku v ruce nebo po tanečním večeru, při kterém vyjádří radost z toho, že jsou spolu, jako děti při hře.
- ✓ **Hrát si** – fantazie vede ke hře. Pro děti je hra jedinou aktivitou, pro dospělé je jazykem sexuality. Můžeme to vnímat i tak, že citovost zůstala hlavní oblastí hry, při které se můžeme osvobodit od našich strachů, očekávání, od těch nejintimnějších snů. Milování je prostor na hru, kde můžeme porazit vlastní přeludy a principy, které si vytvořilo dítě v nás. Je to prostor, kde „láska vítězí nad zlem“. Je to vývojový proces, který tvoří zkušenosti, nové nápady, komunikace o vlastních touhách – přesně tak, jak to dělají děti při hře.
- ✓ **Nezapomínat na polibek** – vědecké studie dospěly k tvrzení, že vášnivý polibek zamilovaných není jen jedním z výrazů partnerů, kterým je spolu dobře, ale může zlepšovat kvalitu lásky a

intimity. Pokud se partneři začnou líbat častěji, znamená to, že se spolu i jako jednotlivci mají lépe:lepší se jejich srdeční činnost, dýchání, trávení, poklesne úzkost. Přírozně, že takový polibek je ukazatelem manželské intimity.

**Přeji vám, aby váš vztah byl spokojený, a těším se na příští pokračování. 😊** Mgr. Martina Fürstová