**Tisková zpráva - Jsme 20 let spolu a už mě nemiluje - 29.10. 2013**



**Můj o něco starší kamarád Martin si nedávno posteskl, že neví, zda ho jeho žena opravdu miluje. Začali spolu chodit v prváku na vysoké. Mají dvě holky, psa a dům s hypotékou. „Co bys taky po dvaceti letech chtěl“, odvětil mu na to náš společný přítel, který tu pravou ve svých 41 letech stále hledá. Prý není typ na dlouhodobé vztahy. Martin ano. I když se mu zdá, že už svou ženu také nemiluje, má ji však stále rád. Umí dobře vařit a zodpovědně se stará děti. V jejich vztahu mu však vadí stereotyp. Málokdy si vyznají lásku. Martinovi přijde, že se jeho žena na sex s ním moc netěší. Spíše si ho odbude. Strnule, na zádech. Bez většího prožitku, nápadu či změny. A to se možná prolíná celým jejich vztahem. Co dělat, aby Váš vztah nezešedivěl, aby měl stále jiskru a náboj? *„Všechno je to v nás“, říká Tomáš Morávek, sexuolog a psycholog spolupracující s Náhodou, seznamovací a rozvojovou agenturou – místem, kde se partnerské vztahy rodí. „Neusněte na vavřínech, že jste se našli je skvělé, zrodil se vztah a na vás je, jak bude za pár let vypadat.***

Možná i vás může občas napadnout, jak se změnilo vaše dlouhodobé partnerství. Proč už to není jako na začátku. A jde to vůbec, když on pořád pracuje a doma sedí u počítače? Ona zase chce mít uklizený byt a navařeno pro děti. V první řadě je potřeba si uvědomit, že každý vztah prochází určitým vývojem. Od bláznivé zamilovanosti, která trvá zhruba jeden a půl roku, se každý vztah překlene do reálné každodennosti. S tím je spjat určitý řád, ale rovněž i stereotyp.

Z pohledu psychologa je v tomto případě potřeba soustředit se na dvě oblasti. Za prvé nabourání nudného stereotypu a za druhé posilování vzájemné blízkosti obou partnerů. Snažte se najít společné průsečíky a vrátit se k tomu, co vás na začátku vztahu spojovalo. Hrajte spolu hry, dopřejte si prodloužený víkend bez dětí, dejte si spolu večer skleničku a snažte se být milými společníky. Za důležitý považuji rovněž čas strávený společnými koníčky. Jezděte pravidelně na kola či lyže, nikoli pouze na „povinnou“ rodinnou dovolenou. Pokud svého partnera něčím překvapíte (např. lístky do divadla), může vás to oba těšit, jako na začátku vztahu.

Několik rad závěrem:

1. Žádný vztah není stále stejně vášnivý, jako na začátku. Buďte realisté. Avšak není důvod rezignovat. Vztah je potřeba pěstovat.

2. Zamyslete se, jaké změny v trávení volného času (včetně všedních večerů) můžete udělat rychle, ihned a bez velkých nároků na čas a peníze. Takové mají největší šanci na úspěch.

3. Zkuste si uvědomit a konkrétně pojmenovat, co vás na vašem partnerovi přitahuje a za co si ho vážíte. Dlouhodobý vztah je mimo jiné založen na respektu a úctě.

4. Zamyslete se, jaké změny můžete udělat u sebe vy sami. Čím budete pro něho/ní více přitažlivý/á a poutavý/á.

5. Velmi často se ze vztahu vytratí pohoda. Chybí pozitivní ocenění toho druhého. Všímejte si, co dělá váš protějšek dobře a neopomeňte mu to říkat.

Mgr. Tomáš Morávek – psycholog a lektor [www.nahoda.com](http://www.nahoda.com)

**Informace pro média:**

Seznamovací a rozvojová agentura Náhoda vstoupila na trh v roce 2011 s jasnou myšlenkou. Je přesvědčena, že nalezení životního partnera nelze ani v dnešní době omezit na neosobní elektronické služby. Svým klientům poskytuje mimořádný servis osobních konzultací, které vedou k ujasnění jejich představ o budoucím vztahu. Nabízí odborné služby spojené s rozvojem osobnosti klienta z oblasti psychologie, koučování, fyzioterapie či změny image. Navíc se zaměřuje na individuální vyhledávání partnera z vlastní databáze či mimo ni a to vše se zárukou vysoké profesionality a absolutní diskrétnosti. Může pomoci i při následném vedení křehkého vztahu formou partnerského a manželského poradenství. Cílem Náhody je, aby každý klient odhalil své skutečné já, dobře se cítil a vyšel spolu s ní vstříc svému životnímu partnerovi.

www.nahoda.com