

Nevhodné návyky, které do vztahu nepatří

 [novinky.cz/clanek/zena-vztahy-a-sex-nevhodne-navyky-ktere-do-vztahu-nepatri-40423690](https://www.novinky.cz/clanek/zena-vztahy-a-sex-nevhodne-navyky-ktere-do-vztahu-nepatri-40423690)



Láska sice dokáže zahojit spoustu ran, ale pokud chcete mít opravdu zdravý vztah, může pomoci i to, když si ujasníte, jakého chování se ve vztahu dopouštíte. Některé zlozvyky totiž vedou k nezdravým sporům a zbytečně vrážejí klín mezi partnery.

Ale pozor, stejně tak se nesnažte na všem shodnout. Vždy budete dva odlišní jedinci s vlastními nápady, přáními a přesvědčeními. Hádky tak nemusejí hned znamenat zlo, naopak. Podle dřívější studie, jejíž výsledky prezentoval například server Guardian, páry, které se nebojí otevřeně argumentovat, mají větší šanci na spokojený vztah. Čemu se ale rozhodně vyhnout?

Hlídání skóre

Ve zdravých vztazích není prostor pro hodnocení všeho, co kdo kdy udělal, případně kolikrát a kdo lépe. Pokud si vedete i vy seznam „dobrých skutků“, které konáte, a k tomu i přehled chyb partnera, raději s tím co nejdřív skončete, radí knižní autorka a koučka Sheryl Paulová.

Špatné rodičovské návyky, které ničí zdraví dětí

Děti

Chyby dělá každý. Pokud se vyskytnou, měly by se řešit hned a také pokud možno odpustit.

Sbírat si je do „zásoby“ a případně je v budoucnu „vytahovat na světlo“, nedělá nikdy dobrotu.



Flámování a přílišné pití

Občasné popíjení s přáteli či návštěvy večírků nejsou ničím, za co by se měl člověk stydět. Neměla by se z toho stát ale každodenní rutina. Alkohol totiž ve velkém ničí nejen zdraví, ale i osobnost člověka.

Pokud se pak na nějakém večírku či akci s partnerem na něčem neshodnete, nechte hádku raději na další den, kdy ji budete moci řešit s klidnou hlavou.

Usmiřovací sex jako lék na všechny problémy

Je pravda, že usmiřovací sex s protějškem bývá mnohdy vášnivý a dokáže být i návykový. Ale spoléhat na něj jako na jediné řešení všech problémů ve vztahu rozhodně nelze. K tomu je potřeba místo fyzického kontaktu hlavně komunikace.

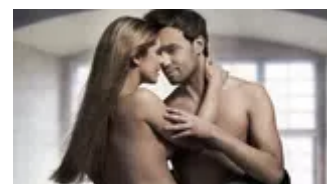
Virtuální komunikace místo osobní

Moderní doba nahrává neosobní komunikaci všeho druhu – posílání zpráv, e-mailů atd. je pro mnohé z nás denní rutinou. Pokud se ale jedná o komunikaci vztahovou, měla by vždy probíhat nejlépe z očí do očí. Už jen proto, že i při nejlepším záměru může nevhodně interpretovaná zpráva zcela změnit význam toho, co chtěl dotyčný ve skutečnosti sdělit, a problém je na světě.

To samé platí ale i pro konverzaci pracovní, u které, podobně jako u partnerské, s sebou přináší osobní kontakt mnohem více výhod než online.

Komunikační dovednosti, které vylepší váš sexuální život

Vztahy a sex



Neupřímnost

Použili jste někdy milosrdnou nebo také tzv. bílou lež? Myslíte si, že vztahu škodí nebo někdy pomáhají? Pokud se kloníte ke druhé variantě s tvrzením, že někdy je opravdu lepší neříci pravdu, pak vás možná překvapí, že i poměrně nevinná lež může ovlivňovat spokojenost ve vztahu. Stejně jako překvapila doktorku Mary Kaplarovou, která se nejen vztahem mezi milosrdnými „nepravdami“ a spokojeností ve vztahu zabývala ve své práci.

Stejně jako mnoho dalších odborníků se tak i ona kloní k názoru, že čím transparentnější komunikace ve vztahu bude, tím lépe.

Nadměrná žárlivost kvůli maličkostem

Žárlivost v určité míře může vztahu prospět, nesmí se z ní ale stát posedlost ve snaze hlídat každý krok protějšku. Takové chování je malicherné a jen ukazuje nejistotu toho, kdo žárlí, stejně jako nedostatek důvěry v partnera.

Příliš časté hovory o bývalých partnerech

Na toto téma je nejlepší rada – o svých bývalých raději vůbec nemluvte. Ano, na začátku vztahu, když jste s někým novým, lze bývalého partnera či partnerku zmínit a ozřejmit tak svou minulost, ale to je vše. Je to minulost a tak by měla být brána. Rozhodně by neměla zasahovat do současných vztahů.

Tři zásadní důvody, proč si ve vztahu raději vždy říkat pravdu

Vztahy a sex



Jak dostat svou žárlivost pod kontrolu

Vztahy a sex

