



Svaki ljubavni odnos prolazi kroz razdoblja problema i poteškoća, tvrdi **dr. Mary Jo Fay**, seksualna savjetnica, autorica

knjige

Molim

te

dragi,

ne

ve

ć

eras

,

a

ukoliko

partneri

razgovaraju

o

svom

odnosu

imaju

više

izgleda

da

ć

e

ih

lak

š

e

prebroditi

. U sve bržem tempu koji nameće moderan način života, umanjuje se kvaliteta ljubavnih odnosa.

Postoji

sve

vi

š

e

priručnika

,

te

č

ajeva

i

savjetnika

koji

mogu

koristiti

.

Slijede najčešći problemi parova i kako ih riješiti.

Komuniciranje

Teško je komunicirati uz buku televizora, telefona, plač djece i drugih faktora koji ju ometaju, pa zato treba odvojiti vremena za razgovor.

- Razvijajte moć slušanja, ne samo riječi, već i prešućenih izjava, kao i govora tijela.
- Postavite pravila razgovora kao npr. ne upadati drugom u riječ.
- Izbjegavajte fraze poput "Ti nikad..." ili "Ti uvijek...".

Seks

"I partneri koji se vole mogu biti seksualno nekompatibilni, a tome pridonosi manjak seksualne edukacije i samosvjesti. Seks nas zbližava, pomaže otpuštanju hormona sreće i pomaže psihofizičko zdravlje", tvrdi M.J.Fay te savjetuje:

- Napravite "seks-listu", listu seksualnih želja, što volite, što vam se ne sviđa i pročitajte je uzajamno.

- Zamolite bake i djedove da preuzmu unučad preko vikenda da se možete posvetiti jedno drugom
- Ukoliko problemi u intimnoj sferi potraju, zamolite savjet stručnjaka seksologa

Financije

Novčani problemi započinju i prije braka jer treba dogovoriti plaćenje troškova vjenčanja, a nastavljaju se cijelo vrijeme tijekom zajedničkog života. Iskren razgovor u vezi novca može znatno pomoći uspostavljanju pravila oko bračnih financija.

- Iznesite svoja primanja i troškove, navedite kredite, dionice i sl.
- Dogovorite zajedničku blagajnu za kućanske troškove.
- Odredite kratkoročne (kupiti auto) i dugoročne (otplatiti stan) ciljeve.
- Odredite sumu koju ćete štedjeti svaki mjesec za "crne dane".

Djeca

Ukoliko par ima djecu ili ih namjerava imati, važno je usaglasiti stavove u vezi odgoja. Odlučite što vam je važno u odgoju djece, koje kvalitete želite razvijati u djetetu i koje vrijednosti mu usaditi.

- Zajednički dogovarajte kazne, ali i nagrade djetetu, da izbjegnute podjelu dobar/loš roditelj.
- Podijelite obaveze o djetetovim zadaćama, vanškolskim aktivnostima i razonodi.

- Budite dosljedni, ali fleksibilni u svojim odlukama.

Kućanski poslovi

U današnja vremena ubrzanog poslovnog tempa oba partnera borave rade, pa kućanski poslovi trebaju biti što ravnomjernije podijeljeni

- Dogovorite tjedni plan za pospremanje (usisavanje, pranje kupaonice, rublja...) i istaknite ga na vidljivo mjesto.
- Raspitajte se koja kemijska čistionica povoljno pere i pegla rublje kako bi olakšali posao.

Zanemarivanje veze

Brak uništava požudu, tvrdi Karen Sherman, autorica knjige *Magija braka, kako ju naći i sačuvati*, te predlaže sljedeće savjete:

- Pokažite romantiku, poklonite cvijeće bez povoda, donesite čokoladu...
- Zabilježite u podsjetnik godišnjice: vjenčanja, rođendane, prvog izlaska.
- Poštujte jedno drugo: ne zaboravite reći "Hvala", "Molim", "Oprosti" i ono najvažnije "Volim te".

Povjerenje

Povjerenje je neophodno za održavanje veze. Sitni i učestali propusti mogu ga uništiti, pa ga

treba pažljivo čuvati.

- Budite iskreni, točni, korektni.
- Nazovite ukoliko ste obećali, javite kad ćete doći kući, prihvatite odgovornosti.
- Ne budite ljubomorni, ne dirajte "stare rane", nemojte gledati sve crno.

Potrebno je strpljenje i povjerenje da bi ih prevladalo probleme u vezi. Budite realistični, nemojte misliti da će s drugom osobom automatski biti bolje. Sačuvajte optimizam, humor i volju usavršavati svoju vezu.

[WebMD](#)