**Tisková zpráva – Jak si udržet chlapa – 15.11. 2013**

Smysluplný partnerský vztah je to nejcennější, co v životě máme. V manželské a partnerské poradně se potkáváme s ženami, které ocení partnera a jeho kvality až ve chvíli krize nebo když o něho přijdou. Pár námětů, co nezanedbat, může sloužit k zamyšlení a inspiraci:

1. **Chvalte ho** - oceňujte každou drobnou pozornost, kterou vám věnuje, každou maličkost, která se mu povede. Chválení by mělo být součástí ženské maturity. Ženy mi často odpovídají: „ale on mne taky nepochválí.“ Nevadí. Nepochválí vás slovně, ocení vás jinak - kytkou, pozorností nebo úžasným výletem. Muži a jejich ego potřebují ocenění z podstaty. V pravěku byly role mužů a žen jasně dané, muž skolil mamuta, žena vyběhla před jeskyni a zatančila tanec díků. Dnes ženy na pomyslného mamuta mnohdy reagují: ale já jsem skolila většího. Chyba! Pamatujte si, že když jej nepochválíte vy, udělá to jiná.
2. **Nikdy to nevzdávejte s péčí o sebe samotnou** - muž je vizuální, touží po atraktivní ženě. A ani v dlouhodobém vztahu se to nemění. Někdy třeba maminka na mateřské prostě nenajde čas na sebe samotnou. Může mít pocit, že pro muže, dítě a rodinu dělá nejvíc, když své zájmy a potřeby trochu upostraní. Je to oběť, která se nevyplatí. Leckdy to nejlepší, co může pro partnera i děti udělat je, že bude spokojená, bude věnovat pozornost sama sobě. Nemůžete nikomu dávat, když jaksi není z čeho.
3. **Pozor na váhu** – nic nezbaví muže chuti k intimním hrátkám tak spolehlivě, jako pokud se ožení s šedesátikilovou šťabajznou a za 20 let má vedle sebe v posteli o 30 kg těžší váleček.
4. **Zachovejte si růžové brýle** - nemluvím o naivitě, ale o růžové optice. Záměrně hledejte a sama pro sebe se soustřeďujte na ty vlastnosti a chování, které jsou u vašeho partnera přitažlivé, pozitivní a dobré. Česká nátura to dělá vlastně přesně opačně - nachází, co nefunguje a na tom se točí do omrzení. Zkuste dělat opak. Nikdo není dokonalý, proto buďme na sebe i partnera hodní a všímejme si toho nejlepšího, co v nás je.
5. **Humor je kořením vztahu** – nebojte se hravosti, najděte společný smysl pro humor a ten pěstujte jako rodinné stříbro. Překvapte jej nečekaným zážitkem, fantazií, vyveďte mu drobnou lumpárničku. Muži skotačivost a smích milují.
6. **Buďte úžasná milenka** – hledejte inovaci a inspiraci. V životě se vzděláváme v profesionálních znalostech a dovednostech. Věnujeme čas jazykům. Ale v takové zásadní a pro vztah důležité dovednosti, jakou je umění milovat, se vzděláváme pramálo. Můžete to napravit například v kurzech první české sex-koučky Julie Gai Poupětové Umění potěšit muže nebo kdekoliv jinde. Ale snažte se, překvapte jej novým spodním prádlem, zajímavým oblečkem či hračkou. Vyvarujete se tak stereotypu.
7. **Nepředpokládejte -** nechtějte po nikom, a po chlapovi už vůbec ne, aby vám viděl do hlavy. To, jak situaci vnímáte vy s vašimi zkušenostmi, povahou a očekáváními vůbec neznamená, že druhý situaci prožívá stejně. Když mi při seznamování líčí odděleně muž a žena jejich první rande (zdůrazňuji to stejné), leckdy mám pocit, že každý z nich byl na jiné planetě a ne u stejného kavárenského stolku. Proto pokud vás nějaká situace emočně zasáhne, sdílejte s partnerem své pocity. Budete často překvapená, že muž si takové situace vůbec ani nevšiml.
8. **Hlavně zbytečně neprudit** – muž se vrátí z práce (asi stejně tak, jako vy) a chce pohodu a klídek. Zkuste třeba i nepříjemné věci řešit mile a v klidu.

Jistě, na vztahu musejí přeci pracovat oba. Ano, ale v tomto článku se zabývám jen tím, co pro smysluplný partnerský vztah může udělat žena. Doporučení pro muže zase příště, slibuji. K těmto bodům mne inspirovali klienti – jednak ti, co se chtějí seznámit či ti, co přišli zachránit svůj vztah do partnerské poradny agentury Náhoda. Potom také moje vlastní zkušenosti. S manželem jsem 15 let, mám 2 syny a vím, že naplňování některých bodů je nesnadné, ale možné.

Veronika Vinterová – koučka, majitelka seznamovací a rozvojové agentury Náhoda

[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.

**http://www.nahoda.com/akce-tiskove-zpravy-seznamovani-113**