**VLASTNOSTI DÔLEŽITÉ PRE MANŽELSTVO**

Šťastné manželstvo, večná láska, vysnívaný vzťah na celý život. Kto by po tom netúžil? Ako to však robia tie páry, ktorým šťastie vydržalo aj päťdesiat rokov?

**1. Dobre si vybrať partnera** je absolútny základ prípadného šťastného manželstva. Je dôležité si uvedomiť, že s alkoholikom, narkomanom, chorobným žiarlivcom alebo sebeckým partnerom sa nepodarí uzavrieť dlhotrvajúci šťastný vzťah a ani ho vybudovať

**2. Mať rád sám seba.** Často si o sebe myslíme, že sme nezaujímaví, nudní, tuční, škaredí, hlúpi či nepotrební. Manželstvo, v ktorom si partneri vedia vážiť svojho partnera, ale aj seba samého, má oveľa väčšiu šancu na šťastné spolužitie.
**3. Správne komunikovať.** Vedieť sa ospravedlniť, počúvať partnera, alebo hádať sa podľa pravidiel konštruktívnej hádky patria medzi schopnosti, ktoré prispievajú k harmónii vo vzťahu.
**4. Vedieť vysloviť svoje potreby, túžby a želania.** Ak chcete, aby vás partner viac hladil, viac sa venoval deťom, aby umyl riad a odbremenil vás od povinností, aby vás vzal do lesa alebo sa naplnili vaše erotické túžby, povedzte mu to. Dlho nevyslovené želania vedú ku konfliktom, vďaka čomu sa medzi partnermi vytvára múr, ktorý je veľmi ťažké zdolať.
**5. Podporiť sa a prejavovať si komplimenty.** Podpora je nesmierne motivujúci stimul, ktorý pomáha človeku zvládať prekážky. Prejavovanie si komplimentov je doslova pohladením našej duše.

**6. Odpúšťať a zvládať krízy.** Každé manželstvo sa niekedy môže ocitnúť v kríze. Dôležité je, ako sa partneri ku kríze postavia a akú dávku odpúšťania sú schopní prezentovať. Ak partner pochybil, úprimne to ľutuje a svojím správaním každodenne preukazuje snahu odčiniť prehrešok, existujú dôvody odpustiť mu.

**7. Rozvíjanie intímnej blízkosti.**. Sexualita je obrazom vzťahu, pretože stres, konflikty, neúcta sa prenášajú aj do najintímnejších chvíľ. Vo vzťahu je dôležitá atmosféra, ktorá musí so sebou prinášať uvoľnenie, hru, radosť, a nie napätie, hnev a strach. O tom musia manželia veľa komunikovať. Šťastní manželia preto nezabúdajú na dotyky, bozky, objatia, komplimenty, prekvapenia, či milé slová.
**8. Byť tolerantný.** Každý z nás má svoje „muchy“, ktoré tomu druhému môžu byť nepríjemné. Dôležité je vedieť tolerovať a brať slabšie stránky partnera ako jeho súčasť. Druhého človeka milujeme celého. So všetkými pozitívami i negatívami.

„Pred manželstvom majte oči otvorené, v manželstve ich trochu prižmúrte.“ Zamilovanosť je síce krásna vec, no často (ak nie vždy) človeka zaslepuje. Zamilovaní nevidia a nepočujú veci, ktoré sú celému okoliu jasné. Po prvých troch mesiacoch vraj prvotná zamilovanosť pominie a my sme schopní uvažovať trochu racionálnejšie. No zvyčajne naozaj len trošičku.