



U današnja vremena kada se svaki treći ili čak svaki drugi brak raspadne, nije naodmet čuti savjete naših djedova i baka koji su uspjeli sačuvati brak i ljubav decenijama nakon vjenčanja. Sretan brak ne dolazi sam po sebi, nego je plod stalnog rada i napora oba partnera. Tajna je jednostavna, potrebno je mnogo strpljenja i kompromisa, i naravno, poštovanja i ljubavi, tvrdi dr.

Tina Tessina

, seksualna terapeutkinja, autorica knjige

Kako biti u vezi, a zadržati slobodu

Sačuvajte uljudnost

"Molim," "hvala", "oprosti" su sitne uljudnosti koje čine svakodnevni život ljepšim i ugodnijim, tvrdi dr. Tina Tessina, seksualna terapeutkinja i dodaje, pristojne fraze kojima su nas učili u djetinjstvu nipošto ne treba zanemariti u bračnoj komunikaciji.

Dijelite komplimente

I muškarci i žene rado će pohvaliti lijep izgled nepoznate osobe koju su upravo upoznali, ali zaboravljaju da bi to trebalo činiti i sa vlastitim bračnim partnerima kojima također godi izraz sitne pažnja.

Dotjerujte se

U svom domu volimo se opustiti i ostaviti po strani poslovni izgled nakon povratka kući, ali to

nipošto ne mora značiti da je poželjno šetati stalno bez potkošulje ili paradirati s viklerima. Svom bračnom partneru prvenstveno želite biti ljubavni partner, a čarolija će brzo nestati ako zanemarite osnovnu higijenu i uljepšavanje.

Napišite pismo

Prije telefona, sms-a i mail-a parovi su se izražavali svoje osjećaje putem pisama čak i kada su živjeli u istom mjestu. Ljubavno pismo koje je donosio poštar na vrata povećavalo je povezanost među zaljubljenima, čuvalo se ispod jastuka i prečitavalo. U današnje vrijeme lijepo je ponekad latiti se pera i iskazati svoje osjećaje na papiru.

Sačuvajte stare prijatelje...i hobije

Nerealno je očekivati da će vam bračni partner zadovoljavati sve interese, tvrdi Tina Tessina, jer muškarci i žene najčešće imaju različite interese od nogometa i pecanja do ispijanja kavica ili odlaska u kozmetički salon. Zadržavanjem predbračnih prijatelja činite svoje psihičko stanje stabilnijim, a time i brak.

Zabavljajte se u parovima

Možda ćete otkriti da i vaši bračni prijatelji vole igrati badmington ili ste oduvijek željeli naučiti osnove bridža, pa zašto ne biste organizirali druženje u parovima i improvizirali malo natjecanje, a nakon njega ugodno roštiljanje i čavrljanje. Osim što će vam pomoći da ostanete u fizičkoj formi, koristit će vašem društvenom životu.

Spavajte u odvojenim krevetima

Iako je uobičajeno da bračni parovi spavaju u zajedničkom krevetu, različite navike uspavlivanja mogu biti razuman razlog za odvojene krevete. Čest je primjer da jedan partner dugo gleda televiziju ili čita, dok drugi rano ustaje, pa je u tom slučaju praktičnije spavati

odvojeno. Na taj ćete način sačuvati energiju za ono bitno...ljubavne igre.

[WebMD](#)