

Řešení partnerských (manželských) krizí.

Nevěra – projevy a možná rizika nevěry

Výchova k partnerství, manželství a rodičovství

ČLOVĚK je tvor:

- *monogamní*
- *polygamní*
- *promiskuitní*

Výchozí teze pro nevěru:

- nepoměr mužů a žen
- odlišné tendence mužů a žen
- co je to rodina?
- fixace mužů na rodinu a děti
- genofond
- média a vzory
- monogamní vztah
- tolerance k rozvodu
- tolerance k nevěře

Přístup k nevěře

- **Nevěra je vrozená a přirozená** (nemá obraz v přírodě, ale existují výjimky)
- **Vliv náboženství**
(z 10 přikázání je část věnována vztahům

Vymezení pojmu:

- Úmyslné a záměrné nerespektování vymezených mezí a pravidel mezi partnery, které jsou dopředu stanovená.

Do samotného vymezení je zapotřebí zahrnout také:

- pohrdání mou osobou, přehlížení, zesměšňování apod.,
- vyřčení cizího jména v intimní chvíli,
- nalezení cizího prádla atd.

Nevěra:

- Velmi bolestivá a emočně náročná životní situace.
- Provází lidstvo odedávna a bohužel bude provázet i nadále.
- Dříve synonymum cizoložství (může být i pouze citová).
- Někteří lidé odsuzují, někteří považují nevěru za koření vztahu.

Nevěra

- Nevěra je sexuální, resp. milostný poměr s partnerem mimo manželství nebo též mimo jiný dlouhotrvající vážný vztah, s nímž se pojí slib partnerské (sexuální) věrnosti.
- Nevěra je definována jako **vztah zadaného člověka s jinou osobou**, který je navázán během trvání společného svazku s oficiálním manželským či mileneckým partnerem.
- Problém přesnějšího definování nevěry souvisí s faktem, že **vnímání nevěry je velmi subjektivní** a mezi jednotlivci se může značně lišit.
- Pro někoho nevěra znamená fyzický kontakt, pro jiného nevěra začíná už pouhou myšlenkou.

Co je to nevěra?

- Milostný či sexuální poměr s jiným partnerem v čase trvání manželství, nebo poměr s osobou než té, které jsme slíbili věrnost (Capponi, Novák, 1995).
- Cokoli od vášnivého polibku až po plnohodnotný vztah a není tedy jen z čistě sexuální touhy, ale může jít i o milostný poměr emocionální (Kirshenbaum, 2009).

Charakteristika nevěry

- nelze ji jednoznačně definovat
- vymezení hranic nevěry ve vztahu
- selhání v rovině důvěry jednoho z partnerů
 - nevěra není dobrý čin

Muži a nevěra

- k nevěře více tolerantní než ženy
- zpravidla sexuální podtext
- dokáží lépe oddělovat psychické od fyzického
- mimomanželský vztah není tak nebezpečný pro rozpad manželství
- zakázané ovoce (dobrodružství, adrenalin))
- nevěra jsou dnes společensky únosnější
- muž záletník (pro okolí borec – prestiž, obdiv)
- nezávazný paralelní vztah (získávání nových podnětů)
- muži si umí dosyta užívat milostných avantýr

Ženy a nevěra

- k partnerské nevěře méně tolerantní
- radikálněji přistupují k rozvodu
- vztah k milenci je velmi citový
- milence si vybírají opatrněji a velmi pečlivě, jelikož následky nevydařeného mimomanželského vztahu mohou být pro ženu závažnější než pro muže
- nevěra závažnější než mužská
- žena je nazývána nevěrnicí a jinými vulgárními výrazy
- ženské nevěry přibývá
- ženy podvádějí určitý typ mužů
- nové emoce

Limits

- sociální a pohlavní zralost
- limit rodiny
- demografický limit
- historická podmíněnost
- limit mediální

Pohledy na nevěru

- Různí se pohledy na fyzickou nevěru a faktor citové angažovanosti. Starší pojem pro nevěru je cizoložství.
- Nevěra se odlišuje od polygamie, tj. souběžného legálního soužití jedince s více osobami (mnohomanželství).

Příčiny nevěry

- nedostatečné přijetí normy věrnosti
- sexuální neuspokojení
- svedení
- odvěta za partnerovu nevěru
- uspokojení potřeby emoční akceptace
- pokus o léčení sexuální touhy

Šmolka (2003) rozděluje nevěru na:

- **Flirt** - zpravidla se vše odehrává na úrovni pouhých představ. Záměrem flirtování může být provokování partnera
- **Mimomanželský kontakt** - zpravidla jednorázový či krátkodobý sexuální kontakt
- **Dobrodružství** - charakteristickým znakem je vyšší míra emoční angažovanosti a delší trvání
- **Mimomanželský vztah** - dlouhodobý sexuální vztah se silnou emoční vazbou.

Typy nevěry

- nevěra virtuální
- mimomanželský kontakt
 - erotické dobrodružství
 - mimomanželský vztah
 - flirt
 - swingování
 - prostituce

Druhy nevěry

- nevěra jednorázová
- nevěra dlouhodobá
- nevěra u homosexuálních párů
 - nevěra u křesťanů
 - mužská a ženská nevěra
- emocionální a fyzická nevěra

Nevěra a statistika

- Podle průzkumu nevěru v českých manželstvích přiznalo 66 % mužů a 49 % žen.
- Muži mohou být méně selektivní.
Jejich „investice“ je nižší než u žen (každým styku riskuje těhotenství, porod, kojení a mnohaletou péčí o potomka).

Důkazy o nevěře

- **Přímé dokazatelné**

(např. fotografie, zapomenuté věci, zpráva v mobilu apod.)

- **Nepřímé a sporné**

(např. náhodné setkání)

- **Pochybné**

(např. verbální informace)

Možnost vyrovnání se s nevěrou

- Nemluvit o podrobnostech
 - Čas
 - Nežádat omluvy
- Nedožadovat se slibů a přísah

„Pozitiva nevěry“

- Pořádek v životě a určení priorit
- Emoční obohacení vlastního života
- Ukončení stresového vztahu
- Příležitost k ponaučení a zahájení nové životní etapy
- Zlepšení ekonomické, kulturní i sociální pozice

a další

Další „pofidérní“ pozitiva

- Máme více známých (tzn. roste sociální síť)
Pozor! – možná agrese ze strany partnerů milenců/milenek.
- Zlepšuje se ekonomika některých domácností (životní úroveň).
- Ukázka (demonstrace) prestiže. Prezentace vlastního image.
- Roste citlivost v oblastí citů (emoční dimenze – inspirace).
- Regenerační dimenze

Nevěra jako zdroj inspirace

J. K. Tyl

S. K. Neumann

K. H. Mácha

L. Janáček

G. Casanova

A. S. Puškin

aj.

Žárlivost

- Zvláštní forma úzkosti vznikající z obav před ztrátou lásky partnera, který by mohl své city přenést na jinou osobu (Capponi, Novák, 1995).
- Přirozená reakce naší mysli na milostný vztah, o němž už ale víme, že je vždy poznamenán nejistotou (Plzák, 1988).

Prevence nevěry

- Partnera nelze převychovat.
- Chování z rodiny se většinou přenáší.
- Partnera musíte sexuálně uspokojit. (Musíte poznat jeho přání.)
- S partnerem si berete i jeho rodinu.
 - Stereotyp je zabiják vztahu.

Jak předcházet nevěře - prevence

- Výchova
- Výběr partnera
- Práce na vztahu
- Otevřená přiznání

Několik pravidel prevence:

- 1) výběr partnera
- 2) bez práce nejsou koláče
- 3) říkat pravdu
- 4) věnovat se sobě
- 5) jděte do toho
- 6) dbát o sebe
- 7) mít svobodu, ale dopřát ji také druhému

1) Výběr partnera

- Ani sebepečlivější výběr vhodného partnera nám nemůže zaručit jistotu, že nám zůstane věrný
- Problémy se vyskytují u lidí se zálibou v alkoholu, drogách, sázení, atd.
- Ani velký věkový nebo vzdělanostní rozdíl není správnou volbou.

2) Bez práce nejsou koláče

- Důležitá je partnerská spolupráce, protože jedním z největších problémů je uvíznutí vztahu na mrtvém bodě.
- Pracujte spolu na nových věcech, hledejte nové záliby a koníčky, vzájemně se překvapujte.
- Podstatné je, aby ve vztahu nebyla nuda. Odvažte se, ptejte se jeden druhého na jeho tajná přání.

3) Říkat pravdu

- Pokud ve vašem vztahu něco skřípe a trápí vás to, snažte se si o tom promluvit – svěřit se.
- Mluvte o svých pocitech, názorech, nápadech, přáních a podobně
- Důležité je, aby jeden druhého vyslechl a naslouchal mu.
- Tímto způsobem můžete zjistit slabiny vašeho vztahu a pracovat na jejich odstranění.

4) Věnujte se sobě navzájem

- Pro mnoho lidí je těžké najít si čas jeden pro druhého, a proto je důležité společný volný čas plně využít
- Snažte se dopředu společně plánovat
- Nezapomeňte na kamarády a přátele
- Buďte hrdí jeden na druhého, spoléhejte na sebe

5) Jděte do toho (sexu)

- Po delší době se může stát, že sex mezi vámi už není tak vášnivý, a tak milostný jako dřív.
- Snažte se tomu vyhnout různými pokusy a zkoušením nových věcí.
- Zkuste zrealizovat své milostné nápady a představy.
- Milujte se na neobvyklých místech.

6) Dbejte o sebe

- Snažte se být stále přitažlivý, aktivní a komunikativní.
- Dbejte o sebe, chodte na procházky, sportujte, navštěvujte kulturní a společenské akce.

Další možnosti nevěry

- **Virtuální nevěra** - je spojována s využitím internetových seznamovacích služeb, případně s chatováním. chatování na internetu, využívání seznamovacích služeb
 - prostor pro nedostupné fantazie
 - jedinec si virtuálního partnera upraví dle libosti

(Pozor na ztrátu identity.)

- **Kybersex** - je jakákoliv sexuální aktivita v kyberprostoru
- **Swingování** - ojedinělé sexuální aktivita, krátkodobá, ale i opakovaná výměna partnerů, emoční riziko – zamilovanost do jiného partnera, žárlivost

(Pozor na vyšší riziko PPN).

- **Prostituce** - ne všichni chápou prostituci jako nevěru
- **Pokusy o legalizaci bigamie**

Následky nevěry

- Rozpad vztahu – hledání řešení, krize
- Dopad na třetí osobu
 - Dítě
 - Milenec/milenka – co s ním/ní?
- Paranoidita
- Snížená nebo ztracená důvěra
- Neustálé trestání podvádějícího
- Psychické důsledky – snížení sebevědomí
- Cesta k něčemu novému

Řešení problému

Co nedělat?

- nevyšetřovat
- nedožadovat se sexu
- nezatahovat do toho děti
- neobviňovat
- nevyhrožovat

Řešení problému

- Možnosti podvádějícího:
 - Přiznat se ... ?
 - Plzák: „Zatloukat, zatloukat, zatloukat.“
 - Ujasnit si priority.
- Možnosti podváděného:
 - odpustit a dále nepřipomínat a netrestat
 - neodpustit a ukončit vztah
 - nevěru začít tolerovat

Mýty o nevěře

- Nevěra prospěje vašemu vztahu, vrátí mu "šťávu,,.
- Podvádějící nejsou spokojeni v současném vztahu/nemilují svou partnerku.
- Nevěra je vždy o sexu.
- Za to může partner!
- Muži podvádějí více než ženy.
- Kdo byl jednou nevěrný, zahne znovu.
- Nevěra = konec.

Poznámka na závěr

- Všechno může být ve vašem vztahu úplně jinak.
- Věřte si, že vy jste právě tou výjimkou, které se nevěra v žádném případě netýká.