



LÁSKA A VZTAHY 16. 05. 2021

## Nesmělost a partnerské vztahy aneb jak odložit stud stranou a seznámit se?

**Slučuje se vůbec nesmělost a partnerské vztahy? Vždyť seznámit se je obtížné, pokud se dotýčný až příliš stydí. Moderní doba však nevylučuje nic. I introverti mohou navazovat nové kontakty, například prostřednictvím online sezonek. Jenže co dělat, když nastane chvíle osobního kontaktu? Strach střídá paniku a vy nevíte kudy kam?**

Pokud je značná nesmělost i vaším případem a **obtížně navazujete nové partnerské vztahy**, nemusíte hned věšet hlavu. Možností se totiž naskýtá pozeňnaně. Primárně však musíte **pozměnit náhled na věc** a také je potřeba **zapracovat na sebevědomí**. Inspirujte se několika tipy, jak na to!

### **Nesmělost a partnerské vztahy: Zapátrejte hlouběji a zjistěte příčinu svého studu**

Aby se nesmělost stala vaší minulostí, **musíte zapátrat po jejích příčinách**. Jedině tak je možné, se

jí zbavit. Všechno má totiž své opodstatnění. Kořeny problému můžete nacházet kdekoliv. **Bude to dětství, období dospívání** anebo **neblahé zkušenosti z nedávné doby**? Také se pokuste pojmenovat konkrétně to, čeho se bojíte. Máte snad **obavy z trapného ticha na rande**? Nebo si nevěříte a nosíte v sobě **strach z odmítnutí**? Tak jako tak je potřeba dotknout se příčiny a řešit ji. A mějte na paměti, že nikdo není dokonalý, tudíž ani protějšek, s kterým se setkáte. **Všichni mají své přednosti i chyby.**

## **Nesmělost a partnerské vztahy: Zaměřte se na sebe a posilujte svou sebelásku i sebevědomí**

**Stud neboli nesmělost může v mnoha případech pramenit z nedostatku sebevědomí a sebelásky.** Proto je vhodné se na tyto aspekty ve vašem životě zaměřit. A jak na to prakticky? Začít lze třeba tak, že se na sebe ráno budete usmívat do zrcadla. Rovněž se neobávejte odrazu svého nahého těla. Je takové, jaké je a měli byste ho milovat. I v tom tkví sebedůvěra. **Pokud ji získáte, budete ji vyzařovat i navenek.** Možná je i inspirace v různých odborných publikacích a na kurzech. Udělejte zkrátka cokoli, co vám pomůže opět si věřit. **Mějte se rádi, ostatní tak dostanou šanci milovat vás.** A tak začínají mnohé partnerské vztahy. Kvůli stydlivosti nemusíte zůstat navěky singl.



## **Nesmělost a partnerské vztahy: Pro introverty jsou vhodné online seznamky**

Nepatříte mezi typy, kteří sami od sebe oslovují neznámé ženy anebo muže, kteří se jim líbí? Pak je nasnadě **zvážit online seznamování.** Ve virtuálním prostoru bývá často nesmělost potlačována a člověk si více dovolí a jaksi se odváže. **Pozor však na nečestné úmysly protějšku.** Raději si před schůzkou dotyčného/dotyčnou řádně „proklepněte“. Seznamky jsou plné milých a poctivých lidí, ale také v nich figurují podvodníci a podivíni. **Selektujte tedy důmyslně zájemce/zájemkyně o vaši osobu.** Než dojde k osobnímu setkání, pište si dlouze a také volejte. **Snažte se o druhém zjistit co nejvíce informací a také dejte na svůj šestý smysl.** Jakmile vám něco bude podezřelé, dejte od dotyčného/dotyčné ruce pryč.

## **Nesmělost a partnerské vztahy: Jak se chovat na první schůzce?**

Pro stydlivého člověka je téměř nemyslitelné to, že si bude ihned s druhým na prvním rande notovat a povídat do ranních hodin. **Ovšem pokud přeskočí pomyslná jiskra, nic není nemožné.** Odborníci radí, abyste byli na schůzce **opravdoví, upřímní a sví.** Určitě se nepřetvařujte a nesnažte přebít svou nesmělost přehnaným až expresivním chováním. Nemuselo by to působit dobře. **Lépe vás bude protějšek vnímat, když mu sdělíte své obavy.** Partnerské vztahy jsou přeci primárně o upřímnosti, a to už od počátku. Také vybírejte místo schůzky, které ideálně dobře znáte a kde vám bude příjemně.

## **Nesmělost a partnerské vztahy: Nejlépe si budou rozumět dva podobně smýšlející lidé**

Pakliže je vaší vlastností nesmělost, pravděpodobně budete vyhledávat podobné jedince. **Člověka stydlivého totiž může extrémně vyděsit hlučný, jásavý extrovert, který se rád poslouchá.** V

jistých případech se však mohou tito značně odlišní lidé doplňovat i přitahovat (vždyť jsou to protiklady!). Pomýšlejte ovšem na budoucnost. Máte si co říct už na počátku [randění](#)? Pak je možné, že vám sdílnost a otevřená [komunikace](#) vydrží po dlouhá léta. **Také mějte na paměti, že dva stydliví lidé mohou mít identické problémy.** Buď se v tom tedy podpoříte, anebo vás to rozdělí a budete hledat jiné [partnerské vztahy](#). Tak jako tak dejte na osobní pocit už při prvním kontaktu, ten totiž zpravidla nezklame.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)