

## Kako obuditi partnersko zvezo?

Spoznala sva se pred štirimi leti, v službi. Bila je tiha in zelo ljubka. Takoj je vzbudila moje zanimanje. Prva leta so bila čudovita. Potem so prišle hude finančne težave. Življenje je postalo zelo stresno. Začela sva izgubljati stik. Strasti v seksu je bilo vedno manj. Nato je nepričakovano zanosila. Rodil se nama je sin. Danes je star dve leti. Je čudovit, vesel in krepak. Počasi se pobirava iz dolgov. Toda najin odnos je na najnižji točki. Seksava skoraj nič več. Vedno bolj si greva na živce. Zelo redko nama uspe imeti normalen pogovor. Veliko se kregava. Ljubezenski odnosi in navezovanje tesnih človeških stikov mi od nekdaj povzročajo težave in v njih se počutim negotov. Ona je imela le eno partnersko zvezo pred mano. Starejši sem osem let. Ona jih ima štiriindvajset. Redko jo vidim nasmejano, večino časa pa se mi zdi nejevoljna, celo depresivna. Težave ima s samopodobo. Toda ne želi se raziti z mano. Tudi jaz ne želim končati najinega odnosa. Ona mi pomeni vse, v dobrem in slabem. Rad bi obudil najin odnos, toda ne vem, kako. Problem je najin seks. Nje sploh ne zanima več. Pravi, da si ga ne želi, ker se ne počuti povezane z mano in ji je neprijetno. Razumem, da si ga ne želi več, če ji ni prijetno. Toda ali je prekinitve spolnega življenja učinkovita pot za obnovo odnosa? Ne predstavljam si, da bi najina zveza razpadla. Mislim, da bi bil čisto izgubljen in se ne bi zmožal pobrati. Tega se bojim! Bojim se tudi za najinega sina. Čudovito bitje je. On je najboljša stvar, ki se mi je zgodila in, tako se mi zdi, edina prava stvar, ki sem jo naredil v življenju. Ne želim si, da bi sin trpel in videl starše, kako se razhajajo. Nočem, da vidi razbit dom, tako kot sem to moral doživeti jaz. Ne vem več, kaj storiti. Tako sem zaskrbljen, da sta moja presoja in fokus čisto zamegljena. Kaj mi svetujete?

**Bralec**



SAMO BABUDER, PSIHOANALITIČNI PSIHOTERAPEVT

## Skupaj poiščita odgovor

Najprej naj vas malo opogumim in izrazim svoje prepričanje, da je tam, kjer je volja, tudi rešitev. Oba si želita ohraniti zvezo, torej imata skupni cilj. Volja je, vprašanje je le, koliko je močna. Pogosto pari poiščejo trenutno manj zahtevno pot in se raje razidejo, kot da bi vložili napor – in pogosto je to resnično naporno – v obnovo odnosa. Pri tem dostikrat ne vidijo ali ne znajo predvideti vseh posledic razpada zveze. Med njimi so občutki neuspeha, premoženjske in finančne težave, težave v dogovarjanju glede stikov z otroki in ne nazadnje, kar je z vidika čustvenega doživljanja otrok najpomembnejše, otroci so priča razbitega doma. Sami ste doživeli razbit dom in tega ne privoščite svojemu sinu. V pripovedi ste vsaj dvakrat neposredno omenili izgubo stika med vama. To je verjetno res vajina glavna težava. Vedno bolj si gresta na živce, ste zapisali. Veliko se kregata in težko normalno komunicirata. Vse to vpliva na kakovost vajinega odnosa in posledično spolnega življenja, ki je, tako so pokazale raziskave, najmočnejši povezovalni dejavnik v partnerskih odnosih. Obuditev vajine partnerske zveze je torej treba iskati v izboljšanju kakovosti vajinega odnosa. Sem pa sodijo učinkovita komunikacija, učinkovito reševanje težav, pripravljenost na odrekanje in kompromise in čustvena zrelost. To pa so veščine in lastnosti, ki se jih da naučiti ali izboljšati. Toda zahtevajo precejšen vložek oziroma napor. Pričakujte, da se bosta morala za obuditev vajine zveze truditi vsaj toliko časa, kolikor časa trajajo vajine težave.

Kako pa izboljšati odnos? Kaj bosta morala spremeniti? Čemu se bo treba odpovedati? Nihče ne pozna odgovora bolje od vaju. Odgovor leži v vaju, le zavedata se ga morda še ne. Začnita ga iskati tako, da se pogovorita. Ko bosta določila termin pogovora, si rezervirajta dovolj časa. Sina naj takrat čuvajo stari starši ali prijatelji. Ne pričakujta, da bo prvi pogovor pomagal. Morda sploh

ne bo uspel. Toda važno je, da nekje začneta. Govorita o svojih čustvih, o tem, kaj čutita, in ne iščita vzrokov, sploh pa ne krivca za boleča čustva. S tem bosta dala drug drugemu priložnost za vpogled in razumevanje vajinih čustev. Če vam kakšno vedenje partnerice ni všeč, nikoli ne recite, da je ona takšna ali drugačna, in je ne okarakterizirajte, ampak ji recite, da ravna tako ali drugače in da vam takšno vedenje ni všeč ali vas je prizadelo. Nikoli ne kritizirajte osebe! To bo na nasprotni strani vzbudilo odpor in nastal bo konflikt. Če že morate pokritizirati, naj se kritika nanaša le na vedenje.

Zelo verjetno bosta potrebovala pomoč strokovnjaka za reševanje težav v partnerskih zvezah. Če vajini pogovori ne bodo obrodili sadov, se vsaj zedinita, da je to za vaju pretrd oreh in da se bosta morala obrniti na zunanjo pomoč. Takšen strokovnjak bo z vajino pomočjo poiskal omenjeni odgovor na vajine težave. Trdno verjamem, da vama bo uspelo, če bosta le dovolj vztrajna. Srečno!

Vprašanja za strokovnjake lahko pošljete na naslov [ordinacija@delo.si](mailto:ordinacija@delo.si). Naj ne presegajo 3000 znakov, sicer jih bomo primorani krajšati. Na vprašanja iz splošne medicine odgovarja dr. Aljoša Danieli, dr. med., zdravnik splošne medicine, specialist psihiater, nevropsihiater, na življenjska in tista s področja partnerske in družinske terapije psiholog dr. Andrej Perko, psihoterapevtka dr. Veronika Podgoršek in psihoanalitični psihoterapevt Samo Babuder ter pravnik mag. Boštjan J. Turk in Igor Višnar, dr. med., specialist plastične, rekonstruktivne in estetske kirurgije.

# S tradicijo do odličnih izdelkov

Slovenske avtohtone pasme so tiste pasme domačih živali, ki so nastale na območju Republike Slovenije. Na podlagi zgodovinskih virov o pasmah pa je dokazano, da je bila Slovenija prvotno okolje za njihov razvoj.



Oglasno sporočilo, www.mercator.si

Kot pravi mag. Danijela Bojkovski, vodja javne službe nalog genske banke v živinoreji, za potrebe kmetijstva na globalni ravni gojimo 200 vrst sesalcev, ptic in drugih vrst. »Ohranjanje avtohtonih pasem domačih živali in zavedanje o njihovi širši vlogi, ki jo imajo pri pridelavi hrane in zagotavljanju pomembnih ekosistemskih storitev, je pri nas navzoče že nekaj desetletij. Avtohtone pasme so odporne in prilagojene na lokalne razmere reje. Pogosto jih redimo v za pasmo specifičnih proizvodnih sistemih, kjer bi mnoge moderne pasme dajale slabše proizvodne rezultate. Raznovrstnost pasem je ne-nadomestljiva in dragocena zbirka genov, pomembnih za razvoj pasme in živinoreje glede na spremembe v okolju in družbi. Dokazano je, da so proizvodi avtohtonih pasem bolj kakovostni v primerjavi s proizvodni pasem, ki prihajajo iz intenzivnih proizvodnih sistemov,« pravi mag. Bojkovski.

## Bovška ovca

Bovška ovca, nekateri ji pravijo trentarka, je ena od bolj znanih slovenskih avtohtonih pasem. Razvila se je v severozahodnem delu Slovenije, ime pa je dobila po kraju Bovec. Zaradi dobrih proizvodnih lastnosti in prilagojenosti je pasma razširjena na širšem območju Zgoranje Soške doline, pa tudi na drugih

območjih Slovenije. V izvorno rodovniško knjigo je vpisanih le okoli 2700 živali in sodi med kritično ogrožene pasme. Živali so večinoma bele barve, pojavljajo se tudi črno-bele in rjave. Imajo majhno glavo, poraščeno do ušes. Nekatere živali imajo čop, vse pa majhna, na stran štrleča ušesa. Bovške ovce jagnjijo enkrat letno, pogosti so tudi dvojčki. Že v preteklosti jo je odlikovala odlična mlečnost in tako ostaja tudi danes, ko v najboljših rejah namolzejo tudi več kot 270 kg mleka, ki ga odlikuje visok odstotek maščob in beljakovin. Je pa bovška ovca sicer namenjena za prirejo mleka in jagnjet, le v manjšem obsegu tudi za volno. Rejci predelujejo mleko v bovški sir, ki ima od leta 2012 evropsko zaščito označbe porekla. Stranska izdelka sta albuminska skuta in sirotka.

## Izdelki izpod marljivih rok

Kmetija Konda je ena od kmetij, na kateri redijo bovško ovco. Zakaj so se odločili prav za to vrsto? Ivan Konda odgovarja: »Za vzrejo te ovce smo se odločili, ker v njej vidimo velike prednosti zaradi prilagodljivosti in skromnosti, kljub temu pa daje odlične vzrejne rezultate. Mnogo dela naših prednikov je bilo potrebnega, da so skozi stoletja vzgojili odlično slovensko mlečno ovco, na katero smo lahko ponosni. Zavedamo se, da smo tudi mi dolžni ohraniti čistost te plemenite pasme, in k temu tudi težimo z odbiranjem dobrih plemenskih živali. Zgodba o tem se nadaljuje v sirarni, kjer mleko predelamo povsem ročno, upoštevajoč

stare belokranjske recepte. Tako marljive roke naredijo majhne serije slastnih jogurtov, skut, različnih vrst mehkih, poltrdih, dimljenih in zorjenih sirov ter kefirjev iz pravih kefirjevih zrn, kar je v današnjem času industrijske proizvodnje prava redkost.« In te izdelke lahko najdemo na Mercatorjevih policah. »V podjetju Mercator čutimo dolžnost, da izpostavimo pomen pridelave avtohtonih, domačih in tradicionalnih sort in živalskih pasem ter njihovega ohranjanja kot del kulturne dediščine in pomemben prispevek k večji biotski raznovrstnosti na slovenskem podeželju. Ponosni smo na raznovrstno ponudbo lokalnih izdelkov, ki jo na naših policah zasledite pod oznako Radi imamo domače s prepoznavnim rdečim srčkom, in sodelovanje

z več kot 160 lokalnimi dobavitelji in 20 kmetijskimi zadrugami. Pri umeščanju domačih izdelkov v asortiment posamezne trgovine sledimo načelu lokalnosti. V okviru lokalne ponudbe tako zdaj na naših policah najdete tudi izdelke iz avtohtonih in tradicionalnih sort in pasem s prepoznavno oznako Od nekdaj naše s tradicijo,« pravijo v Mercatorju. Štiri vrste avtohtonih živali pa redijo tudi na Šenkovi kmetiji na Jezerškem: jezersko solčavsko ovco (mimogrede: to ovco so Jezerjani leta 1856 peljali na razstavo v Pariz in je bila takrat nagrajena zaradi svoje izvornosti oz. avtohtonosti), krave cike, krškopoljske prašiče in štajerske kokoši: »Avtohtone pasme redimo, ker so prilagojene na okolje, z njimi je manj dela, potrebujejo manj hrane, nič zdravniške oskrbe, meso in izdelki pa so boljšega okusa, bolj zdravi in kakovostnejše maščobne sestave. Reja je cenejša in enostavnejša in daje odlične mesne izdelke,« pravi Polona Karničar s Šenkove domačije.

[www.mercator.si](http://www.mercator.si)

**BIO OVČJI JOGURT**  
navadni, 180 g, Sirarstvo Konda

**BIO OVČJI JOGURT**  
sadni, 180 g, Sirarstvo Konda

**BIO OVČJI JOGURT**  
0,5 l, Sirarstvo Konda

**BIO OVČJI KEFIR**  
250 ml ali 500 ml, Sirarstvo Konda

**BIO OVČJI SIR**  
poltrdi ali poltrdi dimljen, pakiran, Sirarstvo Konda

**BIO OVČJA SKUTA**  
polnomastna, 350 g ali Lepa Anka, 150 g, pakirana, Sirarstvo Konda