

Częste randkowanie. 5 korzyści, dla których warto to robić



Kiedy ostatni raz mieliście czas tylko dla siebie? Pracę, dom, obowiązki przekładacie ponad swój związek? To może się źle skończyć! Bez względu na to, ile lat już jesteście ze sobą, potrzebujecie przerwy od codzienności, by pobyć razem. Czas zatem na randkowanie! Są takie chwile, gdzie trzeba odłożyć wszystko na bok i zadbać o Wasze uczucie. Czasami pary same zniechęcają się do randek, bo wydaje im, że musi to zawsze oznaczać płomienny romans, a samo ich przygotowanie pochłania dużo energii. Kto po długim dniu w pracy lub z dziećmi ma na to siłę? Zapominamy jednak, że romantyczny wieczór wcale nie musi oznaczać trzydaniowego obiadu z przygrywającym kwartetem smyczkowym i rozsypanymi płatkami róż. Jasne, jeśli macie na to ochotę, to czemu nie! W rzeczywistości jednak nie potrzebujecie tak wiele, by miło spędzić ze sobą czas.

[caption id="attachment_1296" align="aligncenter" width="800"]



Zorganizowanie domowej randki wcale nie musi być pracochłonne (fot. Natalie/Pexels).[/caption]

Jak randkować?

Randka nie musi oznaczać pójścia do restauracji lub do kina. To może być coś, co możecie robić w domu, nawet będąc w piżamach. Chodzi o to, by stworzyć dla siebie wyjątkową przestrzeń, gdzie możecie porozmawiać i skupić się na sobie. Sama forma nie ma już takiego dużego znaczenia. Będziecie zaskoczeni, ile przyjemności możecie znaleźć w prostych czynnościach, np. oglądaniu filmu tylko we dwoje z kieliszkiem wina, przy przygaszonym świetle, siedząc pod jednym kocem i trzymając się za ręce - szczególnie jeśli dawno nie mieliście okazji tak spędzać wieczoru.

- **Sprawdź! [6 pomysłów na randkę w domu](#)**

[caption id="attachment_1291" align="aligncenter" width="600"]



W

randkach chodzi o to, by stworzyć dla siebie wyjątkową przestrzeń, gdzie możecie porozmawiać i skupić się na sobie (fot. Cottonbro/Pexels).[/caption] Pewnie już nie raz słyszeliście, że randki są ważne. Z tym nikt na ogół nie dyskutuje, ale gdy przychodzi wcielić je w życie, okazuje się, że... nie mamy na to czasu. Nasz harmonogram naciągnięty jest jak struna, głównie ze względów

zawodowych. Priorytetowo też traktujemy dzieci i skupiamy się wyłącznie na ich rozwoju. Trudność polega na tym, by chociaż raz w tygodniu zorganizować sobie przestrzeń, by to nasz związek znalazł się na pierwszym miejscu. Dzięki wieczornym randkom możemy zwiększyć poczucie intymności, zmniejszyć szanse na branie siebie nawzajem za pewnik, zredukować stres i budować przywiązanie. Pozwala nam to na otwartą komunikację i maksymalne skupienie na drugiej osobie. Pytanie „Jak się masz?” może zabrzmieć zupełnie inaczej niż to rzucone na szybko między śniadaniem a wyjściem do pracy. Odpowiedź też może być inna, tym razem prawdziwa. Taka randka ma nam dać narzędzia, by pielęgnować naszą relację, zamiast czekać.

- **Sprawdź! [Jak zaplanować romantyczną kolację w domu?](#)**

[caption id="attachment_1292" align="aligncenter" width="600"]



Romantyczna kolacja przy winie to zawsze świetny pomysł (fot. Cottonbro/Pexels).[/caption] Wciąż nie wierzysz, że regularne randkowanie może zmienić dużo w Waszym związku? Poznaj więc 5 korzyści, dla których warto organizować wieczorne randki.

1. Będziecie szczęśliwi!

To cudowne uczucie, kiedy w danym momencie czujesz się dla swojej połówki najważniejszą osobą na świecie. Jest jeszcze lepiej, gdy możesz sprawić, by i ona doświadczyła tego samego. Z badań przeprowadzonych na różnych parach wynika, że kobiety, które chociaż raz z tygodniu spędzają czas ze swoim partnerem, są 4 razy szczęśliwsze niż kobiety, które tego nie robią. U mężczyzn natomiast poziom szczęścia wzrasta prawie trzykrotnie!

2. Regularne randkowanie zmniejszacie ryzyko rozwodu

W natłoku naszych obowiązków skupiamy się na zupełnie innych rzeczach niż związek, bo partnera traktujemy jako pewnik, stałą w naszym życiu i na co dzień raczej nie przychodzi nam do głowy, że mogłoby się to kiedyś zmienić. Według badań pary, które przynajmniej raz w tygodniu nie poświęcają sobie czasu i uwagi, są częściej skłonne do inicjowania rozwodów. [caption id="attachment_1293" align="aligncenter" width="592"]



Regularne spędzanie ze sobą czasu tylko we dwoje zmniejsza ryzyka rozwodu i poprawia jakość seksu (fot. Jonathan Borba/Pexels).[/caption]

3. Seks jest lepszy!

Spędzanie ze sobą czasu tylko we dwoje przybliży do siebie, zacieśni więzy, co przekłada się na życie intymne. Im bliżej partnera jesteście, tym atrakcyjniejszy nam się wydaje. Z badań wynika, że satysfakcja seksualna mężczyzn jest 3,3 razy większa, a kobiet 3,5 razy większa tylko dlatego, że pary regularnie planowały czas tylko dla siebie.

- Sprawdź! [Co warto jeść, by cieszyć się lepszym seksem?](#)

4. Kobiety odczuwają większą satysfakcję z małżeństwa

Jedna randka w tygodniu już sprawia, że kobiety są szczęśliwsze aż 7 razy bardziej w swoim małżeństwie! To ważna informacja dla wszystkich mężów. Wiadomo, że kobiety są bardziej społecznymi istotami i potrzebują więcej kontaktu z innymi ludźmi. Gdy mąż okazuje im zainteresowanie, wsparcie i uwagę, czują się bardziej bezpieczne i docenione.

5. Wasze dzieci będą szczęśliwsze

Proste równanie. Szczęśliwi rodzice to szczęśliwe dzieci. Kiedy ten czas spędzony wspólnie zacznie przekładać się na Wasz związek, zaprocentuje to też w relacjach z dziećmi. Gdy regularnie będziecie dbać o swoje relacje, jest duże prawdopodobieństwo, że będziecie się mniej kłócić. Raczej będziecie starać się przekładać na codzienność te uczucia, które łączą Was, gdy jesteście sami. Spokój, ciepło, szacunek, czułość - w takiej atmosferze mogą dorastać Wasze dzieci. A te, kiedy czują się pewnie we własnym domu, mają mniej problemów z nauką, samoakceptacją, agresją i lękami. [caption id="attachment_1294" align="aligncenter" width="800"]



Randki są narzędziem, dzięki któremu możemy pielęgnować naszą relację.[/caption] Obecnie prowadzimy bardzo intensywne życie. Pracujemy nad swoimi karierami, ustalamy sobie cele materialne, chodzimy na siłownię, by zrzucić parę kilogramów, ale w tym wszystkim zapominamy o związkach. A przecież to jest jeden z naszych najważniejszych projektów w życiu, który potrzebuje skupienia i uwagi. Bez inwestowania w relacje intymne, nie jesteśmy w stanie ich rozwijać.

Nieważne, co będziecie robić podczas wieczornej randki – jeść kolację, oglądać filmy, grać w planszówkę, słuchać muzyki, ćwiczyć jogę, degustować wino, oglądać zdjęcia z wakacji... To rzecz drugorzędna. Ważne, że w końcu spędzacie czas razem. Zuza Milewska

Link do przepisu:

<https://kuchniadladoroslych.pl/regularne-randkowanie-5-korzysci-dla-ktorych-warto-to-robic/>