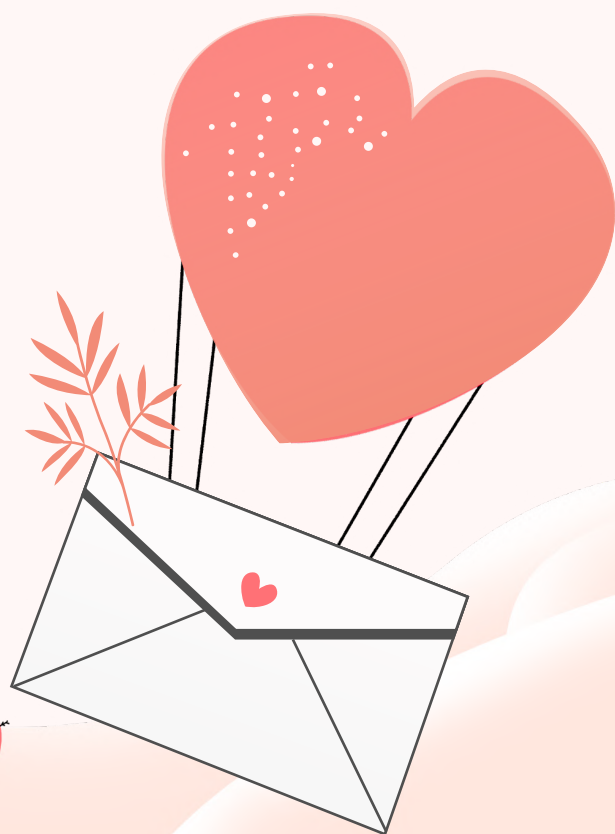


# Он и Она

Инструкция по созданию  
счастливых отношений



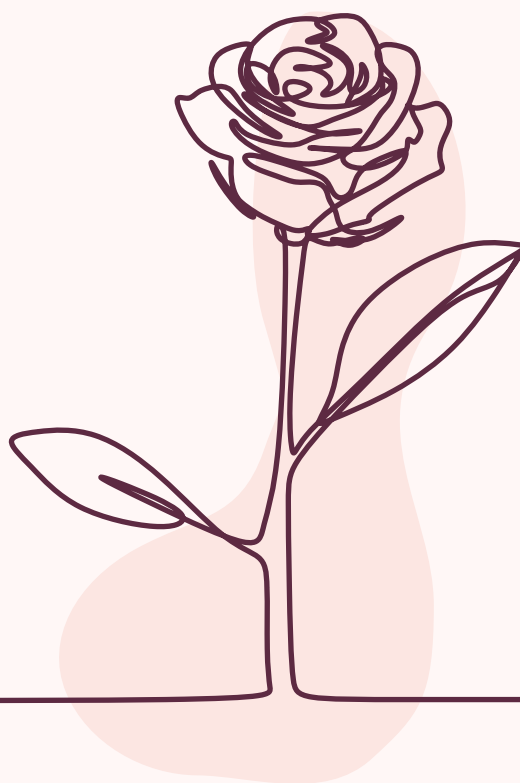
@aleksaantona

# Введение

В последнее время нам с Антоном поступила масса различных вопросов об отношениях, мы даже не успевали отвечать на все, и вот нам пришла в голову идея - ответить на все ваши вопросы с помощью нашего курса.

Мы надеемся, что здесь ты не только найдешь ответы на твои вопросы, но и сможешь по окончании наладить свои отношения, благодаря практическим заданиям, которые мы приготовили для вас.

Важно, что задания должны выполняться в паре, так как один человек исправить ситуацию не способен. Удачи!



# Содержание

Введение	1
Содержание	2
<b>ОН и ОНА</b>	
<b>1. О чем стоит договориться в самом начале отношений?</b>	4
1.1. Правила и границы допустимого в отношениях	4
Практическое задание	6
1.2. Быт или не быт	7
Практическое задание:	8
1.3. Совместный или отдельный бюджет	9
Практическое задание:	11
1.4. Личное пространство и свобода внутри отношений	12
Практическое задание	13
<b>2. Только для двоих</b>	14
2.1. Секс, как язык любви или просто физика и химия?	14
Практическое задание	15
2.2. Как сохранить романтику и страсть.	16
Практическое задание	17
2.3. Чего никогда не стоит делать, если хочешь сохранить хорошие отношения?	18
Практическое задание	20
2.4. Как, не спрашивая, подарить подарок мечты?	21
Практическое задание	22
2.5. Что поможет укрепить отношения?	24
2.6. Семейные традиции и смысл в их создании	26
Практическое задание	27
<b>3. Контроль над ситуацией</b>	28
3.1. Как понять, что в отношениях что-то идет не так.	28
Практическое задание	29
3.2. Абузивные отношения: как понять, что это они? И что с этим делать?	30
Практическое задание	33
3.3. Как освежить отношения, которые, кажется, вот-вот закончатся?	34
Практическое задание	35

3.4. Как сохранить отношения на расстоянии?	36
Практическое задание	39
<b>ОН, ОНА и ДРУГИЕ</b>	
<b>1. Отцы и дети</b>	40
1.1. Как правильно построить отношения с родителями своей половинки?	40
Практическое задание	41
1.2. Почему не стоит жить с родителями своего партнера и со своими?	42
Практическое задание	44
<b>2. Как друзья могут стать врагами для отношений</b>	45
2.1. Почему не стоит обращаться за советом к друзьям?	45
Практическое задание	47
2.2. Как не ревновать и сделать так, чтобы партнер не ревновал	48
Практическое задание	49
<b>3. Чужой среди своих</b>	51
3.1. Стоит ли обсуждать свою прошлую жизнь?	51
3.2. Как перестать следить за бывшими? (Своими и партнера)	52
Практическое задание:	55
3.3. Стоит ли прощать измену?	56
Практическое задание	57
<b>НАЕДИНЕ С СОБОЙ</b>	
<b>1. Выход из прошлых отношений</b>	58
1.1. Как пережить разрыв и безболезненно вернуться к жизни?	58
Практическое задание	60
1.2. Почему не стоит оставаться друзьями?	62
Практическое задание	63
<b>2. Время для себя</b>	64
2.1. Что стоит почитать?	64
Практическое задание	65
2.2. Горячие штучки	66
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ К КУРСУ</b>	69
Идеи для подарков	69
Идеи для свиданий	74
Идеи и игры для секса	78
Заключение	84

# Он и она

## 1. О чем стоит договориться в самом начале отношений?

### 1.1. Правила и границы допустимого в отношениях.

Часто, с головой окунувшись в отношения, мы теряем некую связь с реальностью, со своими собственными желаниями, всё становится общим, границы размываются. Что мы имеем в виду, говоря о границах? Личные границы - определенная черта, которая отделяет друг от друга людей, их установки, желания, убеждения и мысли. Этот термин не об ограниченности в плохом смысле этого слова, а о наличии точки зрения и умении ее отстаивать.

Личные границы двух людей не обязательно находятся далеко друг от друга, однако, чтобы избежать лишних ссор и недопониманий, важно понимать и принимать границы своего партнера, если они не несут никакого негатива по отношению к вашим границам. Отношения - это та зона, в которой приходится идти на уступки и компромиссы, не забывайте об этом.

Есть некоторые шаблоны построения отношений, которые рекомендуют психологи (не будем забывать, что все индивидуально), но вот основы гармоничных отношений, которые помогут вам встать на рельсы счастья:

#### **1** Расскажите друг другу, что вам нравится в ваших отношениях.

Это мотивирует вашего партнера делать как можно больше таких же приятных вещей, чтобы радовать вас снова и снова. И вы оба увидите, как изменится в лице ваш любимый человек, как только вы начнете его благодарить и вспоминать приятные моменты с ним.

## 2 Найдите общие цели.

Многие пары живут словно по инерции, не задумываясь, зачем они это делают и чего ждут от совместной жизни. Но отсутствие общих целей способно разрушить отношения быстрее, чем постоянные конфликты.

Впрочем, если чувства действительно сильны, вы сможете договориться и найти золотую середину. Это будет ваше совместное стратегическое планирование, основа которого - уважение друг к другу. Дистанция помогает бережнее обращаться с отношениями, не подвергая их проверкам на прочность. Например, ради карьеры мужа жена согласится подождать с первым ребенком, а он, уважая ее мечту, задумается о том, как обеспечить семье более просторное жилье - с детской.

*Важную роль в жизни пары играют правила и ритуалы.*

Их не нужно специально выдумывать. Они уже существуют в вашей жизни: кто-то первым занимает ванную, кто-то всегда покупает хлеб или платит за автостоянку. Но часто получается так, что одному из партнеров сложившееся распределение ролей удобно, а у другого вызывает раздражение и дискомфорт. Вывод: о правилах и ритуалах тоже нужно договариваться.

Чтобы нечаянно не задеть чувства другого, партнерам необходимо ответить на несколько важных вопросов. Будем ли мы всегда верны друг другу или возможны варианты?

Что произойдет, если установленные правила кто-то из нас нарушит? Ответы должны быть ясными, иначе в молчании начнет накапливаться эмоциональный осадок.

## Практическое задание

*1. Распишите, что недопустимо по отношению к вам от вашего партнера, и попросите партнера сделать то же самое. Затем поменяйтесь списками, чтобы ознакомиться с границами друг друга.*

---

---

---

---

---

---

---

*2. Точно так же поступите с позитивными установками. Ответьте: что обязательно должно быть в ваших отношениях, пусть ваша пара сделает то же самое. Это поможет вам на берегу понять, какие у вас есть точки соприкосновения.*

---

---

---

---

---

---

---

## 1.2. Быт или не быт.

- Я терпеть не могу мыть посуду, наверное, это будет делать он.
- Я никогда не начну складывать носки на место, надеюсь, она меня поймет.

А вот не поймет, и что тогда? Любовная лодка разбилась о быт. Частая ошибка, которую допускают партнеры в паре - это переложить ответственность на другого, в надежде, что все само собой решится, и готовить будет не Маша, а Ваня, и вообще, это вовсе не обязательно. А для Вани может и все равно, кто готовит, дело не в еде, а в том, что таким образом воспринимает любовь - когда о нем заботятся. Пока вы спорите о том, кто будет мыть посуду, её можно было успеть помыть сотню раз и даже успеть выбрать фильм на вечер. Примите за правило - всё в ваших отношениях решаете только вы сами. Получается, какой смысл спорить, если просветления не наступит? Сядьте и поговорите.

Если вы (обычно инициатива исходит от кого-то одного) хотите завести домашних животных, то решите на берегу, кто в ответе, кто гуляет/кормит/моет и тд.

Если у вас полный дом цветов, подумайте, кто за ними ухаживает, и реально ли они нужны вам обоим, или остались от прежних хозяев.

Не бойтесь избавляться от ненужных вещей, а вместе с ними и с некоторыми обязанностями.

Если пришла пора платить по счетам, то было бы здорово, чтобы один из пары был ответственным за это, иначе в суете такие вещи можно забыть. Посуда в раковине перед глазами всегда, а вот "плата за коммунальные услуги" - это что-то эфемерное.

Это вовсе не значит, что вам нужно строго разделить все обязанности и впредь жить чуть ли не по уставу, но когда есть какая-то система, то содержать дом в порядке проще.

Обязательно помогайте друг другу, меняясь позициями время от времени. И самое главное - постарайтесь максимально взять в свою зону ответственности именно то, что интересно каждому из вас. Постарайтесь не брать в голову какие-то стереотипы и "как должно быть", а сделайте всё по-своему.



Ну и, конечно, “чисто не там, где убирают, а там, где не мусорят”, как только каждый из вас приучит себя к тому, чтобы поддерживать порядок, да и в принципе делать всё своевременно, сразу же большая часть сил и времени останется при вас. Потому что 15 минут на ежедневную уборку - это мелочь, но она экономит вам целые выходные.

## Практическое задание



- 1. Составьте рейтинги своих самых любимых (такие тоже могут быть) и самых нелюбимых бытовых дел. От мытья посуды до замены проводки, от покупки продуктов до стрижки газона на даче.*
- 2. Посмотрите, какие позиции у вас не сходятся. Займитесь тем, что вам больше по душе, чем партнеру.*
- 3. Теми делами, которые в равной степени вам не нравятся постарайтесь заниматься вместе. Если это какая-то мелкая работа, где 4 руки едва ли пригодятся, вы можете чередоваться, например, еженедельно.*
- 4. Ах, да! Есть еще один вариант - можно нанять специально обученного человека.*

### **1.3. Совместный или раздельный бюджет.**

Этот вопрос достаточно индивидуален. Есть такое понятие, как то, что женщина зарабатывает для себя, мужчина для всей семьи. Есть семьи, в которых женщина зарабатывает больше, а также есть вариант совместного бюджета, который складывается из доходов обоих партнеров.

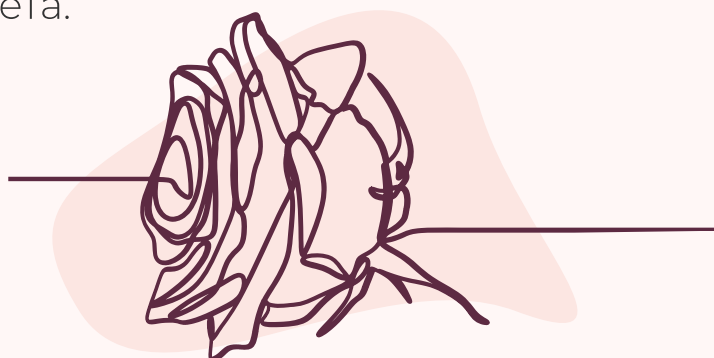
И на самом деле, некоторые пары успевают побывать на каждой ступени варианта семейного бюджета. По сути, это зависит от длительности отношений, как показывает статистика, в самом начале отношений каждый тратит свои деньги так, как считает нужным + мужчина ухаживает за женщиной и тратит свои средства на то, чтобы порадовать любимую.

Если пара состоит из студентов, то не исключено, что партнеры копят совместно на все траты, покупают продукты по очереди итд.

Какой бы ни была ваша пара, в любом случае существуют отличные сервисы для планирования бюджета, вне зависимости от того, совместный он или раздельный.

#### **Для чего нужны сервисы по планированию?**

Здесь вы можете составить сетку всех своих доходов/расходов, видеть те расходы, которые вам известны заранее, так вы сможете откладывать средства и понимать, сколько у вас остается свободных денег. Сможете видеть, сколько денег у вас уходит на продукты, а сколько на вовсе не нужную ерунду. Это поможет в будущем контролировать свои запросы и трату средств, а также поможет копить деньги, так как визуал помогает вам представлять общую картинку бюджета.



## Правила планирования бюджета

- Понять, куда уходят деньги.
- Спланировать расходы так, чтобы получалось копить на крупные траты.
- Учитывайте расходы, которые известны заранее.
- Дайте работу каждому рублю: деньги должны приносить вам деньги.
- Действуйте по обстоятельствам.



### Сервисы по планированию бюджета:

#### 1 Дребеденьги

Приложение для планирования общего бюджета, показывает индивидуальные траты, где каждый член семьи может комментировать свои расходы.

#### 2 Дзен-мани

Аналогичное приложение, только стоит сказать, что дополнительные функции и семейная подписка обойдется в 1299 рублей/год

#### 3 YNAB

Программа работает только с одной валютой и не русифицирована, но эти недостатки перекрываются её достоинствами. YNAB не просто учитывает доходы и расходы. Это полноценная система, которая позволяет планировать бюджет на краткосрочную и долгосрочную перспективу. Она определяет недорасход и перерасход и корректно работает с долгами.

#### 4 EasyFinance

Приложение позволяет прогнозировать расходы и планировать бюджет на краткосрочную и долгосрочную перспективу. За возможность вести учёт финансов всей семьей придётся платить 149 рублей в месяц.



## 1.4. Личное пространство и свобода внутри отношений.

Когда люди начинают отношения, у них за плечами уже есть отношения с самим собой, то есть, до того как начать с кем-то встречаться, ты уже можешь жить наполненной жизнью своими интересами: хобби, работа, встречи с друзьями. И как часто бывает, что один человек, вступая в отношения с другим, лишает его возможности передвигаться за границы отношений. То есть, тебе просто напросто начинают запрещать дышать полной грудью, как ты делал это раньше. Никаких встреч по вечерам, тебе не нужно играть в баскетбол, ты куда пошла так поздно и еще очень много вопросов, на которые у тебя может не быть ответа, кроме недоумения: "Что происходит? Я всегда так жил/а!"

И да, это нормально, что вступая в отношения, ты должен не забывать о том, что теперь ты не один, но если тебе внезапно начинают все запрещать, перекрывая воздух для самореализации, то это первый звоночек, что что-то идет не так.

Не бойся устанавливать личные границы. Например, если тебе не нравится, что человек опаздывает, то скажи об этом сразу же, и стой жестко на своей позиции, потому что то, что кажется мелочью в начале отношений, через год может вывести тебя из себя при накопительном эффекте. Если для тебя это вообще не составляет труда и такую женщину/мужчину можно ждать всю жизнь, то это другой разговор. Это касается не только опозданий, но и многого другого. Самое главное в любых отношениях - это говорить друг с другом.

### **В здоровых отношениях люди:**

не запрещают друг другу общение с другими людьми



не запрещают заниматься любимым делом (если оно не вредит вашему здоровью и здоровью окружающих, иначе это можно перевести не в запрет, а в опасения)



не берут телефоны без спроса и не читают сообщения/журналы звонков и тд (это вопрос доверия)

поддерживают друг друга в начинаниях

помогают в случае необходимости

пытаются найти общий язык с окружением своей второй половинки

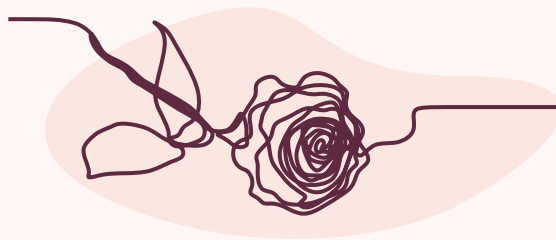
находят дополнительные точки соприкосновения, чтобы проводить время вместе с интересом (в случае, если изначально общих интересов не так много)

могут быть друг без друга (это нормально, у вас могут быть разные круги общения, разный ритм жизни)

располагают временем, чтобы провести его наедине с самим собой (это полезно для рефлексии и отдыха)



## Практическое задание



*Поставьте галочки напротив тех пунктов, которые у вас есть. Если галочек нет вовсе, то стоит задуматься, нужны ли вам такие отношения. И галочки отсутствуют, потому что эти действия со стороны партнера, или это вы тот человек, который не дает личного пространства?*

## 2. Только для двоих.

### 2.1. Секс, как язык любви или просто физика и химия?

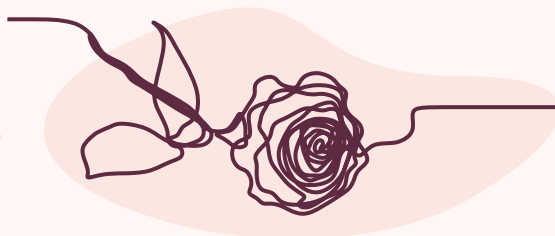
Всё то, что случается впервые, всегда очень будоражит. Как первая встреча взглядами, так и первый секс. Что же меняется со временем? Учеными установлено, что в период влюбленности в организме повышается уровень гормона стресса - кортизола, отсюда и волнение, и мокрые ладони, и перманентные переживания на тему объекта обожания. В то время как, в независимости от периода отношений, во время занятий сексом главными в нашем организме становятся тестостерон и окситоцин. Мнение, что тестостерон исключительно мужской гормон - ошибочно. Что интересно, окситоцин считается гормоном любви. Так можно ли назвать секс ее проявлением или это исключительно тяга на уровне химических реакций в нашем организме?

Ответ на этот вопрос неоднозначный. Желание заниматься любовью с человеком, к которому ты испытываешь чувства, явление естественное. Поцелуи, прикосновения, взаимное удовольствие - это то, чем ты хочешь делиться с объектом своей любви. Часто половой акт начинается с импульса, с желания показать человеку, как он тебе дорог. Вспомни о том, как после долгой разлуки тебя накрывали чувства, но слов, чтобы выразить, как тяжело далось это время порознь, не хватало. И в этот момент начинался секс. И это действительно отличный способ проявить свою любовь.

Но, как известно, наш организм имеет своё мнение насчёт сексуального желания. И вот здесь в бой вступают те самые гормоны и, конечно, другие факторы, такие как настроение, здоровье, фаза цикла и даже социальные обстоятельства. К сожалению, или всё-таки, к счастью, нам не подвластны некоторые процессы. И с этой точки зрения, секс, конечно, нечто научно-популярное (из области физики и химии). Разные уровни либидо, разные строения органов, разные темпераменты - невозможно предугадать какая комбинация выпадет в одной конкретной паре. Или троице - это тоже вариативно.

Резюмируем, для того, чтобы пазл сложился, нужно поработать не только тазом, но и головой. Голова1 + Голова2 + Таз1 + Таз2 = SUPERSEX. Если взять в руки чувственную часть, то можно приблизиться к успеху минимум на 50%, а в паре получатся все 100%. Да, с точки зрения арифметики, это странно, но давайте смотреть с точки (зрения) С.

## Практическое задание



1. Возьми лист бумаги и попробуй выписать туда все дни за последнюю неделю, когда у тебя был секс. Если сложно это сделать, можешь дать себе такое задание на будущую неделю.

2. Запиши свои чувства “до” и “после”. Обрати внимание на то, что тебя сподвигло, было это больше физическое желание или эмоциональное.

3. Проанализируй свои состояния в зависимости от “причины” секса. Обрати внимание на то, что помогло тебе проще расслабиться и получить большее удовольствие. Попробуй использовать это в дальнейшем. И, конечно, вы можете выполнить эту практику вместе с партнером.

*Только не доставайте блокнот прямо в постели!*



## 2.2. Как сохранить романтику и страсть.

“То, что мертво, умереть не может!” Фанаты культового сериала “Игра Престолов” нас сейчас поймут. Поэтому, если романтики и страсти у вас никогда и не было, то одной проблемой меньше. Расходимся!

Конечно, это шутка. Мы искренне верим в то, что отношения должны приносить радость и счастье, несмотря на то, что это, конечно, большая работа. Поэтому такие вещи, как романтика и страсть просто необходимы.

**Во-первых, не скатывайтесь в “бытовуху”.** Это слово даже звучит грубо. То, что вы живете вместе и видели друг друга во всех жизненных ситуациях, совершенно не значит, что не нужно оставлять какие-то личные границы. Просто нужно принять, что есть дела, которые подходят исключительно для одиночного выполнения. К ним относятся некоторые гигиенические процедуры (совместный душ сюда не включается), всё, что связано с посещением туалетной комнаты и другие моменты на уровне физиологии. Ну и не забывайте, что домашняя одежда и старое/грязное/рваное - никак не синонимы!

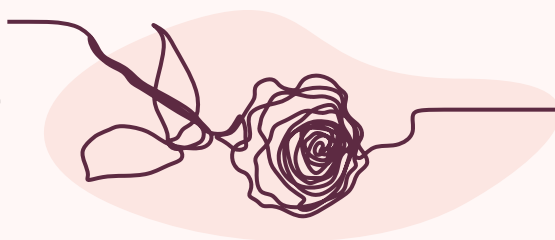
“  
*Чтобы сохранить романтику и страсть,  
их нужно просто создавать.*  
”

**Во-вторых, никогда не думайте, что человек, который рядом с вами сейчас, привязан к вам навеки.** Ошибочно полагать, что можно завоевать расположение человека и на этом остановиться. “Ну какие цветы, мы уже столько лет вместе!” - нет, нет и нет. Причем это относится и к мужчинам, и к женщинам. Представьте свои отношения как некий проект, и если один департамент в какой-то момент остановит свою работу, то всё рухнет.

Подумайте о том, как вы были счастливы в самом начале ваших отношений, неужели не хочется ощущать ту взволнованность и легкость снова и снова? Ходите на свидания, дарите друг другу подарки не только по праздникам, чаще говорите о своих чувствах.

**Ну и наконец, пробуйте что-то новое вместе.** Со временем, вы будете знать друг друга, как никто другой. И это самое лучшее время для того, чтобы открывать новое для себя. Путешествуйте, изучайте архитектуру, запишитесь вместе на танцевальные классы, раскрывайте новые грани своей личности. Невероятно интересно наблюдать за тем, как близкий человек развивает свой талант. Однажды может выясниться, что в вашей паре не только работник банка и врач, но еще пара отличных танцоров. Чтобы сохранить романтику и страсть, их нужно просто создавать.

## Практическое задание

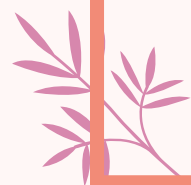


- 1. Вместе с партнером составьте индивидуальные списки того, чем бы вам хотелось заняться на досуге. Например, сходить в театр, вместе приготовить пиццу, устроить пикник в парке и т.д.*
- 2. Обменяйтесь списками и устраивайте по очереди друг другу свидания раз в неделю. Уверены, что, если очень захотеть, то легко можно выделить время 4 раза в месяц.*
- 3. Такие свидания станут для вас приятной привычкой.*

## 2.3. Чего никогда не стоит делать, если хочешь сохранить хорошие отношения?

**Не проявляй неуважение к тому, что важно для твоего партнера:**

- его увлечения/хобби;
- его мечты/стремления;
- его друзья;
- его родители



**Не обесценивай то, что для него важно.**

Однажды ляпнув сгоряча “это бред/ерунда/глупость” в сторону того, что для него имеет значение, ты можешь потерять доверие навсегда. Если ты проводишь свободное время за просмотром сериала, почему бы ему не поиграть в любимую компьютерную игру; если ты с удовольствием выкладываешься на полную в тренажерном зале, ей может нравиться бег с препятствиями во время шоппинга. Не обязательно восхищаться тем, что тебе не близко, но попробуй сохранять нейтралитет.

**Попробуй найти общий язык с окружением своего близкого человека.**

Чем чаще ты будешь называть его друзей “придурками”, тем реже у него будет возникать желание делиться с тобой их общими историями и приглашать тебя на вечеринки. Какие бы ни были отношения у твоего партнера с родителями, это их отношения. Зайди в свое воображение и приклей наклейку на эту сферу жизни “Не лезь - убьёт”. Без лишнего приглашения, вопроса, просьбы, не спеши высказывать своё мнение насчет их отношений. Я желаю, чтобы вы стали друзьями, и у вас не возникало недопониманий.

### **Не сравнивай своего партнера с другими.**

Все знают историю про “сына маминой подруги”. Какие эмоции испытывали в детстве, когда находился кто-то получше? Предлагаю оставить эти ощущения в прошлом и не пытаться манипулировать таким образом своей половинкой сейчас. Поставь себя на место этого человека, сразу возникает вопрос “А что ты делаешь здесь, со мной, если есть кто-то лучше?”. Даже если сравнение идет в пользу твоего партнера, то послевкусие тоже так себе. Сейчас будет грубый, но показательный пример. “У тебя член больше, чем у всех моих бывших” - не думаю, что парень скажет “Ого, вот это класс! Надеюсь, их было много, и я реально лучше всех”. Просто почувствуй, какое это счастье быть рядом с любимым человеком, и всё. Лучше он, хуже - неизвестно, потому что для тебя есть только этот человек.

### **Не угрожай разрывом.**

Я знаю людей, которые не могут сдержать эмоций и хлопают дверью всякий раз, когда ссорятся со своим партнером. Собирают вещи и уходят из дома. Некоторые из них говорят, что они просто темпераментные, а, как по мне, инфантильные. Насколько твое слово ничего не будет стоить, если ты каждый раз говоришь, что уходишь, а потом не уходишь? Это как в истории про мальчика, который кричал “Волки! Волки!” Более того, действуя таким образом, ты уходишь от разговора и теряешь драгоценное время, которое можно было потратить на разрешение конфликтной ситуации. Пойми, однажды ты скажешь “Я от тебя уйду”, а в ответ получишь “Ну и иди”, и это будет правильно. Потому что мало удовольствия от такой жизни.

### **Не ври о своих чувствах.**

Можно было бы ограничиться первыми двумя словами. Врать не стоит по любому поводу, конечно. Но я хочу попросить тебя забыть навсегда о словах “неважно/всё нормально/ой, ничего”. Если ты чувствуешь что-то - скажи об этом. Поверь в то, что человеку, который рядом может быть небезразлично твое состояние. Не отмахивайся и не замыкайся в себе. Любую проблему можно решить, найти выход из любой ситуации, если видеть ее. А пока она будет спрятана, успеет еще и вырасти, и вот тут уже придется сражаться с ней не на жизнь, а на смерть.

## Практическое задание

1. Честно заполни эту таблицу.

<i>Для меня в отношениях неприемлемо</i>	<i>Как часто я позволяю себе такие вещи в отношении партнера (от 1 до 5, где 1 - никогда, 5 - постоянно)</i>

2. Прежде всего, постарайся изменить своё отношение.

## 2.4. Как, не спрашивая, подарить подарок мечты?

Хотелось бы дать вам универсальный рецепт, чтобы он был кратким и ёмким, но к каждому нужен свой подход, поэтому советов будет несколько.

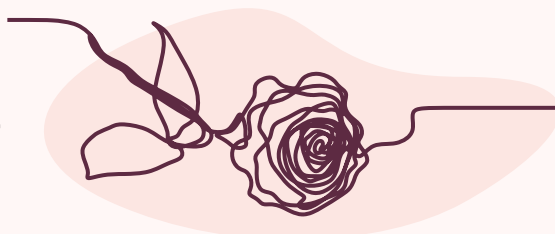
**1** Если у вас есть общий компьютер, то ты можешь смело заглянуть в историю запросов, на случай, если твой партнер гуглил подарок своей мечты. Вдруг, он добавлял что-то в корзину в онлайн-магазине или изучал акварельную технику рисования. Это может значительно сузить круг поисков для тебя. Но обязательно прочти ещё раз первое предложение. “Шпионить”, используя персональный гаджет любимого человека, не рекомендуем. Как-то не комильфо, всё-таки личное пространство, и здесь никакой подарок не порадует, если возникнет конфликт.

**2** Обрати внимание на то, что привлекает внимание твоего партнера. Возможно, он притормаживает у витрин ювелирного магазина, скупает все книги про эмоциональный интеллект или третью неделю питается исключительно здоровой пищей. Подарок, который поддерживает интересы и увлечения вдвойне приятен, поскольку он не только полезен, но и указывает на твое внимание к партнеру.

**3** Разделите эмоции. Мы по собственному опыту знаем, что воспоминания бывают дороже вещей. Можно организовать поездку в место, где вы познакомились, устроить полет на воздушном шаре, пикник на берегу или просмотр любимого фильма под звездным небом. Это как раз тот случай, где очень важно проявить внимание к тому, кого любишь и одарить его своей заботой. Более того, можно сделать подарок своими руками. Если есть опасения, что это будет по-детски, избавься от них. Ты можешь воссоздать важные моменты для вашей пары, распечатав фотографии и подписав их значимыми только для вас словами.

**4** Предоставь право выбора.

Дарить деньги своему любимому человеку как-то не принято, но сейчас множество сервисов дают возможность оформить специальную карту с денежной суммой на счету, которую можно потратить на разнообразные товары и услуги. А это уже несколько другое: можно подарить воплощение мечты и красиво оформить карту, превратив ее в открытку с теплыми пожеланиями.



## Практическое задание

Любой навык можно тренировать, даже умение дарить подарки, поэтому предлагаем не ждать нового года, дня рождения или годовщины, а приступить уже сейчас.

- 1. Подумай, какая яркая черта или увлечение есть у твоего избранника. Например, он сладкоежка, полиглот, соня.*
- 2. Запиши в левую колонку эти характеристики, а в правую - ассоциации с ними.*

<i>Характеристика</i>	<i>Ассоциации</i>

<i>Характеристика</i>	<i>Ассоциации</i>

3. Если с “соней” у тебя ассоциируется подушка, то это то, что может порадовать человека. Устрой сюрприз, пусть в момент, когда придет пора ложиться спать, новая мягкая подушка уже ждет своего хозяина в постели. Для сладкоежки приготовь кулёчек сладостей к чаепитию, для полиглота - небольшой карманный словарик.

4. Какой повод должен быть для таких приятных мелочей?

Думаем, любви достаточно.



## 2.5. Что поможет укрепить отношения?

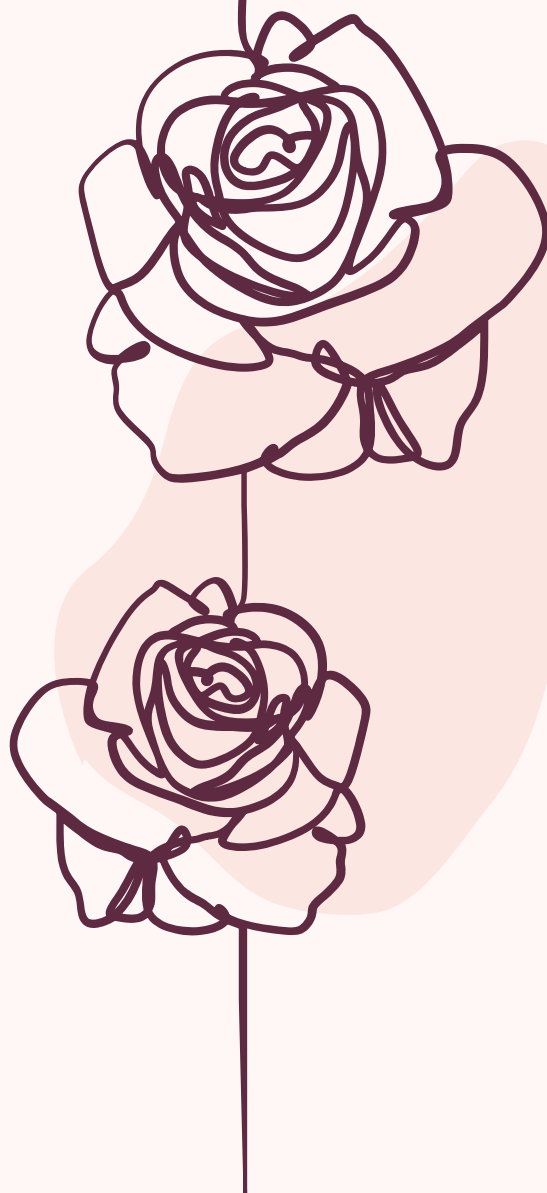
Мы всегда говорим о важности диалога и готовы повторять это снова и снова. Залог успеха взаимоотношений - настроенная коммуникация, поэтому и здесь обратим внимание на то, что беседа с партнером поможет укрепить отношения. Говорите о своих желаниях, о том, что вас беспокоит, об обидах и стремлениях, это сделает вас ближе. Но, конечно, мы не ограничимся только этим, есть еще несколько вещей, укрепляющих отношения, о которых хочется рассказать.

**В первую очередь, этот курс.** Если вы вместе обратитесь к нему, уделите внимание и выполните все практические задания, то вы точно почувствуете изменения. Когда наши отношения начинались, у нас не было такой “инструкции по применению” и мы во многом действовали интуитивно, наугад. И сейчас, благодаря своему опыту и множеству изученных источников, мы с радостью делимся с этой информацией.

Кроме того, мы считаем, что **не стоит избегать помощи специалистов.** Да, ваши отношения - это то, то касается только вас двоих, но консультация психолога, сексолога и других знающих людей не будет лишней, если вы ощущаете такую потребность. Обращаться с проблемами к тем, кто может помочь в их решении - абсолютно нормально, не стоит этого бояться или стесняться. Быть человеком сознательным и ответственным - дело сложное, но благодарное, так что не слушайте несогласных с вами и смело отправляйтесь к тому, кто может вас услышать, понять и направить.

**А еще отношения укрепляются временем.** Мы говорим сейчас не о тех случаях, где “стерпится - слюбится”, а о возможности раскрывать человека, приобретать общие привычки и интересы и привыкать к тому, кого любишь. Сколько бы ни было разговоров о том, что начало отношений ярче, эмоциональнее, более страстное, но настоящие чувства приходят только спустя промежуток времени.

Когда ты точно различаешь ожидания и реальность, когда не помнишь себя без этого человека и когда вы вместе обдумываете каждое слово вашего общего курса по отношениям. Поэтому, если вы поняли, что рядом с вами тот самый человек, но иногда становится грустно, что не будет больше трепетного чувства, как в момент зарождения отношений, не цепляйтесь за эти мысли. **Поверьте, дальше - лучше. Интересно, что же будет с нами в пятидесятую годовщину?**



## 2.6. Семейные традиции и смысл в их создании.

Запах ёлки и мандаринов, звуки “Иронии судьбы”, идущей на заднем плане, оливье, поедание которого растягивается на два дня. Думаем, это знакомо всем, кто хоть раз в жизни отмечал Новый год. И это прекрасно, что мы все понимаем, о чем речь, что разные семьи объединяют одни традиции. Но нам кажется, что гораздо приятнее осознавать, что есть нечто, имеющее значение только для вас, для вашей семьи.

Нашей традицией стали выезды на природу с палатками, я впервые попробовала такой вид отдыха и ощутила всю его прелесть с Антоном. И мы уверены, что это навсегда останется семейной традицией нашей семьи.

### *В чем же смысл создания семейных традиций?*

**1** Прежде всего, традиции не обязательно должны быть привязаны к какому-либо существующему празднику, а значит, это **еще один повод для радости**, совместного веселья и, возможно, подарков.

**2** Традиция - то, что передается из поколения в поколение. Представьте, как здорово, если ваши праправнуки будут с трепетом относиться к тому, что было важно для вас.

**3** Процесс создания и соблюдения традиций очень сближает. Каждый раз, возвращаясь к ней, вы будете вспоминать время, когда были невероятно воодушевлены.

**4** Некоторые традиции помогают сохранять романтику. Например, у вас может быть ежемесячный традиционный поход в кино. Так, созданная вами самими традиция поможет никогда не забывать о том, как важно проводить время вдвоем.



## 3. Контроль над ситуацией.

### 3.1. Как понять, что в отношениях что-то идет не так.

Чем раньше обнаружится проблема, тем проще ее решить. Но иногда мы бываем слепы к некоторым негативным проявлениям. Мы составили список маячков, которые указывают на то, что ваши отношения расклеиваются.

**1 Не хочется идти домой.** Либо тебе, либо твоему партнеру. После работы человек предпочитает скитаться по улицам в одиночестве, с большим рвением ехать на другой конец города, чтобы попить чай с подругой, которую видел накануне или подолгу задерживается в офисе. Самостоятельно бывает сложно осознать, что причина кроется в дискомфорте при нахождении дома, потому что там есть кто-то с кем тебе хотелось бы проводить вместе поменьше времени. Если после прочтения этого текста ты поймал(а) себя на мысли, что это о тебе, попробуй визуализировать образ того, что не позволяет тебе прийти домой и расслабиться.

**2 Вы не можете вспомнить, когда последний раз вместе смеялись.** Дежурные разговоры на месте, встречи с друзьями никуда не делись и даже секс присутствует, но ничто не приносит радость, и даже улыбку выдавить не получается. Возможно, кто-то из вас затаил обиду, либо вы оба чувствуете напряжение, поэтому не можете дать волю эмоциям рядом друг с другом.

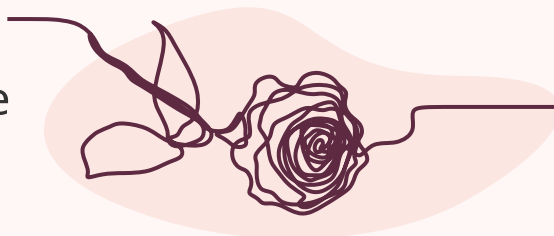
**3 Нет звонков и сообщений.** Пока вы вместе, всё ок. Другого слова особо сюда и не просится, но когда вы разлучаетесь, всё... тоже ок. Не возникает мысли узнать, как дела, позвонить, чтобы услышать голос, как это было в период влюбленности, даже список продуктов вы друг другу перестали отправлять.

**4 Поймал(а) себя на мысли, что вам глубоко симпатичен кто-то другой.** Обращать внимание на интересных/красивых/эрудированных людей - нормально, но обычно эта мысль в голове не засекает, не возникает желания сблизиться, если есть по-настоящему близкий человек.

А тут случилось! И не по собственному желанию, но очень настойчиво крутится в голове мысль о ком-то чужом.

**5** Раздражает то, на что раньше не обращал(а) внимание. Ты говоришь партнеру, что не можешь больше терпеть его кружки, оставленные в раковине, а он больше не желает уступать тебе очередь в душ по утрам. Мелочи? Да. Раньше, но не сейчас. Это далеко не все вещи, которые могут указать на то, что что-то пошло не так в ваших отношениях, но если хотя бы один пункт у вас отозвался, то задумайтесь. Задумайтесь не о разрыве, конечно, а о том, что пора бы встрепенуться и поработать над отношениями.

### Практическое задание



- 1. Вернитесь мысленно в самый счастливый период ваших отношений. Если он происходит сейчас - задание выполнено.*
- 2. Расскажите друг другу, что нравилось вам в тот период больше всего.*
- 3. Попробуйте оценить, присутствует ли в ваших отношениях это в данный момент.*
- 4. Возвращайте по одной детали раз в две недели.*
- 5. Наслаждайтесь жизнью и обществом друг друга.*

## 3.2. Абыюзивные отношения: как понять, что это они? И что с этим делать?

Начнем с того, что в абыюзивных отношениях могут находиться не только мужчина и женщина, но и члены семьи, даже друзья. То есть это не обязательно про “любовь”. Хотя мы будем с вами говорить именно о “любви”, если ее можно так назвать в данном контексте.

*“ Кто же такой абыюзер? Это человек (любого пола),  
который является энергозахватчиком в больных отношениях.”*

Человек, который, по факту, совершает насилие физическое и психологическое. Принцип его поведения, как пружина. Негатив - “позитив” - негатив - “позитив”. Давайте перейдем к более наглядным примерам.

### Как понять, что рядом с тобой - абыюзер?

**1** Рядом с тобой абыюзер, если... Он - тот, кто сначала отталкивает от себя и пропадает, потом возвращается в жизнь своего “подопечного”. Причём это далеко не тот случай, когда человек передумал или понял, что ошибся, все эти действия имеют другой смысл. Хлопает дверью, сыпятся оскорбления, прежде, чем вернуться, обязательно напишет или позвонит со словами “Ну что ты?” И это повторяется снова и снова.

**Ключевая фраза:** “Ну и что ты мне скажешь?”

**Эффект:** чувство вины, желание оправдываться, больная радость от возвращения.

**2** Рядом с тобой абыюзер, если... Он - тот, кто может ударить, а потом первый станет жалеть. Ударит нервно, наотмашь, возможно, толкнет, может быть всё, что угодно.

Сам же пожалеет, сам же скажет “ну как же так”, “почему ты такая дуручка”, конечно же, он хотел, как лучше.

**Ключевая фраза:** “Ты сама напросилась”.

**Эффект:** чувство вины с эффектом раскаяния, не всегда понятно, за что, но очень сильное.

**3** Рядом с тобой абьюзер, если... Он - тот, кто умаляет все твои достоинства. Все хобби, увлечения, даже работа может оказаться в этом списке - идиотские занятия, если ему не по душе. И ты - бездарность. Всё знает лучше всех, присущи оценочные позиции типа “они там все придурки”, “я знаю, чем там занимаются”.

**Ключевая фраза:** “Ты занимаешься какой-то <чепухнёй>”, может идти в совокупности с “лучше бы...”

**Эффект:** чувство стыда, чувство собственной достоинства отсутствует.

**4** Рядом с тобой абьюзер, если... Он - тот, кто внушает мысль, что он твой единственный шанс. После каждого своего жестокого поступка указывает на то, что его вынудили, и что никто, кроме него терпеть не будет.

**Ключевая фраза:** “Ты такая дрянь, но я тебя люблю”.

**Эффект:** чувство признания, чувство благодарности, чувство стыда.

К сожалению, это далеко не все проявления абьюзивного поведение, но, как мы уже сказали ранее, главный принцип - чередование кнута и пряника, причем кнут здесь бьет в разы сильнее, чем есть хоть какая-то радость от пряника.

Так почему же со всеми указанными эффектами, такие отношения существуют и продолжаются? Что не дает жертве выбраться из этой паутины? Человек в таком положении поступает так, как велит абьюзер, потому что ему хочется так делать. Кажется, что он всегда прав, но на самом деле, где-то внутри сидит страх, и именно он не дает сойти с этих рельс.



Причем, не всегда это страх наказания, даже скорее всего это не он. Жертва абьюза не боится своего абьюзера, сознание бывает настолько спутанным, что как раз-таки он кажется единственным разумным человеком. А вот все окружающие, которые видят, что что-то здесь не так становятся врагами.

### ***Так чего же тогда боится жертва абьюза?***

Она боится потерять своего абьюзера. настолько глубоко в сознание проникают мысли о собственной ничтожности, о единственном шансе, который готов принимать такого негодного человека.

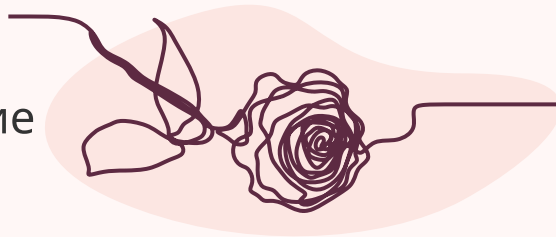
Бывают моменты, когда жертва страдает, они могут быть очень затяжными, но не может полностью осознать причину своих страданий. И как бы это ни звучало - такие периоды самые лучшие. В эти моменты еще уцелевшая сущность понимает, что надо бежать.

### ***Так как же спасти эти отношения?***

Это тот случай, когда можно спасти только себя, а вот отношения надо рвать. Сложно? Невероятно! Но еще сложнее осознать, что ты находишься в абьюзивных отношениях. Проще всего это сделать на начальной стадии, пока паук-абьюзер еще не успел как следует обмотать жертву своей паутиной. Чем глубже затягивают такие отношения, тем сложнее вырваться.

Надо бежать, бежать, сломя голову и не оглядываться. В тот момент, когда абьюзер очередной раз оттолкнет, нужно как следует оттолкнуться тоже и как можно дальше оказаться от этого человека и этих отношений. Удалить номера, не ходить в те места, где вы можете пересечься, не обсуждать детали расставания по телефону. Не делать совместно ни-че-го. Дать себе время на реабилитацию. Увы, иначе выход из таких токсичных отношений назвать невозможно. И хорошо бы вызвать группу поддержки, которая будет рядом с вами в случае, если захочется сорваться.

## Практическое задание



Это задание будет несколько отличаться от всех прочих.

- 1. Если ты узнал(а) в описании этих отношений себя и своего партнера, беги.*
- 2. Удали все контакты, все воспоминания.*
- 3. Запишись обязательно на прием к психологу.*

А теперь расскажем об отличии этого задания, здесь есть и вторая часть. Как мы сказали, очень сложно поставить самостоятельно такой диагноз своим отношениям. Поэтому, может понадобится помощь.

- 1. Если ты узнал(а) в описании этих отношений своего близкого человека и его партнера, то в момент разлада (когда они оттолкнутся друг от друга), хватай этого человека и беги.*
- 2. Предложи записаться на прием к психологу.*
- 3. Просто постарайся помочь. Мы не сторонники того, чтобы лезть в чужие отношения, но ни один зависимый не признает свою зависимость, а здесь ситуация именно такая.*

### **3.3. Как освежить отношения, которые, кажется, вот-вот закончатся?**

Во-первых, честно ответь себе, хочешь ли ты, чтобы они закончились? Что является причиной окончанию?

И вот если ты дал(а) сам себе ответ, что не хочешь конца этим отношениям, то вспоминаем, с чего все началось. Для чего это нужно? Чтобы воссоздать картинку самых счастливых дней, напомнить своей половинке о том, как вы были счастливы. Может, у вас есть любимое место для встреч, где проходили ваши первые свидания. Как давно вы там бывали?

На самом деле, эта терапия работает рефлекторно. Таким же образом реагирует память на знакомые нам запахи мысленно перенося в конкретный период, когда в вашей жизни встречался этот запах. Поэтому возьмете на вооружение, какой аромат был при вас в те самые счастливые дни? Постарайтесь воспроизвести картинку.

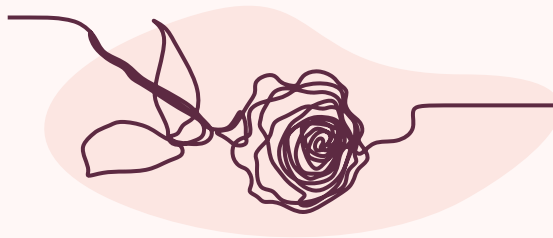
Если это все похоже на хитрости и на уловки, не забывай, что существует и другой метод, который поможет вам разобраться и попробовать освежить в памяти яркие чувства.

Вам следует поговорить на чистоту, понять, что не устраивает партнера, почему охладели чувства, что не устраивает тебя. И в случае, если вы друг друга действительно услышите, произойдет чудо.

В действительности, чтобы освежить любые отношения, тебе нужно снова влюбиться! И как бы это странно ни звучало, в твоего же возлюбленного. Снова влюбиться в своего парня/мужа/девушку/жену, и влюбить в себя!

**Дарите друг другу подарки без повода, устраивайте сюрпризы, больше общайтесь и заново узнавайте друг друга.**

## Практическое задание



*Вернитесь сейчас в прошлое, когда ваши отношения только начинались. Вспомните самые приятные моменты, самые классные свидания и т.д.*

*Напишите их все ниже.*

---

---

---

---

---

---

---

*Распишите здесь свои планы (что и когда вы планируете сделать). Если не получается сейчас придумать что-то новое, то воспользуйтесь списком выше, чтобы повторить эти приятные моменты. А после, можете написать все эмоции, которые получили после проделанного.*

---

---

---

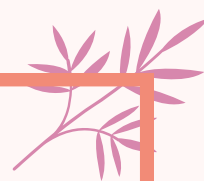
---

---

---

---

### 3.4. Как сохранить отношения на расстоянии?



#### **Отношения на расстоянии тоже могут быть разными:**

- Вы никогда не виделись, познакомились по интернету и ждете встречи друг с другом, пытаетесь сохранить отношения до личной встречи.
- Вам пришлось разъехаться по разным городам, вы знаете, что это временно, и нужно постараться сохранить то, что имеете.

В любом случае так хочется обнимать любимого человека, а остается только видеосвязь, звонки да смски с фотками. Кстати, вот остаются вам отличные варианты средств связи, и ими точно не следует пренебрегать, потому что смартфоны максимально выручают такие пары на расстоянии. Да и вообще чего бояться, если вы оба решили, что хотите быть именно с этим человеком, то здесь и расстояния ни по чем.

Важно не допустить ошибок в таких особенных отношениях, теперь об этом поподробнее.

Человек, находясь за тысячи(неважно) километров, пытается максимально компенсировать свое отсутствие, и начинает писать ежеминутно по 10 сообщений, или пишет длинные письма, на которые, конечно же, ждет ответов, совершенно забывая, что на другом конце провода у человека идет своя жизнь, в которой он может быть занят(что вполне логично).

Поэтому, делаем выводы: **не превращайся в прилипалу**. Все прекрасно понимают, что ты тоскуешь, но становиться спамером тоже плохая идея, это скорее отталкивает, чем наоборот.

(Но, если твой партнер сам поддерживает и постоянно строчит тексты, то возможно, что и в этом вы совпали, в любом случае нужно обсуждать этот момент со своей второй половинкой, чтобы заботиться о комфорте друг друга).

### **“Чтобы начать жить вместе, нужно научиться жить по отдельности”.**

Эта мудрость несет в себе положительный настрой к ситуации, в которой вам пришлось побыть на расстоянии друг от друга. Отнесись к этому испытанию, как к чему-то новому в ваших отношениях, возможно, что ты за это время сможешь окунуться с головой в работу, открыть какие-то новые таланты и способности, начнешь обустраивать ваше гнездышко, если партнер переезжает к тебе и тд. За это время вы можете получше узнать друг друга, это будет проверкой на прочность, которая поможет вам научиться жить вместе.

### **Скайп вместо объятий!**

Не пренебрегайте видеосвязью, потому что что может быть приятнее родного лица по ту сторону экрана, особенно, если вы не виделись уже несколько дней/недель/месяцев. На самом деле, такой вариант контакта помогает облегчить такой вариант отношений на расстоянии, создается иллюзия, что любимый человек рядом, а тоска так переносится легче.

### **Символы и привычки.**

“Доброе утро”, “Спокойной ночи”, “Так хочется тебя обнять” и так далее, это то, что может быть отправной и конечной точкой в каждом дне, создавать ваши привычки и традиции на время расставания. У моих знакомых во время таких отношений появилась привычка, каждое утро, когда девушка просыпалась, ее уже ждали несколько сообщений от ее парня, которые он присылал ей ночью, или утром до того, как она проснулась. Так каждое утро она читала разные приятности от любимого человека, и так начинался ее день. Правда, уютно от этого?

**Секс в большом городе! У всех, кроме вас.** На самом деле, испытание сексом считается чем-то нереальным, и это усиливает тоску по любимому человеку, однако, тепло тела вашего любимого никто и ничто не заменит, но сгладить такую ситуацию в наше время очень просто.

Во-первых, мы уже говорили с вами про скайп, а это значит, что вы всегда можете наблюдать за ласками друг друга (если у вас есть такое желание), во-вторых, какое огромное количество игрушек нас ждет во всех секс-шопах мира! Есть даже специальные парные дистанционные игрушки для тех, кто в разных городах. Мэджик? Именно! А возможность обмениваться игривыми фотографиями и писать откровенные сообщения еще никто не отменял.

Однако, все зависит от вашего восприятия, этот период вы можете отметить своего рода воздержанием и делиться друг с другом исключительно письмами с эротическим подтекстом, это поможет вам выработать свои тайные фразы, которые в будущем могут вызывать приятные рефлексии.

### **Живите своей жизнью.**

Мы имеем в виду наслаждайся временем, которое можете посвятить исключительно себе и своему окружению: родным и близким людям, в этом абсолютно нет ничего запрещенного. Нельзя обесценивать время без любимого человека, думая, что если бы он был бы рядом, то это было бы запредельное счастье. Нет! На самом деле, это не всегда так, и вполне нормально, что ты можешь, как нормальный человек посвятить время своим интересам. Это отношение здорового человека, у которого еще есть и своя жизнь.

**Делитесь друг с другом новостями,** какой опыт вы получили за прошедшее время. Так вы всегда будете в курсе, что происходит не только в жизни каждого из вас, но и в вашей совместной, важно научиться копить этот опыт вдвоем!

**Как мы дарим подарки?** Не забываем о службах доставки! Цветы, подарки, еда! Нет службы доставки в городе? Есть знакомые/друзья/товарищи и тд. Только представь, как приятно, что твой любимый человек помнит о тебе и дарит реальные подарки даже за тысячи километров.

Ну и пункт, над которым нужно работать постоянно. **Это, конечно, доверие.** В отношениях на расстоянии эта тема требует к себе особого внимания и опыта.

## Практическое задание



1. Обрати внимание на все пункты, которые прописаны выше. Выберите те пункты, в которых сейчас нет баланса, и они нуждаются в том, чтобы над ними поработать. И! Начинай действовать.

2. Распиши ниже ход своих действий, будешь ли ты завтра заказывать доставку с подарком или вышлешь эротические фотографии, решать только вам. Запиши свои эмоции после проделанного, отслеживай, как поступки влияют на ваши отношения.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Он, она и другие

## 1. Отцы и дети.

### 1.1. Как правильно построить отношения с родителями своей половинки?

Как правильно построить отношения с родителями партнёра? В любых новых отношениях не нужно притворяться и пытаться понравиться, это то, что сразу же бросается в глаза. Оставайся собой, но не перегибай палку. Если быть точнее - оставайся в рамках приличия, не забывай о вежливости, приветливости и пунктуальности! Не опоздай на вашу первую встречу.

**Думай о том, что нужно знать о тебе, а что вовсе не обязательно рассказывать.** Это точно повлияет на первое впечатление и общее мнение. Едва ли им стоит слушать истории о тех, с кем у тебя были отношения до их ребенка.

**Заранее можешь узнать у партнёра, что не нравится его родителям.** Мы не предлагаем пускать пыль в глаза, просто постараться (в первую очередь - для себя) не создавать негативный образ. Думаем, что на время ваших совместных встреч, можно обойтись, например, без курения или нецензурных выражений. Можешь прийти на первую встречу с гостинцем, это может быть просто торт или цветы. Сделайте красивый жест.

**Это все относится к первому впечатлению, что касается дальнейших отношений, то тебе стоит обозначить границы.**

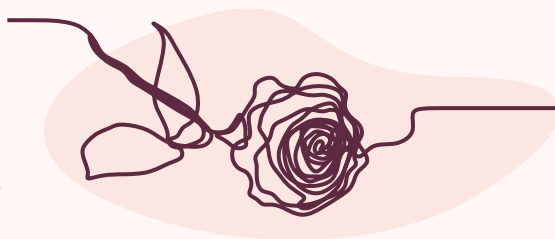
Делай это ненавязчиво, если, например, вы уже живёте вместе со второй половиной, и к вам в гости приходит ее мама, которая по привычке наводит порядок или начинает готовить (если они до этого жили вместе), то ты имеешь полное право сказать, что тебе некомфортно, и неудобно перед ней, что вполне можешь справиться со своими обязанностями и с удовольствием освободишь ее от дополнительной нагрузки.

Возможно, проще будет провести этот диалог между родителем и ребенком, но не перекладывай ответственность, посоветуйтесь и решите.

**Приходя в дом к родителям партнера, уважай их правила,** это приблизит тебя к тому, чтобы они ответили тебе тем же. Мы желаем, чтобы вы стали одной большой семьей, но иногда лучше сохранять нейтралитет и помнить, что вы вдвоем тоже существуете, как отдельная семья.

**Какие бы ни были хорошие и доверительные отношения с родителями партнера, не обсуждай с ними ваши с избранником отношения.** Во-первых, всё может измениться 100- раз и незачем выносить сор. Во-вторых, родители с легкостью могут принять сторону своего чада, даже если он неправ, и ты рискуешь стать врагом семьи, даже если у вас двоих потом всё наладится.

**И постарайтесь вместе наладить общий язык между своими родителями,** это сделает вашу жизнь легче и приятнее (особенно, если заглядывать в будущее, в котором есть дети). Им вовсе не обязательно становиться лучшими друзьями, хотя, почему бы не попробовать? Главное - не портьте всё сами. Если вы будете уважительно отзываться о тех людях, которые подарили вам вашу любовь (кстати, не забывайте об этом!) то и вашим родителям они заочно будут приятны.



## Практическое задание

1. *Запишите себе в календарь/напоминания на телефоне/заметки даты рождения родителей вашего партнера, чтобы не забывать поздравлять их. Если есть какой-то профессиональный праздник, зафиксируйте его тоже.*

2. *Пригласите родителей провести вместе досуг. Можно начать даже со встречи каждого из пары со своими родителями.*

## 1.2. Почему не стоит жить с родителями своего партнера и со своими?

Начнем с очевидного, что вы строите свою семью, и совершенно нормально, если ваши отношения будут в корне отличаться от отношений ваших родителей.

**1** Во-первых, **разные поколения, у которых сильно могут различаться привычки, устои и правила.**

**2** Во-вторых, **не забывай, что у вас должна быть личная жизнь и свое семейное гнездышко.** Когда пара пытается подгадать время для секса, а не поддаться эмоциям в желаемый момент, то вы уже начинаете жить по расписанию, а не по своим желаниям.

**3** В-третьих, **на кухне не может быть больше одной хозяйки,** а это уже может стать поводом для выхода из привычной зоны комфорта и конфликта. Только представь себе быт на две семьи. Если у вас одно общее пространство, и нет разделения на зоны (по этажам, если это большой дом, или по половинам, если это частный дом со своим участком и разными дворами), то возможно на вашу семью будут возлагаться дополнительные заботы по хозяйству. Не удивляйся, если вам нужно будет готовить на всю семью, включая родителей, братьев, сестер и т.д. И это совершенно нормально, вот только к этому надо быть готовым.

Я не исключаю того, что кому-то такой вариант быта придется по вкусу. И на начальной стадии отношений многие живут с родителями, но не забывайте, что быть вдвоём для молодой семьи - более, чем просто важно.

**4** Ещё одним из важных факторов является тот факт, что **родители могут стать свидетелями ваших ссор,** и вот вы уже с парнем/мужем помирились, но твоя мама будет помнить, что ее дочь была обижена этим человеком, и отношение к партнеру меняется. Поэтому, кстати, не всегда стоит рассказывать о конфликтах внутри семьи.

**5** Ещё одна причина - **разные режимы жизни и работы**. Всем известно, что есть люди - жаворонки и совы. Чаще можно встретить такое соответствие, что чем люди старше, тем они больше склонны к типу жаворонков, и чем моложе, тем больше они совы. Это тоже влияет на совместную жизнь. Да, в паре такие различия тоже могут быть, но вы выбрали друг друга, а вот родителей не выбирают, особенно не своих.

Вы вряд ли сможете пригласить своих друзей, чтобы посидеть в шумной компании после полуночи. Даже если не будет никаких запретов по этому поводу, определенный дискомфорт может присутствовать. А тебя легко могут разбудить в районе 5 утра, потому что “кто рано встает, тому...” Шутка, конечно, хотя, в каждой шутке есть доля правды.

Возможно, что кому-то все вышеописанное уже знакомо.

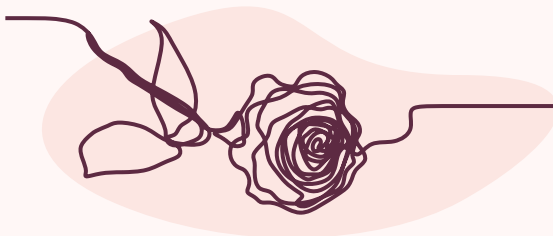
“

*Нет ничего плохого, в том, чтобы быть  
большой дружной семьей, вот только для этого  
нужно стать маленькой дружной семьей.*

”

Поэтому - не спешите жить с родителями, возможно, когда-то вы придете к этому сознательно. Но начинать отношения всё-таки лучше обособленно. Это даст возможность самостоятельно устроить быт, определить роли в семье и просто понять, каково вам быть вместе. Да и мало желающих быть застуканными, если вы понимаете, о чем...

## Практическое задание



1. Если вы живете с родителями, проанализируйте, как построен ваш быт, мешает ли что-то вашему комфорту?

---

---

---

---

---

2. Выпишите 10 причин, по которым вам необходимо личное жилье.

---

---

---

---

---

---

---

---

3. А теперь напишите 10 вариантов, как вы можете этого достичь:

---

---

---

---

---

---

## 2. Как друзья могут стать врагами для отношений.

### 2.1. Почему не стоит обращаться за советом к друзьям?

Казалось бы, ну что такого в том, чтобы поделиться с подружками парой-тройкой историй из вашей личной жизни? Бывает ведь и больно и обидно, хочется кому-нибудь выговориться. Почему бы не позвонить сестре или маме? **Есть в этом один важный нюанс - твоя обида пройдет, ты забудешь, будешь жить дальше, как ни в чем не бывало, а вот отношение собеседников к твоему партнеру может измениться навсегда.**

Более того, **что хорошо одному - совершенно не подходит другому.** Никто не знает точно, что именно происходит в ваших отношениях, как бы человек не старался изложить всю правду, он всегда освещает ситуацию со своей точки зрения. Поэтому на свое видение ты можешь получить совет, который, на самом деле, не вписывается в реальное положение дел и едва ли поможет. Так и человек, не желая зла, даст совет, опираясь на сугубо личный опыт. Только представь: ситуация - х. Твое видение ее это уже - у. Исходя из своего опыта, собеседник видит ее как z, и дает тебе совет, который ты воспринимаешь как для ситуации f. В итоге “дано” и “ответ” никогда не сойдутся, а результат таких “консультаций” может не только помочь, но и усугубить положение дел.

К сожалению, мы не всегда наверняка можем знать, что на уме у других людей, поэтому поделившись новостью о том, что у вас разлад с одной из подруг, ты можешь сподвигнуть ее к завоеванию твоего партнера, ну а вдруг он ей давно не безразличен. Искренне желаем никогда не оказаться в такой ситуации. Не стоит только теперь чураться всех окружающих и подозревать в покушении на твоё сокровище, просто всегда думай прежде чем сказать что-то, и обращай внимание на то, кому ты это говоришь. **Иногда эмоции застилают глаза.**

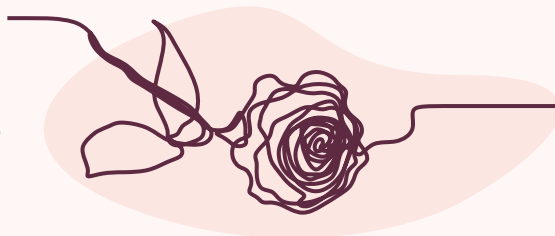
Конечно, нет радикальных правил в такой ситуации, друзья на то и близкие люди, что смогут нас понять. **Но чего точно не стоит делать - перекладывать ответственность на других.** Если ваш друг дал вам совет, который, увы, не помог, то не стоит его винить. Это был ваш выбор.

Отдельный тип взаимоотношений с друзьями в таких ситуациях заключается в том, чтобы **воспринимать их исключительно как бездушную жилетку для слез.** Ты приходишь, плачешь, как тебе плохо, друг сопереживает, пропускает всё через себя и дает совет. Ты, освободившись от эмоций уходишь и живешь дальше. Не стоит так делать. Здесь идеально подходит фраза “слезами горю не поможешь”. Никому не пожелаем оказаться на месте такого друга - эмоционально выматывает невероятно. Так что, прежде, чем просить совета, подумай, готов ли ты его принять.

И, наконец, **для решения любых вопросов существуют люди, которые обладают знаниями в этой сфере.** Не стоит обращаться за советами к тем, кто сам не совсем компетентен в этой теме, если есть возможность посетить, например, семейного психолога.



## Практическое задание



1. Подумай о том, кому из своих друзей ты можешь довериться, кто тебя выслушает и даст дельный совет.
2. Запиши сюда три имени:

---

---

---

---

---

3. Сохрани их, чтобы в случае сложной ситуации, было понимание, к кому можно обратиться, и ты не изливал душу и не просил совета у того, кто просто случайно оказался рядом в этот момент.

---

---

---

---

---

---

---



## 2.2. Как не ревновать и сделать так, чтобы партнер не ревновал.

Ревность - это эмоция, подавлять ее не стоит, но вот контролировать можно попробовать. Чтобы овладеть этим навыком, определенно понадобится помощь партнера. Минимум - чтобы он не давал поводов.

### 1 Доверие.

Как мы говорили ранее, первый инструмент здоровых отношений без ревности - доверие. Когда вы научитесь верить друг другу, разговаривать и не строить домыслов, то иллюзия измены перестанет маячить на горизонте.

Если тебя смущает, что твой партнер получает много внимания от противоположного пола, попробуй принять это как еще одно подтверждение того, что твой выбор - самый лучший. Ведь, на самом деле, неважно, сколько ему уделяют внимания, важно, сколько внимания уделяет он. И не забывай, что он выбрал объектом притяжения своего внимания - тебя.

### 2 Неуверенность в себе.

Одной из причин, по которой люди ревнуют своих партнеров - неуверенность в себе. Удели себе больше времени, сделай себя тем человеком, которым всегда хотелось быть: развивайся в профессиональной сфере, ухаживай за своим телом, занимайся спортом. Когда ты почувствуешь, что ты на высоте, то от мыслей о том, что кто-то может посеять сомнение в твоём избраннике, не останется и следа.

### 3 Опыт прошлого.

Возможно, тебе уже приходилось сталкиваться с изменами. Но здесь тоже есть два варианта - изменял нынешний партнер или прошлый. Если прошлый - то забудь об этом прошлом, этих отношений больше нет, как и нет тех измен, они имели отношение к тебе, но точно не имеют отношения к человеку, с которым ты сейчас. Если измена была в нынешних отношениях, то оставаться в них - твое решение. И кажется, что если ты ревнуешь, то забыть не удалось, а стоит ли тогда себя терзать?

## 4 Рыльце в пушку.

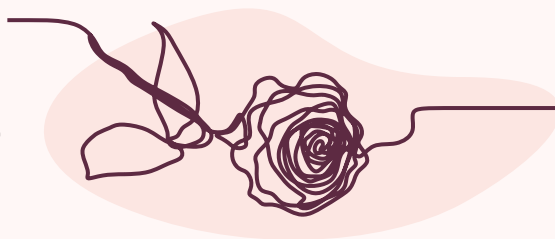
У тебя не такая уж чистая совесть, ты знаешь, что иногда можешь пофлиртовать, засмотреться и совершить другие огрехи. Во-первых, это не значит, что твой партнер ведет себя так же, а, во-вторых, преступнику кажется, что все вокруг него тоже преступники, так, может, надо перестать им быть?

## 5 Все изменяют.

Если у тебя есть навязчивая мысль о неверности твоего партнера, потому что ты знаешь, что у Машки изменяет парень, у Ромы девушка с кем-то вечно гуляет, “да все они одинаковые!” То вспомни о том, что одна из причин, почему ты именно со своим человек, а не с Машкиным парнем или Ромкиной девушкой, заключается в том, что он другой. Вот и всё. Он отличается от них, поэтому твой выбор пал на этого человека.

Все эти советы работают и в обратном направлении. Не давай повод для ревности тому, кого любишь, дай понять, что для тебя нет никого лучше, чем он и обязательно поинтересуйся, какие именно действия и события заставляют его испытывать эти эмоции.

### Практическое задание



*Давай вернемся к причинам ревности*

*1. Выпиши все ситуации, которые заставляют тебя ревновать*

---

---

---

---

---

---

---

---

*2. С холодным умом проанализируй, где был истинный повод для ревности.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*3. Сделай вывод о том, насколько твоя ревность обоснована.*

## 3. Чужой среди своих.

### 3.1. Стоит ли обсуждать свою прошлую жизнь?

Это зависит от готовности твоего партнёра знать о тебе чуточку больше. Насколько он восприимчив к твоему прошлому, насколько адекватно человек воспринимает, что прошлое позади и к нему не нужно ревновать.

#### *Это палка о двух концах:*

- в одном случае прошлый опыт может вам помочь в новых отношениях, а в другом заставить проецировать страхи из прошлых отношений на нового партнёра.
- но в то же время, чтобы твой опыт тебе помогал, разве нужно им с кем-то делиться? Сделай выводы и используй их на практике.



Вообще мало кому приятно слышать о прошлом своего любимого, особенно, если его не спрашивали. Особенно неприятно, когда тебя начинают сравнивать со своим прошлым партнёром. Причем неважно, хвалебные это оды или негативные отзывы. Если тебе говорят: "моя бывшая такая дура", это значит, что в случае расставания так же нелестно могут отозваться и о тебе.

Если вдруг придется к слову или вас спросили, то, конечно, не надо врать о том, что ничего раньше не было и т.д., но **если вам самим неприятно об этом говорить, то вы имеете право избежать таких тем.** "Мне хорошо быть с тобой здесь и сейчас, и я не хочу даже вспоминать, что было до этого".

Чего точно не нужно делать, так это ударяться в детали и подробности, и уж тем более перекладывать на новые отношения эмоциональное состояние из прошлого. Новые отношения-это новые отношения, и во всем негативе прошлого ваш любимый человек не виноват.

Например, если Андрею изменяла Маша, Андрей будет подозревать своих будущих девушек в неверности, но это не значит, что они будут ему изменять. А он таким образом переносит опыт из прошлых отношений в настоящие.

Поэтому прежде чем начать говорить о своих прошлых отношениях, спросите сами себя: **готовы ли вы знать и принимать прошлое своего партнёра и посмотреть на эти скелеты в шкафу? Если нет, то может, и вам не стоит ворошить прошлое?**

Если вы уверены, что хотите знать, то точно не нужно самостоятельно копаться в телефоне, искать информацию в социальных сетях. Начинайте все с разговора, если человек захочет, он сам с вами поделится, не нужно играть в шпионов. С таким подходом вы обязательно что-то да найдёте, даже обычный “Привет” из прошлого может вам не понравиться.

### ***3.2. Как перестать следить за бывшими? (Своими и партнера)***

Во-первых, нужно задуматься, почему ты это делаешь? Тебя что-то не устраивает в нынешних отношениях, или ты еще без пары?

**Следить за бывшим - это симптом, а нужно бороться с корнем проблемы.**

Самое простое, что ты можешь сделать и это будет правильно - это отписаться во всех соцсетях, чтобы человек не мелькал перед глазами.

**Вот 5 советов, которые помогут тебе прекратить мучить себя этой привычкой.**

## **1** Нужно просто прекратить это делать.

Нужно действительно захотеть перестать быть зависимой. Потому что наблюдение и мониторинг соцсетей - это зависимость. А здесь еще и зависимость от человека накладывает свой отпечаток. Представляешь, насколько это сильный удар по твоему сознанию и психике? Особенно, если это вызывает у тебя эмоции, слезы, значит, это уже нездоровая реакция.

Давай будем реалистами, это лишний груз, который ты тащишь за собой. Подумай, что это может быть неприятно человеку, с которым ты сейчас, а если ты сейчас один, то это становится лишним препятствием к тому, чтобы обрести свое счастье. И было бы тебе приятно, если бы твой партнёр сейчас сидел на странице своей бывшей/бывшего?

## **2** Внутренне поблагодари прошлые отношения за все хорошее.

Это звучит немного безумно на первый взгляд. Но психологи давно доказали: когда ты будешь любить других, эта любовь к тебе будет возвращаться. И спустя пару недель ты осознаешь, что можешь двигаться дальше самостоятельно. Ты поймешь, что тебе уже не важно, что человек пишет и публикует в сетях. У него и у тебя все будет хорошо, просто по отдельности. И это нормально! Научись радоваться за свое прошлое, и никогда не желай зла. Это было с тобой, в этом было много хорошего, из этих отношений были вынесены уроки. Получается, всё, что можно было взять, ты взяла. Там больше ничего нет.

## **3** Запомни, соцсети - это не реальная жизнь.

Любопытство тебя погубит. Пойми, что картинка и жизнь могут кардинально отличаться друг от друга. Не нужно расшифровывать подписи к фото, очень мала вероятность, что это в действительности обращено к тебе. Даже если это так, то люди делятся в интернете только тем, чем им хочется поделиться - не забывай об этом.

И не устраивай расследования, переходя по ссылкам на страницы друзей и друзей друзей, ты едва ли что-то получишь полезное для себя из этого занятия, зато времени явно убьешь массу. Впу-сту-ю.

#### 4 Послания через соцсети.

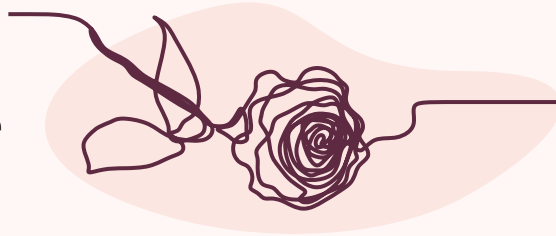
Не отправляй сообщений и не публикуй ничего с посылком этому человеку, зачем привлекать внимание, это заставит тебя ждать ответной реакции. Выкладывая историю, где ты слушаешь “вашу песню”, ты бередишь свою же душу. Провокация может быть болезненной и в случае, если ты получишь ответ, и если наоборот никакого ответа не последует. Живи для себя, а не для прошлого. Никому ничего доказывать не нужно. Лучше докажи себе, что ты многое можешь, и пробеги километров пять, лишние мысли выветрятся, и не будет сил на глупости :)

#### 5 Наполни себя любовью.

Каждый человек - это сосуд, и чем ты себя наполняешь, так ты себя и чувствуешь. Обрати внимание на себя, а не на человека из прошлого. Делай для себя всё то, на что ты была бы готова ради любимого человека.



## Практическое задание



- 1. Отпишись от своего/своей бывшего/бывшей во всех соцсетях.*
- 2. Удали номер телефона.*
- 3. Посвяти день себе. Отправься на спа-процедуры, чтобы остаться наедине с собой и поймать дзен.*
- 4. Напиши о своем состоянии после того, как выполнить все пункты.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### 3.3. Стоит ли прощать измену?

Да, стоит, но только в том случае, если ты готов не только простить, но еще и принять и забыть. Если ты готов взять на себя ответственность за то, что никогда не упрекнешь партнера. В других случаях - нет. Это обречет на мучительные отношения.

**Самое главное - твое ощущение, как ты будешь с этим жить. Не делай этого ради кого-то, если на тебя это давит.**

*“ Не оставайся в отношениях с человеком ради того, что между вами было, ради детей, ради того, что скажут другие. ”*

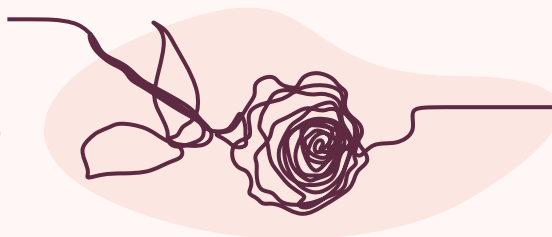
Не делай вид, что ничего не произошло, дай себе время это пережить, прочувствовать. Ощути все изменения, которые произошли в твоей голове, когда тебе стало известно о произошедшем.

**Не принимай решения на эмоциях, это ответственный выбор, тебе придется с ним жить.**

Конечно, здесь очень важно, что является для тебя фактом измены. Вариантов много - поцелуй, свидание, секс, переписка или флирт. Такие вещи должны быть понятны на берегу, насколько у вас схожее представление о границах допустимого. И, если вы сошлись в чем-то одном, а после ваши договоренности были нарушены, в таком случае это можно считать изменой.

Если ты не чувствуешь готовности к продолжению отношений, а твой партнер настаивает на обратном, не сдавайся, не отступай от своей позиции. Если любишь и веришь, можешь дать шанс. Но помни, что это должны быть реальные поступки и действия, не кидайся обратно в объятия человека, который ничего не сделал для того, чтобы вернуть твое доверие, и доказать, что это была роковая ошибка, которая больше не повторится.

## Практическое задание



*1. Если вам не приходилось ранее в паре обсуждать тему того, что для вас неприемлемо в отношениях, сейчас самое время. Выясните, где находится та самая грань. Кто из вас считает, что свидания - позволительная роскошь, а для кого переписка - нечто из ряда вон выходящее.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Наедине с собой

## 1. Выход из прошлых отношений.

### 1.1. Как пережить разрыв и безболезненно вернуться к жизни?

Никак, наверное, это будет честно. Но этот процесс можно облегчить.

Для начала, нужно понять, что **все, что происходит в твоей жизни, это не просто так**. Значит, впереди тебя ждет человек, который будет в разы лучше и будет действительно твоим. Если у тебя были больные отношения, то мне стоит тебя поздравить с тем, что ты облегчил себе жизнь, и теперь свободен.

**Как много свободного времени и возможности новых знакомств открывается вместе с расставанием.** Только подумай.

Теперь все двери для вас открыты, в мире миллионы людей, которые могут вам повстречаться, и среди них не может не быть того самого.

Но где-то еще теплится надежда, и сердце еще болит при мысли о разрыве? Есть несколько путей решения этой проблемы, давай посмотрим, что больше подойдет тебе. **Если все, что в твоей жизни подходит к концу воспринимать, как начало чего-то нового, то, в принципе, все в вашей жизни очень круто!**

**1** Ты можешь посвятить **все свободное время своим любимым увлечениям**, заняться тем, до чего давно не доходили руки или открыть для себя что-то новое:

- сходи на каток
- запишись на занятия в бассейн
- попробуй приготовить что-нибудь по сложному рецепту из интернета

- перебери всю свою одежду и избавься от той, которая пролежала без дела больше 3 месяцев
- съезди в приют и удели внимание животным, которые так в этом нуждаются
- начни учить иностранный язык, который кажется тебе самым красивым
- полностью измени имидж
- пригласи друзей в гости на званый ужин
- посети пробное занятие по зумбе
- сходи на приём к стоматологу
- составь список стран, которые хочешь посетить
- сходи в исторический музей или картинную галерею

Если сложно найти вдохновение, то выбери для начала что-то из этого списка.

## 2 Позитивные изменения на работе.

Вы можете резко вырасти по карьерной лестнице, по статистике люди в момент разрыва растут, либо наоборот увольняются, что тоже неплохо, вы можете сменить рабочую обстановку.

## 3 Больше путешествий!

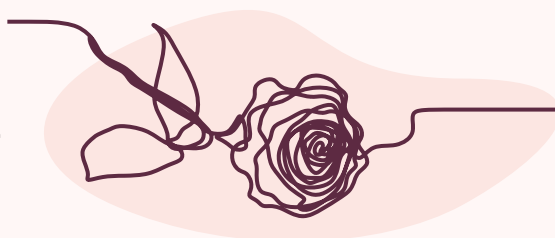
Откройте миру и попробуйте что-то новое. Это не обязательно должно быть дорогостоящее путешествие, возможно, что даже выехать за город будет достаточно для обновления сознания.

**Первое, что нужно сделать - это отпустить человека.** Неважно, как много было между вами всего хорошего и плохого, но насильно мил не будешь, и если кто-то решил поставить точку в отношениях, то верным будет поставить точку в ответ. А если инициатором разрыва был ты сам, то тем более перестань ворошить прошлое, что сделано, то сделано.

Есть еще одна важная деталь. **Что бы ни происходило, никто не знает, что будет дальше.** А значит, нет гарантий, что однажды ты не встретишь человека, с которым когда-то вы уже были вместе. Во только он будет уже другим, возможно, тогда все получится. Порой люди действительно меняются! Это самое главное, что вам нужно запомнить. Не все, но все же. Кто знает, возможно, что через пару лет встретятся совсем другие Маша и Саша, и у них все будет супер, но не сегодня.

Но это не значит, что сейчас тебе нужно сидеть и ждать два года, пока кто-то там изменится, вовсе нет. **Этого может не случиться вообще, поэтому просто начни жить для себя.**

## Практическое задание



*Ну что, пришло время овладеть своим разумом и облегчить себе жизнь.*

*1. Собери в кучу все памятные вещи и избавься от них, если вещь вызывает сильные эмоции, то это влияет на твое внутреннее состояние.*

*2. Выпиши все отрицательные качества своего партнера, которые послужили причиной расставанию. Ведь именно положительные воспоминания заставляют нас грустить, а нужно осознанно подходить к негативу, ведь с расставанием мы избавили себя не только от хорошего, но и от всего плохого тоже.*

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Если в твоем телефоне заполнена память вашими совместными фото, или фото стоит на заставке телефона, то срочно смени заставку, лучше на место твоего следующего путешествия, это будет тебя мотивировать на скорую покупку билетов в новую страну/город. Выпиши сюда, куда ты отправишься в первое путешествие:

---

---

---

---

4. Открой календарь событий твоего города и выбирайся из дома, это отличный повод для новых знакомств! Выпиши сюда все события, которые будут в ближайшем месяце.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 1.2. Почему не стоит оставаться друзьями?

А зачем? Начнем с того, как начались ваши отношения. Если вы были друзьями прежде - ситуация одна, если сразу стали парой - другая.

**Если вы стали парой из дружеских отношений**, есть ощущение, что в таком случае, вы взяли от этих отношений максимум. Ведь вы уже побывали во всех возможных ролях, и лучше разойтись окончательно поскорее, а то можно еще и врагами оказаться. Конечно, если вы расстались, потому что поняли, что раньше было лучше - welcome. Можно снова вместе тусоваться и делиться тайнами, как было раньше в хорошие времена. Ну а если вы расстались со скандалом и без малейшего желания продолжать какие-либо отношения, то не нужно возвращаться к дружбе из чувства долга.

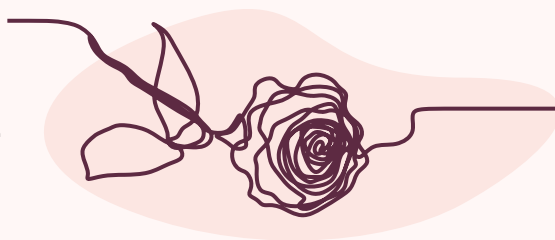
**Представим, что дружбы никогда и не было, тогда зачем вообще оставаться в таких отношениях?** Обычно, когда люди расстаются, одному из них это расставание даётся более болезненно, в таком случае, ваша дружба может давать ложную надежду ему и тяжёлое моральное состояние для второго человека. Это всё равно, что пересесть из бизнес-класса, где всё включено, в кукурузник и говоришь, что и так пойдет, “плохенько, но летим!” Хорошие человеческие отношения - то, что сохранить, конечно, стоит. Это был ваш выбор, и глупо его обесценивать, что было, то было. Здороваться при встрече и общаться от случая к случаю вполне даже приемлемо.

**А что, если у вас есть общий ребенок?** Это больше похоже не на дружбу, а на сотрудничество. У вас есть то, что для вас обоих невероятно важно, с этим и стоит работать, но не обязательно добавлять наигранности, интересуясь делами друг друга и созваниваясь без повода. Такие отношения сложно назвать дружбой, потому что, по факту, вы работаете на одну общую цель - остаться родителями для своего ребенка, воспитать его, дав все необходимое и сохранить хорошие воспоминания о детстве.

То же можем сказать о совместном бизнесе, общих знакомых, друзьях и других делах. С другом ты можешь поделиться самым сокровенным, с удовольствием проведешь свободное время и вы заручились взаимоподдержкой и взаимопониманием.

Пойми, **дружба - не имя нарицательное**, а взаимоотношения между людьми, которые дорожат друг другом и хотят быть в жизни близкого человека, поэтому стоит называть все своими именами, и в определенных обстоятельствах "отсеивать" без страха, сомнения и лишних сожалений. Сложно построить дружбу по принуждению. Если так сложится само собой, это прекрасно, никто вас не осудит (да и с чего бы вдруг вам кого-то слушать), но если хотя бы для одного такая дружба в тягость, лучше рвать отношения полностью.

## Практическое задание



- 1. Встретьтесь со своими друзьями, здорово проведите время вместе и прочувствуйте, что есть настоящая дружба.*
- 2. Признайтесь себе честно: связывают ли вас такие эмоции с вашим экс-партнером.*

---

---

---

---

---



## 2. Время для себя.

### 2.1. Что стоит почитать?

Когда появляется свободное время, такое удовольствие - почитать книгу. Литература не только позволяет взглянуть со стороны на свой опыт, но и получить некоторые жизненные уроки, не успев при это набить шишек.

*Поделимся с вами нашими любимыми книгами, которые помогли выстроить гармоничные отношения:*

*«Она не объясняет, он не догадывается.  
Японское искусство диалога без ссор»  
Тацунари Иота*

Собственно и в названии уже сказано, о чем речь. Как часто мы не договариваем то, что думаем, и желаем, чтобы все было понятно без слов.

*«Хочу и буду. Принять себя, полюбить жизнь  
и стать счастливым»  
Михаил Лабковский*

Эта книга достаточно популярна, в ней объясняются многие вещи, которые лежат на поверхности, но вам для этого нужен был толчок. Эта книга вам поможет сдвинуться с места.

*«Пять языков любви»  
Гэри Чепмен*

Все люди говорят на разных языках, не только лингвистически, но и эмоционально. Любовь все выражают тоже по-разному, если вы думали, что вас не любят, вероятно, что вы ошибались.

## «Язык взаимоотношений мужчина/женщина»

Аллан и Барбара Пиз

4

Австралийские психологи, супружеская пара Пиз, семь лет возились с разными исследованиями, посвященными эволюции человека. Идея была проста и благородна — понять, как всю эту информацию применить с пользой для отношений полов.

## «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»

Джон Грэй

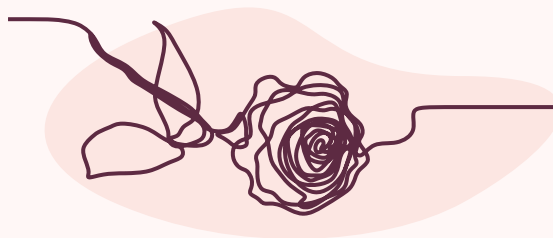
5

О том, что мы такие разные, давно известно всем, однако, в этой книге описываются все нюансы наших различий.

Эти и другие книги в действительности могут помочь вам разобраться в своих отношениях и выявить реальные проблемы.

Вообще в настоящее время нужно принять, что обращаться к психологу, в том числе, и к семейному не является постыдным, это факт осознанности и грамотного подхода к отношениям. Приятного прочтения.

### Практическое задание



1. Прочитай все эти книги, выдели для себя главные мысли, те, что тебя зацепили. Постарайся не просто прокрутить их в голове, а зафиксировать.

2. Выпиши минимум по три мысли из каждой книги на стикеры и расположи их в тех местах дома, где ты проводишь больше всего времени. Например, те мысли, которые тебя мотивируют, помести у зеркала, чтобы проговаривать их себе каждый день.

## 2.2. Горячие штучки.

В моменты, когда в твоей жизни нет близкого человека, не хватает разговоров по душам, понимающего взгляда, поцелуев на прощание и хотя бы каапельки секса. И если для первых трех случаев есть психологи, друзья и семья, то для второго есть мы. Кхм.. Точнее наши советы о горячих штучках. Мы отдельно расскажем о девайсах для мальчиков и девочек, но вы можете прочитать оба, мы никому не скажем.

# Дамы, вперед!

**1** Наши руки не для скуки. Не для скуки наши руки. В первую очередь, сходи на маникюр, а уже потооом... Бери в руки телефон, заходи на сайт онлайн секс-шопа и добавляй в корзину покупок **вакуумный стимулятор**. В чем его особенность? Он имеет приятную, не анатомическую (хотя, она тоже весьма приятная) форму и позволяет получить разрядку за счет бесконтактного всасывания клитора (того самого органа, с которым постоянно мужчины играют в прятки). Стимуляторы бывают и водонепроницаемые, и совсем маленькие, а главное - разных цветов. Да-да, это же самое главное здесь...

**2** И чтобы не было как в песне, где “девчонки платочки в руках теребят”, быстрее **покупай массажное масло**. Спину ты самостоятельно. Конечно, не промнёшь, но вот твоим ножкам будет очень приятно. Более того, некоторые массажные масла выпускаются в виде свечей, уже подтаявшее масло льётся на кожу. но не бойся, оно не обжигаете горячее. **Прекрасное приобретение - и для глаз удовольствие, и согревает**. Еще бы парня такого, который эту свечу с собой принесет и всю жизнь потом тебя будет носить на руках.

3 Приятное открытие - некоторые игрушки для взрослых приносят не только удовольствие, но и пользу. Например, **вагинальные шарики**. Они обеспечивают не только приятное тянущее чувство внизу живота, но и укрепление мышц тазового дна. Время без отношений - отличная возможность как следует прокачать снаружи и внутри, чтобы потом можно было схватить своего рыцаря и не отпустить. Своими сильными руками, конечно..

## А теперь джентльмены...

1 Казалось бы - куда еще? Но **латексное яйцо** всё-таки стоит приобрести. Это насадка из латекса, которая надевается на член и за счет разных текстур на внутренней поверхности открывает новые ощущения, при этом отлично растягиваясь и обволакивая все то, что хотелось бы обволочь. Такой интересной поверхности ты точно еще не встречал.

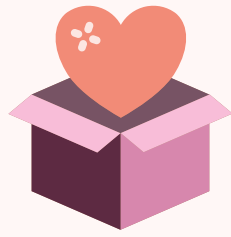
2 Среди мужчин много автолюбителей, и мы с вами точно знаем, насколько важно хорошее сцепление. Поэтому обрати свое внимание на **смазку**. Разновидностей смазок даже больше, чем одежды в шкафу у девушек: на водной основе или силиконовой, с разными запахами, вкусами... Стоит, правда, обратить внимание на то, с какими игрушками сочетается какой тип смазки, например, силикон с силиконом, как ни странно, конфликтуют. И, кстати, не забудь добавить выбранную смазку в латексное яйцо!

3 По названию следующей игрушки сразу понятно, что она для мужчин. **Мастурбатор с вибропулей**. В отличие от латексного яйца, которое здесь уже распиарено, эта игрушка работает сама по себе, то есть можно менять режимы, но в ней есть механизм, который работает сам по себе.

А вот преимущество это или нет, сказать сложно - кто-то выбирает автомат, а кто-то механику.

## А теперь - самое главное.

Эти вещи позволят не только получить удовольствие и разрядку, но и **изучить себя**: найти свои эрогенные зоны, понять, что нравится больше всего. И, конечно, передать потом эти знания своему партнеру! Более того, совершенно не обязательно откладывать их в сторону, когда вы займетесь сексом вдвоем. Они могут усилить ощущения, внести разнообразие и даже продлить половой акт. Кстати, многие игрушки подходят для индивидуального и парного использования. Начать можно с малого, но не стоит забывать, что, если не подошло что-то одно, то можно продолжать пробовать дальше.



# Идеи для ПОДАРКОВ

Подарки - это один из многих способов проявления чувств, и согласитесь, что очень круто, когда подарок сделан с душой, особенно, если потом он ассоциируется у вас с любимым человеком. Мы с Антоном приготовили для тебя целый список идей для подарков любимому человеку! Лови и пользуйся с удовольствием.



## Для мужчин.

1. Парный портрет на холсте
2. Газета, выпущенная в день его рождения
3. Наручные часы/трекеры
4. Браслет с гравировкой внутри (на часах, кстати, тоже можно заказать гравировку)
5. Термокружка (для любителей чая и кофе с собой)
6. Кофемолка (для любителя настоящего кофе)
7. Копилка для винных пробок (для любителя красивых вечеров с бокалом вина)
8. Набор для пикника (для любителя отдыха на природе)

9. Сердце из фотомагнитов(магниты, на которых распечатаны ваши фотографии, это может заменить любую открытку)
10. Песня (сейчас в свободном доступе можно заказать песню, которую напишут специально для вас по истории вашей любви, либо поздравительную/вы можете сами записать на свои слова песню в студии)
11. Плавание с дельфинами (очень крутой вариант необычного подарка и незабываемых эмоций)
12. Флоатинг (Популярная процедура, с помощью которой можно почувствовать себя в невесомости)
13. Парный мастер-класс по лепке из глины, вы можете сами изготовить кружки друг для друга и расписать их, как вам хочется.
14. Полет в аэротрубе (еще одна возможность почувствовать себя в невесомости и парить над землей)
15. Именной портмоне
16. Подарочное издание книги любимого автора
17. Полет на авиатренажере
18. Кожаный автомобильный органайзер (для автовладельцев)
19. Ремень :)
20. Набор инструментов (для любителей поработать руками)
21. Любимый алкоголь
22. Билеты на концерт любимого исполнителя
23. Сертификат на исполнение желаний(вы можете его нарисовать сами, и исполнить любое желание вашего партнера, как только он захочет им воспользоваться)
24. Свидание-сюрприз(идеи для свиданий написаны ниже:)
25. Магнитная доска на холодильник в форме сердца, на ней вы можете оставлять признания в любви
26. Обучение верховой езде (для любителей конного спорта)

27. Набор белья Tommy Hilfiger/любого другого, которое нравится твоему мужчине
28. Столик для ноутбука (для парня, который постоянно за работой)
29. Портативная колонка (для любителя музыки)
30. Наушники JBL (качественный звук подарит дополнительные эмоции от любимой музыки)
31. Игры на Xbox/playstation (для геймеров)
32. Набор носков в количестве 100 штук (практически годовой запас)
33. Запонки (для тех, кто всегда на лоске)
34. Кожаный ежедневник
35. Мужской портфель
36. Музыкальный инструмент (в зависимости от того, какая музыка интересна)
37. Портативный виниловый проигрыватель и пластинки с любимой музыкой к нему
38. Альбом для монет (для нумезмата)
39. Набор сигар/трубка
40. Настольные игры (манчкин, цивилизация, игра престолов и многое другое для любителя пошевелить мозгами в компании)
41. Парфюм
42. Геймпад (для геймера)
43. Бокалы для виски в комплекте с бутылкой виски
44. Спортивное снаряжение
45. Кофе в зернах/набор вкусных чаев (в зависимости от пристрастий твоего любимого)





## Для женщин.

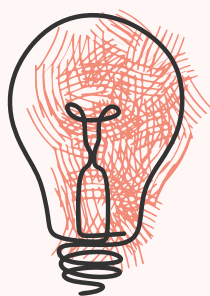
1. Романтический отдых для двоих (подробнее в разделе идеи для свиданий)
2. Шоколадки с вашими фотографиями
3. Шопинг-сопровождение со стилистом
4. Шар принятия решений (это больше юмористический подарок для нерешительных девушек)
5. Сертификат в СПА
6. Ювелирное украшение (на котором вы тоже можете сделать гравировку, например, на подвеске)
7. Напольный торшер из ваших фотографий (такой можно изготовить на заказ)
8. Чехол на телефон с ее фамилией
9. Женский клатч с гравировкой
10. Проектор звездного неба (для романтических вечеров)
11. Маникюрный набор
12. Духи
13. Сертификат полёта на флайборде (уверены, что это понравится и тебе и твоей девушке, есть парные полеты!)
14. Косметичка-органайзер
15. Сертификат в магазин нижнего белья/или ты можешь составить ей компанию, и вы вместе выберете белье
16. Аквариум с золотой рыбкой, которая будет исполнять ее желания
17. Планшет для рисования (для творческих натур)
18. Шкатулка для украшений (с украшением внутри:)
19. Чехол на чемодан+чемодан (для путешественниц)
20. Магнитная карта мира, на которой вы сможете вместе стирать страны, в которых уже побывали

21. Серьги с ее портретом(такие готовят на заказ по индивидуальному рисунку ее портрета), можно сделать две разные серьги:ты и она
22. Парные перчатки (одна общая, в которой вы сможете держаться за руки)
23. Коробочка с пожеланиями(в нее вы можете положить все свои пожелания и признания в любви, которые будут радовать твою девушку ежедневно)
24. ЦВЕТЫ (по поводу и без, ежедневно, если твоя девушка не против)
25. Бутылка-шейкер (для спортсменки)
26. Набор для фондю(для кулинарных опытов)
- 27.Рамка-копилка для путешествий(куда вы вместе можете сбрасывать свои накопления на совместный отпуск)
28. Набор женских штучек:скрабы,масла,гели,крема и тд
29. Авторская футболка с вашей надписью(здесь ты можешь написать что-то, что вас объединяет, может, какое-то кодовое слово для вас двоих)
30. Красивая поясная сумка из кожи
31. Водонепроницаемая колонка (для любительниц петь в душе)
- 32.Сертификат в IKEA (если твоя женщина обожает уют и заниматься вашим гнездышком)
33. Холст и мольберт (для той, кто рисует)
- 34.Столик для ванны (это позволит твоей даме наслаждаться пенной ванной и пить вино, релакс!)
35. Огромная корзина со сладостями разных видов (для сладкоежек)
36. Ночник (для создания уюта)
37. Горшок с комнатным растением
38. Домашнее животное (только будьте аккуратны, этот подарок нужно согласовать, учитывая возможность аллергии)
39. Кольцо (которого ждет каждая девушка в "тот самый момент")

*40. Портативный аккумулятор (power-банка, чтобы всегда быть на связи со своей дамой сердца, именно с таким текстом вы можете вызвать еще одну улыбку у нее:)*

На самом деле, все идеи из мужского и из женского списка взаимозаменяемы, берите на вооружение, все зависит от интересов твоей второй половинки.


**Запомните главное, что для подарков и любви не нужны поводы!**





## Идеи для СВИДАНИЙ


Свидания - это то, что позволяет нам чувствовать любовь друг друга, проявлять знаки внимания и с особым трепетом заботиться о своей паре.

Мы с Сашей решили поделиться с вами идеями свиданий, которые добавят романтики в ваши отношения:

- 
- 1. Парная фотосессия (этот вариант свидания оставит вам на память еще и красивые фотографии)*
  - 2. Свидание на крыше (вы можете организовать его сами или обратиться за этим к профессионалам, сейчас очень много разных агентств, которые занимаются именно свиданиями на крыше)*

- 
3. Романтический ужин своими руками (вы можете приготовить вместе ваши любимые блюда или выбрать что-то новое, что вы еще не пробовали)
  4. Поездка на ферму (здесь вы можете устроить пикник и вместе покормить животных+сделать классные фотографии)
  5. Вы можете не видеться целый день и договориться, что вы как-нибудь измените свой внешний вид к вечеру свидания, устройте друг другу приятный сюрприз(прическа стиль макияжа, пирсинг, стиль одежды, стиль поведения)
  6. Имитация первого свидания, попробуйте познакомиться друг с другом заново, попробуйте завоевать друг друга с нуля.
  7. Парные СПА - процедуры. Вы можете вместе отправиться на релакс. А позже дома вместе посмотреть любимый фильм и расслабиться в кровати.
  8. Поездка за город. Можно снять домик в лесу или на берегу реки, любоваться природой, петь песни под гитару и сварить глинтвейн, чтобы с ним сидеть у костра, обнявшись
  9. Полет на воздушном шаре. (эта опция доступна во многих городах, главное, хорошо поискать, поверьте, это того стоит)
  10. Квест по дому. (ты можешь приготовить подарок для любимого человека и спрятать его в квартире, чтобы его найти, нужно будет перемещаться по стрелочкам, выполнять задания, которые ты сам/сама придумает, в основе могут быть фишки вашей пары, ваши фотографии, а подарком может стать сексуальная игрушка, которую позже вы вместе можете опробовать)
  11. Ролевая игра-свидание. (сымитируйте похищение, оденься, как похититель/ница, пусть тебе подчиняется твоя половинка, это может перерасти в сексуальную игру, что скрасит ваше свидание)

- 
12. Кино. и нет, это может быть необычным походом в кино, постарайтесь выкупить весь зал, не обязательно большой, и договоритесь, чтобы включили ваш любимый фильм, а еще можно самой/самому снять фильм о вашей паре и показать на большом экране, эмоции обеспечены!)
13. Устройте знакомство, покажите друг другу свои детские фотографии, и постарайтесь восстановить их уже сейчас, чтобы сделать коллаж:тогда/сейчас, это будет веселым вариантом времяпровождения)
14. Отправьтесь вместе на кулинарный мастер-класс, там вы вместе сможете научиться готовить что-то нереально крутое!
15. Урок танцев. Танцы сближают, как ничто другое, а если у вас не очень хорошо будет получаться, вы сможете вместе посмеяться. Запишитесь на урок к профессионалу.
16. Свидание в аквапарке. Веселье и вода, которая вас расслабляет, после такого дня у вас точно не останется сил, но эмоций хватит еще на много дней вперед.
17. Отправьтесь в неизвестность. (сядьте на незнакомый вам автобус и выйдите в новом месте, а оттуда прогуляйтесь пешком, изучение нового места сблизит вас)
18. Встретьте рассвет на берегу реки(для этого вы можете поехать отдыхать с палаткой, и провести ночь под звездным небом, что очень романтично, а еще можно взять с собой баллончики с краской, чтобы вместе рисовать на песке+возьмите с собой бумажный фонарик, чтобы загадать желание и запустить в небо.
19. Сходите вместе на скалодром, чувство опасности и желание поддержать друг друга сблизят вас.
20. Как давно вы вместе занимались спортом? (например, совместная игра в баскетбол 1 на 1 или велопрогулка на скорость с пикником в лесу раззадорят вас, это довольно азартные варианты свиданий)



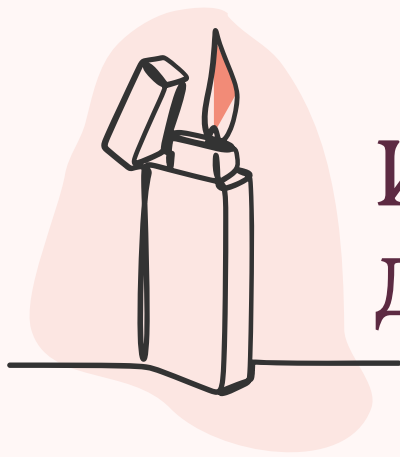
21. Картинг! (гонки на скорости на трассе - это такие эмоции, что после скорости кровь будет бурлить, а вместе с ней и уровень адреналина подскочит)

22. Свидание в отеле. (снимите номер, это поможет вам сменить обстановку и представить, что вы где-то далеко, если у вас реально нет сейчас возможности куда-то уехать)

23. Поиграйте в правду или действие друг с другом, в итоге ваши действия могут привести вас к незабываемой ночи.

24. Создайте вместе альбом с воспоминаниями, куда вы будете клеить фотографии/билеты с мероприятий/фантики от памятных "шоколадок"/упаковок от подарков и оставляйте подписи под ними, записывайте ваши общие истории.

25. Купите футболки и нарисуйте на них акриловыми красками принты друг для друга, это могут быть ваши фразочки или портреты друг друга, для этого не обязательно круто рисовать, идей может быть миллион, главное, что вы сделаете это с душой.



## Идеи и игры для СЕКСА


Секс - это неотъемлемая составляющая отношений, язык любви, не всегда мы можем передать все свои эмоции словами, поэтому телесная близость просто необходима, чтобы проявить всю силу эмоций, которые мы испытываем.

Мы с Антоном приготовили для вас разные варианты ролевых игр и идей новых поз и вариаций в сексе.

Но сначала мы тебя подготовим, не стоит ставить своего партнера в тупик, просто внезапно встретив его дома в эротическом костюме, если раньше у вас не было подобного опыта.

Поэтому, если это первый подобный опыт, то:

1. Начните вашу ролевую игру с сообщений партнеру: "Любимый/любимая, приглашаю тебя в игру, от которой ты не сможешь отказаться". Далее не может быть никаких бытовых сообщений по типу: "Не забудь купить порошок и молоко"
2. Поддерживайте интерес партнера в течение дня. Можете начать обращаться к нему по типу: "Жду своего господина" и тд, чтобы уже начинать вводить партнера в игру.
3. Заранее ты должна/должен приготовить костюмы и аксессуары для обоих или только для себя, это зависит от сценария, который был выбран.



4. Если ты уже начал/а переписку, то знай, что обратного пути нет, потому что очень нечестно весь день отправлять откровенные фотки и заманивать, а вечером просто налить борща и лечь спать. Так что, будь уверен/а, что этот эксперимент нужен именно сейчас.

5. Реши, кем ты будешь: доминировать или подчиняться, эту позицию нужно будет сохранить на все время игры. От этого зависит и образ персонажа.

6. Не забывайте, что игра должна быть добровольной для вас обоих, что вы можете заранее оговорить стоп-слова(они нужны не только в случае БДСМ, но и если кто-то из партнеров испытывает дискомфорт)

7. Не переодевайся в костюм при партнере, ты уже должна встречать его внутри сюжета, иначе, это рушит всю магию.

8. Запомнил/а? Готов/а? Тогда приступим ;)

## Сюжеты для секса

### Доктор-врач

Мужчины нередко хотят оказаться пассивом, для этого женщине нужно занять место доминанта.

Начинаем игру с сообщения-напоминания, сразу после того, как пригласили партнера в игру. Сообщение с текстом: "Не забудьте, что вечером у вас осмотр у врача".

Проводя осмотр, ты можешь ставить партнера в положение пассива, слушать его сердце, трогать там, где желаешь нужным, и не позволять трогать себя, пока сама не пожелаешь этого. Если ты в роли врача, то составляющей такой игры может быть массаж простаты, если в роли медсестры, то это будет минет.

Медсестра - это более пассивная роль, чем врач, врач-это доминирующий персонаж, поэтому тут все в твоих руках, а пациент обязан прислушиваться.



## **Проститутка**

Это игра не только про желания, это игра еще и про деньги, поэтому не забудь отправить сообщение с текстом: "Вы заказали..., где можете указать стоимость". После таких игр у вас может накопиться приличная сумма. Вообще эта игра про ваше раскрепощение, если ты уже взяла на себя образ проститутки, то это карт-бланш на исполнение любых желаний. Абсолютно любых, так что будь готова.

## **Преподаватель-студентка**

В роли доминанта выступает партнер, поэтому готовим текст сообщения о пересдаче: "..., могу ли я сегодня прийти, чтобы пересдать экзамен?". Готовим зачетку, юбку, очки и вперед, сдавать экзамен к строгому преподавателю. Зачетная книжка тоже может стать игровым элементом, после окончания игры препод может поставить вам оценку, или снова отправить на пересдачу ;)

## **Госпожа-раб/ господин-рабыня**

Для любителей пожестче.

В этом сценарии большую роль будут играть игрушки: плетка, кляп, стрепы, зажимы на соски, дополнительные стимуляторы типа straponов для двойного проникновения, перышки, чтобы ощущения были на контрасте, а также кубики льда, восковые свечи и многое другое. Ух!

Не забывайте, что к такой игре партнеры точно должны быть готовы, в особенности.

Начать игру как всегда можно с сообщения, только не забудьте оговорить все рамки допустимого, грязные словечки в этом варианте тоже допускаются.

Интерес этого сценария в том, что ублажать можно только одного партнера (но это как вариант, вовсе не обязательно), но если попробовать так, и пустить в ответ второго только в самом конце, то ты заметишь, насколько сильно вырастет его возбуждение, если, например, твой раб будет все время ласкать тебя орально и только потом ты ответишь ему взаимностью. Это очень горячий сценарий ;)

Можешь начинать искать костюмы и придумывать тексты для приглашения в игру, надеемся, ваши вечера станут ярче, как и оргазмы!

Ну как? Сценарии готовы, теперь предлагаем вам **разнообразить их заданиями друг для друга.**

- опиши идеальный оральный секс своему партнеру, пусть он тоже опишет идеальный минет. А теперь попробуйте повторить описания друг друга. Описывайте самыми яркими словами, не стесняясь, это уже возбудит вас обоих.
- расскажи партнеру о том, о чем ты думаешь, когда играешь с собой наедине. Поделись своими эротическими фантазиями, пусть он присоединится к тебе, расскажет о своих фантазиях и тоже начнет ласкать себя, потом поменяйтесь и ласкайте друг друга.
- если тебе не хватает смелости, чтобы поделиться фантазиями, то выпейте вдвоем по бокалу (по 3:) вина и начинайте общаться, делитесь своими мыслями и желаниями, а потом воплощайте их в жизни. С чего-то нужно начинать.
- вспомните, каким был ваш первый секс, хотели бы вы его повторить? если это крутые воспоминания, то воссоздайте эту атмосферу и займитесь сексом, как в первый раз, в этом тоже есть свой шарм.

- хэй, парень, если ты читаешь это, то прямо сейчас схвати свою девушку за шею, прижми к стене и поцелуй ее с языком, уровень возбуждения от внезапности взлетит от нуля до сотни.
- контрастный душ-это супер. А что насчет контрастного минета? Поставь рядом с собой два напитка:холодный и горячий, после чередования глотков каждый раз обхватывай член, глоток и несколько минут, и снова.
- нравится быть застуканными? Тогда самое время переместиться с кровати на подоконник и включить свет, острые ощущения гарантированы.
- а если некому наблюдать за вами, то вы сами можете наблюдать за собой, если займетесь сексом напротив зеркала. Очень возбуждает, особенная красота в этом.
- вы когда-нибудь рисовали красками друг на друге? Если нет, то это стоит попробовать, только не забудьте раздеться ;)
- для большего возбуждения нужно не давать то, чего хочется. О чем это мы? Парень связывает лодыжки девушки и запястья веревкой, не позволяя раздвинуть ноги и дотронуться рукой, и начинает ее дразнить, ласкает грудь, живот, ниже, целует внутреннюю поверхность бедра, касается клитора, но не входит. До тех пор, пока девушка не начнет просить об этом.
- возьми съедобную смазку, нанеси на член целиком, и медленно соси, продлевая удовольствие, когда будешь чувствовать, что вот-вот и он кончит, тут же прерывайся, чтобы растянуть этот минет. Гарантируем крутой оргазм.
- нам нужен лед и повязка на глаза. Завязываем глаза девушке, берем кубик льда и начинаем водить по телу, после пытаемся согреть своим дыханием, такой контраст очень возбуждает, особенно заметно по соскам :)
- снова дразним. Положи свою девушку на живот, сядь на ее ноги и массируй попку, периодически касаясь области половых губ.

- меняем локацию. Как насчет секса на столе? Положи свою девушку на стол, а сам пристройся стоя рядом, ты будешь видеть всю ее целиком, и сможешь держать ее руки, прижимая к столу.
- можно повторить то же самое, в случае, если вы не одни дома, только на стиральной машинке.
- секс с завязанными глазами. Это то, что позволит вам вести себя, как только захочется и заставить партнера удивляться каждому касанию, так как оно будет максимально неожиданным.
- прижми девушку к стене, а сам прижмись к ней тазом, начинай двигаться так, будто вы уже раздеты, пусть она почувствует член, а ты в это время ласкай ее шею и кусай за мочку уха.
- как насчет посмотреть порно вместе и выбрать то, что вам понравилось, чтобы потом повторить?
- вместе с партнером расскажите друг другу идеальное начало секса, а затем воплотите оба варианта в реальности.
- теперь бери своего партнера за руку и вперед. Секс важен для вас, а вы важны друг для друга! Жаркой вам ночи, и не только ;)

## Заключение

Ну что, котики, вот и подошел к концу наш первый курс об отношениях, надеюсь, что мы с Антоном были полезны для вас, а все практические задания действительно будут выполнены, а не только прочтены. Ваши отношения - это составляющая вашей жизни, будьте счастливы и любимы, избегайте ссор по пустякам и живите полной жизнью, радуя своего любимого человека, никогда не забывайте о себе и пишите нам о своих результатах. Обнимаем, Саша и Антон.

