

Путеводитель по МУЖСКИМ ИЗМЕНАМ



Автор
@psyandme

Тест “Диагностика отношений”

Прежде чем разбираться с вопросом: почему мужчины изменяют, предлагаю пройти легкий тест, чтобы понять, какие у вас на данный момент отношения? Есть ли действительно повод для того, чтобы думать об измене вашего близкого человека.

Инструкция:

Перед вами 10 вопросов, где нужно выбрать вариант ответа, который вам ближе всего. В конце теста нужно будет подсчитать результаты и прочитать расшифровку.

1. Ваш мужчина изменил свои привычки или распорядок дня в последнее время?

- Да, многое изменилось. – 1 балл
- Не уверена. – 2 балла
- Нет, все по старому – 3 балла

2. Он стал такой внимательный, стал чаще дарить подарки безо всякого повода.

- Да, действительно так. – 1 балл
- Не знаю. – 2 балла
- Не заметила перемен. – 3 балла

3. Ваш партнер стал чаще не отвечать на ваши звонки или его номер оказывается недоступен.

- Да, пожалуй. – 1 балл
- Не уверена, что это так. – 2 балла
- Нет, все как обычно. – 3 балла

4. Он создает постоянные причины для ссор на пустом месте, а потом уходит из дома, чтобы немного успокоиться.

- Да, в последнее время он стал очень обидчивым и раздражительным. – 1 балл
- Нет. – 2 балла
- Не могу сказать определенно. – 3 балла

5. У вашего возлюбленного начались постоянные перепады настроения.

- Да, подобно качелям. – 1 балл
- Не уверена. – 2 балла
- Нет таких изменений. – 3 балла

6. Вы замечаете, что ваш партнер стал к вам более безразличен и холоден.

- Да, мы стали какими-то чужими. – 1 балл
- Не знаю, что ответить. – 2 балла
- Нет, у нас много общих тем для разговоров и его волнуют мои чувства. – 3 балла

7. Он последнее время часто вас критикует.

- Да, он стал таким раздражительным. – 1 балл
- Не могу сказать определенно. – 2 балла
- Ему нравится то, что я делаю и нахожу интересным. – 3 балла

8. Ваш партнер часто закрывает двери, хотя раньше этого не делал.

- Да, он стал более скрытный. – 1 балл
- По-разному. – 2 балла
- Нет, он оставляет их по-прежнему открытыми. – 3 балла

9. Ваши общие знакомые спрашивают, что случилось с вашим парнем. Он кажется им странным.

- Да, иногда спрашивают. – 1 балл
- Не припоминаю подобного. – 2 балла
- Нет, таких вопросов не задают. – 3 балла

10. Ваши сексуальные отношения стали эпизодичны. Ваш партнер так устает, что без сил засыпает, едва коснувшись подушки.

- Да, очередной аврал на работе (сессия, проблемы...) – 1 балл
- Бывает по-разному. – 2 балла
- Нет, у нас все прекрасно. – 3 балла

11. Твой мужчина без проблем оставляет свой телефон без присмотра?

- Нет, он всегда забирает с собой и кладёт экраном вниз – 1 балл
- По-разному. – 2 балла
- Да, спокойно оставляет его в комнате – 3 балла

12. Что он говорит о ваших планах на будущее?

- Нет, он всегда переводит тему – 1 балл
- Затрудняюсь ответить – 2 балла
- Мы воодушевленно обсуждаем будущее и идём к нашим целям. – 3 балла

Теперь подсчитаем результаты:

30 – 36 баллов – у вас прекрасные отношения. Вам даже не стоит допускать мысли об измене, ваш партнёр верен вам.

20 – 30 баллов – пока в ваших отношениях не произошло ничего критичного, но вам стоит уделить внимание вашему партнёру. Возможно, ему не хватает вашей заботы.

0 – 20 баллов – не факт, что измена со стороны вашего партнёра уже была, но, к сожалению, вы на пути к этому. Вам срочно нужно искать выход из сложившейся ситуации.

2

Почему же мужчины изменяют?



Повышенная сексуальная потребность.

Это кратковременная связь и происходит, как правило, с малознакомыми партнершами или с давними знакомыми – сотрудницами или женами друзей. Если отбросить социальный компонент, то человек, и мужчина, и женщина – полигамен. Но, волевой компонент, сознательный выбор никто не отменял. Что и отличает нас от животных.



Стремление к разнообразию.

Мужчине нужны новые впечатления и ощущения в период, когда в семейной жизни становится все скучно и однообразно. За неимением откровенных разговоров, доверия он бежит за ощущениями на сторону. Никто не говорит, что там он не столкнется с теми же проблемами. От себя не убежишь.



Случайные обстоятельства.

Легкое алкогольное опьянение повышает сексуальное влечение и снимает запреты. Некоторые мужчины считают именно употребление спиртного главной причиной измены. Другой вопрос, что раз так произошло, когда запреты сняты, что в вашей паре было не так?



Чувства к другой женщине.

В этом случае внебрачная связь является вполне естественным поступком, потому что является частью взаимоотношений, основанных на возникших чувствах. Давайте быть честными с собой. Иногда чувства затухают. И признать это не меньшая боль, чем измена. Быть может ваш совместный путь пройден, вы дошли до максимума в развитии друг с другом.



Женская настойчивость.

В современном мире около трети женского населения не состоят в браке. Многие из них готовы вступать в сексуальные отношения с мужчиной, вне зависимости от того, женат он или нет. Мужчина, сталкиваясь с женской инициативой не хочет отказывать, потому что это большая удача. Кроме того, некоторые боятся, что их сочтут недееспособными. В любом случае, женская настойчивость без согласия мужчины не имела бы реализации в виде измен.



Самоутверждение.

Для мужчин, не реализовавших свои карьерные амбиции, характерно тешить свое самолюбие количеством сексуальных побед. Таким образом, они стараются компенсировать свою профессиональную несостоятельность. Логичный вопрос к вам, дамы, если наблюдаете подобное, то сколько можно терпеть?!



Мечь.

Некоторые мужчины вступают в связь из-за желания отомстить жене за измену или унижение. Подобное возмездие уместно при взаимной договоренности. Измена (мужская/ женская) должна иметь компенсацию, если вы решили быть вместе. Цивилизованно этот момент стоит обговорить, но, в силу страстей или чего еще, не всегда возможно.



Временная разлука с женой.

Отсутствие супруги, которая уехала в командировку, отпуск или находится на лечении, часто воспринимается, как веское основание для поисков ее временной замены. Если ОН себе позволяет подобное, значит вы позволяете ему это творить. Сколько готовы еще терпеть?! Или вам нравится страдать?



Бонус за успех.

Подобная причина измены характерна для мужчины, который много сил и энергии тратил на свою профессиональную самореализацию. Когда после долгих лет упорного труда он наконец добивается серьезных успехов, то решает поощрить себя любовницей. Да, к сожалению, у незрелого ума, вскормленного масс медиа подобное вознаграждение – это не редкость. Но, стоит задуматься, по какой причине он не нашел признания своих заслуг в вашей паре? Да, может что-то недоговорено, не реализована какая-то потребность или же это стереотип успешного человека, навязанный модой и принятый в заправду, в любом случае, это случилось. Что тогда для вас быть женой такого «успешного» мужчины?

НО!

Очень часто мужчины, склонные к изменам, руководствуются принципом «жизнь коротка и дается всего раз». Стоит отметить и отношение общества к мужским изменам, которое считает это **нормальным**.

Мужская измена воспринимается как баловство или как биологическая потребность, удовлетворение которой необходимо, во избежание нарушений со здоровьем. **Важно понимать**, что быть верным или неверным – это **не врожденное качество, а личное решение каждого**.

3 Что делать, чтобы избежать измен?

Уделяйте друг другу больше времени и внимания. Целуйтесь, обнимайтесь, сохраняйте телесный контакт.

Старайтесь быть вдвоём, особенно во время интима. Родителя за стенкой, дети в другом углу комнаты – это все стесняющие обстоятельства, которые нужно исключать.

Искореняйте нежелание вносить разнообразие в постель. Задайте себе вопрос: почему? Вас что-то пугает? Что вас останавливает? Будьте честны с собой.

Проводите вместе досуг. Ходите в музеи, на выставки, в кино. Хватит сидеть в четырёх стенах.

Следите за своим внешним видом. Вы должны нравиться в зеркале, в первую очередь себе. Будьте откровенны с собой, не занимайтесь самообманом. Посмотрите на себя и задайте себе вопрос «я себя нравлюсь?»

Проработайте тяжелые обиды и крупные ссоры между вами. От чего вам до сих пор больно? Какие слова или поступки вы всё ещё не можете забыть? Поработайте со специалистом, не держите этот негатив в себе.

Работайте над своей самооценкой и любовью к себе. Не давайте себя обижать, унижать и плохо относиться.
Расставляйте границы

Верните романтику в отношения.
Создайте свой семейный ритуал, например: каждую субботу ужинать вдвоём.

Станьте для партнёра другом и собеседником. Часто начинают изменять, потому что дома никто не хочет слушать о том, что вашей половинке интересно, что его волнует и т.д.

Доверяйте. Какие отношения без доверия? Прекратите искать подтверждения своим мыслям и прекратите этим его пилить.
Возможно, пока вы не начали обвинять его в изменах, он об этом и не думал.

Будьте счастливы и берегите
себя изо всех сил!