



ГАЙД

ЧТО ХОТЯТ МУЖЧИНЫ,
И О ЧЕМ ДУМАЮТ ЖЕНЩИНЫ

@yuliamilkiss & @deminrj

Содержание

КАКИЕ ЖЕНЩИНЫ НРАВЯТСЯ МУЖЧИНАМ?	5
ГДЕ И КАК ПОЗНАКОМИТЬСЯ С НОРМАЛЬНЫМ ПАРНЕМ?	9
САМЫЕ ГЛАВНЫЕ ЖЕНСКИЕ ОШИБКИ ПРИ ОБЩЕНИИ С ПАРНЕМ, КОТОРЫЙ НРАВИТСЯ	17
СЕКС НА ПЕРВОМ СВИДАНИИ. КОГДА МОЖНО ДАВАТЬ?	21
КАК ВЫЧИСЛИТЬ МУДАКА?	24
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕВНУЕШЬ ПАРНЯ КО ВСЕМУ, ЧТО ДВИЖЕТСЯ?	28
ЧТО ТАКОЕ ИЗМЕНА? ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОНА СЛУЧИЛАСЬ С ТОБОЙ?	33
КАК ИЗБЕГАТЬ ССОР ПО ВСЯКОЙ ЕРУНДЕ?	37
ПОЧЕМУ МЫ ДРУГ ДРУГА НЕ ПОНИМАЕМ? КАК ПРАВИЛЬНО ВЫХОДИТЬ ИЗ КОНФЛИКТА?	41
КАК ВЕРНУТЬ СЕКСУАЛЬНОЕ ВЛЕЧЕНИЕ ДРУГ К ДРУГУ?	45
КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ОТНОШЕНИЯМ НАСТАЛ КОНЕЦ И ПОРА БЕЖАТЬ	48
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	50





ПРИВЕТ, ПОДРУГА!

Мы знаем, как долго ты ждала этот гайд, поэтому обещаем: предисловие будет небольшим.

Отношения между мужчиной и женщиной — это одна из ключевых сфер жизни любого человека.

К сожалению, многие испытывают проблемы в отношениях: кому-то сносит голову от ревности, кто-то из-за своей неуверенности начинает портить отношения, а есть и такие, кто годами не может найти того самого принца.

Мы испытали на себе многие проблемы в паре и знаем, как их решить, чтобы обе половины были счастливы в отношениях. Своими знаниями поделились в гайде.

Здесь ты можешь изучить информацию как для одиноких леди, так и для девушек в отношениях. Мы очень надеемся, что он поможет тебе стать чуточку мудрее и создать отношения, в которых ты будешь ловить кайф.



Какие женщины нравятся мужчинам?

ЧАСТЬ 1

Какие женщины нравятся мужчинам?

Чтобы вообще кому-то понравиться — не только мужчинам, но и собственной бабушке, — надо сначала понравиться себе. Увы, леди об этом забывают и пытаются решить задачу другим путем. Косметика, стильные луки, высокие каблуки... Мы не против этого, и даже настаиваем на том, чтобы девушка выглядела привлекательно (об этом поговорим позже). Но никакой внешний вид не поможет девушке, если она сама себя считает страшной, неинтересной и т.д.

ГЛАВНОЕ ОБРАЩЕНИЕ К ДЕВУШКАМ

Пожалуйста, любите себя и найдите себе цену.

Ты не можешь себя воспринимать по отдельности и уважать только за конкретные части тела: левая грудь ничего, а правая не нравится, зубы устраивают, а ноги нет.

Принимай себя целиком и полностью, в том числе свои недостатки.

Здоровая любовь к себе никак не проявляется в эгоизме, а проявляется в уходе за внешностью, внимании к своим чувствам, желаниям и потребностям. Это и есть основной ключ в отношениях с мужчиной.



ИТАК, КАКИЕ ЖЕ ДЕВУШКИ НРАВЯТСЯ ПАРНЯМ?

01.

ДЕВУШКИ, КОТОРЫЕ УХАЖИВАЮТ ЗА СВОЕЙ ВНЕШНОСТЬЮ

Тебе совсем необязательно быть Мисс Россией-2019, закачивать в губы гиалуронку или делать операцию на нос, чтобы у всех парней сносило от тебя крышу. Но ухаживать за собой должно быть у тебя в крови.

Когда мужчина впервые видит женщину, он оценивает ее внешний вид: то, как она одета, ее уложенные волосы и даже маникюр. Если мужчина удовлетворен увиденным, то он неосознанно начинает думать о женщине как о человеке, с которым может что-то получиться.

Если ты неопрятно выглядишь, макияж потекший, волосы все выцвели от прошлогодней краски, то будь уверена, на тебя обратят внимание целых ноль мужчин. Ведь мужчины уважают женщин, знающих себе цену. Если женщина ухожена, значит, она довольна тем, кто она есть и относится к себе с уважением.

Мужчинам нравятся женщины, которые совершенствуют свой внешний вид на постоянной основе. Например, женщина может быть полной, но вместо того, чтобы испытывать комплексы и прикрывать себя десятью слоями одежды, она идет в зал, правильно питается и пьет больше воды.

Внешность позволяет привлечь внимание, но давай на чистоту: это лишь маленькая часть того, что может заставить мужчину заинтересоваться женщиной. Чтобы удерживать его интерес на долгой основе, леди должна развиваться внутренне и иметь сильный стержень.

02.

ДЕВУШКИ, КОТОРЫЕ УМЕЮТ ОБОЗНАЧИТЬ ГРАНИЦЫ

Когда леди не поддается на ухаживания сразу, когда она недоступна и непокорна, мужчине она начинает нравиться еще больше.

Как это проявляется? Тебе не обязательно соглашаться на все подряд свидания, поддерживать все его инициативы, быть доступной 24/7, бросать подруг или отказываться от встреч с семьей, чтобы встретиться с ним. В самом начале знакомства выдерживай паузы. Как бы банально это не звучало, но мужчине важно и нужно "охотиться". Именно процесс преследования и пробуждает в мужчине интерес к женщине. Когда происходит противоположная ситуация: женщина соглашается на все инициативы или сама их создает (делать первые шаги - это ок, но не перегибай палку), постоянно пытается выведать, где ее новый знакомый, то парня это отталкивает.

Если ты говоришь мужчине, что не планируешь бросаться в близкие с ним отношения, как в омут с головой, он приложит все усилия, лишь бы ты приняла другое решение. Не требуя от него обязательств, ты превращаешься для него в загадку, нарушающую привычный ход вещей. Он и представить не может, что от тебя ожидать.

03.

ДЕВУШКИ, КОТОРЫЕ ГОТОВЫ ПРЕДЪЯВИТЬ СВОИ ТРЕБОВАНИЯ

Любая девушка должна определять четкие границы того, как с ней могут обращаться мужчины, какие поступки она считает приемлемыми, а какие не готова терпеть.

То есть она должна считаться со своими интересами и может транслировать их при первом же знакомстве с молодым человеком. Например, если для тебя неприемлемо, чтобы опаздывали на встречу с тобой, то говори об этом сразу. Объясни, что ценишь свое время и не готова его тратить на ожидание. Или тебе не нравится, что человек ведет тебя в одно и то же место ужинать третий раз подряд. Поясни, что любишь разнообразие, что готова посидеть и в обычной кафешке, но не ходить в один и тот же ресторан до конца своей жизни.

Мужчине нравится, когда девушка предъявляет требования при их взаимодействии. Он понимает, какие у нее ценности и интересы. Он готов им следовать. Чем больше требований, тем больше уважения со стороны мужчины.

Он понимает, что с такой девушкой будет не просто и необходимо следовать ее стандартам, чтобы продолжить общение. И, наоборот, мужчина, имеющий дело с женщиной, которая все время ему потакает, не перечит, не озвучивает своих желаний и мнения вслух, не уважает ее. Ведь она прогибается по любому поводу и становится скучной для него.

04.

СТРАСТНЫЕ ДЕВУШКИ

Сейчас речь идет не только о постели. А речь идет об отношении девушки к жизни. Она может быть одержима своей работой, хобби, спортом, да чем угодно.

У девушки должно быть увлечение, в котором она развивается и, возможно, даже успешна в этом направлении. Она добивается поставленных целей, а в случае неудачи не считает, что кто-то ей помешал. Запомни, мужчинам интересно наблюдать за девушкой и общаться с той, которая наполнена энергией, планами на жизнь, которая развивается и старается делать свою жизнь интересной.

05.

ДЕВУШКИ, КОТОРЫЕ ЗАБОТЯТСЯ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ О СЕБЕ

Есть такая категория девушек (назовем их хорошими девушками), которая слишком многим жертвует, делая главной целью своей жизни удовлетворение потребностей мужчины и только потом своих собственных.

Поясним. Например, девушка - карьеристка, которая огромное количество времени посвящает своей работе. У нее не так много времени остается на то, чтобы побыть с собой, отдохнуть, побаловать себя массажем, ну в общем ты поняла. И вот ее мужчина спрашивает, возможно ли встретиться в вечер буднего дня. Девушка прекрасно знает, что не выспится на следующий день, если согласится на встречу вечером. Но она забывает о своих потребностях и соглашается. Что еще хуже, портит отношения с мужчиной, потому что приходит на свидание злой, раздраженной и уставшей из-за напряженной работы и недостатка отдыха.

Девушка, которая думает о себе, выберет простой путь и предложит встретиться мужчине в выходной день. Так она заставляет ждать мужчину (что, безусловно, вызывает у него еще больший интерес к леди) и сама будет энергичной, отдохнувшей и с хорошим настроением. Мужчине нравится, когда с ним находится девушка, которая улыбается и довольна своей жизнью.

06.

ДЕВУШКИ, КОТОРЫЕ НЕ НАХОДЯТСЯ В ПОЗИЦИИ ЖЕРТВЫ

Девушка ответственна за события в своей жизни и не говорит, что с ней что-то не то произошло. Она понимает причинно-следственные связи, и знает, что именно ее решения, мысли и действия привели к тому, где она есть сейчас.

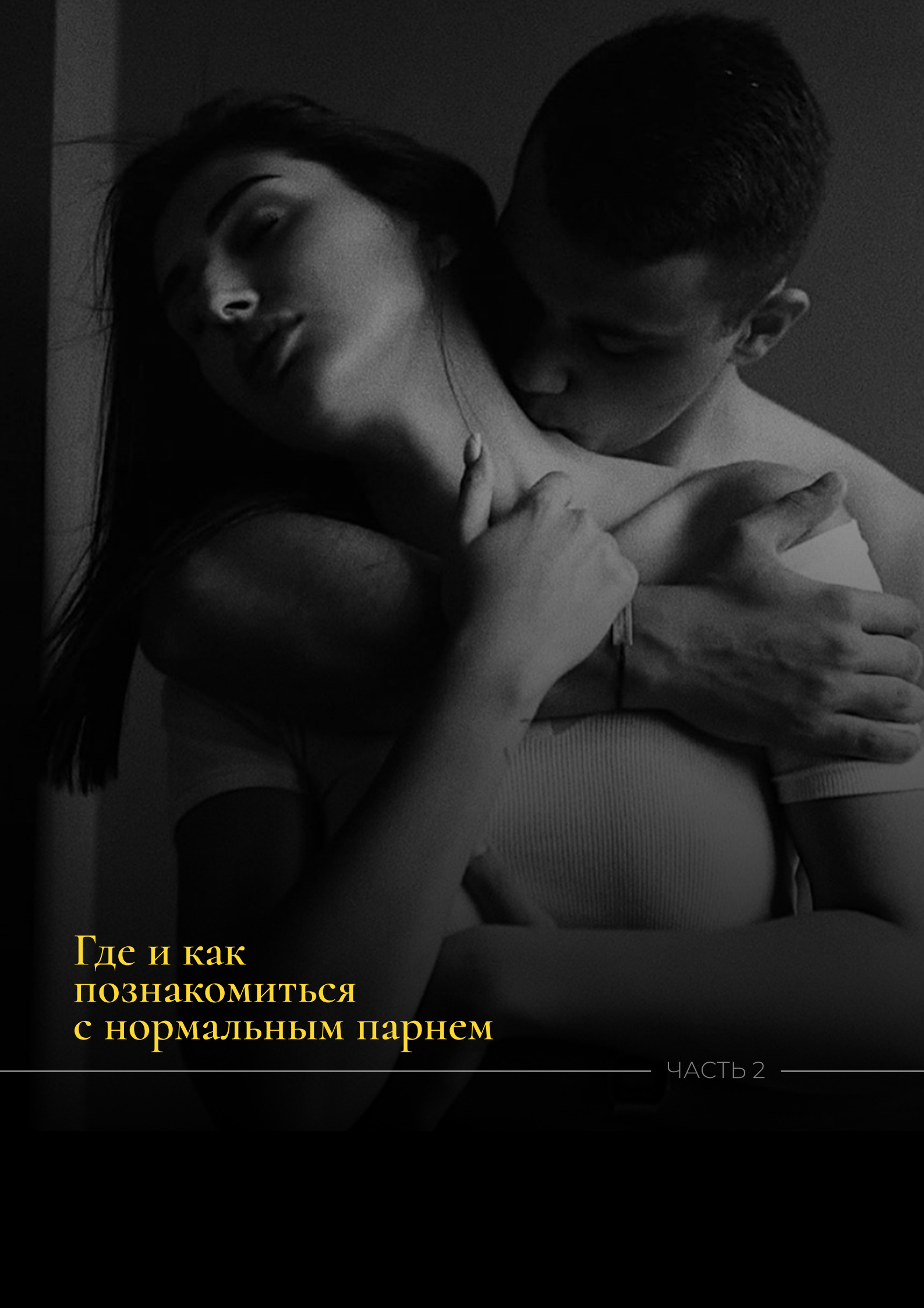
Она не вываливает все свои проблемы мужчине и не ноет на первом же свидании. Наоборот, показывает легкость и уверенность в том, что может решить проблему, что она хозяйка своей жизни. Мужчин привлекает самоуверенность женщин. Это миф, что мужчинам нужны слабые женщины. Да, безусловно, они хотят проявлять заботу по отношению к своим половинкам. Но они испытывают куда большую гордость за своих девушек, когда те справляются со своими трудностями и работают над собой, чем наоборот.

07.

ЗДОРОВЫЕ ДЕВУШКИ

На подсознательном уровне мужчина ищет себе женщину, которая в будущем может стать женой и матерью его детей. Парень обращает внимание на девушек, которые следят за своим состоянием и здоровьем.

Здоровая девушка имеет правильные привычки, она красивая, активная и бодрая, полна идей и стремлений. И, наоборот, с вялыми девушками болезненного вида совершенно не хочется знакомиться и общаться. Появляется подсознательный страх, что можно стать таким же вялым и слабым.



**Где и как
познакомиться
с нормальным парнем**

ЧАСТЬ 2

Где и как познакомиться с нормальным парнем

Вряд ли тебя удивим, но все же обратим на это внимание: прежде чем искать парня, определись, кто тебе вообще нужен. Выпиши 5 обязательных черт характера, которые ты хочешь видеть в своем молодом человеке и 5 черт, которые ты никогда не приемлешь в нем.

Во-первых, этот список даст тебе понимание, с кем ты не готова ни при каких обстоятельствах встречаться, а значит в будущем не будешь тратить время на общение с такими парнями.


Во-вторых, ты будешь понимать, где может “водиться” твой потенциальный партнер. Поясним: если ты хочешь образованного джентельмена, который любит классическую музыку, ходит на театральные постановки и который будет водить тебя как истинную леди 2 раза в месяц в театр оперы и балета, то вряд ли ты найдешь такое золото на шумной вечеринке, где на спор играют, кто из парней выпьет больше кружек пива.



Вывод:

исходя из твоих же требований к будущему парню, ты можешь определить места, которые тебе стоит чаще посещать, чтобы познакомиться.

**ДАЛЕЕ МЫ ПРИВЕДЕМ КОНКРЕТНЫЕ ПРИМЕРЫ МЕСТ,
ГДЕ ВОЗМОЖНА “УДАЧНАЯ” ВСТРЕЧА.**



01. ТРЕНИНГИ/ КОНФЕРЕНЦИИ/ МАСТЕР-КЛАССЫ

По личностному росту, бизнес-тематике, маркетингу, продажам и другим сферам.


Как правило, на таких мероприятиях сосредоточено 40-70% особей мужского пола. Все они сосредоточены на развитии, формировании новых компетенций, увеличении своего достатка.

Кто-то уже успешен в своей деятельности, а кто-то еще на пути. Да-да, именно на подобных мероприятиях тусуются серьезные, амбициозные и нацеленные на материальное благополучие парни.

Плюс ко всему многие из мероприятий предусматривают нетворкинг (специально организованные мероприятия, которые направлены на знакомства и заведение полезных связей). Например, участников делят на группы или пары, где задача представиться и рассказать о себе/ своих целях/навыках и тд. Это крутая возможность, где особо не нужно париться, как подойти и познакомиться. За тебя все делают организаторы мероприятий.

Но даже в случае, если на мероприятии не проходит нетворкинг, то ты можешь подойти к интересующему тебя человеку и задать следующие вопросы, которые помогут вывести на контакт:

- Я прошу прощения, Вы, случайно, не знаете, во сколько сегодня выступление спикера "ИМЯ"?
- Прошу прощения, мне коуч дал задание завести не менее 10 знакомств. Не поможете? Меня зовут Анастасия.
- Вы задали сегодня очень крутой вопрос спикеру. Очень хотела побеседовать с вами на эту тему.
- Извините, я отлучилась всего на 15 минут. Не подскажите, было ли что-то интересное?
- Извините, здесь свободно? Вы не против, если я подсяду? Меня Анастасия зовут. Очень приятно :)
- Я прошу прощения, вы не знаете, до сколько продлится мероприятие?
- Прошу прощения, а Вы, случайно, не знаете, как попасть в зал Y? Карту дали, а все равно не могу разобраться. Меня Екатерина зовут.



02. ФИТНЕС КЛУБЫ/ СПОРТИВНЫЕ ПЛОЩАДКИ И СЕКЦИИ

Ну тут все понятно.

Хочешь сильного мужчину, который заботится о своем здоровье, ведет активный образ жизни и сможет за тебя постоять? Иди в зал!

Там ты сможешь оценить не только его силу в виде количества подходов и блинов, которые висят на его грифе, но и его внешний вид :)

Ты можешь подумать, что серьезное знакомство в таком месте завязать невозможно, но это не так. Просто почаще присматривайся к тем, кто ходит постоянно и ищи способ познакомиться поближе (чуть позже расскажем несколько лайфхаков). В зале ты сможешь познакомиться со своим будущим партнером и уже иметь общее увлечение, то есть спорт. А как ты знаешь, любое совместное увлечение укрепляет отношения в паре.

С какими вопросами можно подкатить в зале? Это может быть просьба о помощи, причем абсолютно любой: помочь настроить тренажер, подержать гриф, подсказать, где налить воды.





03. ЗНАКОМСТВО НА РАБОТЕ

Только ради бога, не заводи отношения с человеком, который работает в твоей же команде.

Во-первых, в случае неудачного опыта, тебе будет сложно выстраивать рабочие коммуникации с бывшим.

Во-вторых, вам придется либо скрываться от коллег, либо коллеги будут знать о ваших отношениях, а это иногда негативно сказывается на эмоциональном состоянии и портит всю картинку.

Другое дело, если ты строишь отношения с человеком, который работает в другом отделе, или это может быть подрядчик или даже клиент, которые никак не соприкасаются с твоим основным местом работы. Плюс знакомства на работе - ты уже знаешь, чем занимается молодой человек и какие у него амбиции.

Если ты хочешь познакомиться с кем-то из своих коллег, начни со сбора информации о нем. Осторожно и деликатно расспрашивай. Выведай, состоит ли он в отношениях, насколько серьезны его отношения. Есть тип парней, которые принципиально не хотят строить отношения на работе. Убедись, что тот, на кого ты положила глаз, не относится к числу принципиальных. Если ты еще не знакома с коллегой, на которого положила глаз, начни с самого лайтового приема: улыбайся и здоровайся при каждой встрече с ним. Парень тебя запомнит.



04. ЗНАКОМСТВО НА ОТДЫХЕ/ В АЭРОПОРТУ/ В САМОЛЕТЕ

ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА ЛЮДИ БОЛЕЕ ОТКРЫТЫ К ЗНАКОМСТВАМ.

Это и плюс и минус.

Плюс, что можно легко познакомиться с любым парнем без стеснения (достаточно просто попросить помочь перевести предложение таксиста или попросить донести сумку).

Минус, что знакомства после отдыха не всегда превращаются в серьезные отношения.

Как это работает?

Вы можете заселиться в один отель, посещать одинаковые развлечения по типу серфинга, вечеринок, экскурсий.

Но в большинстве случаев завязываются контакты, потому что люди имеют потребность найти хорошую компанию, чтобы приятно провести время.

05. СУПЕРМАРКЕТЫ/ КНИЖНЫЕ МАГАЗИНЫ


Магазин, наверняка, не самое романтичное место на планете Земля. Как ни странно, многие ухитряются именно там завязывать знакомства, которые переворачивают их жизни. Конечно, шансы познакомиться с кем-то в выходные, когда все семейные люди дружно отправляются закупать сосиски и йогурты на неделю вперед, практически равны нулю.

Но кроме продуктовых супермаркетов есть **книжные, спортивные магазины**, где вероятность познакомиться с интересным парнем будет выше.

Чтобы познакомиться с молодым человеком в спортивном магазине, достаточно подойти и попросить совета, какое из двух спортивных снаряжений купить.

Многие парни любят выглядеть экспертами, с радостью дают рекомендации по тому или иному вопросу. Если ты в книжном, то вопрос типа «Я выбираю подарок брату, а он тащится по фантастике. И все, контакт может быть уже установлен».





КУРСЫ АНГЛИЙСКОГО/ 06. ПО МАРКЕТИНГУ И ДРУГИЕ

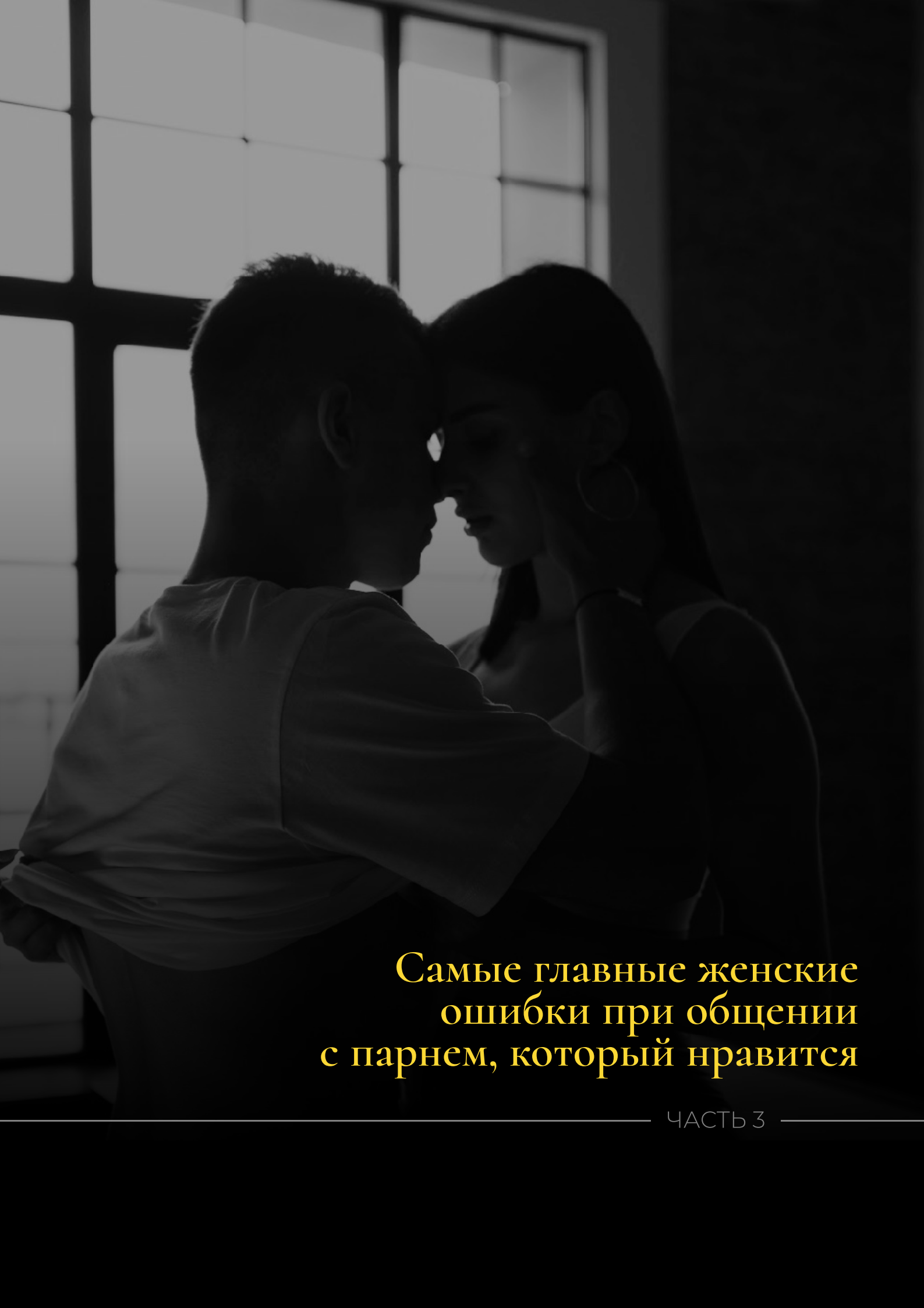
СОВМЕСТНОЕ ДЕЛО, КОТОРОЕ ТРЕБУЕТ БОЛЬШИХ
ВРЕМЕННЫХ ЗАТРАТ, СБЛИЖАЕТ ЛЮДЕЙ.

Во время обучения обычно создаются общие чаты, где студенты общаются между собой или проходят общие тусовки.

Старайся быть открытой и идти на общение с другими участниками курса, так как среди них могут быть хорошие парни. Под хорошими парнями мы имеем в виду тех, кто знает, чего хочет от жизни, целеустремленный и готов тратить деньги на обучение и свое развитие.

Поводов для близкого знакомства может быть уйма: начиная от того, что ты можешь спросить домашку и заканчивая тем, что ты попросишь парня объяснить тему, которую ты не поняла.





**Самые главные женские
ошибки при общении
с парнем, который нравится**

— ЧАСТЬ 3 —

Самые главные женские ошибки при общении с парнем, который нравится. Как не отпугнуть желаемое?

01

ПУТАТЬ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ С ВУЛЬГАРНОСТЬЮ

В самом начале мы уже говорили о том, что девушка должна выглядеть привлекательно. Однако не нужно путать привлекательность с вульгарностью.

Все эти короткое мини и соблазнительные формы «навыкате» выглядят хорошо, это факт. Но что говорит такой внешний вид о его обладательнице? Да, парни будут считать тебя легкодоступной, если ты решишься наряжаться так в общественных местах. Особенно, если твой наряд будет неуместен.

Например, ты идешь на серьезную бизнес-конференцию в колготках в сеточку, облегающем платье и с красной помадой. Поверь нам, ты отпугнешь любого нормального парня. Стиль в одежде сигнализирует миру о том, какая ты. Поэтому если транслировать агрессивную сексуальность, к женщине будут относиться соответствующе. Захотят взять у нее то, что она предлагает. Но явно не дать серьезных отношений. Вывод: будь аккуратна с внешним видом.

02

ИЗЛИШНЕЕ ВНИМАНИЕ К ПАРНЮ

Леди, которая присваивает мужчину сразу, как только понимает, что он подходит ей по всем критериям, будет в пролете уже через пару дней. Звонить каждый день, строчить по несколько десятков сообщений в Telegram - не нужно. Мужчины не выдерживают такого прессинга и ретируется, как бы девушка ни была им интересна в начале знакомства.

Чтобы не напугать мужчину в самом начале знакомства, не стоит заваливать его вниманием и требовать от него такого же поведения. Наоборот, будь спокойна в первое время общения, проявляй внимание к нему в небольшом количестве.

03

ТРЕБОВАТЬ ВСЕ И СРАЗУ

Или забегать вперед и просить гарантии о совместном будущем.

Многие девушки считают, что парень всегда что-то должен девушке. Должен первый писать, первый приглашать на свидание, дарить цветы каждое свидание и вообще должен жениться спустя 2 месяца после знакомства.

Если на первых этапах отношений ты будешь постоянно что-то требовать и выпрашивать гарантии от своего мужчины, то, вероятнее всего, он не захочет продолжения. Говори о своих желаниях постепенно и естественно. Большие списки с тем, что должен сделать мужчина в первые 2 недели отношений не нужно составлять.

04 СРАВНЕНИЕ МУЖЧИНЫ С ДРУГИМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ МУЖСКОГО ПОЛА

Еще одна ошибка девушек, которая повторяется у большинства. Рассказывая о том, как парень подруги подарил ей 11-й iPhone или как пригласил ее в путешествие на третьем свидании, девушка хочет замотивировать парня сделать то же самое.

По факту, срабатывает обратная ситуация: мужчине неприятно, когда его постоянно с кем-то сравнивают. Это задевает его самооценку, и его интерес к девушке исчезает.

05 ПРЕТЕНЗИИ НА ЛЮДЯХ

Есть категория девушек, которая любит выяснять отношения или критиковать парней на людях. Мужчинам важно социальное положение, его статус и подобный поступок он воспринимает как унижение перед другими людьми. В этот момент он ассоциирует девушку со своим врагом. Подобный поступок леди не просто его отталкивает, но и заставляет задуматься “А надо ли строить отношения с той, кто может подставить публично?”

Запомни, даже если он «облажался» у друзей, на людях, на мероприятии – улыбнись и поддержи его, как можешь. Обо всем, что было, проговори тет-а-тет.

06 СВЕРХЗАБОТА

Мужчин напрягает, когда девушки включают мамочек и начинают их контролировать, давать советы по каждому поводу, расспрашивать по несколько раз про конкретно сложившуюся ситуацию.

Мужчина – это достаточно самостоятельная и сильная личность. Он любит рисковать, ему нужна свобода, и очень часто не нуждается в чьей-либо помощи. Если ты находишься только на стадии флирта и еще нет никаких намеков на отношения, не старайся быть ему другом и поддерживать его во всем. Ты, прежде всего, девушка, которую он хочет завоевать, а не мама, которую он должен слушать.

07 РЕВНОСТЬ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОТНОШЕНИЙ

Если леди закомплексованная и напичкана страхами — она будет ревновать, пытаться прочесть уведомления на телефоне, подкалывать, что видела его со знакомой.

Мужчина чувствует эту неуверенность в девушке и, как следствие, он начинает разочаровываться в ней. Ведь рядом он хочет видеть уверенную, мудрую и знающую себе цену девушку.

08 РАСКАЗЫ ПРО БЫВШЕГО

На первоначальном этапе общения мужчинам и женщинам интересно узнать о прошлом друг друга. Это считается ок, так как каждый хочет понимать, как складывались отношения ранее, почему они закончились и на что стоит обратить внимание при взаимодействии с партнером. Ты можешь 1-2 раза обсудить эту тему, рассказать основные моменты про бывшего, но никогда (!) не делай этого:

- **Не сравнивай бывшего парня с нынешним.**

Особенно, если бывший был в чем-то лучше. Пойми, мужик хочет знать, что он тот самый, хочет чувствовать себя на высоте и быть одним единственным для женщины. А всякого рода сравнения и тем более сравнения в худшую сторону быстро разозлят молодого человека и даже отпугнут его.

- **Не говори о том, что бывший разбил тебе сердце.**

Ясен пень, что любое расставание - это всегда грустно, обидно и слезно. Но если ты будешь акцентировать внимание на то, что тебе было плохо после разрыва, то у твоего нового избранника возникнут сомнения "А прошли ли у тебя чувства к бывшему?"

- Если вы гуляете в каких-то местах, где были с бывшим, контролируй себя и не подавай признаков того, что ты возбуждена от приятных и бурных воспоминаний. Это может явиться поводом для ревности.

- Если у тебя остались подарки или украшения от бывшего парня, и ты их носишь с особым кайфом, не нужно говорить о том, кто тебе их подарил. Знание того, что ты носишь подарки бывшего с радостью не будут тебя делать привлекательнее.

09 ФАМИЛЬЯРНОСТЬ И ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ

“ Чего с тебя взять?
У тебя все равно не получится
Слышь, иди сюда
Вот ты ненормальный!

”

Все это примеры излишней фамильярности. На первоначальном этапе многих пар заводит общение в стиле легкого подшучивания, но на долгосрочную перспективу подобная манера убивает влечение к партнеру.

Например, если девушка уже знает о каких-либо слабых местах парня или была свидетелем его факапов и постоянно подшучивает над сложившейся ситуацией, парня начинает это задевать.

Мужчине желает, чтобы на него смотрели с восхищением, чтобы рядом была такая девушка, которая не является свидетельницей его факапов или хотя бы не напоминала бы о них. Если у тебя в планах создать крутые отношения, то уважай своего избранника и не обижай его подобными поступками. Высказывая подобную грубость, ты убиваешь страсть в отношениях.



**Секс на первом свидании.
Когда можно давать?**

ЧАСТЬ 4

Секс на первом свидании. Когда можно давать?

У нас есть 2 новости для тебя: одна будет хорошая, а другая совсем не очень.

ПЛОХАЯ НОВОСТЬ

На начальном этапе общения большинство мужчин так возбуждены новой девушкой, что в первую очередь думают о сексе и поэтому предлагают его чуть ли не на первом свидании.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

Только ты решаешь, когда позволить первое касание, поцелуй и сам секс. И именно от твоего решения будут зависеть ваши будущие отношения.



Существует огромное количество гипотез, когда девушка должна вступить в половые отношения с парнем: спустя 3 свидания, спустя 90 дней или после того, когда парень сделает предложение девушке и тд. А что если ты согласишься не на 90-й день, а на 89-й? А если луна будет не в стрельце, а в козероге? А если... А если...

Короче, не будем томить: нет тут никакого правила, которое даст тебе четкую инструкцию, на каком дне знакомства сблизиться с парнем. Но все же рекомендуем тебе не торопиться с установлением половых отношений. Мы говорим сейчас о здоровых и долгосрочных отношениях, а это значит, что молодой человек должен доказать тебе, что он заслужил отношений и секса с тобой.

КАК ЭТО ПОНЯТЬ?

По поступкам молодого человека. Если ты не планируешь ему давать на первых свиданиях, скажи, что не готова сразу к близости. Посмотри на его реакцию и на то, как он будет себя вести.

- Уважает ли он тебя?

- Заботится ли он о тебе?

- Приходит ли он во время, как обещал?

- Действительно ли это тот мужчина, которого ты видишь в доверительных отношениях?

Или ты видишь знаки, заставляющие включить твою интуицию?

Время воздержания ничего не значит, если в этот момент ты не испытываешь парня на прочность. Он не приглашает к себе домой, не часто пишет и не спрашивает, как твои дела? Подобные детали в поведении должны тебя насторожить. Парень, который хочет от тебя только секса и не думает о вашем совместном будущем сольется быстро.

И, наоборот, парень, который хочет с тобой продолжительных отношений, будет выполнять твои требования, заботиться о тебе, ухаживать и будет для тебя максимально открыт. Твоя задача сделать так, чтобы он захотел секс именно с тобой, а не секс ради секса. Сколько времени это займет, сколько свиданий понадобится — вопрос к тебе.

Если ты испытываешь к нему чувства и всем сердцем веришь, что это взаимно и хочешь выразить свою любовь на физическом уровне, то действуй. Но если ты не уверена, не торопись.

Ниже мы предлагаем несколько вопросов, которые стоит задать своему избраннику. Они достаточно простые, но помогут тебе определиться, стоит ли завязывать близость.

ВОПРОС ПЕРВЫЙ

КАКИЕ У ТЕБЯ БЛИЖАЙШИЕ ПЛАНЫ?

Этот вопрос позволит понять тебе, насколько серьезно мужчина относится к тому, что он делает и как он представляет свою жизнь в ближайшее время.

Запомни: в первую очередь, мужчину заботит то, чем он занимается и сколько он будет на этом зарабатывать. Если у него есть план, то это ок. Он целеустремленный, думает о будущем и будет надежным спутником по жизни. Если у молодого человека нет плана и он в душе не знает, чем будет заниматься через пару недель, то беги от такого. Вероятнее всего, это инфантильный парень, который не готов брать за свою жизнь ответственность, что уж там говорить про ответственность за вторую половинку.

ВОПРОС ВТОРОЙ

КАКИЕ У ТЕБЯ ОТНОШЕНИЯ С ТВОЕЙ СЕМЬЕЙ?

Вопрос второй: какие у тебя отношения с твоей семьей? Здесь ты можешь уточнить, какие у него отношения с его близкими, семьей, матерью.

Например, отношения с матерью очень хорошо характеризуют молодого человека. Если он постоянно грубит матери, не проявляет к ней заботы и внимания, то велика вероятность, что к девушкам он относится почти также. А тебе нужны такие отношения? Вероятно, нет.

ВОПРОС ТРЕТИЙ

КАК ТЫ ОТНОСИШЬСЯ КО МНЕ?

Этот вопрос достаточно глубокий, и именно он помогает определить, насколько серьезно молодой человек относится к девушке. Ответ “Ты клевая” — здесь не прокатит. Это значит, что ему нечего сказать тебе и большого количества чувств он в общем-то не испытывает. Ответ должен быть подробным, и обычно подразумевает раскрытие планов на ваше совместное будущее. Например: “Я отношусь к тебе серьезно. Мне нравится проводить с тобой время. Мне с тобой легко. И я понимаю, что я хотел бы проводить с тобой время еще больше. Я чувствую, как моя жизнь меняется в лучшую сторону. Я бы хотел, чтобы наши отношения были долгими”. После подобных диалогов, ты можешь понять, насколько вписываешься в планы молодого человека.

Не поддавайся своему животному инстинкту и не соглашайся на секс из побуждения быть хорошей. Ставь свои собственные интересы в приоритет. За секс нельзя купить обязательства, которые парень не готов брать на себя.

И еще один момент: если ты уже готова к сексу, чувствуешь, что хочешь выйти на более близкие отношения, не тяни. Не создавай “искусственную недоступность” только ради того, чтобы молодой человек тебя ценил больше. Мужчины любят настоящих, естественных женщин. И ты даже представить не можешь, с какой легкостью они видят разницу между девушкой, которая строит из себя недоступную ради того, чтобы иметь возможность манипулировать парнем, и девушкой, которая уважает себя и пока не решила, тот ли это мужчина, чтобы зайти с ним так далеко.



Как вычислить мудака?

ЧАСТЬ 5

Как вычислить мудака?

Сколько раз уже было такое, что хороший парень вдруг трансформировался в невнимательного и безответственного мудака? На самом деле, тревожные звоночки можно заметить уже с первых встреч. Ниже мы составили список поступков, на которые стоит обратить внимание.

01.

НЕУВАЖЕНИЕ К ДЕВУШКЕ

Мудак смело осуждает выбор девушки и дает нелестную обратную связь по нему. Например, о том, какая у девушки дурацкая или странная работа. Он с легкостью может высмеивать хобби и увлечения барышни и искренне недоумевать, зачем всем этим нужно заниматься.

Часто мудак при девушке может унизить другую девушку. Рассказывать про то, какая у него была ужасная бывшая и в подробностях выдавать, как ему было с ней тяжело ему за радость. Помимо бывшей, он может посмеяться над случайно проходящей леди, которая имеет лишний вес. Он будет критически осматривать ее тело и указывать на ее несовершенства. В общем, такой человек не стесняется показывать свое неуважение как к своей избраннице, так и к другим девушкам.

Мудаки в глубине души считают себя идеальными и знают, как надо и как должно быть. Если ты ощущаешь себя на свидании будто на суде, то тот, кто изображает прокурора, и есть мудак.

02.

МУДАКИ НЕ УМЕЮТ ПРОСИТЬ ПРОЩЕНИЯ

Нет, они могут произнести эту фразу, если тебе сильно захочется, но искреннего раскаяния не жди. Внутри себя он всегда задает вопрос: "Как идеалы могут ошибаться? Я же всегда прав". Если вы будете вместе ехать в тачке, где он всех подрезает, то ты все равно услышишь, какие все водители-говнюки, а он красавчик.

Излишняя самоуверенность не позволяет ему трезво оценить ситуацию. Он не готов идти на уступки и признавать вину.

03.

НЕЗДОРОВАЯ НЕПУНКТУАЛЬНОСТЬ И НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ В ПЛАНАХ

Мудак не уважает время других и искренне не понимает, почему девушки обижаются, когда он опаздывает. Причем он может задержаться на встречу не на 15 минут, потому что у него важный проект и его необходимо было доделать, и не на 30 минут из-за вечерних пробок. Он позволяет себе опоздать на час без предупреждения.

С мудаком нереально планировать что-либо. Он никогда не знает, как сложится его неделя, ведь у него очень непредсказуемая жизнь. В итоге он держит тебя в неопределенном состоянии до последнего, то отменяя, то подтверждая намеченные планы. Если ты предложила пойти куда-то в пятницу в 20:00, его финальное сообщение в TELEGRAM: "Ок, встречаемся!" придет в 19:55.

04.

ЖАДНОСТЬ ВЫДАЕТ МУДАКА

На дворе 21 век, и как бы девушка давно уже сама может заплатить за себя на свидании за свой кофе или коктейль. Но если это ваше первое свидание, где парень пригласил тебя сам и при выдаче счета от официанта он говорит что-то вроде "С тебя 530 р. за кофе и пироженку", то оплати счет и беги куда глаза глядят. Перед тобой типичный представитель группы мудаков. Кстати, жадность может проявляться не только по отношению к тебе. Например, мудаки никогда не оставят чаевые, а ведь это всего лишь 10–15% от суммы счета.

Если парень не приглашает тебя в рестораны, то обрати внимание, как он ведет себя в гостях. Как правило, мудаки приходят с пустыми руками. Речь идет не о цветах и дорогих подарках, а о еде и напитках.

Ну а если вы не ходите еще на свидания друг к другу, то просто приглядишься, как он общается с друзьями. Готов ли он складываться на "общаг" или любит все на халяву. Готов ли он угостить кого-то из ребят или считает все до копейки и просит перевести деньги при первой возможности. Понятно, что могут быть разные финансовые ситуации. Но хороший парень будет разбираться на тему денег отдельно с тем, кто задолжал ему эти деньги. А мудаки не стесняются выпрашивать свои кровные 200 р. при всех присутствующих.

05.

БЕСТАКТНЫЕ ВОПРОСЫ

Мудаки любят задавать вопросы, которые могут поставить в ступор. При том что они сами чаще всего не отвечают на подобные вопросы.

Если молодой человек на первом свидании спрашивает:

- "А сколько ты зарабатываешь?"
- "А сколько зарабатывают твои родители?"
- "А какой у тебя размер груди?"
- "А сколько у тебя было сексуальных партнёров?", то они явно тебя смутят и отобьют всякое желание продолжить общение.

06.

ГРУБОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ

Он может хорошо к тебе относиться, ласково называть, быть вежливым, но почему-то с другими людьми вести себя агрессивно, наезжать и грубить. Мудаки не нацелены на создание нормальных отношений с окружающими людьми. И тот факт, что он сейчас вежливо с тобой общается не гарантирует, что он будет вежливо с тобой общаться в будущем.

Вот тебе хороший совет от нас: обращай внимание не только на то, как человек относится к тебе, а как он относится и к незнакомым людям. Это поможет сделать более объективные выводы о мужчине. Ведь как правило на первоначальном этапе все парни хорошо общаются со своими избранницами, пока хотят им нравиться. А вот с окружающими людьми они общаются так, как привыкли изначально общаться.

07.

У МУДАКА ИЗБИРАТЕЛЬНАЯ ПАМЯТЬ

Он вроде бы интересуется тобой, постоянно спрашивает как твои дела, заботится, как проходят твои занятия по английскому. Но по какой-либо причине он никак не может вспомнить, где ты работаешь, чем занимаются твои родители, как ты любишь проводить свои выходные.

Если парень переспрашивает более 50% информации, которую ты ранее рассказывала, то, вероятнее всего, он тебя не слушал.

08.

ЗАСМАТРИВАЕТСЯ НА ДРУГИХ ДЕВУШЕК ПРИ ТЕБЕ

Это особый вид мужчин, который не стесняется проявлять интерес к другим особям женского пола, готовы их разглядывать, не скрывая своего интереса.

Таких парней не так много, но, к сожалению, они есть.

09.

ПРОСИТ В ДОЛГ

Мудаки могут невзначай попросить денег на такси или попросить оплатить счет в ресторане. Настоящий мужчина никогда не приведет девушку в кино/ресторан, не имея с собой денег и никогда не попросит у малознакомой девушки в долг.

Как только ты увидела один из признаков мудака, которые мы перечислили выше, постарайся проверить парня на наличие других.

Если он застукан больше, чем в 2х ситуациях, то не имеет смысла с ним дальше продолжать общение.

Если, конечно, ты хочешь здоровые и долгосрочные отношения.



Что делать, если ревнуешь парня ко всему, что движется?



Что делать, когда ревнуешь парня ко всему, что движется?

Давай сначала разберемся, что представляет собой явление “ревность”?

РЕВНОСТЬ — навязчивое чувство, которое трудно контролировать. Оно заключается в подсознательной боязни того, что молодой человек выберет другую девушку для построения новых отношений.

- Ревность показывает твои внутренние комплексы и страхи.

Если ты в каждой девушке видишь угрозу для ваших отношений с молодым человеком, то проблема в тебе, а не в нем. Такое ощущение тесно переплетается с твоей самооценкой, и, скорее всего, она у тебя ниже среднего.

- Ревность никак не связана с твоим интеллектом, она связана со стойкостью твоей нервной системы.

Если ты легковозбудимая, то тебе будет сложнее справиться с эмоциями во время ревности. Поэтому здесь важно не прорабатывать сами ситуации ревности, а проделать более глубокий анализ, устранить причину из-за чего сложилось тревожное чувство.

- Причины ревности и вообще сама ревность к парню идут из прошлого.

Она не возникает моментально, когда парень впервые обратил внимание на другую девушку. Причины для ревности возникли и стали развиваться под влиянием того, что с тобой происходило, и с чем ты согласились во время отношений.

Какие внутренние факторы могут влиять на возникновение ревности?

01 ПРОШЛАЯ ЖИЗНЬ

Многие леди сравнивают свои отношения с предыдущим неудачным опытом. Если девушку уже предавали раньше, она будет подозревать и нынешнего мужчину.

02 НЕОПРАВДААННЫЕ ОЖИДАНИЯ

Девушка представляет себе одно, парень поступает по-другому. Не предъявляя изначально своих требований, девушка ждет, что парень сам догадается как себя вести. Например, тебе сложно находиться в новой компании (компании его друзей). Он общается с большим количеством ребят, но уделяет мало внимания тебе. Естественно, ты начинаешь его ревновать к друзьям и думаешь, что они ему важнее, чем ты. Но парню даже и в голову не могло прийти, что тебя заденет ситуация, в которой он стал меньше обнимать тебя на людях и больше общаться с другими.

03 НЕДОВЕРЧИВОСТЬ

Подозрительность наблюдается у 90% девушек. Она проявляется от низкой самооценки. Если существуют сомнения по поводу своей внешности, успешности в деятельности, которой ты посвящаешь все свободное время, то ты перестаешь быть уверенной в себе и допускаешь мысли, что на личном фронте не все так хорошо. Во всех трех случаях не нужно пилить парня и истерить, что он тебе изменяет. Не нужно его упрекать в том, что он уделяет мало внимания (если вы, конечно, не встречаетесь с ним раз в 2 недели).

Спроси себя: если парень будет часто недоволен тобой без причины, скандален и ревнив, сколько ты его протерпишь? Если дорожишь отношениями, разберись с собой. Чтобы выяснить, что тебя беспокоит, выпиши в заметках телефона ситуации, которые тебя смутили за последние 3 месяца. Выпиши в деталях, как проходило общение, как вел себя молодой человек и были ли какие-либо доказательства ревности. Обрати внимание на некоторые свои доводы и опровергни их.

04**ОТНОШЕНИЯ ИЗМЕНИЛИСЬ**

Леди тяжело переживают, что отношения изменились, и теперь нет тех ярких эмоций и страсти, что были ранее. Например, мужчина стал сдержаннее и проявляет меньше знаков внимания. Девушки, спуститесь с небес на землю. Совместная жизнь не представляет собой постоянный праздник с фейерверками. Со временем мужчина становится более спокойным в проявлении эмоций, подарков. Но это не значит, что он стал меньше тебя любить.

05**ПРИЗНАНИЯ В ЛЮБВИ МИНИМИЗИРУЮТСЯ**

Очень тяжело найти парня, который изо дня в день будет говорить только о любви к тебе. Как ни крути, мужчины более сдержаны в проявлении своих чувств. Если он будет постоянно говорить, как сильно тебя любит и жить не может без тебя, то через время сам начнет обесценивать эти слова.

06**ПАРЕНЬ ОТДАЛИЛСЯ**

В последнее время молодой человек проявляет меньше заботы и больше времени проводит без тебя? Пойми: ты не можешь привязать своего парня к ножке стола, возле которой он будет сидеть и ждать тебя. У него есть своя жизнь, где хочет в ней реализоваться. Возможно, он учится или работает. Его цель встать на ноги, быть успешным в своей деятельности и зарабатывать деньги. Если он будет только посвящать свое время тебе, то через время ты сама его бросишь.

ЧТО НИКОГДА НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ, ДАЖЕ ЕСЛИ РЕВНУЕШЬ?**НЕ ЛЕЗЬ В ЕГО ТЕЛЕФОН**

Ни один человек в мире не готов смириться с тем, что кто-то читает его личную переписку. Если ты будешь застукана, то, вероятнее всего, доверие будет потеряно уже к тебе.

**НЕ ЗАСАЖИВАЙ
САМУ СЕБЯ**

Случилась ситуация, когда вы стоите в общей компании, и к вам присоединяется эффектная подруга, которая периодически обращается к твоему мужчине. Вместо того, чтобы сутулиться от злости и пытаться троллить новую знакомую, веди себя достойно. Будь открытой, доброй, веди себя так, как будто это ты причина сегодняшнего торжества. Твоя задача сохранить уверенность. Поверь, твой мужчина это почувствует.

Что нужно сделать, чтобы усмирить ревность?

01. Как уже было сказано выше: ревность появляется, в первую очередь, от низкой самооценки.

Проанализируй, что конкретно тебя смущает: внешность, фигура, работа. Если понимаешь, что набрала 5 лишних кило, то иди в зал и работай над своим телом. Если понимаешь, что на работе не успешно ведутся проекты, значит, сосредоточься не на своем суженном, а на своей работе. Девушка должна развиваться и иметь любимое дело, от которого получает кайф.

Практикуй любовь к себе. Выпиши все качества, которые нравятся в себе. Начни хвалить и восхищаться собой. Развивай свои сильные стороны. Если ты знаешь, что мужчина вдохновляется твоей способностью решать разного рода задачи и находить выход из любой трудной ситуации, то развивай эту способность. Убеди его в том, что он без тебя пропадет или по крайней мере ему будет очень тяжело. Сейчас огромное количество тренингов, видео на Youtube, как повысить самооценку. Если ты понимаешь, что одной сложно проделать этот путь, то обратись к психологу.

02. Строй доверительные и откровенные отношения.

Если вопрос «Как избавиться от ревности?» приобрел особую актуальность, то начни с откровенного разговора. Без упреков, подозрений, повышения голоса, мягко и деликатно поговори с мужчиной, расскажи о своих опасениях и чувствах. Покажи, что ты открыта для доверительного общения. Поверь, мужику это откликнется, он расскажет, как видит ситуацию со стороны. Он будет даже готов оправдываться и приложит все усилия, чтобы тебя больше не задевали подобные ситуации.

03. Проявляй любовь. Используй правило «Пока не облажается, буду доверять».

Если мужчина не давал САМ повода для ревности, а это исключительно твои внутренние чертики, то учись контролировать свое состояние хоть немного. Заменяй свои эмоции вместо злости и обиды на доверие и любовь.

Выражай теплые чувства к мужчине, заботься о нем, поддерживай в трудную минуту и радуйся успехам.

Во-первых, ты сама переключишься на более положительное настроение. Во-вторых, твой мужчина оценит ту заботу, которую будешь проявлять. Мужчина будет отдавать взаимностью, а это значит, что с его стороны будет больше внимания, а с твоей стороны меньше неуверенности в нем.



Что такое измена?

ЧАСТЬ 7

Что такое измена?

Пожалуй, самая щепетильная тема в отношениях — мужская и женская неверность. Чтобы понимать лучше друг друга, начнем с простого. А что вообще такое “измена”? Так ли это, что измена — это только секс? А что насчет поцелуев, нежных прикосновений друг к другу или эмоциональной привязанности к другому человеку?

На самом деле, неверность — это то, что включает в себя один из трех элементов:

- СЕКРЕТНОСТЬ;
- СЕКСУАЛЬНАЯ АЛХИМИЯ;
- ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ВОВЛЕЧЕННОСТЬ.

Каждый из факторов задает определенное состояние измене.

СЕКРЕТНОСТЬ — КЛЮЧЕВОЙ КОМПОНЕНТ

Сама идея, что отношения с другим человеком держатся в тайне, создают сильный интерес для того, кто изменяет. Он как бы чувствует над своим партнером превосходство из-за того, что скрывает от него что-то важное. При этом человек надеется, что его тайна не будет разоблачена и делает все возможное, чтобы это осталось безмолвным.

СЕКСУАЛЬНАЯ АЛХИМИЯ

Сюда входят любые процессы, включающие в себя эротику. Знаешь, в чем прикол?

Измены — это далеко не секс. Это, в первую очередь, желание чувствовать себя особенным, иметь возможность быть в центре внимания. Все это сопровождается эротическим томлением, благодаря которому люди чувствуют себя энергичными и обновленными.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ВОВЛЕЧЕННОСТЬ

В огромном количестве случаев эмоции играют значимую роль в изменах. Это целый любовный роман, который неизбежно сопровождается большим количеством страстных чувств.

Считается, что ни один человек не станет изменять без причины, даже если ему очень понравился другой человек. В принципе логично: если тебя устраивают отношения и то состояние, в котором находишься при наличии партнера, то вряд ли ты будешь думать о том, как пойти “налево”.

Люди уходят от того состояния, которое они испытывают рядом со своим партнером. Еще раз: мужчина уходит не к другой женщине, а он уходит от своей партнерши. Обрати внимание, что мы сейчас не говорим о мужчинах, которые еще не нагулялись и меняют девушек каждую пятницу. В подобном случае от леди мало, что будет зависеть. Факт измены в любом случае произойдет, поэтому очень важно постараться сделать правильный выбор и не наткнуться на мудака в самом начале. И наоборот, если мужчина серьезный и ответственный парень, то партнерша может влиять на то состояние, которое он испытывает рядом с ней.

Какие причины измен могут быть?

01.

ИЗМЕНА ОТ ВЫГОРАНИЯ

Основная причина — эмоциональное истощение, которое возникает из-за взаимного разочарования партнеров. Возможно, их что-то удерживает в отношениях (совместные обязательства по типу совместная ипотека, рождение ребенка и тд.).

Измена в подобной ситуации может быть как кульминация отношений: партнер не сопровождается страхом быть раскрытым, поскольку иногда его цель – заявить о том, что все кончено и спровоцировать партнера к уходу.

02.

ИЗМЕНА В КАЧЕСТВЕ ПРОТЕСТА

Это случается, когда один из партнеров испытывают напряжение и обиды по отношению ко второму. Девушка или парень не чувствует понимания и отзывчивости со стороны другого: вместо этого он ощущает его закрытость, эмоциональную недоступность.

Протестная измена может возникать, когда у одного из партнеров накопилось много обиды по отношению к партнеру. В этом случае изменяющий не считает себя виновным, а возлагает всю ответственность на свою половину.

03.

ПРОБЛЕМЫ В СЕКСЕ

Нередкий случай, когда партнер не доставляет удовольствия в постели. Если говорить о девушках, это обычно связано с тем, что некоторые из них не раскрыли свою сексуальность, им сложно доставлять мужчине наслаждение.

Некоторые леди не могут удовлетворять своих мужчин по нескольким причинам: девушка в силу юного возраста не имеет опыта в постели; девушки не поддерживают сексуальные фантазии мужчин; девушки манипулируют сексом и вступают в половой контакт не тогда, когда хочется обоим партнерам, а когда она видит смысл и тд.

04.

ИЗМЕНА ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ

Вступая в посторонние отношения, партнер хочет заставить другого ревновать. Он хочет самоутверждения за счет новых связей. Ему важно ощущать, насколько его ценят обе стороны: и любовница и партнерша. Отношения на стороне могут скрываться очень плохо: телефон находится в зоне видимости, открытые мессенджеры и социальные сети.

Подобное поведение говорит второму партнеру: «Посмотри, я важен не только для тебя. Меня ценит другая, хочет быть рядом со мной, делает мне комплименты». Такого рода измена говорит, как это ни парадоксально, о важности существующих отношений.

Многие говорят считают, что почти все мужчины изменяют своим половинкам. Но это не так: есть огромное количество парней, кто об этом даже никогда не задумывался. Это более чем реально — создавать отношения, в которых мужчина не изменяет и видит в тебе самую лучшую для женщину. Если хочешь быть в глазах мужчины такой, то спроси себя: “Что я для этого делаю? Что я в себе развиваю, чтобы быть лучшей женщиной?”.

Дело не в том, чтобы быть идеальной девушкой/женой/партнершей. Во-первых, непонятно, кто такие идеальные женщины и какими качествами они должны обладать. Во-вторых, а во-вторых не будет. Достаточно того, что нет того перечня качеств, чтобы стать идеальной. Но можно стать лучшей для конкретного мужчины. Требования мужчины выясняются только через разговоры. Важно не только девушке предъявлять свои требования, но и соответствовать тому, что просит мужчина (разумеется, в рамках разумного и того, что тебе не будет противоречить). Также придерживайся тех правил, которые мы озвучили в первых главах.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ С ТОБОЙ СЛУЧИЛАСЬ ИЗМЕНА?

Разоблачение — это поворотный момент в истории отношений. Не нужно сразу реагировать на произошедшее. Твое эмоциональное состояние будет очень сильно мешать, чтобы среагировать адекватно (адекватно, значит, согласно твоим ценностям/мнению по поводу отношений и твоим собственным желаниям).

Важно, что только ты можешь решить: прощать или не прощать партнера.

- Только тебе жить с ним. Здесь нет правильного ответа.

Посмотри на свою первую реакцию: какие вопросы ты задавала себе внутренне, когда узнала, что твой мужчина изменяет? Или, быть может, тебе ничего не хотелось знать, и уже при мысли о какой-либо подробности измены тебя воротит.

ЕСТЬ 2 ТИПА ВОПРОСОВ

СЛЕДСТВЕННЫЕ

Подразумевают, что ты хочешь узнать смысл измены, проанализировать вашу ситуацию внутри отношений.

Скорее всего, для тебя не все еще кончено. Ты сможешь отпустить или простить человека только узнав ответы на свои вопросы. Сюда относятся такие вопросы, как “Что значит для тебя этот роман?”, “Чего тебе не хватало в наших отношениях?”, “Ты рад, что все открылось или предпочел бы и дальше это скрывать?” и тд.

ДЕТЕКТИВНЫЕ

Это больше про сами детали секса. Здесь не важно, почему это случилось, а важен сам процесс. Вопросы по типу “Ты кончал с ней?”, “Она тебя заводила?”, “Где и как часто вы это делали?”.

Если ты задаешь себе такие вопросы, то, возможно, **тебя и не пугает сам факт предательства.** Скорее всего, это чувство конкуренции или чувство собственности: тебе неприятен сам факт действий, а не то, как к тебе стал относиться мужчина.

Третья стадия, когда тебе совершенно не хочется знать о подробностях измены.

Вероятнее всего, тебе очень больно от сложившейся ситуации.

Далее ты смотришь на реакцию мужчины после признания.

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ - он захочет сразу уйти. И тут нет смысла его вообще держать. Пусть катится своей дорогой. Да, будет тяжело отпускать. Но он тебя предал, он не раскаивается и он хочет уйти. Означает ли, что мужчина тебя не любит? Да, он тебя не любит. И твоя задача здесь не задержать его, а позаботиться о своем состоянии.

ВТОРОЙ ВАРИАНТ - раскаивается и будет хотеть продолжить с тобой отношения. Это будет проявляться в его словах, а еще больше в поступках (перестанет общаться с любовницей, будет обращать внимание на твое состояние, делать подарки, в общем, стараться загладить вину). Это, конечно, хорошо, но тебе важно определиться, сможешь ли ты вообще простить измену.

Иногда партнеру нужен акт возмездия. То есть обиженный партнер определяет, что необходимо сделать со стороны обидчика, чтобы его отпустило: это может быть дорогой подарок, например, машина. Вариантов может быть много.

Когда заканчивается акт возмездия, начинается акт отпущения ситуации. Здесь оба партнера готовы работать над отношениями, готовы простить друг друга. Они задаются вопросом, чему они могут научиться, оглядываясь на измену? В случае, если ты планируешь простить человека, то рекомендуем на этих этапах работать с психологом. Он поможет разобраться в вашей ситуации. Самостоятельно это делать обычно сложнее, так как оба находятся в критическом состоянии.



Как избегать ссор по всякой ерунде?

ЧАСТЬ 8

СУЩЕСТВУЕТ ДАЖЕ ЦЕЛАЯ ТИПОЛОГИЯ ТЕХ, КТО ОСТАЕТСЯ ПОСЛЕ ИЗМЕНЫ:

1. СТРАДАЛЬЦЫ

Те, кто застревает в прошлом.

Отношения выражаются в постоянном напряжении и напоминании обид партнеру. Люди не думают о том, как восстановить отношения, а думают о том, как напомнить о своей злости, обиде.

2. СТРОИТЕЛИ

Вытаскивают из себя прошлое и живут настоящим.

В этом случае измена помогает обратить внимание на то, что было в отношениях: неравномерная нагрузка, прошлые обиды и обязательства. Строители пересматривают весь период отношений и пытаются сделать их сильнее.

3. ИСКАТЕЛИ

Восстают из пепла, чтобы создать более сильный союз.

Люди начинают активно интересоваться друг другом. У них заново появляется интерес, как будто они познакомились только вчера друг с другом. Акт измены для них становится моментом перезагрузки. Если ты приняла решение уходить, то уходи мирно. Не нужно несколько лет отношений считать обманом из-за измены мужчины.

Как избегать ссор по всякой ерунде?

Что означают мелкие ссоры?

Говорят ли они о серьезных проблемах в отношениях?

На самом деле не всегда. Иногда может быть причина в характерах и темпераментах партнеров. Например, оба привыкли отставить свои права, проявлять себя и контролировать любое дело, и тут от мелких столкновений не спастись.

Но бывают ситуации, когда за мелкой ссорой кроется глубокое недовольство.

Например, девушка пилит парня за то, что он опоздал на 5 минут, хотя предупредил ее. Или парень бесится от того, что его девушка долго собирается и начинает на нее кричать.

Подобные ссоры подрывают отношения, они становятся менее прочные и надежные. Каждый из партнеров начинает чувствовать напряжение.

В этом случае нужно понять, почему ты его пилишь?

Почему допускаешь негатив в ваши отношения?

Подумай, есть ли в ваших постоянных ссорах более глубокая причина. Не ерунда, а крупное недовольство, которое не дает тебе жить спокойно. Проведи анализ и попроси партнера сделать то же самое (если в нем тоже проявляется желание “достать тебя”), далее спокойно обговори с ним все проблемы.

Если вы оба понимаете, что нет никаких глубоких причин, а проблема лишь в том, что вы оба не умеете контролировать себя, то пора это исправить.

Ведь даже пустяковые ссоры могут круто испортить настроение.

Далее приведены 6 правил, придерживаясь которых можно минимизировать мелкие ссоры в отношениях.

6 правил, придерживаясь которых можно минимизировать мелкие ссоры

01.

НЕ НУЖНО
ДЕМОНСТРИРОВАТЬ
ЭМОЦИИ

Первое и самое ключевое правило. И это относится именно к девушкам:) Они никому нафиг не сдались, особенно адекватному спокойному парню.

Тебе нужно научиться говорить об эмоциях. Например, если ты спокойно и по-доброму объяснишь своему мужчине, что тебя раздражает, когда он опаздывает, потому что в этот момент ты стоишь на морозе и мерзнешь, то велика вероятность, что до него это быстрее дойдет. Он поймет, что его принцесска мерзнет в тот самый момент, пока он лениво надевает штаны и куртку.

Такие объяснения будут мощным стимулом измениться в лучшую сторону. Если же ты будешь демонстрировать свои эмоции, обижаться и даже повышать тон, то парень подумает, что ты просто истеричка. Он не будет видеть причинно-следственных связей, почему ты обиделась. Он будет видеть только тебя, маленького монстра, который не умеет справляться с эмоциями.

02.

НАУЧИСЬ
КОНТРОЛИРОВАТЬ
ЭМОЦИИ

Прежде чем говорить гадости или кричать из-за ерунды, поймай себя на этом состоянии. Остановись и сосчитай до 10. Мы сейчас не шутим. Это супер банальная вещь, но она работает.

ПЕРВАЯ РЕАКЦИЯ НА ПРОИСХОДЯЩЕЕ - ЭТО ВСЕГДА ЭМОЦИЯ.

Естественно, она непродуманная и не несет никакой объективности. Твоя задача сохранять спокойствие в любой мелочи и давать только конструктивную критику.

03.

НЕТ НАСТРОЕНИЯ?
СКАЖИ ОБ ЭТОМ!

Еще одно правило, которое спасает от ссор по ерунде. Оно относится частично к третьему пункту.

Если у кого-то из вас упало настроение прямо здесь и сейчас, то скажите об этом друг другу.

Многие люди, которые состоят в паре, считают, что это ок — срывать друг на друга при плохом настроении. Но как раз это и раздражает партнеров. Договоритесь, что каждый признается в плохом настроении, когда оно у него случается.

04. ОПРЕДЕЛИ, КОГДА У НЕГО “УДАЧНЫЕ” И “НЕУДАЧНЫЕ” ЧАСЫ

Не доставай его никакими обсуждениями, лишними вопросами, не пытайся с ним поспорить и что-то доказать в это время.

Обрати внимание, что в разное время суток люди могут быть более или менее ранимыми. Это зависит от различных факторов. Одних лучше не трогать утром перед важным совещанием, вторых не трогать после работы, третьих когда они сильно голодны.

Мужчины сильно бесятся, когда они заняты, а их отвлекают.

Например, твой парень пишет новую программу или готовит презентацию (на самом деле неважно, чем он занимается), а тут ты начинаешь его отвлекать. Конечно, он разозлится и будет по самому простому пустяку на тебя раздражаться. Поэтому определите, когда каждого из пары не стоит трогать и сообщите об этом друг другу.

05. ЗАВЕДИТЕ СИГНАЛ ОКОНЧАНИЯ ССОРЫ

Желательно, чтобы оно было не серьезное, а смешное или милое, чтобы могло поднять настроение друг другу (можно придумывать собственные слова).

Правило установочного слова или фразы такое: партнер, произнеся его, хочет донести до второй половины что-то вроде: "Хорош, давай не будем из-за ерунды ругаться".

06. ПЕРЕВОДИ РАЗГОВОР В ШУТКУ

Юмор сильно гасит злость и обиды. Он позволяет моментально войти в состояние счастливых отношений и избавиться от негатива.

Если ты хочешь сделать замечание своему партнеру, то ты можешь это сделать в шуточной форме.

Сам партнер менее обидчиво воспримет упрек и, скорее всего, даже не заметит, что это он и был.



Почему мы друг друга не понимаем?
Как правильно выходить из конфликта?

ЧАСТЬ 9

Почему мы друг друга не понимаем? Как правильно выходить из конфликта?

В основном, недопонимание в отношениях происходит из-за следующего.:

1. ОДИН ИЗ ПАРТНЕРОВ ЧТО-ТО ПРЕДПОЛАГАЕТ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГОМУ, НО БОИТСЯ ЛИЧНО СПРОСИТЬ ОБ ЭТОМ ВТОРУЮ ПОЛОВИНКУ.

Например, девушка переживает, что ее парень два дня подряд приезжает домой позднее, чем обычно и начинает додумывать. Представляет, что он либо с друзьями тусуется, либо общается с другими девушками. Но ей в голову не приходит спросить, почему он является домой позже. Она уже сама все придумала. В итоге создается напряжение: девушка начинает подозревать парня.

2. И, НАОБОРОТ, ВТОРОЙ ПАРТНЕР НЕ ЗАБОТИТСЯ О ЧУВСТВАХ ПЕРВОГО.

Часто что-либо недоговаривает и не старается объяснить ситуацию конкретно. Откуда опять возникает недопонимание и конфликты.



*Скульптура одесского скульптора Александра Милова «Любовь».

Изображает поссорившихся мужчину и женщину, отвернувшихся друг от друга, в то время как их детские сущности стремятся друг к другу.

Леди, вот тебе ключевой совет: **будь открытой, не бойся задавать вопросы, решай их с молодым человеком, а не прорабатывай их внутри себя.** Спроси, если ты что-то не совсем поняла. Это поможет избежать ненужных недоразумений. Если тебе кажется, что твой мужчина расстроен или огорчен, то выясни, в чем может быть дело. Это поможет избавиться от лишних конфликтов.

Что делать, если тебя все-таки настиг конфликт с твоим мужчиной?

- **ЗАДАЙ ВОПРОС СВОЕМУ МУЖЧИНЕ: “ТО, ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ СЕЙЧАС — КАК-ТО УКРЕПЛЯЕТ НАШИ ОТНОШЕНИЯ?”**

Подобные вопросы обычно отрезвляют обоих партнеров от эмоций. Они прекращают ругаться и начинают конструктивную беседу. Если понимают, что нет смысла вовсе выяснять отношения, то закрывают конфликт.

- **НЕ ГОВОРИ, А СЛУШАЙ.**

Если человек начинает предъявлять претензии к тебе, то, вероятно, он недоволен и хочет разрешить ситуацию. Не воспринимай это как угрозу. Наоборот, думай о том, что это поможет вашим отношениям. Слушай своему мужчине. Способность выслушать партнера во время ссоры высоко ценится. Пара ненужных слов в разгар ссоры обойдутся тебе месяцем испорченных отношений. Попробуй не воспринимать в штыки слова партнера, а выслушать его.

Сюда же относится пункт “Не спорь во время конфликта”. Вместо того, чтобы доказывать противоположное своему партнеру и истерить, задай пару уточняющих вопросов: “Почему ты именно так решил?”, “Тебя это сильно задело?”, “А как бы ты хотел, чтобы я поступила в той ситуации?”. Такие вопросы помогут тебе выявить причину недовольства и зафиксировать, как лучше НЕ делать, чтобы вновь не произошел конфликт.

- **ОТДЕЛЯЙ ПОСТУПКИ ОТ ЛИЧНОСТИ.**

Во время конфликта не нужно говорить, какой у тебя плохой мужчина и вообще все плохо в отношениях. Если ты хочешь поделиться, что чем-то недовольна, то лучше это сделать в формате “Я - посланий”. В этом случае ты говоришь не с претензией к мужчине, а делишься, почему у тебя плохое настроение. Например: “Меня очень сильно обидела прошлая ситуация. В этот момент я почувствовала себя неуверенно, и даже захотелось расплакаться. Я буду рада, если ты поступишь в следующий раз вот так-то так-то и вот так..”.

- **ПОСТАРАЙСЯ ВСТАТЬ НА СТОРОНУ ПАРТНЕРА.**

Не думай, что только ты абсолютно во всем права. Выслушивая партнера, ставь себя на его место. Таким образом ты сможешь осознать, почему он считает твою точку зрения ошибочной.

- **ИСКЛЮЧАЙ ОСКОРБЛЕНИЯ ИЗ КОНФЛИКТА.**

Чтобы ни случилось, в отношениях партнеры не должны оскорблять друг друга. Как правило, о словах, сказанных во время конфликта, жалеют все. Но именно эти слова могут подорвать доверие друг к другу. Ссора 100% пройдет, наступит мир, а боль в душе останется, как заноза.

- **УЧИТЫВАЙ, КОГДА И ГДЕ ССОРИТЬСЯ.**

Ни в коем случае конфликта не должно происходить на людях. Никогда. Если ты или твой партнер на что-либо разозлился, поцелуй партнера и скажи: “Давай вечером обсудим сложившуюся ситуацию”. Не начинай конфликт утром, когда вы оба торопитесь и спешите на работу. Обсудить проблему не хватит времени, а день у обоих будет безнадежно испорчен. Лучше также перенести разговор на вечер.

Чтобы избегать конфликтов, важно говорить друг с другом и разрешать ситуации, когда они еще не достигли своего пика.
МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ПРОВОДИТЬ ПЛАНЕРКИ ПО ОТНОШЕНИЯМ.

ЧТО ТАКОЕ ПЛАНЕРКИ ПО ОТНОШЕНИЯМ?

Определите частоту встреч, когда вы будете собираться и обсуждать только ваши отношения. Даже если у вас все хорошо, проводите такие встречи. Готовьте заранее вопросы, на которые будут отвечать оба партнера. Можно заготовить вопросы в формате анкеты.

Вопросы могут быть любого характера, но рекомендуем затронуть все сферы:

- бытовые споры (если живете вместе);
- сексуальные отношения;
- вопросы времяпровождения;
- проявления любви и тд.

Вопросы могут меняться от планерки к планерке.

Такой формат встреч здорово выручает на начальном этапе отношений.

Вы можете обговорить все нюансы, которые тревожат или обязательны для вас. Например, обсудите, как должна проявляться любовь партнера. Кому-то достаточно ласковых слов, а кому-то нужны подарки в знак подтверждения любви. И об этом тоже нужно говорить партнеру. Самостоятельно он НЕ догадается. Чем больше будет таких встреч, где вы обсуждаете все мелочи, тем меньше конфликтов настигнут вас в будущем.

Планерки по отношениям являются как бы профилактическим способом конфликтов. Они сближают, так как дают возможность провести откровенный разговор, поделиться переживаниями. Поскольку оба в паре дают обратную связь на все вопросы (а не только тот, кого тревожит данный вопрос), то каждый получает полное представление о том, что нужно делать в отношениях, а чего не стоит.

Такие встречи могут проходить раз в 1-3 месяца, в зависимости от того, какие обстоятельства с вами параллельно происходят. Например, если вы начинаете жить вместе, то очень важно провести планерку по совместному проживанию.





Как вернуть
сексуальное влечение
друг к другу?

ЧАСТЬ 10

Основные причины возникновения сексуальной скуки

Сексуальная скука возникает в разное время и по разным причинам. Она может появиться после первого месяца отношений, а может и после 5-10 лет долгих и прочных отношений. Ниже привели основные причины, почему это происходит.

1. ОБИДЫ ЛЮБОГО ХАРАКТЕРА

Пары часто не доводят конфликт до логического завершения. Они могут хорошо общаться, “зацеловывать” ссоры, признаваться друг другу в любви, но при этом иметь претензии друг к другу. Незаконченные конфликты, а точнее обиды из-за конфликтов влияют на психологическое состояние партнера.

Обиды отдаляют друг друга.

Распространенный случай: один партнер изменил другому. И вроде партнеры съехались и уже все “забыли”, но тот, кому изменили, до сих пор тяжело переживать сложившуюся ситуацию. Он просто охладел ко второй половине. Обида для секса имеет большое значение, поэтому рекомендуем позаботиться о том, чтобы в отношениях ее не было.

2. ДОСТИЖЕНИЕ ВЕРШИНЫ, ГДЕ БОЛЬШЕ НЕ НУЖНО СТАРАТЬСЯ

Партнер расслабляется, как только понимает, что больше не нужно прикладывать усилий для завоевания второй половины. Мужчины думают, что больше не нужно никаких поступков, а женщины перестают краситься, ухаживать за собой и совершать другие ритуалы, присущие девушке. Аналогичное поведение переносится на секс. Люди перестают стараться и там.

3. СНИЖАЕТСЯ БИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЖЕНЩИНЫ НА МУЖЧИНУ

Как это выглядит? Биотики мужских яичек привыкают к биотикам женских яичек. Оба партнера привыкают к веществам, которые выделяют их тела. В этом случае по-прежнему считает свою леди красивой, привлекательной и умной, но сексуальное влечение стремится к нулю. В этот момент может быть такое, что сексуальное влечение перенаправляется на других женщин.

4. НЕСОБЛЮДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ МЕЖДУ ДРУГ ДРУГОМ

Скука также появляется от несоблюдения друг к другу дистанции. Очень часто, вступив в отношения, женщина старается привязать мужчину всеми возможными и невозможными способами. Ходить вместе в спортзал, встречаться с общими друзьями, проводить все выходные вместе.

Иногда это не сплочает отношения, а наоборот их разрушает. У партнеров отсутствует личное пространство, у них “заканчивается” потребность друг к другу из-за постоянного контакта.

Вывод:

СКУКА ВОЗНИКАЕТ ПОЧТИ В КАЖДЫХ ОТНОШЕНИЯХ, НО ЕЕ МОЖНО ПРЕОДОЛЕТЬ.

Как вернуть сексуальное влечение друг к другу?

01. Чаще путешествуй и занимайся сексом со своим мужчиной вне дома.

Секс в домашних условиях приедается. Вы уже делали все по сто пятьдесят раз, и никакая новая поза не спасет от сексуального “выгорания”. Пробуй со своим партнером менять локации. Это будет добавлять новизны: при чем как ты сама себя будешь ощущать по-новому, так и своего партнера ты начнешь воспринимать по-другому.

02. Организовывай недолгие вынужденные расставания.

Мы уже говорили, что у каждого из вас должно быть личное пространство. После того как вы “насытились” одиночеством, вы начинаете скучать друг по другу. Оказавшись далеко друг от друга, мы осознаем насколько нам важно присутствие партнера.

Различные командировки, необходимые поездки к родственникам воспринимаются как обстоятельства непреодолимой силы, которые встают между партнерами. При наличии подобного барьера желание у каждого из пары возрастает в разы.

03. Снижай до минимума присутствие обнаженного тела.

Очень часто девушки начинают оголяться дома перед парнями, даже когда не планируется секс. Они считают, что это привлекательно и очень сексуально. Да, это сексуально, но это не будет работать до конца жизни. В какой-то момент оголенный вид девушки приедается парню, и он перестает также сильно возбуждаться, как это было ранее. Поэтому рекомендуем сохранить баланс, благодаря которому ты не будешь выглядеть как монашка, но и не будешь вести себя как порно-актриса с постоянным оголенным телом.

04. Обрати внимание на реализованность своего партнера в обществе.

Вспомни, какие мужчины нам нравятся? Лидирующие, серьезные, независимые от других людей. Сходи к нему в офис или на встречу с его коллегами. Это поможет напомнить тебе, насколько востребованный, умный и образованный человек находится рядом с тобой. В итоге ты подпитываешь интерес к вашим отношениям. Осознавая, что твой мужчина успешный в своем деле, ты как бы начинаешь испытывать легкую ревность к окружающему миру. Такое чувство в умеренных дозах здорово продлевает страсть в отношениях.



**Как понять, что отношениям
настал конец и пора бежать**

ЧАСТЬ 11

Как понять, что отношениям настал конец и пора бежать?

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО НУЖНО ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ И СТОИТ УЖЕ ОТПУСТИТЬ ДРУГ ДРУГА, НЕ ТРАТЯ ПОНАПРАСНУ НИ СВОЕ, НИ ЕГО ВРЕМЯ?

Мы выделили 7 пунктов, на которые стоит обратить внимание.

Важно, что наличие одного пункта в отношениях не говорит о том, что НУЖНО бежать от партнера. Это нормально, что если есть какие-то проблемы в паре. И их можно решить. Но если ты понимаешь, что у тебя больше 4-5 пунктов преобладает в твой личной жизни, то стоит уже задуматься.

01

Ты не обсуждаешь с ним совместные планы на будущее.

Человек, который любит своего партнера, в первую очередь, думает о том, как они будут совместно развиваться и что их ждет.

Если тебе не хочется думать, как проводить больше времени со своим мужчиной, когда реализовывать большие проекты вроде совместного жилья или детей и даже не хочется планировать совместный отдых, то это повод призадуматься над вашими отношениями.

02

Ты практически перестала с ним разговаривать.

Все эти хозяйственно-бытовые «Что купить домой поесть?» и «Надо бы с друзьями повидаться после праздников» не считаются. А вот, чтобы как раньше, — не просто посмотреть вместе фильм и обменяться мнением по поводу его, а кинуться в четыре руки искать, где еще снимался главный герой, обсуждать, спорить или смеяться — уже не получается.

Причем не только на тему фильма, но и о своих проектах, здоровье, о новом ресторанчике, который открылся возле дома — об этом вы предпочитаете говорить где угодно, но только не друг с другом. Это говорит, что вам не интересно друг с другом. Просто по-человечески скучно.

03

Ты больше не хочешь заботиться о своем партнере.

Потребность заботиться о своем любимом мужчине заложена в каждой леди. Находясь в счастливых отношениях, тебе хочется помочь определиться с одеждой, в которой он пойдет к друзьям. Тебе хочется знать, все ли с ним в порядке, когда он проводил тебя домой и едет к себе и тд.

04**Ты хочешь все больше отдыхать от отношений.**

Если раньше тебе было достаточно двух дней в неделю, когда ты хочешь побыть наедине с самой собой, то теперь эта потребность у тебя на постоянной основе. Когда твой партнер пытается назначить свидание, а ты начинаешь мучительно искать отговорку, потому что вдруг ловишь себя на мысли, что тебе просто не хочется с ним встречаться, а хочется заняться чем-то совершенно другим. Ты ждешь, когда окажешься дома одна (если вы живете вместе). Радуетесь, когда твой мужчина улетает в командировку и уже не так скучаете на время продолжительных разлук.

05**Ты находишься в прошлом.**

В последнее время думаешь, как было хорошо со своим мужчиной год-два назад. Все чаще воспроизводишь моменты, которые были в самом начале отношений. Перестаешь радоваться сегодняшнему дню. Невольно сравниваешь настоящее с прошлым. И при сравнении испытываешь больше приятных чувств.

06**Ты начала замечать, что ваши ценности различаются.**

Ты хочешь вести здоровый образ жизни, больше путешествовать, развиваться. А он видит смысл только во встречах с друзьями и нескончаемой игре на плейстейшене.

Ну о каком совместном развитии здесь может идти речь? Через месяц-два ты придешь к тому, что не хочешь продолжения отношений с человеком, у которого другие ориентиры в жизни.

07**Ты постоянно язвись в адрес своего молодого человека.**

Мы сейчас говорим не о шутках над друг другом, которые призваны разряжать обстановку в отношениях. А о более серьезном: у тебя появилась привычка цеплять его, постоянно грубить, в какой-то мере переучивать. Причем это происходит не только наедине, но и в компании.

О чем это говорит? Ты перестала беречь чувства своего мужчины, Уже не думаешь, как фильтровать сказанное и не боишься его обидеть.



Практическая часть

ЧАСТЬ 12

Упражнения для пар

Упражнение №1

36 вопросов на сближение

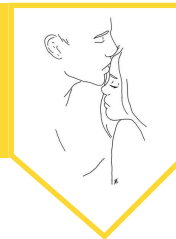
Это упражнение разработал американский психоаналитик Артур Арон, оно помогает многим парам сблизиться духовно.

Выполнение упражнения занимает около часа, вам необходимо поочередности отвечать на 36 вопросов, важно делать это в спокойной обстановке, чтобы оба партнера были готовы морально это делать. Если один хочет, а второй нет, лучше не начинать, выберите время, когда будут готовы оба.

И, кстати, с самого начала это больше похоже на развлечение – первые вопросы достаточно простые и не требуют серьезных эмоциональных затрат. Но одновременно с этим они заставляют тебя проникнуться к человеку напротив и начать доверять ему. Именно поэтому на вопросы из второго блока ты начинаешь отвечать автоматически, даже не задумываясь о том, что это слишком интимная информация.

По окончании данного упражнения необходимо сделать завершающий шаг - смотреть друг другу в глаза в течении 4 минут, не отрываясь.

36 вопросов на сближение



Первая серия вопросов

1. Если бы ты мог пригласить кого-нибудь на ужин (близкого человека, умершего родственника, знаменитость), кого бы ты выбрал?

2. Хотел бы ты быть знаменитым? В чем?

3. Прежде чем сделать звонок, ты репетируешь свою реплику? Почему?

4. Каким был бы для тебя «идеальный день»?

5. Когда ты в последний раз пел в одиночестве? А для кого-нибудь другого?

6. Если бы ты мог прожить до 90 лет и в последние 60 лет сохранить либо разум, либо тело 30-летнего, что бы ты выбрал?

7. У тебя есть тайное предчувствие того, как ты умрешь?

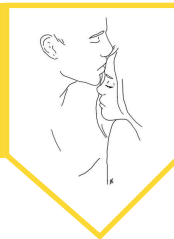
8. Назови три черты, которые, по-твоему, есть и у тебя, и у твоего партнера.

9. За что ты испытываешь наибольшую благодарность?

10. Если бы ты мог, что бы ты изменил в том, как тебя воспитывали?

11. За 4 минуты расскажи партнеру историю твоей жизни настолько подробно, насколько это возможно.
12. Если бы ты мог проснуться завтра, обладая каким-то умением или способностью, что бы это было?

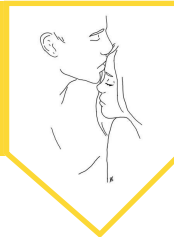
36 вопросов на сближение



Вторая серия вопросов

- 13.** Если бы магический кристалл мог открыть тебе правду, о чем бы ты хотел узнать?
-
- 14.** Есть ли что-то, что ты уже давно мечтаешь сделать? Почему ты еще не сделал этого?
-
- 15.** Самое большое достижение в твоей жизни?
-
- 16.** Что в дружбе для тебя наиболее ценно?
-
- 17.** Какое твое самое дорогое воспоминание?
-
- 18.** А самое ужасное воспоминание?
-
- 19.** Если бы ты знал, что умрешь через год, что бы ты изменил в том, как ты живешь? Почему?
-
- 20.** Что для тебя значит дружба?
-
- 21.** Какую роль любовь и нежность играют в твоей жизни?
-
- 22.** По очереди называй партнеру его положительные черты (обменяйтесь пятью характеристиками).
- 23.** В твоей семье отношения теплые и близкие?
-
- 24.** Что ты чувствуешь в связи с твоими отношениями с матерью
-

36 вопросов на сближение



Третья серия вопросов

- 25.** Составьте каждый по три утверждения, верных для вас обоих. Например, «Мы оба сейчас чувствуем...»
-
- 26.** Продолжите фразу: «Я бы хотел, чтобы был кто-то, с кем можно разделить...»
-
- 27.** Если ты собирался стать близким другом для твоего партнера, что бы ты ему рассказал прямо сейчас?
-
- 28.** Расскажи партнеру, что тебе нравится в нем; говори прямо, произноси вещи, которые ты не мог бы сказать случайному знакомому.
-
- 29.** Поделись с партнером неприятной ситуацией или смущающим моментом из твоей жизни.
- 30.** Когда ты в последний раз плакал при ком-нибудь? А в одиночестве?
-
- 31.** Расскажи своему партнеру, что ты уже сейчас ценишь в нем (в ней).
- 32.** По-твоему, какая тема слишком серьезна, чтобы шутить об этом?
-
- 33.** Если бы ты должен был умереть сегодня до конца дня, ни с кем не поговорив, о чем несказанном ты бы больше всего жалел? Почему ты еще не сказал этого?
-
- 34.** Твой дом со всем имуществом загорелся. После спасения близких и домашних животных у тебя есть время, чтобы забежать в дом и спасти еще что-то. Что бы ты взял? Почему?
-
- 35.** Смерть кого из членов твоей семьи расстроила бы тебя больше всего? Почему?
-
- 36.** Поделись личной проблемой и спроси партнера, как он бы справился с ней. Затем спроси, что он думает о твоих чувствах по поводу этой проблемы.

Упражнение №2

Видение отношений

Это упражнение также важно делать вместе, занимает оно около часа, помогает вам увидеть потенциал ваших отношений.

1. Ниже вам необходимо отдельно друг от друга составить список коротких фраз, описывающих ваше личное представление об удовлетворяющих вас любовных отношениях. Включите в него то, что уже имеете и хотите сохранить, и то, что хотели бы получить. Пишите все в настоящем времени.

Например, "Мы нежны друг к другу", "Мы никогда не оскорбляем друг друга",

"Мы доверяем друг другу" и т.д.

2. Далее вам необходимо поделиться своими списками, найти общие фразы и подчеркнуть их. Если кто-то из вас написал то, с чем вы согласны, вы можете добавить это в свой список. Пункты, которые вы не разделяете, пока проигнорируйте.

3. Теперь вам нужно каждому утверждению присвоить оценку от 1 до 5, в том числе и тем, что партнер не разделяет (например 1 - не очень важно, 5 - очень важно).

4. Обведите два самых важных для вас пункта.

5. Поставьте галочку около тех пунктов, которые вам сложнее всего достичь.

6. Вместе поработайте над общим видением отношений, начиная от самых важных пунктов для вас обоих. пункты которые вызывают у вас разногласия нужно переформулировать так, чтобы прийти к общему мнению. Если не получается прийти к общему мнению, не включайте этот пункт в ваш общий список.

7. Распечатайте ваш общий список важных для вас пунктов и не забывайте о них!

Упражнение №3

Забота

Выполнение упражнения занимает около часа,
вам также потребуется составить список отдельно друг от друга.

1. Составьте список того, что ваш партнер уже делает, что приносит вам удовольствие, и вы чувствуете заботу от него.

Например: "Я чувствую заботу о себе, когда ты..."

2. Теперь составьте список тех вещей, которые вы делали по отношению к друг другу когда только начались отношения, но со временем перестали.

Например: "Раньше я чувствовала заботу, когда ты..."

3. Далее составьте список тех вещей, которые вы хотите чтобы делал партнер, но вы всегда боялись о них сказать.

Например: "Я хотела бы, чтобы ты..."

4. Теперь соедините два ваших списка и так же оцените важность ваших пунктов от 1 до 5.

5. Обменяйтесь списками, отметьте крестиками те пункты, которые вы пока не хотите выполнять. начните добавлять эти пункты в вашу жизнь по мере вашей готовности (советуем начать с тех, что на ваш взгляд будут проще для вас).

Упражнение №4

Сюрпризы

Нет ограничений по времени, все зависит от вашей фантазии.

Исходя из 3 упражнения, составьте отдельно друг от друга список сюрпризов (им делиться друг с другом не нужно). Постарайтесь выписать хотя бы 10 пунктов, спрячьте этот список и по мере выполнения этих пунктов ставьте рядом плюсики. Постарайтесь оба делать по одному пункту в течении недели. На отдельном листе отмечайте какие сюрпризы вы получили от своего партнера и не забывайте благодарить друг друга.

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

Упражнение №5

Детские раны

Данное упражнение не имеет ограничений, выполнять его можно также по отдельности.

1. На отдельном листе составьте рассказ о своих детских ранах.
2. Обменяйтесь рассказами с партнером. Обязательно прочитайте полностью, постарайтесь проникнуться рассказами друг друга

Данное упражнение поможет вам понять, почему те или иные действия вашего партнера заставляют вас расстраиваться. Например: ты обижаешься на него, что он часто уходит куда-то без предупреждения и не говорит когда придет. Все ваши обиды и страхи тянутся за вами из детства. Такая обида может быть обусловлена тем, что ваши родители часто оставляли вас одних и для вас важно знать, когда партнер вернется и т.д.

Данные упражнения помогут вам:

- понять, чего не хватает в ваших отношениях;
- понять, какие детские раны заставляют вас испытывать страх, и впоследствии конфликтовать с партнером;
- составить список приятных вещей, которые ждет от вас партнер, тем самым между вами станет намного больше теплых моментов, которые помогут вам добавить больше доверия по отношению к друг другу;
- стать ближе друг к другу, почувствовать безопасность в отношениях, что является важным пунктом, который поможет свести ревность к партнеру на минимум.

Не забывайте, выполнять упражнения нужно только в хорошем расположении духа и по обоюдному согласию:)

Перечитайте все колонки.

Поздравляем, Вы составили свой словесный портрет, потому что в любимых героях мы всегда выбираем те качества, которыми обладаем сами, даже если они у нас пока еще не слишком развиты.

УПРАЖНЕНИЕ №3

- Сядьте поудобнее и закройте глаза.
- Сделайте несколько вдохов и выдохов. На выдохе отпускайте все негативные мысли и эмоции.
- Теперь представьте ситуацию: Вы стоите перед зеркалом и видите свое отражение. Если оно Вам поначалу не очень нравится, меняйте его в своем воображении до тех пор, пока Вы не начнете им восхищаться. Скажите отражению, что Вы великолепны, невероятно умны и хороши, что Вы - самая лучшая.
- Затем откройте глаза, подойдите к настоящему зеркалу и повторите своему реальному отражению эти замечательные слова.

УПРАЖНЕНИЕ №4

Возьмите стопку мелких листочков и на каждом из них напишите свои слабости, которые, по Вашему мнению, мешают Вам достичь успеха.

Подумайте, так ли негативны эти черты характера, может быть, в них есть существенные плюсы? Переверните листочки и напишите на обратной стороне: «ЗАТО...» и превратите свои минусы в плюсы!

Например: «Я ленивая. ЗАТО не распыляюсь по мелочам» или «У меня маленькая грудь. ЗАТО она не обвиснет и мне удобно спать на животе» и так далее.

УПРАЖНЕНИЕ №5

Возьмите красивую тетрадь или блокнот.

На первой странице крупными буквами напишите: «Мои успехи» или «Мои достижения». Каждый вечер уделяйте пару минут на то, чтобы вписать минимум 5 своих побед – как маленьких, так и больших. Каждое утро перечитывайте вчерашний список.

Заглядывайте в дневник успеха и тогда, когда у Вас возникают сомнения в собственных возможностях и компетенции. А в конце недели перечитайте все свои достижения за 7 дней. Вы удивитесь, насколько многого Вы сумели достичь за такой короткий период!

**Выполняйте эти упражнения и Вы увидите, как начнет подниматься
Ваша самооценка, и как станет расти сила Вашей уверенности!**

Тогда и не останется причин для ревности и сравнения себя с бывшими.



Спасибо тебе за покупку нашего гайда!

Мы надеемся, что эта информация поможет тебе понять психологию мужчин, а также построить здоровые и гармоничные отношения или наладить существующие.