



# ВОПРОСНИК,

КОТОРЫЙ ВЫТАЩИТ  
ОТНОШЕНИЯ ИЗ ЛЮБОЙ ЖОПЫ

## ПРИВЕТ!

Давай поговорим об отношениях между М и Ж.  
А именно - о том, почему отношения могут пойти по п\*зде, и о том, как этого избежать.



## ПРЕДСТАВЬ:

Ты знакомишься с мужчиной.



Он назначает тебе свидание.



Все как в песне Шнура - макияж, локоны, маникюр,  
стильный look - ты суперзвезда. Он с букетом  
цветов, даже надушился - просто мечта.  
Ты понимаешь, ОН - ТОТ САМЫЙ, ЭТО - НАВСЕГДА.



И вот вы решили жить вместе. Сняли квартиру.  
Обустроили свое гнездышко. Чистый кайф.

## ЭТАП 1:

**Первое время вы оба реально стараетесь в отношениях.**

Завтрак в постель, секс по утрам, всегда при макияже и с чистой головой. Он опускает стульчак, уходит пукать в туалет (эх, значит помнит о вас каждую минуту - проявляет заботу;)). Вечером после работы стопудовый романтик - ужин при свечах, ванна с пеной. А секс - до, в процессе и после. В общем - все круто.

**Однако, через некоторое время все меняется.**

## ЭТАП 2:

Никто не приносит кофе в постель, утренний секс променяли на сон. Макияж по утрам? Не, не слышала.

Вдруг обнаруживаешь, что можно и с грязной головой ходить перед любимым, да и небритые ноги - совсем не страшно. Да ему и не важно ВОТ ЭТО ВОТ ВСЁ.

Носки валяются по всей квартире, а любимого не загнать в душ по 2-3 дня (мне ведь это не важно, да?). А еще эти вечные претензии по поводу волос в ванной (что же мне налысо побриться?!). Вечером едите пиццу под сериал и, обожравшись, ложитесь спать.

## ЭТАП 3:

**Романтики больше нет.**

И секс - говно. Или его просто нет. Ну ладно - почти нет. Его уже не 3 раза за день, и даже не раз в день/неделю. Позы одни и те же, продолжительность - минимальная.

**Количество домашних дел угнетает.**

На работе так сильно устаешь, что дома уже ничего не хочешь делать. О какой романтике и сексе может идти речь, если валяться перед телеком под сериальчик и спать хочется больше (а душа требует романтики!). Копится недовольство, растут претензии к своему мужчине, появляются ссоры. Ты обнаруживаешь, что не так представляла себе совместную жизнь и не так хорошо знаешь своего мужчину.

**Страсти, дрожи в коленях, бабочек в животе - ничего этого больше нет.**

## ИТОГ:

Домашние дела и работа выходят на первый план. Романтика и секс еле плетутся за поездом общего быта. **Все уныло.** А еще лень что-то менять. Или сил на это нет. Еще и всякая чушь лезет в голову: “А вдруг он мне изменяет?”. Но вы привыкли друг к другу. А менять эти “стабильные” отношения страшно - вдруг будет еще хуже.

Вы можете прожить так долго. А можете разойтись, если совсем накалило.



**НУ ЧТО, КАК ТЕБЕ ПЕРСПЕКТИВЫ  
РАЗВИТИЯ ОТНОШЕНИЙ?**



## НЕ БОЙСЯ, ВСЕГО ЭТОГО МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ

А если у тебя уже так или еще хуже, вопросник поможет вытащить твои отношения из образовавшейся ЖОПЫ.

Когда заканчивается конфетно-букетный период отношений, мы перестаем играть роли себя “идеальных”, расслабляемся, ведем себя естественнее.

Мы уже завоевали/покорили свою половинку, отношения стали стабильными и спокойными. Ты не вкладываешься эмоционально в отношения, твой мужчина тоже подзабыл на эмоции. Никто не старается сделать друг другу приятно - ни сюрпризов, ни подарков. Романтики все меньше, страсти нет, секс уже не тот, что раньше.

При этом многие пары не умеют строить диалог друг с другом на волнующие темы. Вот бы спокойно поговорить, услышать партнера - нет, все сводится к ссорам, крикам, обидам.



## ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Мужчине и женщине нужно просто обсудить все важные для них моменты еще до того, как отношения зайдут в тупик. Конечно, нельзя предусмотреть все, однако, вы будете сознательно готовы к тому, что не все может пойти гладко.

Если ты уже недовольна своими отношениями, то тебе следует осознать и принять, что на данный момент свои отношения достигли кризиса (мы называем его жопой).

И этот кризис предлагает тебе выбор:

- 1** расти и развивать свои отношения с мужчиной, выводить их на лучший уровень - уровень, который будет устраивать двоих;
- 2** оставаться на том же кризисном уровне, тем самым продолжать дальше страдать и мучиться.

### МЫ ЗА ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ, А ТЫ?

Для начала узнайте ожидания друг друга в отношениях. Возможно, тебе хочется, чтобы твой мужчина продолжал за тобой ухаживать, дарил цветы. А твоему партнеру хочется иметь сытный ужин каждый день. Если вы живете вместе, и все домашние дела только на тебе, то распределите обязанности между собой: кто за что отвечает в доме. Зная желания друг друга, их легко можно будет осуществить.

Главное - говорите друг с другом, не замыкайтесь в себе. Не ожидай, что твой партнер сам догадается, чего тебе хочется. Он не телепат и не обладает сверхспособностями, чтобы читать твои мысли.

Не стесняйся, не бойся задавать вопросы своему мужчине. Нужно говорить про все, что тебя волнует: про романтику, секс, быт.

- 👉 Если проблема в отсутствии романтики, поговори со своим партнером о том, как вы можете ее вернуть в отношения.
- 👉 Если тебя не устраивает секс, обсудите вместе, как можно все улучшить.
- 👉 Если раздражает, что он раскидывает носки, оставляет за собой немытую посуду - узнай, почему он вообще так делает. Может он никогда этого не делал, пока жил с родителями, и даже не задумывался, что ему нужно убираться за собой. Потому что всю жизнь за ним убирала его мама.

Чем больше знаешь о человеке, тем меньше будет проблем в отношениях.

**СПРАШИВАЙ, ГОВОРИ, ОБСУЖДАЙ!**

Поверь, это поможет тебе справиться с любой жопой в отношениях.

МЫ ПОДГОТОВИЛИ ДЛЯ ВАШЕЙ ПАРЫ 16 ВОПРОСОВ, ЧЕСТНО ОТВЕТИВ НА КОТОРЫЕ, ВЫ:

- сможете лучше узнать друг друга, обозначите свои потребности в отношениях;
- вернете романтику в совместную жизнь;
- наладите секс;
- наконец-то вытащите свои отношения из любой жопы!

## ИНСТРУКЦИЯ:

- Перед вами 16 вопросов.
- Постарайтесь дать максимально развернутый ответ.
- Отвечать можно по отдельности или вместе. Главное, обсудите ответы. И СРАЗУ делайте так, как будет устраивать двоих.
- Каждые 2-3 месяца (установите для себя комфортный период), снова отвечайте на эти вопросы. Через месяц (два или три) ваше мнение может измениться, и вам захочется что-то скорректировать.

### \* И еще моментик.

Пожалуйста, забудь фразу «Любимый, мне надо с тобой серьезно поговорить». Не стоит начинать с нее разговор об отношениях (и вообще о чем угодно другом). Мужчины сразу напрягаются, пугаются, ждут разноса/скандала.

Попроси своего партнера помочь разобраться в отношениях. Прямо так и скажи: «Я хочу сделать наши отношения еще лучше. Мне нужна твоя помощь/помоги мне, пожалуйста. Давай ответим на вопросы вместе. А после их обсудим».

**ПОЕХАЛИ!**



# ВОПРОСЫ:

@yuliamillkiss & @deminrj

1. Как часто тебе нужно быть в контакте со своим партнёром? И в каком формате должен проявляться контакт? (переписка/встречи/объятия и т.д.)
2. Когда тебе плохо/грустно, какой реакции ты ждешь от партнера?
3. У тебя есть потребность бывать в одиночестве? Часто возникает желание побыть одному (одной)?
4. Для тебя нормально, находясь в отношениях, отдыхать/проводить свободное время по отдельности?
5. Устраивает ли тебя совместный досуг, который есть сейчас? Если да, то почему? Если нет, то тоже вопрос - почему?
6. При организации совместного досуга/отдыха каким образом должны быть распределены роли?
7. Что для тебя проявление любви? Какие вещи позволяют тебе понимать и чувствовать, что тебя любят?
8. Какие подарки (ДР/праздники и т.д.) должен дарить твой партнёр, чтобы ты был искренне рад им?
9. Как ты относишься к отмечанию своего дня рождения или любых других праздников (например, Нового года)? Как они должны проходить совместно с партнёром?
10. Кто должен быть инициатором в сексе, мужчина или женщина?
11. Как относишься к экспериментам в сексе?
12. Что тебе нравится в сексе с партнёром? Что продолжать делать?
13. Что тебе не нравится в сексе с партнёром? От чего стоит отказаться?
14. Насколько для тебя важен быт? Что должен уметь делать партнёр?
15. Что ты можешь взять на себя при уборке квартиры/дома?
16. Готов(а) брать на себя часть обязанностей по готовке?

**И ПОМНИ, ЖЕОПА В ОТНОШЕНИЯХ  
- ЭТО НЕ СТРАШНО.  
ГЛАВНОЕ, БОРОТЬСЯ С НЕЙ.**

Всегда можно поговорить и договориться,  
работая над собой и над своими  
отношениями.

ВСЕМ ЛЮБВИ, РОМАНТИКИ И СЕКСА!