



Арина Фишш

Разнообразие в сексе

- путь к семейной гармонии!

18+

Арина Яновна Фишш
**Разнообразие в сексе –
путь к семейной гармонии!**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50131751

SelfPub; 2020

ISBN 978-5-532-03830-1

Аннотация

Огромное количество супружеских пар, которые длительное время живут вместе, очень часто сталкивается с такой проблемой интимного характера как однообразный секс, либо вовсе отсутствие его. Конечно же, в зависимости от сложившейся ситуации, изменения могут появиться далеко не сразу, потому что партнёр может быть не готов к переменам. Но отчаиваться не стоит!

Содержание

Вступление	5
Здоровые отношения – это не сложно	8
Как же выстроить здоровые отношения?	9
Не пытаться управлять жизнью друг друга	11
Станьте опорой	13
Искусство общения	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Супружеские пары, которые долгое время находятся вместе могут столкнуться с проблемой интимного характера – однообразный секс либо отсутствие его. Причин может быть много, среди которых: перенасыщенность друг другом, рутина, регулярные неприятности, проблемы со здоровьем. Однако есть множество способов разнообразить интимную жизнь. Какие именно и чего не стоит делать – узнаете в данной книге. Также, мы поговорим с Вами о здоровых семейных отношениях. Очень надеюсь, что Вам понравится!

Вступление

В день свадьбы и вскоре после него каждый из новобрачных наверняка на сто процентов уверен, что впереди у его семьи – долгие годы счастья, гармонии и благополучия. Но походит в одних случаях совсем немного времени, в других – чуть больше, и возникают проблемы. Кто-то кого-то недопонял или понял неверное. Кто-то не учел, что те или иные шутка или замечание обидны для второй половинки. Или же вдруг стало сюрпризом, что нечто, безумно нравящееся одному супругу, – предмет столь же сильной антипатии для другого.

Простой пример: она очень любит корейские или японские сериалы (немало молодых барышень буквально впадают в зависимость от этой кинопродукции, не представляя себе вечера или выходного дня без просмотра новой серии), а его тошнит от надуманных сценариев, гипертрофированной до карикатурности актерской игры и вообще – от картонно-целлулоидного сериального мира. Или же: он не прочь посмотреть хороший боевик или ужастик, а она напрочь не понимает, как могут нравиться нормальному человеку такие фильмы.

И несовпадений такого рода может быть множество. Увы, очень часто то, что до создания семьи воспринималось как милая особенность будущего мужа или будущей жены,

вдруг превращается в стихийное бедствие, носителем которого становятся горячо обожаемые супруг или супруга.

Практика показывает, что сколь бы ни был долгим период добрых отношений, автографы в свидетельстве о браке и штампы в паспортах меняют очень многое. Супруг или супруга вдруг становятся как бы совершенно другим человеком, совсем не тем, кому предлагались рука и сердце или кому говорилось «Да».

Стоп! А стоит ли винить во всем половину? Может быть, стоит просто осознать, что ваши отношения перешли на новый уровень? Что вы раз и навсегда (рассматриваем наилучшие варианты развития событий) приняли в свою жизнь другого человека со всеми его положительными качествами и с тем, что вы считаете недостатками.

Супружество – уникальный союз, при котором люди, не имеющие между собой кровного родства, становятся по отношению друг к другу ближайшими родственниками. Поэтому и отношения должны выстраиваться как между ближайшими родственниками: максимально близкие, максимально откровенные и доверительные, максимально нежные и уважительные. А если выразить все это одним словом, то – здоровые.

Именно наличие здоровых отношений между супругами – основная составляющая долгой, гармоничной и благополучной семейной жизни, которая будет в радость и мужу, и жене, и детям, и родственникам, и всем, кто входит в круг

общения этой семьи.

Здоровые отношения

– ЭТО НЕ СЛОЖНО

Основной признак здоровых отношений – то, что они никому из супругов не в тягость. При здоровых отношениях между людьми царит взаимопонимание и отсутствует напряженность.

Но как этого добиться? Ведь о здоровых и гармоничных отношениях можно долго и красиво говорить, но сделать их реальностью... А вот и не так сложно это, как многие себе представляют. Другой вопрос – насколько это просто? Но если вы по-настоящему любите своего избранника или свою избранницу, то на пути к выстраиванию обоюдно удовлетворяющих вас отношений не должно быть преград. Тогда и сам путь будет только в радость, и успехи на разных его этапах гарантированы.

Как же выстроить здоровые отношения?

Станьте друзьями. И в этом случае дружба – вовсе не по-меха любви и она вовсе не исключает романтики. Элемент дружбы в супружеских отношениях – это принятие своей второй половинки без каких-либо условностей, когда человек ценен для нас таким, каков он есть. От друга мы не требуем как-то ломать себя, перестраивать. Конечно, если дружба – настоящая.

Дружба между двумя, казалось, бы совершенно разными людьми возникает, когда есть нечто, объединяющее их. И если вы с вашей второй половинкой решили связать свои судьбы, то вас непременно объединяет многое. Потому и стать друзьями – не проблема. Это поможет вам наладить именно сбалансированные отношения, когда люди – и одно целое, и в то же время – индивидуальности. Именно своей индивидуальностью каждый из нас ценен. В том числе – и в семье.

Не нужно быть Пигмалионом. Запомните раз и навсегда: идеальных людей нет и быть не может. Выше уже шла речь об умении ценить в супруге индивидуальное. Очень важная составляющая этого умения – видеть в спутнике жизни именно другого человека, а не облеченное в плоть свое представление об идеальном человеке.

Увы, сколько ни говорили на эту тему психологи, но на протяжении уже огромного количества времени одна из наиболее распространенных проблем, возникающая во взаимоотношении между супругами, – несоответствие мужа или жены представлениям их спутника об идеальном супруге. У кого-то такие идеалы формируют родители, кто-то формирует их самостоятельно. А, создав семью, люди, которые эти-ми идеалами очень дорожат, прилагают все усилия для того, чтоб стать своего рода Пигмалионом, «вылепить» из мужа или жены нечто, соответствующее представлениям об идеальном супруге.

Каков результат такого труда? В подавляющем большинстве случаев – плачевный. Почему? По одной простой причине: не могут быть здоровыми отношения, в которых один человек хочет, чтоб второй полностью соответствовал каким-то его представлениям, и прилагает для этого все усилия. Это – банальное подавление, психологическое насилие.

Не пытаться управлять жизнью друг друга

Да, это – продолжение того, о чем шла речь выше, поскольку соотношение «общее-личное» в супружеской жизни имеет определяющее значение. Потому и стоит обсудить как можно больше аспектов именно этой стороны отношений.

Работа, друзья, хобби, кулинарные пристрастия, эстетические вкусы, предпочтения по части одежды, музыки, кино... Все это и, возможно, еще что-то (каждая семья индивидуальна) относится к той степени свободы, которую должен сохранить в браке, чтоб быть полноценной личностью, жить полнокровной жизнью.

«Я – вегетарианка, потому у нас в доме не будет ни грамма мяса!» или *«Чтоб я больше у нас дома не видел этих тупых балаболок – твоих подружек!»*. Знакомо? Если не по личному опыту, то наверняка среди коллег или приятелей найдутся те, кто выстраивает свою семейную жизнь именно так. А потом сокрушается: «Я на алтарь семьи жизнь положил. А он (она) – вот так со мной!». Но на самом деле один из супругов создавал для второго не идиллию, как он думал, а сущий ад. И только вопрос времени, когда у жертвы лопнет терпение.

Потому если вам что-то в супруге не нравится, то или принимайте человека таким, каков он есть, или попытайтесь

тесь максимально деликатно обсудить не устраивающие вас аспекты семейной жизни. Только тщательно все обдумайте, чтоб не ранить дорогого человека.

Станьте опорой

Ваша вторая половинка, например, увлеклась выращиванием орхидей. Или же ощутила вдохновение и захотела всерьез заняться живописью. Что мы делаем? Говорим: «Да с твоей безалаберностью у тебя растения и двух недель не протянут!» или «Тоже мне Левитан! Ну и что гениального ты сможешь нарисовать?». Или же говорим: «Если нужна помощь по уходу за цветами, можешь на меня рассчитывать» или: «Мне очень интересно увидеть, что ты нарисуешь. С нетерпением жду». Какой вариант – наиболее подходящий с точки зрения здоровых взаимоотношений? Разумеется, второй.

Ведь супруг или супруга хотят научиться чему-то новому, в том числе и для того, чтоб стать лучше для вас, чтоб не закостеневать, а на протяжении всей жизни быть для спутника жизни человеком, с которым, кроме всего прочего, еще и интересно. Потому обязательно поддержите их. Это же вносит разнообразие и в вашу жизнь.

Очень важный момент: готовность в любой момент помочь и поддержать еще и повышает вашу ценность в глазах партнера, улучшает отношение к вам. И в итоге положительно влияет на семейную погоду.

Быть друг для друга одновременно и любимыми и нужными – вот высшая радость супружества. Однако необходимо

учитывать, что быть человеку нужным – это не брать над ним шефство, не доходить до гиперопеки, а по помогать именно в тот момент, когда помощь нужна.

Здоровые отношения – это взаимодополняющая совместная жизнь двух самодостаточных личностей, когда никто никого не пытается "приручить". То есть – никакой зависимости! Она – как раз признак нездоровых отношений. Очень нездоровых.

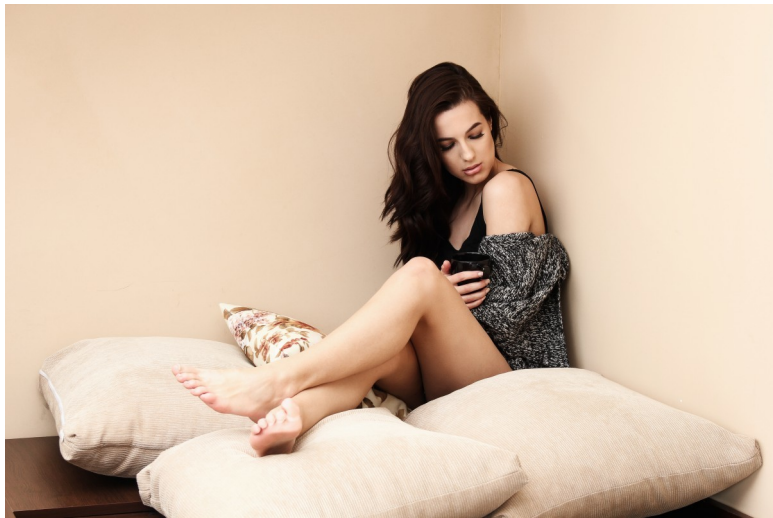
Искусство общения

Коммуникации – наше все. Без них – никуда. И семейная жизнь – не исключение. Ее спокойствие и гармоничность напрямую зависят от умения супругов найти общий язык. Впрочем, в значительной степени люди находят общий язык еще до вступления в брак. Не будь у пары взаимопонимания, ни о каком создании семьи не было бы и речи.

А вот в процессе семейной жизни крайне важно, чтоб уже имеющееся взаимопонимание не «разбилось о быт». Для этого важно соблюдать несколько несложных правил. Вот они.

Умейте слушать и слышать. Рядом с вами – другой человек, у которого возникают проблемы, которого что-то гнетет, расстраивает, беспокоит, настораживает... Да, в конце концов, которого что-то радует, веселит, вдохновляет. И, конечно, очень хочется высказаться, поделиться со своей драгоценной половиной наболевшим или наоборот радующим.

При здоровых отношениях один супруг всегда найдет время и возможность внимательно выслушать другого, вместе порадоваться или вместе погоревать, а также – дать совет или предложить помощь.



Также при здоровых отношениях категорически неприемлемы никакие: *«Отстань, не до тебя!», «Я занят, а ты тут – со своими пустяками!», «Давай об этом – не сейчас»*. Неприемлема и имитация полного погружения в смысл сказанного вашим спутником жизни. Ни в коем случае нельзя ничего «пропускать мимо ушей». Во-первых, потому, что можно упустить что-то действительно важное. Во-вторых, это элементарно неуважительно по отношению к близкому человеку.

Никогда не «отгораживаемся». Планы на вечер срываются из-за форс-мажора на работе. Наверняка многие оказывались в такой ситуации. При здоровых отношениях между

супругами крайне важно позвонить домой и объяснить ситуацию. Совершенно неправильный вариант: отключить телефон, зная наверняка, что муж или жена будут звонить.

Проблема – не повод для ссоры. Различные проблемные или просто сложные ситуации возникают в жизни каждого человека и каждой семьи. Именно в такой ситуации зачастую очень велик соблазн выплеснуть эмоции. Но успешность решения любой проблемы, от незначительной до вопроса жизни и смерти, напрямую зависит от того, насколько удалось создать атмосферу доброжелательности, в которой будет вестись поиск путей решения этой проблемы. Потому что нервозность, поиск виноватого и скандалы очень быстро раздувают слона не то что из мухи, а даже из амебы. «Охота на ведьм» в отдельно взятой семье не решит, а усугубит проблему.

Потому – доброжелательность, доброжелательность и еще раз – доброжелательность! Без обид, обвинений и выяснения отношений! И тогда вам будет под силу справиться с любыми неурядицами.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.