



# ОТНОШЕНИЯ

Как улучшить, зная свой и партнёра гормональный фон

Алексей Белов

Методички по гормонам

Алексей Белов

**Отношения: как улучшить,  
зная свой и партнера  
гормональный фон**

«Автор»

2021

## **Белов А. К.**

Отношения: как улучшить, зная свой и партнера гормональный фон / А. К. Белов — «Автор», 2021 — (Методички по гормонам)

В книге представлен материал, основывающийся сугубо на научном подходе к отношениям. Да, есть еще психологический аспект и духовная составляющая. Однако, здесь, эти грани намеренно опускаются. Двое представляются, как сосуд с биохимической жидкостью, которая, вступая в контакт, преобразует реальность вокруг. Жизнь становится либо прекрасной, либо ужасной. Поэтому в книге разобраны понятия любви, как и когда она появляется, что делать, если ушла страсть и как найти подходящего человека. Этот материал будет полезен тебе в подборе идеального спутника и понимания «откуда у него/неё ноги растут».

© Белов А. К., 2021

© Автор, 2021

# Содержание

Введение	5
1. Опасный срок в отношениях	6
2. Есть 3 вида любви	7
3. Как преодолеть кризис 2 лет отношений	8
4. Гормон «Хорошего мужа»	9
5. Мужская мастурбация	10
6. Кто такой хорошенький муж?	11
7. Дофаминовая и окситоциновая любовь	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Алексей Белов**

## **Отношения: как улучшить, зная свой и партнера гормональный фон**

### **Введение**

Ниже представлен материал, основывающийся сугубо на научном подходе к отношениям. Да, я знаю, что есть ещё психологический аспект и духовная составляющая. Однако, здесь, эти грани намеренно опускаются, и два человека представляются, как два сосуда с биохимической жидкостью, которая, вступая в контакт, преобразует реальность вокруг. Жизнь становится либо прекрасной, либо ужасной.

Конечно же, оттенки от серого до белесого имеют место быть, но чтобы понять, кто на кого и как влияет, нам надо рассмотреть всё в вакууме замкнутого пространства двух любящих людей. Поэтому ниже разобраны понятия любви, как и когда она появляется, что делать, если ушла страсть и как найти человека, тебе подходящего.

Надеюсь, этот материал будет полезен тебе в плане подбора идеального спутника на жизнь и понимания «откуда у него / неё ноги растут» в плане их эмоционального состояния. Чтобы больше разобраться в этой теме, всё же, советую обратить внимание на другие мои материалы по гормонами. В них ты найдёшь конкретные подборки корректировки гормонального фона, если ты женщина или мужчина. Спасибо.

## 1. Опасный срок в отношениях

Почему ты не хочешь своего партнера, когда встречаешься с ним/ней 12-18 месяцев? Есть биохимический механизм объясняющий это. У тебя падает тестостерон (и у женщин тоже), потому что повышается вазопрессин и окситоцин. А это гормоны доверия, вы становитесь уже как друзья, поэтому падает либидо и с этим человеком уже неинтересно заниматься романтическими делами в постели.

12-18 месяцев – это дофаминовый эрос любви, но есть шанс переметнуться на другую любовь – дружескую. Это когда ты получаешь намного лучшие удовольствия, когда находишься долго с одним партнером. Здесь уже входят такие понятия, как доверие, партнерство, семья, единое целое. Выбор за тобой.

## **2. Есть 3 вида любви**

На основе типологий личности и гормонов. 1.Эрос. 2.Агапе. 3.Филия. Они все связаны с гормонами. Когда у вас повышенное содержание дофамина, когда вы только встретились и у вас страсть, то это эрос. Вы просто кайфуете друг от друга, пожар быстро разжигается и быстро гасится. 2я модель – агапе. Вы долго друг к другу присматриваетесь, настраиваетесь 1-5 лет, но потом вы просто не разлей вода. И 3я модель – филия: вы, как зеркало, по психическому строению абсолютно идентичные. Как брат и сестра, вы друг друга понимаете, но это скучно. Выбери себе нужную любовь. Дофаминовую – на одну ночь. Для строительства семьи – агапе. Для спокойной тихой жизни – филия.

### **3. Как преодолеть кризис 2 лет отношений**

Дофамин не очень хорошо влияет на отношения с партнером, потому что тебе хочется сразу нового партнера, когда проходит 12-18 месяцев отношений. Так же плохо влияет на твою работу, когда ты 1,5-2 года сидишь на одной работе, и тебе хочется сменить деятельность. Во всем нужно знать меру, поэтому после 18 мес. у тебя с человеком не дофаминовая, а серотониновая любовь. Это другой вид любви, который вы не можете получить в начале отношений. Вы не можете оценить, сколько положительных моментов там будет, подождите этот срок и стройте семью. А в своем деле нужен дофамин, нужно что-то преодолевать, стремиться к большему. Поэтому прыгай в своём деле с одного метода улучшения на другой, а в отношениях оставайся с одним человеком больше 2х лет, чтобы прочувствовать совершенно другие плюсы совместной жизни.

## **4. Гормон «Хорошего мужа»**

Что это и как понизить. Это гормон вазопрессин. Когда мужчина долго живет с женщиной, то этот гормон повышается, и он становится хорошим мужем. А тестостерон понижается, поэтому, он посуду помоеет и постирает, и носки грязные кинет куда нужно. Вазопрессин растет, а тестостерон падает. Чтобы тестостерон не падал, нужно идти в зал и качать ноги на 60% от максимума, тогда тест падать не будет в отношениях. Это и женщинами рекомендация, если они хотят видеть своих мужчин в виде мачо-мена, а не хозяйюшки на кухне.

## **5. Мужская мастурбация**

Эмоционально нестабильные мужчины – тряпки. Это те мужчины, которые недавно мастурбировали. Повысили себе дофамин, но с ними общаться на следующий день невозможно, потому что они эмоциональные и чувствительные. Им хочется поговорить, поплакаться и пообсудить что-то. Они хотят попереживать. Если увидел такого, то скажи ему : «Перестань себе наяривать». Это все влияет на чувствительность и эмоциональность, желание поговорить. Он становится тряпкой, не мужчиной. Дай ему 5-7 дней восстановится, чтобы он решал свои проблемы, а не плакался.

## **6. Кто такой хорошенький муж?**

Это тот, кто стирает вещи, моет посуду, стирает вещи, ходит за продуктами и делает все дела по дому. Есть особенность: он, правда, был не таким хорошим, когда вы вступали в отношения. А после года совместного жительства с женщиной у мужчины в больших количествах выделяется гормон вазопрессин, который подавляет выработку тестостерона, поэтому либидо падает. И он становится таким ручным песиком. Чтобы этого избежать мужчинам нужно ходить в зал и качать ноги. Также делать упражнения кегеля и заботиться о своем тестостероне.

## **7. Дофаминовая и окситоциновая любовь**

Что делать, когда из отношений ушла страсть? Страсть – это любовь по типу эрос. Этот период характеризуется повышенным уровнем дофамина и другие гормоны также включены (серотонин, эндорфины, белок фенилаланин идёт вверх, окситоцин) на полную. В самом начале вам хочется партнера по 10 раз на дню, вы ходите за ручку и дарите друг другу всякие удовольствия. Через год это все проходит. Заканчивается дофаминовая любовь и начинается окситоциновая любовь. Это другая любовь, тут меньше страсти, но с человеком вы становитесь партнерами, это дружеская любовь. Это называется семья, а не постоянное оплодотворение друг друга. Здесь другие плюсы и надо понимать, что в долгую, они более выгодны человеку. Но, поскольку, человек живёт прошлым, то он/она начинает бить тревогу, что страсть ушла. Она не ушла, она преобразовалась в нечто БОльшее.

## **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.