



Начать взаимоотношения — легко, а вот удержать тонкую, но прочную нить, связывающую вас — непросто. Нужно учиться бороться за любовь, преодолевать неизбежные сложности и сохранять то хорошее, что когда-то свело вас вместе. Есть ли универсальный рецепт счастья? Как удержать любовь и страсть, как научиться обходить острые углы?

Ломайте стереотипы

Пары со временем вырабатывают стандартную линию поведения, своеобразную реакцию на действия друг друга. Если сломать стереотип поведения и повести себя не так, как ожидает партнер (в положительном смысле), можно расцветить отношения новыми красками.

К примеру, если обычно вы злитесь на то, что мужчина вашей мечты забывает вымыть посуду, постарайтесь в следующий раз не раздражаться, а повести себя как-то иначе: например, пошутить. Это сработает.

Прикасайтесь

Конечно, вы с любимым обнимаете и целуете друг друга утром и вечером, нежно держите друг друга в объятиях после секса. Но этого мало! Простые действия — поглаживание его руки во время совместного просмотра телевизора, прогулка рука об руку по улице, незаметная ласка в гостях, кино, клубе — все это создает совершенно

особую связь между вами. Прикосновения к партнеру в течение дня приводят в действие гормоны счастья, и вы чувствуете себя ближе друг другу на инстинктивном уровне.

Не дружите

В теории, быть не только любимой женщиной, но и другом для своего мужчины - неплохо. На практике такого рода связь убивает на корню все сексуальное влечение. Если вы потеряете ту особую связь и влечение, которое может возникнуть только между испытывающими страсть мужчиной и женщиной (но никак не друзьями), ваши отношения из остро-сексуальных превратятся в приятельские. Дружеские разговоры оставьте подругам.

Сядьте на секс-диету

Секс — не время для дискуссий и романтических бесед (хотя женщины часто об этом забывают). Укрепите свои отношения, сев на своеобразную секс-диету: сделайте секс такой же обычной частью своей жизни, как диету или поход в спортзал. Внесите секс в расписание, поставьте перед собой целью заниматься любовью минимум два раза в неделю и неукоснительно следуйте этому правилу, не взирая на усталость, головную боль и желание поспать.

Ищите компромисс

Принимая решения вместе, старайтесь учитывать интересы друг друга. Даже если ваши интересы диаметрально противоположны, разумный компромисс можно найти всегда. Мечтаете потратить отпуск на шоппинг в Европе, а милый грезит о египетских песках и пальмах? Остановите свой выбор на Турции: и песок на месте, и цены на одежду существенно ниже.

Больше позитива, меньше негатива

Есть более эффективный способ проявить недовольство, чем злиться и устраивать сцены. Спрячьте свой негатив между двумя позитивными комментариями: «Дорогой, мне нравится, как ты моешь посуду. Единственно, что меня огорчает — ты делаешь это так редко. Но я уверена, что тебе не сложно будет доставить мне удовольствие в следующий раз»;

Слушайте эхо

Когда вы затеваете серьезный разговор, касающийся ваших взаимоотношений, часто вы так озабочены тем, как ответить партнеру, что не всегда слышите, что он вам говорит. Поэтому при любом выяснении отношений очень важно повторять сказанное друг другом — так вы будете уверены в том, что слышите и услышаны.

Учитесь терпимости

Никто из нас не совершенен, и наши «тараканы» никуда не денутся. Вместо того, чтобы тратить нервы на недостатки друг друга, постарайтесь искать в них положительные стороны, даже если поначалу они не очевидны. Если, к примеру, он слишком бурно реагирует на футбольный матч, не злитесь — напомните себе о том, что он бывает таким же страстным любовником, как и болельщиком.

Поддерживайте его

Возможно, вы не всегда согласны со своим мужчиной: не одобряете его ссоры с лучшим другом или считаете, что его босс ведет себя несправедливо по отношению к нему. Но как бы вы не относились ко всему этому, не забывайте самого главного — вы всегда должны быть на его стороне. «Быть на его стороне» не означает, что нужно занять позицию «дорогой, ты всегда прав». Не нужно одобрять ссоры с другом, но следует поддерживать и выслушивать его аргументы. Не следует одобрять поведение босса, но не надо закатывать истерики с криками «Почему ты всегда крайний?». Пусть он чувствует вашу незримую поддержку всегда и во всем.

Удивляйте

Не нужно ждать праздника, чтобы вручить любимому подарок. Подарки имеют гораздо больше смысла, когда их дарят неожиданно. Заведите милую привычку одаривать друг друга не обязательно дорогими, но приятными мелочами. Пусть он по дороге с работы свернет на рынок и купит вам корзиночку клубники, а вы в продуктовом магазине не забудете выбрать ему мармелад. Такие мелочи покажут, что вы действительно думаете и заботитесь друг о

друге.

Устраивайте свидания

Новизна отношений со временем сглаживается, и на смену страсти порой приходит скука. Не надо думать, что любовь прошла — вы просто привыкли друг к другу и потеряли очарование первых месяцев отношений. Исправить это несложно: устраивайте друг другу необычные свидания, и ощущение новизны и свежести отношений вернется! Конечно, обычный поход в ресторан или в кино не решит проблемы. Тут скорее подойдет что-то неожиданное — билеты на необычный концерт, уроки сноуборда, катание на лодке — все, что сложно предугадать заранее.

Тэги: [как](#) , [что](#) , [то](#) , [ли](#) , [вас](#) , [когда-то](#) , [научиться](#) , [вместе](#) , [удержать](#) , [свело](#) , [хорошее](#) ,

[неизбежные](#)

,
[сложности](#)

,
[сохранять](#)