

Как сохранить романтику в отношениях?

Все отношения начинаются как романтические. Мы не можем дождаться встречи, надеемся, что именно этот человек будет любить нас всю жизнь, пишем любовные послания, окружаем нашего партнера любовью и вниманием... Но время идет, и романтика начинает постепенно исчезать из отношений. Это случается так часто, что уже считается закономерностью. Но правильно ли это? Нравится ли нам, что мы уже не с таким нетерпением ждем встречи с любимым? Что мы уже не так внимательны друг к другу и перестаем делать приятное, что пропадает сексуальное влечение?

Романтика не должна покидать отношения, так не заложено природой. Когда исчезает романтика - это сигнал того, что наши чувства начинают ослабевать. Мы начинаем отдаляться друг от друга, делаемся равнодушными.

Существует три основные причины того, что мы постепенно охлаждаем по отношению друг к другу: разочарование, обида, восприятие существования другого человека как должное.

Разочарование

Люди время от времени разочаровывают нас, этого не возможно избежать. В самом начале отношений мы возводим нашего партнера на пьедестал, видим в нем только хорошее. С течением времени мы узнаем человека все больше и разочаровываемся в каких-то его качествах. Разочарование приводит к тому, что мы утрачиваем интерес и охлаждаем к нашему партнеру.

Обида

Случается, что люди обижаются друг на друга. У одних это происходит чаще, у других реже. Все зависит от того, насколько правильно люди могут выстроить отношения друг с другом. Нас могут обидеть невыполненные обещания. Нас может обидеть то, что сказал или не сказал наш партнер. Нас может обидеть то, что наши потребности не учитываются, что нас забыли поздравить с днем рождения или годовщиной свадьбы. Обида вызывает желание замкнуться в себе.

Восприятие друг друга как должного

Между вами существуют определенные отношения, возможно, вы женаты. Вся сложная работа по выстраиванию отношений завершена, и центр вашего внимания перемещается на карьеру, детей, друзей, хобби... После этого остаются ли ваши взаимоотношения прежними?

Едва ли. Как только вы начинаете смотреть на вашего партнера как на что-то, присутствующее как предмет мебели в вашей жизни, вы вызываете в нем или в ней обиду и разочарование, что приводит к охлаждению отношений.

Существует несколько способов сохранить романтические отношения.

Научитесь видеть в вашем партнере человека со всеми его недостатками, а не идеализируйте его. Будьте готовы к неизбежным разочарованиям и обидам, научитесь прощать. И самое главное запомните, что человек обижает и разочаровывает вас не потому, что не любит, а потому, что природа человека несовершенна.

Не скрывайте от своего партнера накопившихся в вас негативных эмоций, обид, разочарований, необходимости что-либо изменить. Говорите на эти темы, обсуждайте проблемы вместе. Ведь только в споре рождается истина.

Говорите своему партнеру, как сильно вы его любите, как если бы это был последний день в вашей жизни.

Постоянный физический контакт также необходим для длительных и здоровых отношений. Поэтому если после некоторого перерыва вы не чувствуете особого желания возобновить его, не прекращайте попыток.

Дальше вы почувствуете, что идти на контакт становится легче и желание вернется к вам.

Автор - **Юрий Дерябин**

[Источник](#)