Для каждой женщины неизменно актуальным остаётся вопрос: **как освежить отношения с мужем**? Так уж мы устроены: всегда ждём от своего мужчины подтверждения того, что романтика не угасла, а у него сохранился к нам интерес. А как этого добиться? Ведь мужчины зачастую избегают разговоров об отношениях, а уж вопросы наподобие “каким ты видишь наше будущее?” как минимум вводят их в ступор.

Пожалуй, каждая женщина хоть раз в жизни сталкивалась с безысходностью, когда кажется, будто отношения отжили своё и нет уже в них места ни романтике, ни чему-то новому, вдохновляющему. Но мириться с таким положением дел ещё ни одна женщина не согласилась. Поэтому в ход идут любые ухищрения и способы, чтобы “реанимировать” чувства.

На самом деле, существует огромное количество возможных решений. В данной статье мы собрали наиболее действенные и изящные подходы к разбору основных, а так же наиболее часто встречающихся в семейных отношениях трудностей.

Основы основ

Прежде всего, важно понимать, что вы живёте с человеком, которого сами выбрали в спутники, а не с ребёнком, которого нужно наставлять на путь истинный, и не с животным, которого необходимого дрессировать, чтобы оно вело себя так, как вам нужно.

Бесспорно, своей главной проблемой многие женщины назвали бы то, что они куда больше, чем их партнёр вкладывают в отношения, а отдачи получают мало или не получают совсем. На самом деле, **мужской взгляд** на отношения, как просто романтические, так и **семейные**, принципиально отличается от женского. Он просто-напросто иной. Поэтому не стоит отчаиваться, а уж тем более вешать на мужчину ярлыки бесчувственности или незаинтересованности. Природа знает своё дело, поэтому не просто так наделяет мужчин и женщин таким разным восприятием, особенностями психики, мышлением и пресловутой логикой (да-да, мы то знаем, что у нас она особенная!).

Мы мыслим иначе, чем наши мужчины

Зачастую многие женщины уже готовы ринуться в бой, чтобы спасать свои отношения, но попросту не знают, за что им взяться. Что мы имеем в итоге? Резкие формулировки, однотипные претензии в попытке достучаться до забывчивого супруга, который перестал радовать и уделять должное внимание. Такой порывистый, импульсивный подход к выражению своих чувств лучше приберечь для спальни, где он придётся весьма кстати. В остальном, что не касается **сексуальных отношений**, подобное поведение может привести лишь к ссорам и ещё большему отчуждению. А оно нам надо?

Первое, что каждой женщине необходимо выучить как мантру, это то, что мужчине вообще не стоит знать слишком много подробностей о ваших семейных проблемах. Быть может, вас это расстраивает, но мужчинам практически неинтересно копаться в этом, а уж шаблонные фразы на тему отношений вообще сразу настраивают на негатив, вызывая у них напряжение, а иногда и “отключку” сознания, когда все ваши слова просто летят мимо.

Так что же делать? Мужчину стоит просто-напросто освободить от лишних подробностей в виде таких формулировок как “мне кажется, наши отношения не развиваются” или “наши отношения уже не те”. Важно признать, что мы, женщины, вкладываем в свои слова слишком много, а формулировка остаётся весьма абстрактной и непонятной для мужского слуха. Повторенная же многократно одна и та же мысль начинает звучать как заезженная пластинка, а это мало кому понравится.

Есть много шуток на тему инструкций, которые должны прилагаться к каждой женщине, чтобы было понятно, чего она хочет. Так почему бы не дать такую инструкцию своему любимому? Возьмите за правило оставлять при себе теоретическую часть ваших раздумий. Выдавайте побольше конкретных идей, предложений, вариантов проведения досуга. Давно никуда не выбирались с мужем? Расскажите ему о мероприятиях, которые хотели бы посетить или позовите на прогулку. Романтика и ухаживания закончились **после родов**? Выскажите любимому своё желание побыть наедине, как раньше. Наверняка ваши желания совпадают, а вы лишь тратите драгоценное время на страдания и тоску о былом.

Попробуйте взглянуть на свои же претензии и обиды под другим углом. Не концентрируйтесь на том, чего нет или не хватает, лучше распишите себе мысленно (или на бумаге) то, чего действительно хотите, а затем начинайте делать первые шаги. Приглашайте куда-нибудь вашего мужчину, завлекайте его идеями, предлагайте варианты. Прежде чем пожаловаться на недостаток внимания, вспомните, как давно вы сами искренне интересовались его делами, увлечениями, желаниями. Порой это будет весьма трудно, ведь вы сами уже ощущаете нехватку вдохновения и изголодались по вниманию.

При должном терпении на данном этапе 90% проблем исчезают сами собой. Пойти навстречу человеку это не слабость, как уже стало принято считать. Тем более для женщины вполне природно и естественно создавать вокруг себя атмосферу уюта и доверия. Это особенно важно в браке, когда дело касается отношений **между супругами**.

Таким образом, можно выделить основные моменты, от которых стоит отталкиваться в любой, даже самой сложной семейной ситуации:

* поменьше теории и подтекста, побольше конструктива, точных, прямых формулировок
* объясняйте мужчине, чего вы от него ждёте, что вам нравится, а что нет
* концентрируясь на отсутствии внимания или чего-то ещё, вы только усугубляете проблему, но не решаете её
* не ожидайте, что мужчина вечно будет внимателен и заинтересован вами, если вы сами редко интересуетесь его потребностями и желаниями

Вкладываясь в отношения, не забывай оставлять себе немного себя

Практически **в** каждой **паре** однажды наступает такой период, когда вроде бы всё стабильно, но уже нет задора и лёгкости, как в начале. Тут начинаются настоящие мучения для беспокойного женского мозга, который пытается понять, охладел ли муж или это новая фаза отношений, а может и так называемый кризис **7 лет брака**.

Людям свойственно терять интерес к вещам, занятиям и другим людям. Это естественно. Однако так же естественно для человеческой психики интересоваться тем, что уже кому-то интересно. Так происходит, например, у подростков: стоит одному мальчику увлечься девочкой, как тут же ей начинают интересоваться его товарищи. Они действуют неосознанно, на уровне инстинктов начинают проявлять любопытство, стараясь понять, чем эта девочка “зацепила” их товарища. Так же они попросту начинают копировать поведение друга, его особое отношение к избраннице. Это объясняется тем, что наш мозг повсюду ищет шаблоны поведения, от которых можно отталкиваться.

Таким образом, получается нехитрый способ, который можно взять на заметку для активного использования в отношениях с мужчиной. Когда вы сами себе небезразличны, прислушиваетесь к своим желаниям, работаете над достижением целей, раскрываетесь как личность, мужчина обязательно будет чувствовать это на уровне своих инстинктов и намного чаще начнёт интересоваться вами, вашими идеями, будет более заинтересован в совместном времяпрепровождении хоть **после 10**, хоть после 20 **лет брака**.

Хочешь, чтобы было по-другому? Действуй иначе

Для решения любой проблемы существует одна замечательная психологическая уловка, которая позволяет высвободить в уме место для новых идей и решений. Заключается этот приём в том, чтобы снять фокус внимания с проблемы. Сгодится всё, что угодно, что вдохновляет вас: сделайте перестановку, поменяйте что-то в интерьере, что будет вдохновлять вас или мужа (а лучше обоих), займитесь хобби, которое забросили, приготовьте что-то принципиально новое, выйдите на пробежку. Сместив фокус внимания на то, что приятно на данный момент, получится высвободить достаточное количество энергии, чтобы вдохновить своего спутника, а так же банально разгрузить мозг, позволив себе более адекватно взглянуть на сложившуюся ситуацию.

Важно понимать, что изменения происходят только там, где меняются условия и исходные данные. Если делать всё то же самое, что и всегда, вряд ли разумно ожидать другого результата. Постарайтесь пересмотреть все ваши разговоры с мужем, какими формулировками вы пользуетесь. Придерживайтесь своих установок и принципов, но попробуйте подать их под другим соусом. Когда видите, что что-то не работает, то перестаньте это использовать. Если понимаете, что ваш муж отстранён в каких-то конкретных ситуациях, то может пора перестать создавать их? Наверно ему это действительно неинтересно или не нравится то, как вы это преподносите. Вспомните ситуации из своей жизни, когда вам скучно или лениво заниматься чем-то или говорить на какую-то конкретную тему. Остановитесь на своих эмоциях, запомните их, а затем представьте, что в некоторых ситуациях ваш муж может испытывать схожие ощущения. Далее делайте выводы: стоит ли продолжать в том же духе, когда вас обоих не устраивает результат?

Если вдруг вам стало скучно, поругайтесь с мужем звучно!

Женщина практически всегда идёт на поводу у своих эмоций - так устроена её природа. Тут важно понять, что мужчина, как более прямолинейное, чем женщины создание, стопроцентно оценит вашу искренность и будет рад узнать о проблеме своевременно, а не тогда, когда вы уже готовы взорваться от накопленных обид. С другой же стороны, всем известно, что ни одна женщина не застрахована от того, чтобы за считанные секунды не разогнаться от полного спокойствия до состояния воинствующей амазонки. Однако ни одному **парню** или мужчине не нравятся скандалы и истерики на пустом месте. Поэтому есть смысл самостоятельно справиться с бурей эмоций, а мужчине высказать уже что-то более вменяемое. Ведь если эмоционально выматывать своего мужа по поводу и без, то он перестанет вас слышать тогда, когда это действительно важно для вас. Как с тем мальчиком, который кричал “волки”.

Плохую службу так же может сослужить убеждённость, что раз мужчина уже однажды сделал свой выбор и женился, то его избраннице ничто не грозит, а значит, она может вести себя как ей угодно, ни с чем не считаясь. Здесь выбор за женщиной, что ей важнее: спекулировать своим настроением и эмоциональными состояниями, добиваясь желаемого, либо же прислушиваться не только к себе, но и к любимому человеку, к его чувствам.

Может сложиться впечатление, что мужчина находится на пьедестале, а роль женщины заключается в том, чтобы всячески ему угождать. Безусловно, это не так, ведь потеря женщиной своей индивидуальности может только разрушить брак, но никак не поспособствует его укреплению. Однако же про индивидуальность своего избранника тоже забывать не стоит. Когда вы ищете в интернете или книгах полезные советы для семейных пар или же советуетесь с гороскопами в надежде понять, как вам быть и как вести себя, не забывайте о главном: вы живёте не с **козерогом** или **девой**, не с типом характера или набором определённых достоинств и недостатков, а прежде всего с человеком.

Надеемся, что данная статья оказалась полезной для вас и вы нашли в ней что-то принципиально новое для себя, а так же получили необходимый заряд вдохновения для того, чтобы справиться с накопившейся усталостью и переживаниями по поводу ваших семейных отношений.

Если вам понравились наши советы, подписывайтесь на статьи, чтобы в дальнейшем получать интересную для вас информацию. Так же не забывайте делиться ссылками в социальных сетях, мы будем рады вашим **отзывам**. Мы в свою очередь обещаем регулярно снабжать вас полезными советами по интересующей вас тематике и вместе с вами разбирать даже самые сложные жизненные ситуации.