

# Kaip vyru kalbėti su moterimi apie savo poreikius?

Daug kalbėjome apie tai, kaip moteriai tinkamai kalbėti su vyru ir nepadaryti grubių klaidų santykiuose. Neseniai sulaukėme vieno skaitytojo klausimo, o kaip vyru tinkamai kalbėti su moterimi? Kaip jai pasakyti ko jam trūksta, ko jis norėtų, kas ne taip?

Atsakymas į šį klausimą yra vyro charakteris. Moterų ego nėra toks jautrus kaip vyrų. Taip pat moteris turi daugiau galimybių sužeisti vyrą nes jos psichinė jėga gerokai stipresnė. Greičiausiai žinomos situacijos kai grubus, agresyvus ir tvirtas vyras vaikšto paskui moterį ant kelių atsiprašinėdamas, jei šiai trūksta kantrybė dėl vyro elgesio. Taigi moteryje slypi galinga jėga, kurią jai tenka mokytis kontroliuoti bendraujant su vyru. Vyru, tuo tarpu, reikalingas vidinis stabilumas, suaugimas, branda, mokėjimas tvirtai pastovėti už save tam, kad jis galėtų atlaikytų tą moters jėgą.

Pokalbis su moterimi apie poreikius paprastas. Nereikia jokių išvedžiojimų, jokių sudėtingų priėjimų, jokių ypatingų akimirų ir t.t. Užtenka paprasčiausiai tiesiai, konkrečiai pasakyti ko trūksta, ko norisi ir kas ne taip. Jei moteriai neretai kyla problemų kalbėti konkrečiai, vyrams tai daryti yra daug paprasčiau, tad ir mokytis nėra ko. Skamba per gerai, kad būtų tiesa? Todėl, kad problematiškose porose bet kokie pokalbiai yra problematiški. Jei moteris supykusi, nepatenkinta santykiais, negerbia vyro, yra nelaiminga, nebrandi, pervargusi, pora apskritai nemoka kalbėtis nesukeldama konflikto, jokios taisyklės kaip kalbėti nepadės. Moteris turi didelę įtaką santykiams, ne veltui daug daugiau patarimų kaip elgtis poroje yra moterims, o ne vyrams. Jei vyras linkęs nusileisti, nuolaidžiauti, pats negerbia savo poreikių, per daug bijo nesužeisti moters ir santykiuose

„vaikšto ant kiaušinių lukštų“, taip pat jokios taisyklės neturės naudos.

Vyru šiuo atveju svarbiausia du dalykai:

- Ugdyti savo charakterį, užsilopyti visas spragas, kurios skatina jį greitai supykti, įsižeisti, nuolaidžiauti, bijoti moters ir t.t.
- Labai gerai pasirinkti moterį, su kuria kuria ilgalaikius santykius. Brandus vyras, labai tikėtina, pritrauks brandžią moterį, o brandžios moters vidinė išmintis didelę dalį vyro poreikių padiktuos pati. Kitus užteks tiesiog pasakyti. Nebrandus vyras greičiausiai pritrauks nebrandžią moterį ir jų poroje prasidės amerikietiški kalneliai: kažkas kažką žemins, kažkas prie kažko taikysis, kažkas aukos save, kažkas tylės ir nesakys kas negerai ar ko trūksta, abu arba vengs konflikto arba visi rimtesni pokalbiai baigsis konfliktu, kažkas kažką terorizuos ir t.t.

Moteris labai gerai jaučia vyro charakterį. Jei vyras pernelyg pažeidžiamas, per daug nuolaidus, nemoka pastovėti už save ir leidžia moteriai perženginėti jo asmenines ribas, moteris tokio vyro negerbs. Gali mylėti, tačiau vyro charakterio spragos iššauks atitinkamą jos elgesį, kuris pasireikš tuo, kad moteris nuolat taikys į vyro silpnas vietas ir išmušinės jį iš pusiausvyros. Be to nebrandaus charakterio vyras vargu ar galės tiesiai, paprastai, ir aiškiai kalbėti apie savo poreikius moteriai. Jis greičiau nutylės arba kalbės išvedžiojimais, kaltinimais, priekaištais, bijos pasakyti tiesiai kas garantuotai ves į nesusipratimus, nesusikalbėjimus, konfliktus ir didins moters nepagarbą vyrui. Ne vienas vyras pripažįsta, kad bet kur kitur jis neturi jokių problemų pastovėti už save, prireikus ir užvažiuoti kam nors ne problema, o kai kalba pasisuka apie moterį, jis kažkodėl pasijaučia bejėgiu.

Ką daryti? Dirbti su savimi ir mokytis gyvenimo. Kai kas tai

dar tiesiog eidamas per gyvenimą ir yra pakankamai imlus bei supratingas, kad padarytų teisingas išvadas, eitų per savo vidinius barjerus, priimtų iššūkius, mokytųsi iš sutiktų žmonių, pasitaikiusių knygų ir susidariusių situacijų, bendraudamas su moterimis ir pažindamas jas (kaip rašė vienas „bloggeris“ apie savo atradimą – moterys taip pat žmonės). Kai kas savo vidinį stabilumą ugdo kovos menais, meditacijomis, energetinėmis praktikomis. Svarbiausia – įsivertinti save, pajusti kas trukdo jaustis pakankamai gerai gyvenime ir savo kailyje bei bendraujant su moterimi, jei reikia ieškoti pagalbos, idėjų knygoje, pas nusimanančius žmones bei pačiam ar su pagalba įsivertinti savo poros situaciją – galbūt pasirinkta moteris pati yra netinkama santykiams ir nemoka elgtis poroje. Svarbiausia – nepadėti pokalbių apie poreikius į šalį ir nebandyti apsieiti be jų. Nepatenkinti poreikiai greitai gramzdina santykius – kaupiasi nepasitenkinimas, negebėjimas išsakyti ko reikia sukelia dar didesnę vidinę kankynę, partneris galų gale iš mylimo žmogaus pavirsta priešų, keliančiu skausmą, nors „kaltasis“ partneris to gali net nežinoti.

---

## **Moterims – kaip nepritraukti netikusių vyrų?**

Netikęs vyras iš esmės yra tas, kuris netinka konkrečiai moteriai. Žalinga skirstyti žmones į vienokius ar kitokius bendrąja prasme. Vyras, kuris vienai yra netikęs, kitai gali būti puikus gyvenimo partneris. Tad geriausia būtų atsisukti į save, savo poreikius ir žvalgytis vyro konkrečiai sau, o „netikusiems“ leisti eiti savais keliais per daug apie juos negalvojant. Kuo labiau moteris fokusuojasi į „netikusius“, tuo daugiau jų mato aplinkoje ir pritraukia į savo gyvenimą.

Tos, kurios nešioja širdyje pyktį, neapykantą vyrams, nesąmoningai trauks visiškai joms netinkamus tam, kad įrodytų savo tiesą – visi vyrai tokie ir gerų nėra. Dalis moterų yra pastebėjusios, kad per gyvenimą pritraukia labai panašius vyrus, su kuriais santykiai baigiasi nelaimingai. Atrodytų, kitas vyras, o istorija kartojasi ta pati. Šioms moterims verta kreiptis pagalbos į psichologą ir atidžiau panagrinėti, kas skatina jas rinktis būtent tokius vyrus. Priežasčių tam gali būti labai įvairių – nuo sąmoninio netikėjimo, kad ji gali turėti geresnį vyrą, iki įpratimo prie tam tikro vyrų tipo, vis tikintis, kad kitas turės savybes, tinkamas ilgalaikiams santykiams.

Vienas iš svarbiausių aspektų, kodėl į moterų gyvenimą ateina joms visiškai netinkami vyrai yra prioritetų supainiojimas. Ieškančios gyvenimo partnerio moterys sąmoningai ar nesąmoningai būna susikūrusios porą sąrašų – pageidautinų savybių ir būtinų savybių sąrašą. Pageidautinų savybių sąrašas yra įkvėptas kultūros, filmų, fantazijų, svajonių ir atrodo maždaug taip: išvaizdus, aukštesnis už mane, ne vyresnis nei..., mėgstantis klasikinę aprangos stilių, muzikantas ir panašiai – kiekvienai pagal savo skonį. Būtinų savybių sąrašė atsiduria ar turėtų atsidurti tokie punktai, be kurių moters šeimyninis gyvenimas neturėtų laimės ir kalba pasisuka apie tokias savybes kaip: nepriklausomas nuo alkoholio, narkotikų, azartinių žaidimų ir tt., pagarbiai elgiasi su aplinkiniais, artimaisiais, gerbia mane, mano profesiją, mano poreikius, nuomonę, gražiai elgiasi su gyvūnais ir vaikais, nesmurtauja nei fiziškai, nei psichologiškai, geba tvarkytis su finansais, moka spręsti konfliktus nevengdamas jų ir nemandydamas pulti bei įrodyti savo tiesą. Moterims, kurios užsiima saviugda, dvasiniu augimu, būtinų dalykų sąrašė turėtų atsidurti ir tai, kad partneris taip tuo domėtusi ir užsiimtų. Kuomet vienas iš partnerių eina saviugdą keliu, o kitas ne, labai dažnai porą ištinka skyrybos, kadangi vienas partneris „praauga“ kitą ir

jie pradeda nebesuprasti vienas kito pasaulio, vertybių, poreikių ir tt. Problemos partnerio paieškose prasideda tada, kuomet moteris sumaišo sąrašų svarbą. Pamačiusios vyrą, kuris ganėtinai stipriai atitinka pageidavimų sąrašą, moterys pamiršta būtinų savybių sąrašą. Taip jos nesunkiai prasideda su vyru, kuris, atrodytų, ir gražus, ir aukštas, ir savą verslą turi, tačiau gali būti visiškai netinkamas arba tai moteriai, arba ilgalaikiams santykiams apskritai. Po metų kitų išaiškėja, kad šis kone visus pageidavimus atitikęs vyras ir su aplinkiniais nesiskaito, ir išgerti nevengia, ir savo moterį mielai „pastato į vietą“. Pageidavimų sąrašas vilioja, jame sudėta daug romantinių fantazijų, o būtinų savybių sąrašas praktiškas, tad mažiau įdomus.

Kitas galimas variantas – moteris pamato vyrą, kuris turi porą ar kelias savybes iš būtinų savybių sąrašo ir pradeda ignoruoti, kad kitų būtinų savybių jame nėra. Likusių savybių egzistavimą ji sukuria pati ir tik po kurio laiko pradeda matyti, kokia yra reali situacija. Vyras gali ir negerti, ir vaikus labai mylėti, ir su aplinkiniais pagarbiai elgtis, o, pavyzdžiui, pinigai pas jį – kaip smėlis pro pirštus. Puikus žmogus bendravimui, tačiau gyvenimas kartu, bendra buitis gali pavirsti pragaru.

Moterys nevengia sumaišyti būtinų ir pageidaujamų savybių sąrašus būtinoms savybėms priskirdamos tokius punktus kaip pavyzdžiui aukštesnis, nenešiojantis barzdos, abu tėvai su aukštuoju išsilavinimu ir tt. Turint tokį privalomą sąrašą su artimo, tinkamo žmogaus suradimu bus didelių problemų. Sumaišius pageidavimus ir būtinybę išsikraipo realybės vaizdas. Tai, kas tikrai svarbu ir kas turės didelės įtakos gyvenimui, kartu nukeliauja į antrą planą, o tai, kas santykių laimei neturi jokios reikšmės, tampa itin aktualu renkantis antrą pusę. Tokiu atveju būtinų savybių sąrašo punktus reiktų

peržiūrėti tokiu būdu – paklauskite savęs, jei sutiktas žmogus taptų artimu, mylimu, brangiu, ar ši savybė būtų priežastis nebūti su juo santykiuose? Jei vyras bus žemesnis ar mažiau sportiškas, kiek stipriai tai darys įtaką bendrai buičiai? Jei su žmogumi gera būti, šilta bendrauti, yra bendras supratimas, sutampa vertybės, požiūriai, ar tai, kad pas jį tanki ir ilgesnė nei priimta visuomenėje, barzda, tikrai darys įtaką santykių laimei? Reiklumas, fokusuojantis į savybes, kurios neturi įtakos santykiams, labai sumažina kandidatų sąrašą ir yra puiki priežastis nė nepastebėti puikiai tinkamo gyvenimo partnerio. To pasekoje neretai nutinka paradoksali situacija – pavargusi nuo paieškų moteris pradeda leisti kartelę nubraukinėdama savybes ne tik iš pageidaujamų, bet ir iš būtinų savybių sąrašo, taip pradėdama santykius su vyru, su kuriuo santykių laimė mažai tikėtina. Neradusi sportiško vyro iš išsilavinusios šeimos, ji sutinka su išgeriančiu ir psichologiškai pasmurtaujančiu.

Dalis jaunų merginų, moterų mėgsta vyrų dėmesį traukti stengdamosi atrodyti ne tiek gražiai, kiek seksualiai. Pažinčių portaluose netrūksta merginų nuotraukų, kuriose demonstruojamas seksualumas. Vyrų dėmesio seksualumu susilaukti nesunku, tačiau vargiai tikėtina, kad tarp jų bus bent vienas tinkamas ilgalaikiams santykiams. Seksualumas traukia vyrus, kuriuos būtent tai ir domina – trumpas malonumas su moterimi. Net jei vyras yra pasiruošęs ilgalaikiams santykiams, į seksualiai atrodančias merginas jis pasižiūri ne būsimos žmonos ieškodamas. Subrendę šeimai vyrai pakankamai atsakingai žiūri į savos moters paieškas ir perdėtas seksualumas juos daugiau atbaido nei pritraukia.

Netinkamus vyrus neretai pritraukia „netinkamos“ moterys. Jei matote, kad aplink jus vis sukasi netinkami vyrai, atidžiai pasižiūrėkite į save – ar pati esate „tinkama“ ilgalaikiams

santykiams, mokate elgtis su vyru, esate pagarbi, mokate tvarkytis su savo emocijomis (neslėpti jų, bet ir nelieti kaip papuola), esate pakankamai švelni, maloni ir tt. Deja, posakis „toks toki traukia“ turi realaus pagrindo. Būna ir taip, kad labai nepagarbus vyras ateina į itin švelnios moters gyvenimą. Tačiau jei moteris moka tik aukoti savo poreikius, rūpintis kitais ir nekreipia dėmesio į save, tik ištrūkusi iš nepagarbos ir prievartos pančių turi šansą išmokti kitokio elgesio ir sukurti harmoningus santykius su jai tinkamu vyru. Dalis moterų sueina į santykius su joms netinkamais vyrais dėl to, kad nemoka būti vienos, ir joms būtinas bet kas, kad tik būtų šalia. O „bet ko“ yra kur kas daugiau nei tinkamų partnerių porai, tad skubėjimas, vilties praradimas sutikti tinkamą žmogų, negalėjimas pabūti viena yra atviri vartai problematiškiems vyrams.

Vienas iš būdų, kaip sutikti savo žmogų, yra atsisukti į savo gyvenimą ir pasirūpinti pačiu savimi. Moterys, užsiėmusios perdėtai daug veiklų, verslais, atitolusios nuo savęs, savo poreikių, pomėgių, vertybių ne tik pasimeta ir nebeįžvelgia kas joms gerai, o kas ne, bet tampa pavargusios, suirzusios, spinduliuoja vidinį stresą ir pervargimą. Mokymasis pažinti save, eiti ten ir daryti tai, prie ko linksta širdis, gražina žmogų arčiau savo tikrosios prigimties, daro jį harmoningesnį, ramesnį, švelnesnį, malonesnį. Prie tokių žmonių, tiek vyrų, tiek moterų, atsiranda panašūs. Tada lengviau pamatyti, su koku iš tikro žmogumi bendraujame, kokios ateities perspektyvos. Geriau pažinodami save, savo poreikius, vertybes, greičiau pamatome, ar esame suderinami su žmogumi, su kuriuo bendraujame, ar skiriamės tiek, kad gražiai sugyventi tiesiog nepavyks.

**Autoriai:** Šarūnas ir Silvija Mažuoliai

---

## **Vyrams – norite sudominti moterį? Išmokite domėtis ja**

Kiekviena moteris anksčiau ar vėliau pripažins – nieko nėra nuobodžiau, kaip plepus vyras. Jei jis žavingas, galima jo nesiliaujančias šnekas paklaudyti kartą kitą, bet sulig kiekvienu kartu jo žavesys moters akyse po truputį blės, nebent jos laki vaizduotė dar kurį laiką išlaikys pirminį susižavėjimą. Dalis vyrų, o gal net ir dauguma, turi natūralų įprotį (veikiausiai netgi instinktyvų) parodyti moteriai, kokie jie yra ypatingi, išskirtiniai, įdomūs, žavingi ir nepakartojami. Jei pažvelgtume į gamtą, viskas kaip ir stoja į vietas – kiekvienas patinas nori parodyti savo išskirtinumą, tą akivaizdžiai demonstruodamas patelei. Kas puikiai veikia gamtoje ieškant partnerio poravimuisi, nebūtinai taip pat puikiai veikia ieškant antros pusės ilgalaikiams santykiams.

Turbūt retam vyrui yra paslaptis, kad moteris jį įvertina vos per kelias sekundes nuo susitikimo. Nebūtinai ji iš karto mato santykių potencialą, galimybes, pajunta trauką ir t.t. Tačiau pačią esmę ji mato tiek gerai, kad bandyti stipriai demonstruoti ar įrodyti kalbomis savo žavesį nėra didelės prasmės. Ypač jei norite sudominti moterį ilgiau nei porai susitikimų bei ieškote brandžios asmenybės ilgalaikiams santykiams. Norite „taktikos“ kuri padės stipriai išsiskirti iš kitų vyrų? Išmokite domėtis moterimi.



Dėmesys gali būti dviejų tipų – vienas jų yra paslėptas reikalavimas dėmesio sau. Rašymas, skambinimas, kalbinimas tam, kad gauti sau kito žmogaus kompaniją, dėkingumą, geras emocijas ir t.t. Kito tipo dėmesys – laiko ir energijos skyrimas kitam žmogui gerbiant jo laiką bei energiją. Ką tai reiškia? Tai domėjimasis žmogumi dėl to, kad žmogus rūpi, domina, žavi. Pastangos pažinti, klausinėjimas apie jos pasaulį, kuo ji gyvena, kas jai patinka, kas jai artima, sava, svarbu ir kodėl. Tai dalinis dėmesio nukreipimas nuo savęs prie kito. Kaip tai atrodo praktiškai?

Moteris/mergina papasakoja šį tą apie save, tarkim, apie savo naują pomėgį siuvinėti. Retam vyrui tokia tema yra įdomi klausyti, ką jau kalbėti apie gilinimąsi į tai. Tačiau čia ir slypi gebėjimo domėtis paslaptis. Nesvarbu, kad siuvinėjimas yra paskutinė pokalbio tema jūsų sąrašė – moteriai ji gali būti labai artima ir svarbi. Nekreipkite dėmesio į temą, bandydami pasukti pokalbį tik apie tai, kas įdomu jums. Klausykite kas įdomu moteriai ir klausinėkite jos apie tai. Sakysite, ką galima paklausti apie siuvinėjimą, kuomet neturite apie tai jokio supratimo? Na, visų pirma paprastas, nuoširdus pripažinimas, kad ne itin apie tai žinote, gali būti puikus įvadas į pokalbį. Toliau pasitelkite vaizduotę – paklauskite, koks darbas jai patiko labiausiai ir kodėl, kiek laiko užtrunka vienas paveikslas, kodėl tai ją domina. Nesistenkite gilintis į techninį pasakojimą ir išmokti viską apie siuvinėjimą nuo A iki Z. Pamiškite praktinę pokalbio naudą – esate pasimatyme su moterimi, o ne su specialistu, kalbančiu rūpima tema. Tiesiog klausykite jos, kaip žmogaus, kuris pasakoja apie save, savo pasaulį, savo gyvenimą. Klausimai, pavyzdžiui, kodėl ją žavi siuvinėjimas, kodėl ji pasirinko siuvinėti būtent šitą paveikslą, gali padėti nemažai sužinoti apie ją kaip apie žmogų. O svarbiausia – ji lydysis iš malonumo (nebent yra labai uždara ir gali prireikti laiko įgyti jos pasitikėjimą), kad vyras ja taip nuoširdžiai domisi. Nebūtina sutelkti visą savo dėmesį ir juo pragrauzti moteriai skylę kaktoje. Kita vertus subtilesnė moteris greitai pajus,

kad klausimus užduodate mechaniškai ir iš tikro jums visiškai nerūpi ką ji kalba. Pasikartosim – pamirškite temą, ji gali jums nuoširdžiai nerūpėti. Prisiminkite, kad ši tema rūpi jai, o ji rūpi jums, tad ir domėkitės, klausykite.

Ne visiems paprastai ir greitai pavyks išmokti domėtis kitais žmonėmis. Dalis tiek vyrų, tiek moterų yra taip įsigilinę į save, kad iš tikro išgirsti kitą žmogų, neskubant daryti savas išvadas ar atmesti pokalbio temą, gali būti labai rimtas iššūkis. Tačiau praktika gali padaryti savo ir jei jaučiate, kad esate iš tų vyrų, kurie daug kalba apie save ir niekaip negali susirasti antros pusės ilgalaikiams santykiams – pabandykite naują būdą bendrauti su moterimi. Mokykitės užduoti klausimus ir išgirsti atsakymus, o išgirdę atsakymus užduoti dar vieną kitą klausimą iš to, ką išgirdote. Taip moteris pajus, kad ją girdite, jums nereikės dėti pastangų bandant įrodyti, koks jūs šaunus (prisimenate? Apie jūsų šaunumą ji jau viską žino), padarysite moteriai didelę dovaną ir, jei pirminiu skanavimu moteris jums nedavė labai daug balų, mokėdamas domėtis ir klausyti, galite pasikelti vertę jos akyse viena kita pakopa aukščiau. Pasijutusi išklaudyta, ji tikrai norės sužinoti šį tą ir apie jus, tad, tyleniai, pasiruoškite atskleisti vieną kitą kortą ir duoti šiek tiek informacijos apie save atgal.

---

## **Santykių gerovė ne tik darbais, žodžiais, bet ir mintimis**

Bažnyčia kalba apie tris nusidėjimo būdus – mintimis, žodžiais ir darbais. Nusidėjimas darbais akivaizdus, taip nusidėjęs

žmogus sunkiai paslepia savo „nuodėmę“. Žodžiai – kiek subtilesnis aspektas, o mintys – ištisi subtilūs labirintai, kuriuos ne vienam yra pakankamai sunku užčiuopti ir suvokti. Nors bendraudami su kolegomis, pažįstamais ir mažiau artimais žmonėmis galime palaikyti pakankamai malonius santykius, nepaisydami savo minčių, poros santykiams tai gali rimtai pakišti koją.

Žmogus, kuris viena kalba, o kita daro, vadinamas veidmainiu. Tokį atpažinti nesunku ir retas kas mėgsta veidmainiaujančią žmogų. O kaip tada, jei žmogus viena sako, o kita galvoja?

Moterys turi didesnę nei vyrai iššūkį susivokti ir susitvarkyti su savo mintimis. Vyrų mąstymo mechanizmas, kalbant apie santykius su moterimis, veikia taip: jis gali galvoti apie moterį gerai, blogai arba iš viso apie ją negalvoti. Tuo tarpu moteris negalvoti apie vyrą negali, taigi jai lieka tik du variantai, galvoti apie jį gerai arba blogai. Subtilios problemos santykiuose pradeda kilti tada, kada moteris pasimeta tarp minčių, žodžių ir veiksmų. Išmokusi tinkamo elgesio su vyru, moteris gali pradėti daryti vieną esminę klaidą – elgtis ir kalbėti su juo švelniai, maloniai, pagarbiai, tačiau jos galvoje suksis toli gražu ne maloniausios mintys vyro atžvilgiu. Skambėtų, na ir kas? Elgiuosi „kaip priklauso“, o ką galvoju, mano pačios reikalas. Deja, mintys turi didelę įtaką ir jokie „teisingi“ veiksmai neužglaistys esmės – moters pikto, neigiamų minčių vyro atžvilgiu, kurios tampa santykių problemų pagrindu.

Santykiai yra rimtas iššūkis tiems, kurie nori turėti kažką tikro, kokybiško, artimo, augančio bei gilėjančio. Mūsų visuomenėje nusistovėjęs ritmas ir įsitikinimai yra viską gauti greitai, paprastai ir kokybiškai. Nekreipti dėmesio į pasekmes ir palopyti simptomus, kad būtų galima dar bent truputėlį nejausti diskomforto ir užmerkus akis laukti, kol viskas išsispręs savaime – be darbo, laiko ir pastangų. Lengviau išmokti „teisingo“ elgesio, nei iš esmės tvarkyti santykius, valyti susikaupusius skaudulius ir atgaivinti geras

mintis bei šiltus jausmus vienas kito atžvilgiu.

Tinkamas elgesys yra svarbus žingsnis harmoningų santykių link. Gražios mintys vienas kito atžvilgiu – dar vienas žingsnis gilesnio, švaresnio, artimesnio santykio link. Ką tai reiškia? Tai reiškia abiejų partnerių pastangas, gilų suvokimą, kad santykiai – ne tik malonus laikas kartu ir pareigų atlikimo „išlaužimas“ iš partnerio. Kad tai dar ir ne visada malonūs, tačiau būtini, pokalbiai, pagalbos ieškojimas, kuomet santykiai pradeda klibėti, noras pažinti vienas kitą, pažinti save, eiti gilyn, atverti tai, kas gali būti skausminga, nemalonu. Jau girdžiu, kaip dalis moterų susierzina – ir iš kur aš ištrauksiu tokį vyrą, kuris norėtų kalbėtis apie santykius ir stengtis dėl jų? Neliko tokių, vieni... (įrašykite savo mylimiausią epiteta). Štai čia ir prasideda santykių kūrimas, net ir būsimų. Nuo minčių. Žinoma, ne viena tokius žodžius sako dėl skausmingų patirčių, sužeistos širdies, kraujuojančiu vidinių žaizdų. Su jomis teks dirbti atskirai – užgydyti, išvalyti, išverkkti, išpykti ir vėl atsidaryti naujai santykių galimybei su viltimi, žinių bagažu ir švariomis mintimis, kad ne visi vyrai tokie, tam, kad kiekvienas sutiktas nepatektų į teisiųjų suolą su išankstiniu nuosprendžiu apie jo vertę. O gal turite visai puikų vyrą, tačiau įpratote mintyse svaitytis žaibais, nors prie jo elgiatės meiliai ir švelniai? Kasate gilią duobę savo santykiams. Išsiaiškinkite, kas sukelia sunkias mintis, susitvarkykite su tuo ir išvalykite santykius nuo nuodų, kurie kaupiasi ir anksčiau ar vėliau pradės reikštis santykių klibėjimu, vyro išėjimu pas kitą moterį ir kitomis pasekmėmis, kurių savo santykiuose nelaukia nė vienas.

---

# Kaip pasipildyti moteriška energija? (I)

Pateikiame sąrašą būdų, kaip moteriai pasipildyti moterišką energiją, dar vadinama mėnulio energija. Šios mūsų skubančioje ir nuolat kažko siekiančioje visuomenėje vis labiau ir labiau trūksta. Mėnulio energija – švelni, rami, padedanti atsipalaiduoti, atsigauti po dienos darbų, harmonizuojanti ne tik moterį, bet ir jos partnerį bei visą šeimą. Peržvelkite sąrašą – kai ką jūs tikrai darote natūraliai, tačiau greičiausiai rasite naujų idėjų, prisiminsite kažką, kas jums patinka, tačiau vis nerandate laiko sustoti ir pasirūpinti savimi. Sustokite – nuo to, kaip jūs pasirūpinate savimi, priklauso ne tik jūsų, bet visos jūsų šeimos ir net mažiau artimų, tačiau jūsų aplinkoje esančių žmonių gerovė. Moteriai įprasta pradėti nuo kito galo – pirma artimieji, o tada aš. Deja, šitokia schema neveikia. Tam, kad duoti, pirma svarbu pasipildyti, o tam, kas pasipildyti, reikia sustoti ir paklausti savęs – ką aš norėčiau padaryti vardan savęs tokio, kas man teiktų malonumą? Ką nuveikusi pasijusčiau geriau, ramiau, labiau laiminga?

## KAIP PASIPILDYTI MOTERIŠKA ENERGIJA (PIRMA DALIS)

### KŪNAS IR SIELA:

Išsimaudyti vonioje su jūros druska, jūros druska ir soda

(santykiu 1:1), aromatiniais aliejais

Pasidaryti rankų kaukę

Pasidaryti kojų vonėles ir pilingą

Pasidaryti pėdų masažą

Išsimiegoti

Kvepintis mėgstamais kvepalais

Nueiti į kirpyklą

Pasidaryti masažą su aliejais

Pasidaryti reiki (indų energetinio ritualo) seansą

Iš širdies pasijuokti

Pamiegoti dieną

Sulėtinti ėjimo greitį ir gyvenimo tempą

Nueiti į tikrą SPA

Išsimaudyti vonioje su putomis

Nešioti ilgas sukneles ir sijonus

Pasidaryti limfodrenažinį masažą

Nusipirkti gražių segtukų ir gumelių plaukams

Persidažyti plaukus gyvybinga spalva

Išlaikyti taisyklingą laikyseną

Nueiti pas osteopatą (manualinės diagnostikos ir terapijos specialistą)

Pasidaryti kūno įvyniojimą

Nešioti tik gražius rūbus, kurie tinka ir patinka

Pasidaryti veido kaukę

Atlikti kūno tempimo pratimus

Pasidaryti plaukų kaukę

Pasidaryti makiažą, net jei niekur neinate

Susipinti gražią kasą

Uždegti aromatinę lemputę su norimais aliejais

Užsidegti smilkalų

Susigarbanoti plaukus

Parašyti ant popieriaus lapo ne mažiau 20 savo privalumų

Pasidaryti gražią šukuoseną

Namuose nešioti gražią avalynę ir drabužius

Pasidaryti naują šukuoseną

Pasidaryti dumblių kaukę

Pasidaryti kaukę akims

Nusipirkti naują kosmetiką

Pasidaryti kūno pilingą

Pasidaryti medaus masažą

Pasidaryti veido masažą

Nueiti pas kosmetologą

Pasidaryti veido valymą

Nueiti į pirtį

Pasidaryti tingėjimo dieną – visą dieną gulėti lovoje ir savęs dėl to nekaltinti

Paverkti, jei ne itin gera nuotaika

Nueiti į baseiną

Užsiimti joga

Pašokti namie su šluota

Nueiti į šokių pamoką

Pagirti save, pasakyti sau komplimentų

Fotografuoti – miestą, žmones, gyvūnus, gėles

Rašyti savo slaptą dienoraštį

Paskaityti gražias eiles

Pasivaikščioti vienai

Pasidaryti manikiūrą

Nueiti po dušu – šiltu arba kontrastiniu – pagal nuotaiką

Pasidaryti pedikiūrą

Išgerti žolelių arbatos

Pasidaryti savo gražių nuotraukų albumą

Išsiplauti galvą

Pavalgyti naudingų saldumynų – šviežių ar džiovintų vaisių

Užsiimti vandens aerobika

Iš širdies pasimelsti

Nueiti į turkišką hamamą

Padaryti kūno gimnastiką ar bent jau mankštą



Trisdešimt minučių pavaikščioti greitu žingsniu  
Pasivažinėti dviračiu  
Pasisupti sūpynėse  
Pasivažinėti riedučiais  
Rašyti internetinį blog'ą  
Pašokinėti per šokdynę  
Pačiai save stipriai stipriai apkabinti  
Pasukti lanką  
Išbandyti naują makiažą, šukuoseną – persikūnyti  
Pasivaikščioti upės ar jūros pakrante (ką turite netoli savęs)  
Pasivaikščioti miške ar bent jau parke  
Apkabinti kelis medžius miške  
Pagaminti ką nors naujo  
Atsikelti prieš saulėlydį  
Paklausyti gražios muzikos  
Padengti stalą pačiais gražiausiais indais – be priežasties  
Užleisti ritmingą muziką ir pagal ją pašokinėti  
Pažiūrėti gražų filmą apie meilę  
Iš naujo peržiūrėti savo mėgstamus filmus  
Nueiti į kiną pažiūrėti melodramą  
Su meilę pašukuoti sau plaukus  
Pasimaivyti prieš veidrodį

Užsidėti pačią gražiausią suknelę – be priežasties

Paskaityti gerą knygą

Iškepti pyragėlių pagal mamos ar močiutės receptą

Pasigaminti savo mėgstamą patiekalą

Dar kartą perskaityti mėgstamą knygą

Paklausyti paskaitos apie moterišką prigimtį, santykius

Vakare namie užsidegti žvakes – be priežasties

Persimatuoti visus savo drabužius

Pabūti vienai, tyloje, bent 10 minučių

Iškepti skanų tortą ar pyragą

Užsikasti smėlyje ir pagulėti taip kurį laiką

Pasvajoti apie tai, ko norėtum po penkių metų savo gyvenime – ir užrašyti šitai

Paklausyti Ruslano Narušičiaus paskaitų (Руслан Нарушевич – tai vedų lektorius, dėstantis apie santykius ir moteriškumą – [audioveda.ru](http://audioveda.ru))

Anksčiau atsigulti miegoti

Užsidėti pačius gražiausius drabužius – tiesiog šiaip, be priežasties

Pasitikti tekančią saulę lauke

Palydėti besileidžiančią saulę

Pagulėti lauke po Mėnuliu

Padaryti sau gražią fotosesiją

Išsimaudyti upėje, ežere ar jūroje

Padaryti savo svajonių koliažą

Paklaustyti dvasinės muzikos

Dainuoti dvasinę muziką – mantras, maldas

Nueiti į bažnyčią patarnauti

Užsiimti meditacija

Pradėti mokytis naujos užsienio kalbos

Pasėdėti prie ugnies – laužo, krosnies, žvakės – nesvarbu, kokia ugnies forma

Pradėti domėtis senųjų civilizacijų istorija

Nupiešti savo genealoginį medį. Daugiau sužinoti apie savo protėvius. Kai matai šaknis, lengviau dirbti su medžio šakomis.

Žiūrėti į žvaigždėtą dangų

Pagulėti ant žolės

Liautis filosofuoti ir ginčytis bet koku klausimu ir atveju

VALYMAS (SAVĖS, NAMŲ, ERDVĖS):

Išmesti iš namų nereikalingą šlamštą

Peržiūrėti drabužius – išmesti viską, ko nenešiojate, kas nepatinka, netinka

Peržiūrėti kosmetiką

Peržiūrėti indus – išmesti visus apskilinėjusiais kraštais, subraižytus, nepatinkančius, neįkvepiančius

Peržiūrėti papuošalus ir bižuteriją

Peržiūrėti patalynę, staltieses, užuolaidas...

Ištrinti iš kompiuterio nereikalingus failus

Praleisti dieną be interneto

Praleisti dieną be kompiuterio

Praleisti dieną be socialinių tinklapių

Ištrinti telefono numerius ir „draugus“ iš socialinių tinklapių, su kuriais nebendraujate

Atsisakyti pasiūlymo, kuris Jums nepatinka

Nutraukti bendravimą su žmonėmis, su kuriais pabendravus tampa sunku

Išeiti iš nekenčiamo darbo

Išmesti viską, kas primena buvusius vyrus

Išplauti namų grindis

Sumanyti namuose remontą

Pergalvoti buto dizainą

Nuvalyti veidrodžius ir langų stiklus

Išplauti indus – ypač jei viduje jaučiate pyktį ir įsižeidimą

Nueiti pas gydytoją – pavyzdžiui stomatologą

Padaryti tai, ką ilgą laiką atidėliojote

Išvalyti namų erdvę – tam yra daug metodų (fizinis išvalymas, skambinimas grojančiais indais, išvalant blogą energiją, šventintų žvakių deginimas ir t.t.)

Sudaryti sąrašą, ką reikia padaryti artimiausiu metu

Parašyti nuoskaudų laišką žmogui, su kuriuo sunkūs santykiai

(nesiųsti)

Gražiai ir patogiai išdelioti savo rankdarbius

Perstumdyti buto baldus

Pritaikyti, pavyzdžiui, Feng Shui principus namų erdvės harmonizacijai

Peržiūrėti savo maitinimosi racioną ir įvesti pakeitimus

---

## **Kaip auginti vyro atsakomybės už moterį jausmą?**

Šis straipsnis ne vienai moteriai gali sukelti lengvą (ar visai ne lengvą) nervinį tiką. Kita vertus, jame aprašyta dinamika poroje yra vienintelė, leidžianti turėti šalia savęs atsakingą ir besirūpinantį vyrą. O tokio nori visos, net ir tos, kurios mielai imasi šeimos galvos vaidmens, bandydamos iš vyro sukurti paklusnų šunytį. Deja, paklusnumas ir atsakingumas iš vyro pusės yra kardinaliai nesuderinamos savybės. Tad gerai apsvarsčiusi nuspręskite, kokio vyro norite – paklusnaus ar atsakingo?

Dėmesio – toli gražu ne kiekvienas vyras yra apskritai skirtas santykiams. Ne kiekvienas nori įsipareigoti, atsiduoti vienai moteriai ir prisiimti už ją atsakomybę. Gerai įvertinkite, ar su savo vyru (draugu) esate dėl to, kad su juo visapusiškai gera, ar dėl to, kad negalite būti viena, geresnio nerasite, pripratote, yra bendri vaikai ir t.t. Būtina sąlyga

atsakomybės vyre auginimui – jis turi tenkinti toks, koks yra čia ir dabar. Kitaip jums neužteks nei kantrybės, nei geranoriškumo. Kita situacija – moteris ne vienerius metus pati užėmė vyro vaidmenį ir taip išbalansavo poros dinamiką. Balansą persverti į kitą pusę galima, tačiau kaip greitai ir kaip lengvai tai seksis padaryti, labai priklauso nuo konkrečios poros.

Mintis apie paklusimą vyrui daliai moterų kelia baimę, pyktį, pasipriešinimą, skatina užsispirti, sunerti rankas ant krūtinės ir sakyti „niekada!“ Kodėl aš turiu paklusti, o jis ne? Kodėl ji vienas gali priiminėti sprendimus? Kodėl tik jis gali vadovauti? O man kas lieka? Sekti iš paskos ir nuolankiai žiūrėti į jį laukti ką jis toliau pasakys? Vien nuo minties vieną kitą moterį turėtų nukirsti šiurpas. Juk vienas Dievas žino, kur jis nuves, jei seksiu iš paskos. Kokią nesąmonę sugalvos, kokią kvailystę teks daryti dėl jo sprendimų. Geriau jau pačiai imti gyvenimą į rankas ir tegul jis paklūsta. Gal tada ir aš kartkartėmis nusileisiu. Kaip tik tokios nuostatos iš moters pusės užaugina gal ir paklusnų (arba užsispyrusį, užsidariusį, einantį į kairę) tačiau tikrai nenorintį (ir net nemokantį) būti atsakingu už moterį vyrą. O kaip jis išmoks atsakomybės, jei niekas net nedavė paragauti jos skonio, niekas neleidžia jam daryti sprendimus ir klysti? Dar daugiau, noras būti vedliu giliai glūdi vyro sąmonėje ir jei moteris užkerta visus kelius jam tai daryti – sumaišo kortas poros dinamikoje ir vyro psichikoje. Moteriai troškimas vadovauti yra jos principų ir baimių išraiška, o ne poreikis, kurio nepatenkinimas pridarytų problemų. Atsipalaidavusi, ramiai sekanti paskui vyrą ir pasitikinti juo moteris yra tikras tvirtos bei pasitikinčios savimi moters pavyzdys.

Moterys, prakalbus apie paklusnumą, vedamos savo baimių puola į kraštutinumus. Vadinasi dabar turiu akiai daryti viską, ką jis pasako, ir tylėti, jei kas nepatinka? Jokiu būdu! Moters poreikiai bei norai turi būti prioritetas ne tik vardan pačios moters, bet ir vardan santykių. Tačiau bandymas „išgauti“ savo

norų patenkinimą aiškinant vyrui, ką daryti ir bandant perimti poros vedimą į savo rankas, dar nei vienai moteriai nesuteikė tikros laimės. Ne vienam straipsnyje buvo rašyta („Kaip tinkamai išsakyti nepasitenkinimą“, „Kaip išdresuoti savo vyrą“, „Programa – antimeilužė“...), kaip teisingai elgtis su vyru, kai kalba pasisuka apie moters norus bei poreikius, tad nesikartosiu. Ką svarbu suvokti – paklusimas nereiškia savo poreikių paminimą ir leidimą vyrui terorizuoti moterį. Paklusimas reiškia pagarbos bei pasitikėjimo vyru parodymą, o kaip tik tai ir skatina vyrą augti šitoje srityje – tapti labiau atsakingu ir labiau rūpintis moterimi.

Labai sunku tapti geru darbuotoju savo srityje, jei vadovybė neduoda imtis atsakingesnių veiklų, neleidžia pačiam spręsti ir skaudžiai baudžia už padarytas klaidas. Tokia taktika yra puiki tam, kad savo komandoje turėti nekompetentingą ir bijantį žingsnį į šoną žengti darbuotoją. Lygiai taip pat su vyru šeimoje. Apie vyrišką, tvirtą vyrą už kurio galima jaustis kaip už sienos, svajoja dauguma moterų, tačiau vos tik gauną potencialiai puikų vyrą, skuba įrodyti jam, koks jis yra netikęs, nepaklusdamos, aiškindamos, bandydamos vadovauti ir kontroliuoti, bausdamos bei kaltindamos už klaidas. Bet koks darbuotojas, kuris jau turi patirties ir kompetencijos, bėgs kur akys veda iš firmos, kur su juo taip elgiasi. O jei jis dar naujokas ir be didesnės patirties, tokios darbo sąlygos toli gražu nepadės jam augti ir tapti savo srities specialistu. Norite vyro, kuris yra atsakingumo ir rūpesčio specialistas? Padėkite jam tokiu tapti.

Kur ir kaip leisti vyrui vesti:

– Tarkitės su juo visais klausimais. Klausykite jo nuomonės ir atsižvelkite į ją. Taip parodysite, kad gerbiate jį ir kartu perduosite jam atsakomybę už padarytus sprendimus. Jei moteris tariasi ir atsižvelgia į vyrą, sprendimo pasekmės gula ant vyro pečių. Taip jis tampa atsakingas ne tik už save,

bet ir už moterį. Dėmesio – jei dešimt metų nesitarėte su vyru ir staiga pradėsite tartis, nenustebkite sulaukusios automatinės, per ilgus metus išmoktos reakcijos „pati nuspręsk“, „ką aš žinau“ ir t.t. Apsišarvuokite kantrybe, jei vyro reakcija yra panaši, ir ramiai prašykite patarimo toliau, sakykite, kad jums svarbu išgirsti jo nuomonę.

– Visada leiskite jam priimti galutinį sprendimą. Išsakykite savo norus, savo požiūrį, idėjas. Pasakykite, ko jūs labai norite, o kas jums būtų nemalonu, tačiau galutinį sprendimą leiskite priimti jam. Jis visiškai neatsižvelgia į jūsų norus? Skaitykite: „Kaip tinkamai išsakyti nepasitenkinimą“, „Kaip išdresiruoti savo vyrą“.

– Jei jaučiate, kad prieštaravimas vyrui yra jūsų principo reikalas ir su tikrais norais neturi nieko bendro – pasirinkite arba savo principus, arba atsakingą, tvirtą ir rūpestingą vyrą.

– Nebauskite, nekaltinkite ir nebadykite į vyro klaidas, jei jis jas padaro. Geriausias būdas nulaužyti visus atsakomybės daigus, yra badyti į padarytas klaidas. Išmintinga moteris arba tyli, jei vyras ką nors padaro ne taip, ir tiesiog nekreipia į tai dėmesio, arba randa, kas jo „klaidoje“ buvo gero. Pavyzdžiui, jam netyčia paklydus ir nuvažiavus visai ne ten, kur reikėjo, pamatykite, kuo vieta, į kurią patekote, gali būti įdomi. Pasidžiaukite, kokią šaunią vietą jis rado, kad kitu atveju į ją niekada nebūtumėte patekę ir pamatę to, ką pamatėte.

– Matote, kad vyras daro klaidą jūsų akivaizdoje? Galite užsiminti, kokia yra jūsų nuomonė, bet jei jis į ją nereaguoja ir tęsia savo – leiskite jam tęsti. Rinkitės, kad jums svarbiau – ar įrodyti savo teisumą ir taip parodyti vyrui, koks jis yra nevykėlis ar laimingi santykiai ir ramybė šeimoje. Vyras – ne Dievas, jis darys klaidas, jis stengsis būti teišus, paskui mokysis iš tų klaidų (dažniausiai neskubėdamas jų garsiai pripažinti, nes dauguma vyrų



paranojiškai bijo klysti . Tad nelaukite žodinio pasakymo „aš klydau“ iš vyro) ir taip augs. Pradėkite rodyti nepasitenkinimą, brukite savo nuomonę ir sustabdykite visą vyro augimo ir mokymosi procesą. Dėmesio – tai yra procesas. Nė viena moteris neateina į santykius puikiai žinodama, kaip elgtis su vyru, nedarydama klaidų. Taip pat nė vienas vyras neateina į santykius tobulas ir neklystantis. Leiskite klysti sau ir leiskite klysti jam.

Ne veltui lietuvių kalboje vyras veda, o moteris teka. Žodžiuose įrašyta senolių išmintis, sakanti kaip yra geriausia, sveikiausia abiems. Moteriai – tam, kad ji galėtų tekėti ir nepultų vesti iš baimės ir nesaugumo, svarbu susitvarkyti savo gyvenimą ir atgauti emocinį stabilumą. Dauguma moterų yra pervargusios, persidirbusios, prikaupusios daug skausmo ir neapykantos, kurių niekada nekėlė į viršų ir nevalė. Daliai moterų užtektų nusiimti bereikalingus darbus nuo pečių, dėl kurių nepadarymo pasaulis nenustos suktis, ir pasirūpinti savimi. Daliai gali tekti paieškoti rimtesnės pagalbos, kaip išvalyti emocinį krūvį, kaip atsipalaiduoti, nurimti ir liautis ieškoti atpirkimo ožio savo partneryje. Juk jei tekėjote ar ruošiatės tekėti už vyro, su kuriuo esate, turbūt pasitikite juo. O jei nepasitikite – kokiu pagrindu kuriate santykius ir renkatės šį vyrą kaip partnerį? Mokytis pasitikėti gali būti sunku ir skausminga. Teks pažiūrėti į akis savoms baimėms, principams, trūkumams, norams, kaltei. Juk pasitikėjimas vyru reiškia pasitikėjimą pačiu gyvenimu, pasitikėjimą Dievu. Toks pasitikėjimas – prabanga ne vienai moteriai, tačiau jį galima atkurti. Tik pirma nuspręskite, ko jūs iš tikro norite.

Vyrams, perskaičiusiems ir patenkintiems tuo, kas parašyta – jūsų moteris gali turėti galimybę „tekėti“ paskui jus tik tada, jei yra laiminga, jaučiasi mylima, išklaudyta, gauna jūsų dėmesio, jaučiasi gerbiama, nepervargsta darbuose, nėra verčiama persidirbti namuose, jai dėkojama už jos atliekamus darbus ir pasakojama, kokia ji yra žavinga ir nuostabi. Kaip

ir moterims, vyrams galioja ta pati taisyklė – pirma pažiūrėkite su koku žmogumi ir koku pagrindu sukūrėte santykius. Paskaitykite ir pasidomėkite, kur kardinalias klaidas darote jūs, o kur tiesiog pasirinkote santykiams netinkamą moterį. Vyras mažai ką gali padaryti tam, kad moteris pradėtų juo pasitikėti ir sektų paskui jį. Ką jis gali padaryti, tai atkreipti dėmesį, ar nepamiršo, kad moteris apskritai yra šalia ir rodyti jai, kad jis visgi prisimena kiekvieną dieną sakydamas komplimentus, parašydamas mielą žinutę ar tiesiog pasiteiraudamas kaip jos diena, atnešdamas gėlių, nusiveždamas į pasimatymą ir pasirūpindamas, kad ji nepervargtų. Jei pasitikėjimo potencialas dar ne visai sunaikintas per moters gyvenimą – jis vėl pradės šviesti, vos tik ji atsipalaiduos ir pasijus saugesnė, mylima ir kad ja rūpinasi.

---

## **“Padraugavimas” ar šeimos kūrimas?**

Poros draugystė ir šeimos kūrimas daliai žmonių, ypač jaunų, tapo skirtingais procesais. Draugystė tarp vyro ir moters, vaikinų ir merginų, vis dar manoma, kad turėtų vesti santuokos link. Deja, net po keletos metų draugystės ir gyvenimo kartu, ne viena pora išsiskiria taip ir nesukūrusi šeimos. Kas lemia ilgamečių porų skyrybas taip ir nepriėjus santuokos etapo?

- Žmonės sueina į porą chaotiškai, nežinodami, ko tikėtis ir kur link turi vesti santykiai. Susitikę ir patikę

vienas kitam jie pradeda draugystę ir gyvenimą kartu, neišsiaiškinę vienas kito ketinimų. Po kelių metų moteris (kai kada ir vyras) pradeda laukti įsipareigojimo iš partnerio pusės, tačiau sužino, kad partneris toli gražu nėra įsitikinęs, ar to nori. Tiek vyrai tiek moterys gali būti poroje su žmogumi, su kuriuo neplanuoja nieko rimtesnio už tiesiog padraugavimą ir pagyvenimą kartu. Pokalbiai apie tai, ko abu partneriai ieško – draugystės ar santykių, vedančių vedybų ir šeimos link – turėtų prasidėti po kelių pasimatymų ar bent jau po mėnesio bendravimo. Vyrai neretai išsigąsta tokių moters pokalbių, tad čia būtinas subtilumas. Vyras neturi jausti, jog moteris jau planuoja kaip supas būtent jo vaikelį, tačiau turi žinoti, jog ji ieško vyro santuokai ir šeimai, o ne draugystei be įsipareigojimų. Vyras, ieškantis moters šeimai, taip pat turi informuoti apie savo tikslus moterį, su kuria jau buvo keliuose pasimatymuose. Pokalbiai apie tai, kas ko ieško santykiuose gali labai natūraliai iškilti ir per pirmus pasimatymus. Svarbiausia, kad tokie pokalbiai būtų natūralūs ir neskubėtų kaip bandymas pririšti kitą žmogų. Žinoma, nereikėtų tikėti vien tik kalbomis. Tiek moterys tiek vyrai gali pasakyti ką tik nori, kad įtiktų patinkančiam žmogui. Tačiau savo intencijų išsakymas bus pirmas žingsnis informuojant kandidatą į partnerius, kad santykiai „tiesiog padraugaujant“ nedomina.

- Eidami į santykius, dalis žmonių tikisi, kad partneris taip pat mato ir supranta santykius kaip ir jie. Tie, kurie ieško žmogaus šeimai, tiki, kad jei draugystė tęsiasi pakankamai ilgai ir abu persikėlė gyventi kartu, partneris neabejotinai planuoja santuoką. Deja, ne vienas ir ne viena sulaukia nemalonaus siurprizo išgirdę, kad apie santuoką antra pusė neturėjo jokių minčių ir abejoja, ar gyvena su sau tinkamu žmogumi. Kad neįvyktų nemalonaus netikėtumo, bent po pusmečio draugystės laikas kelti klausimus apie ateitį ir

partnerio planus. Pusė metų yra pakankamas laikas apsispręsti, žmogus šalia yra tinkamas ar ne. Dauguma mokymų sako, kad užtenka dar trumpesnio laiko, jei abu partneriai tikslingai ieško sau poros ir žino kaip atsirinkti tinkamą.

- Dabartinėje visuomenėje pradėti ir nutraukti santykius labai paprasta. Ši laisvė įnešė daug chaoso į santykių kūrimo procesą. Ne viena pora bandosi vienas kitą nežinodama, ko iš tikro ieško kitame žmoguje. Jie neuždavinėja svarbių klausimų sau ir partneriui, sueina į porą iš aistros ir fantazijų, tikisi, kad iš to kas nors išeis, tačiau išeina tik labai retai porai. Ne viena pora sugaišta kelis metus „bandydamiesi“ kol santykiai visiškai užgęsta, nes niekada neturėjo pakankamai stipraus pagrindo. Žmonės, ieškantys santykių šeimos kūrimui turėtų visų pirma gerai žinoti, ko jie ieško ir ko turėtų ieškoti antroje pusėje (apie tinkamas santykiams vyrų ir moterų savybes skaitykite straipsniuose – „Ar su juo būsiu laiminga?“; „Ar su ja būsiu laimingas?“). Taip pat svarbu patikrinti, ar sutampa pagrindinės vertybės bei požiūris į gyvenimą. Ar sutampa ateities planai, ar abu nori vaikų, jei nori – kiek bei kada. Šie klausimai ne vienoje poroje paaiškėja tik po ilgamečių draugysčių ar net santuokos, tuomet santykiai baigiasi skyrybomis arba nelaimingu gyvenimu kartu.
- Moterys (bei dalis vyrų) yra linkę labai daug investuoti į santykius jų pradžioje, kuomet antra pusė dar nėra sutuoktinis ir galbūt nė neketina juo būti. Jos vykdo visas žmonos pareigas, negaudamos jokių vyro pareigų vykdymo. Nepasitikrinusios, ar vyras yra tinkamas joms, įsipareigojantis, besistengiantis dėl jo bei santykių, jos bando savo tarnyste laimėti meilę, pagarbą ir vyro atsidavimą jai vienai. Malonus elgesys, palaikymas, švelnumas iš moters pusės būtinas, tačiau per daug rūpesčio, dėmesio, jausmų demonstravimo, atsidavimo kūnu leidžia vyrui atsipalaiduoti, mėgautis ir kai moteris

pervargsta – išeiti iš santykių. Vyras nevertina moters, kurią gauna per lengvai ir daug moterų pačios išsikasa sau duobę, paskui dėl to kaltindamos vyrus. Panaši istorija taikytina ir vyrams, kurie pernelyg stengiasi dėl moters, nė neįsitikinę ar ji tinkama jam bei ar iš jos gauna tiek pat, kiek patys duoda.

- Dalis porų bando santuoka ar vaikais pataisyti šlubuojančius ar nelaimingus santykius. Santuoka bei vaikai tik apsunkena jau esamas problemas. Pirmas žingsnis turėtų būti tinkamas partnerio pasirinkimas. Moterims (praverstų ir vyrams) rekomenduojama pastudijuoti santykių žinias, kad jos turėtų bent pagrindus apie šeimos kūrimą. Šių žinių mūsų visuomenėje nėra ir vyrauja įsitikinimas, kad santykiai kaip širdis ar kepenys, turėtų veikti automatiškai, be paties žmogaus įsikišimo. Deja, santykiai yra tiek laimingi, kiek pora į juos investuoja ir kiek gerai supranta, kaip tinkamai vienam su kitu elgtis.

Tie, kurie ieško tik padraugavimo ir tie, kurie nori šeimos ir santuokos, dažnai susitinka ir gali pradėti kurti santykius. Ieškantys partnerio gyvenimui turėtų atsakingai žiūrėti į antros pusės pasirinkimą ir nesitikėti, kad kitas žmogus ieško to paties. Kai kurių ieškančiųjų mėgstamą sąrašą apie tai, kaip jis ar ji turėtų atrodyti, kalbėti ar rengtis, vertėtų pakeisti į sau svarbią vertybių sistemą, esminį požiūrį į gyvenimą, šeimą, vaikus, bei tuo, ar yra abipusė trauka, ar gera, jauku, šilta būti su žmogumi. Jausmai yra tik vienas iš kriterijų, kad žmogus gali būti tinkamas ir kartais jis gali būti net labai klaidingas. Šalia jausmų turi būti ir sveikas mąstymas bei tikslinga tinkamo partnerio atranka.

---

# Kai moteris slapukauja

Slapukauti, nepasakyti visos tiesos ar kitaip „sukti uodegą“ daugelis mūsų įpratome dar vaikystėje kaip būdus išvengti bausmės. Tuo metu kartais tai būdavo vienintelė išeitis. Patys apsiginti negalėjome, o tėvai, kurie turėjo mus ginti, buvo kaip tik tie, kurie grasino bausmėmis jei nesielgiame tinkamai ir nuo kurių išmokome slėpti tiesą ir meluoti. Slapukauja tiek vyrai tiek moterys, tačiau šį kartą trumpai pakalbėsime apie tai, kas nutinka santykiuose su vyru, jei moteris yra linkusi nuslėpti visą ar dalį tiesos.

Jūs slapukaujate jei:

- Pasakote netiesą apie tai, kur einate ar buvote
- Pasakote netiesą apie tai kas skambino ir apie ką kalbėjote
- Pasakote netiesą norėdama sumanipuliuoti vyrą pasielgti taip, kaip norite
- Pasakote netiesą bijodama jo reakcijos
- Pasakote netiesą „norėdama gero“ ir tam geram įvykus niekada nepasakote kaip buvo iš tikro ir tt.

Neskaitysiu moralų apie tai, kaip negerai meluoti – mele nėra nieko nei gero nei blogo, tačiau jis turi savų pasekmių. **Viena skaudžiausių pasekmių, kurias patiria linkusi slapukauti moteris – auganti vyro nepagarba ir netaktas jos atžvilgiu.** Kuo daugiau moteris linkusi nuslėpti nuo vyro, tuo mažiau vyras ją gerbia ir rūpinasi. Užsiveda užburtas ratas – kuo vyras mažiau gerbia ir rūpinasi, tuo daugiau moteris slapukauja. Štai tada ir prasideda nepasakymai ir

„nedasakymai“ tam, kad tik jis nesupyktų, sakymai to, ką jis nori girdėti ir tt. Toks ratas įpratusiai slapukauti moteriai gali pradėti sukintis nuo pat santykių pradžios. Pavojus, į kurį moteris nejučia patenka – ji pradeda kalbėti tai ką reikia ir kada reikia vietoje tiesos tam, kad neiššauktų nepatogių vyro reakcijų ir gyvena su žmogumi, su kuriuo seniausiai reikėjo skirtis. Ji paprasčiausiai padarė ką reikėjo, kad nepatogioje situacijoje išsirangytų ir išsisuktų taip, kad nekiltų konfliktinių situacijų. Tokios situacijos pavojus tame, kad per laiką moteris vis labiau prisiriša prie vyro ir tuo pačiu vis sunkiau išsilaiko pozicijoje, į kurią save pastatė, vis sunkiau išlaiko kylantį nepasitenkinimą bei nepatogumą. Skyrybos tokią porą anksčiau ar vėliau vistiek ištinka, tačiau jos būna gerokai skausmingesnės ir žalojančios abu partnerius negu būtų tuo atveju, jei moteris iškart būtų nepabijojusi pamatyti su kokiu žmogumi siejo savo gyvenimą. Kai į tokią šeimą ateina ir vaikai, nesveiki poros elgesio modeliai persiduoda į sekančią kartą.

**Antra pasekmė, kurios sulaukia slapukaujančios moterys – vis mažėjanti meilė ir pasitikėjimas vyru.** Vietoje švelnių, švarių jausmų auga baimė, nusivylimas, nepasitenkinimas, nepagarba. Geriausiu atveju nebelieka nieko – nei gerų nei blogų jausmų ir santykiai paprasčiausiai mišta. Jei esate linkusi nuslėpti tiesą – pastebėkite kaip jaučiatės. Ar jaučiatės tokia pat artima savo vyrui, ar galite pasakyti, kad jūsų jausmo jam niekas netemdo ir neslopina? Vargu.

Išsakyti tiesą nereiškia pasakoti apie kiekvieną savo žingsnį. Yra dalykų, kurių niekam nesakome todėl, kad mums patiems jie yra neaktualūs. Mielai pasidaliname, jei iškyla apie tai kalba, tačiau patys jos neinicijuojame. Pastebėkite, ar tai, ko nepasakote ir kuo nepasidalinate, galėtumėte lengvai papasakoti jei jūsų paklaustų.

Tiesos sakymas turi dar vieną kraštutinumą, kuomet moteris išdeda visą tiesą tokią, kokią ją mato, nepagalvodama apie kiekį ir taktą. Taip gali nutikti, jei moteris per daug ilgai

viską laikė savyje arba jei ji paprasčiausiai nejaučia ribų ir skausmo, kurį kelia kitam žmogui.

Nėra taisyklių kaip tinkamai išsakyti tiesą liekant ištikimais sau pačiai ir per stipriai nesužeidžiant savo vyro. Nuolatinis stebėjimas, sąmoningumas į tai, kas trukdo pasakyti tiesą ir kaip vyras reaguoja ją girdėdamas yra geriausia, ką galima padaryti. Tarpusavio bendravimas reikalauja įgūdžių, laiko, noro išmokti vienas kito kalbą bei reakcijas. Baimė ir nenoras to padaryti yra vienos iš pagrindinių priežasčių, kodėl moteris pradeda slapukauti ir meluoti vyrui. O kas, jei pasakius tiesą, paaiškės, kad tai ne tas žmogus, su kuriuo noriu gyventi, kad jo reakcijos man yra netinkamos ir per stiprios, jei teks kelti sumaištį, nepatogumą ir jausti galybę neigiamų jausmų? Koks čia santykių medus, jei jį tenka kartinti ir dar savom rankom? Tiesa ta, kad jei nekartinsite dabar, tai išlaižę visą saldžiąją dalį liksite su statine kartumyno, kurio jau nei vienas poroje nebenorės nei ragauti nei apskritai matyti.

---

## **Atsargiai – moteriškas altruizmas**

**Altruizmas**[pranc. *altruisme* < lot. *alter* – kitas], nesavanaudiškas rūpinimasis kitų gerove ir pasiryžimas dėl kitų paaukoti savo interesus. Visuomenėje jis yra laikomas vertybe ir gerbtinu žmogaus būdo bruožu. Šia savybe dažnai pasižymi pvz. dalyvaujantys savanoriškoje veikloje, darbui bei pašaukimui atsidavę gydytojai, mokytojai, kunigai savo laiką ir žinias atiduodantys iš širdies, o ne už atlygį. Altruizmas – savybė, rodanti visapusišką žmogaus brandą. Kita vertus altruizmas, apie kurį kalbėsime šiame straipsnyje, gali



būti vienas sunkiausiai pastebimų būdų manipuluoti aplinkiniais.

Vieni populiariausių altruizmo panaudojimo būdų – sulaukti kitų meilės ir pripažinimo bei visų pirma duodant, paskui turėti priežastį išsiprašyti kažko sau. Nuoširdus, nesavanaudiškas altruizmas pasitaiko ne taip jau ir dažnai, o štai kiti jo panaudojimo būdai paplitę pakankamai plačiai. Altruisto kaukė gali būti taip gerai suaugusi su žmogaus veidu, kad šis nei pats nesuvokia, ką daro. Šį kartą pakalbėsime apie moterišką altruizmą, kadangi jos dažniau nesąmoningai taiko jo siūlomus manipuliacinius metodus galiausiai pakenkdamos ir sau ir santykiams.

**Kiekviena moteris, linkusi perdėtai rūpintis aplinkiniais, jei būtų nuoširdi pati sau, atsakytų kodėl taip daro – todėl, kad iš jų tikisi vėliau sulaukti tokio pačio rūpesčio sau arba todėl, kad bijo prarasti jų meilę ir draugystę.** Baimė ir noras kažką gauti sau yra tikrieji veiksniai, skatinantys moterį rūpintis visais aplinkui išskyrus save. Toks įprotis yra taip giliai įsišaknijęs sąmonėje, kad kai kurios moterys nenorės nieko girdėti apie šias priežastis – viso to pamatymas ir pripažinimas per daug sukrėstų visą jų pasaulėžiūrą. Kitoms tai gali būti žingsnis laimingesnio tiek šeimyninio tiek asmeninio gyvenimo link.

Tipiškas moteriškas altruizmas – savęs atidavimas kitų labai – anksčiau ar vėliau pagimdo ir augina neapykantą tiems patiems žmonėms, kuriais rūpinosi. Laukdama, kol kažką gaus mainais ir dažniausiai nesulaukdama, ji po truputį ima jų nemėgti arba pradeda reikalauti bei kelti konfliktus. Žmonės, kuriems ji atidavė save, tampa tais, kurie kažką jai privalo. Kodėl tada ji visa tai darė jei nieko negauna mainais? Vienas sunkiausių klausimų tokioms moteris būna – o kas jūsų prašė tai daryti? Kas sakė, kad privalote išklaudyti draugių, šokinėti apie vyrą, padėti giminaičiams užuot pasakiusi, kad šiuo metu nenorite to daryti? Tai pasakė jūsų baimė, kad kai jums prireiks pagalbos, nebus kas padeda, baimė, kad niekas jūsų

nemylės ir nepasirūpins. O kai jums prireikia meilės ir pagalbos, dažnai net nemokate paprašyti, o laukiate kol kiti susipras patys. Juk neprašyta darėte vyrui valgyti, skalbėte kojines ir tvarkėte namus. Dabar ir jis turi neprašytas nusivežti jus į kelionę, nupirkti bilietą į koncertą ar tiesiog pabūti kartu ir išklausyti. Jis greičiausiai to nedaro nes net nenutuokia, kad jūs norite, o jūs po truputį kaupiate nepasitenkinimą kol jo susikaupia tiek, kad net gavusi, ko norite, nebegalite priimti ir būti dėkinga. Išpildytas jūsų noras iškelia visą nuoskaudą sukauptą iš tų kartų, kai norai nebuvo išpildyti.

**Moters prigimtis yra duoti ir tai jai teikia malonumą .** Dėl šios priežasties dalis moterų pagalbą kitiems pradeda naudoti kaip narkotiką pasimėgavimui išsunkdamos iš savęs paskutinį energijos lašą. **Tuo metu moters laimė, kaip kontraversiškai beskambėtų, slypi jos norų išsipildyme, t.y. gavime.** Net ir duodama labiau už viską moteris nori gauti tai, ko nori ir pyksta jei negauna. Patarnavimas teikia jai malonumą, tačiau ne laimę ir neužpildo jos taip, kad davimas taptų perteklinės, natūraliai iš jos besiliejančios energijos dalinimu, o ne savo vidinių resursų išnaudojimu.

Moteris negali neduoti. Gavusi viską, ko nori, ji automatiškai pradės tai dalinti aplinkai. Būdama pailsėjusi, graži ir laiminga visą tai ji atiduos kitiems, o būdama santykiuose – savo vyrui. Pripažinkite, jai jaučiate, kad esate linksma ir laiminga, viskas ko norite – su kuo nors tuo pasidalinti. Mieliau apkabinate grįžusį vyrą, pati paskambinate problemose paskendusiai draugei paklausti kaip ji laikosi, draugiškiau bendraujate su kaimynais ir kitais sutiktais žmonėmis. Savo laime darote laimingesnius visus aplinkui. Tuo tarpu jūsų perdėtas altruizmas taip įvaro jus pačias į kampa, kad visų aplinkinių pradeda nekęsti, išdavinėjate save nuolat patarnaudama ir nieko neimdama pati arba pasilikdama tik trupinius bei skandinate santykius su vyru kaupdama nuoskaudas ir galų gale pradėdama reikalauti to, ką jūsų nuomone

užsitarnavote už visus dvidešimt bendro gyvenimo metų.

Moteriškas altruizmas iš tikro yra egoizmas sumišęs su baime ir meilės jame nėra, nors įvaizdis susidaro toks, kad jūs tiesiog geroji samarietė. Išlipti iš tokios programos nėra lengva ir gali tekti įdėti daug pastangų bei laiko, kad bent truputį atsipalaiduotumėte ir išmoktumėte prašyti, paimiti ir padėkoti už tai, ką gavote be kaltės ir skolos jausmo. Pradėkite mokytis prašyti, išsakyti savo vyrui ir artimiems žmonėms, ko jūs norite. Gavusios mokykitės reikšti paprastą nuoširdų dėkingumą paprastu žodeliu – ačiū. Galite pridėti „ačiū, tu man labai padėjai; ačiū, su tavo pagalba buvo daug paprasčiau“ ar ką nors panašaus ir viskas, to užtenka. Jokios skolos ar kaltės jausmo, jokio bandymo atsilyginti už paslaugą per kraują, paminant savo norus, aukojant laiką, kurį norite praleisti visai kitaip, darant paslaugas, kurių žmogus apskritai neprašė ir tt. Pradėkite mokytis pasakyti paprastą, ramų, mandagų „ne“ kai esate pavargusios ar tiesiog nenorite daryti to, ko kas nors prašo. Nebūtina prisigalvoti tonas paaikškinimų ar pateikti lapelį iš gydytojo, kad jūs šiuo metu mirtininko būklės. Jūsų gyvenimas priklauso tik jums ir paprastą „ne“ daugeliui jūsų „globojamų“ žmonių bus labai sveika išgirsti. Pamiškite pagalbą ir paslaugas kitiems, tame tarpe ir savo vyrui, tam, kad ką nors gautumėte. Gaunama paprašius, o ne davus tol, kol nebeturėsite nei ką duoti nei kaip priimti. Moteriškas altruizmas yra leidimas kitiems daryti paslaugas jai. Pripažinkite, tai gali būti labai nejauku, net nemalonu nors jūs ir norite to, ką duoda aplinkiniai. Nebūkite egoiste, suteikite ir jiems šansą jums pasirūpinti, priimkite, padėkokite ir keliaukite toliau savo gyvenimo keliu.

---

# Kam kviesti sutuoktinį į pasimatymą?

Pasimatymai yra tam, kad smagiai praleisti laiką ir žmonės turėtų jais naudoti, kad geriau vienas kitą pažintų. Net berniukai turi ką pasakyti, jei pakankamai ilgai klausaisi.

-Linetė, 8 metai

Per pirmą pasimatymą paprastai jie daug meluoja ir taip sudomina vienas kitą nueiti į antrą pasimatymą.

-Martinus, 10 metų

[www.datingfails.org](http://www.datingfails.org)

Vaikams užtenka pastabumo ir paklausinėjus daugiau jie turbūt puikiausiai išvardintų dar eilę smagių ir puikiai realybę atspindinčių priežasčių, kodėl mes, suaugusieji, vaikštome į pasimatymus. Tačiau kas vis dėlto yra tas pasimatymas ir kam į jį vesti savo antrą pusę, ypač jei kartu jūs jau ne metai ir ne du?

Žmones greičiausiai suartina du dalykai: tragedijos ir gerai praleistas laikas. Vargu ar kartu su mylimu žmogumi jūs norėtumėte patirti kažką tragiško, tačiau smagiai leidžiamas laikas gali netgi nieko nekainuoti, priklausomai nuo jūsų pomėgių ir poreikių.

Santykių pradžioje daugiau nei įprasta su patinkančiu žmogumi veikti ką nors malonaus. Deja laikui bėgant gyvenimą užvaldo rutina, aistrą ir meilę nukloja kasdienybės dulksės, o pagrindinė priežastis pabūti tik dviese yra kelionė į parduotuvę ar kitų reikalų tvarkymas. Nenuostabu, kad po kurio

laiko žmonės stebisi – kas atsitiko? Kodėl kadaise kartu buvo taip nuostabu, o dabar mylimas žmogus tik kelia nuobodulį? Kodėl būti kartu daugiau nelinksma ar net nemalonu? Atsakymas labai paprastas – todėl, kad kelionė į maisto prekių parduotuvę, banką ar ravėti daržo savaime nėra smagu.

**Visgi daug paprasčiau, maloniau ir pigiau būtų pakviesti mylimą žmogų į pasimatymą dar šį vakarą ir palikti skyrybų slenkstį švarų, nenumindytą bei kuo toliau nuo savo šeimyninio gyvenimo.**

---

Daglasas Veisas (Douglas Weiss) Savo knygoje Intymumas rašė:

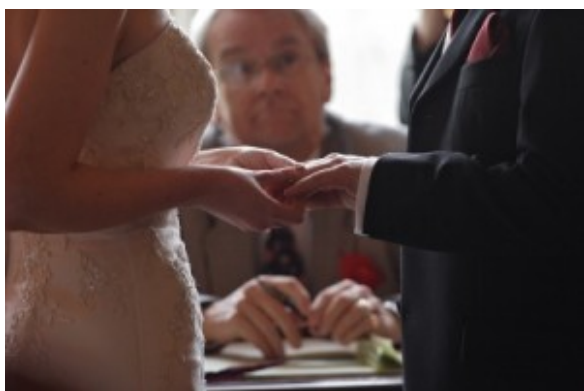


Image courtesy of Sharron Goodyear / FreeDigitalPhotos.net

*Įsivaizduokite šią vestuvinę sceną. Nuotaka atrodo nuostabiai su balta suknele praleidusi nesuskaičiuojamas valandas ir tūkstančius dolerių kad sukurtų tobulą šventę. Ji eina altoriaus link grojant vestuviniam maršui. Kunigas praveda puikią ceremoniją apie tai, kaip vyras ir moteris tampa vienu kūnu. Tada jis paprašo jaunikio perskaityti tai, ką jis yra parašęs. Jaunikis skato „ Aš pažadu būti nuobodus ir versti*

*tave nuobodžiauti kiekvieną tavo gyvenimo dieną. Aš pažadu padaryti tave tokia neturtinga ir nesvarbia, kad mes daugiau niekada negalėsime eiti į pasimatymą ar kartu nuveikti ką nors smagaus“. Nuotaka pakartoja „Aš pažadu būti nuobodžia ir versti tave nuobodžiauti kiekvieną tavo gyvenimo dieną. Aš pažadu padaryti tave tokio neturtingu ir nesvarbų, kad mes daugiau niekada negalėsime eiti į pasimatymą ar kartu nuveikti ką nors smagaus“.*

Turbūt tada, kai tik pradėjote draugystę, darėte kažką, kas patiko abiems. Kažką, ką veikdami atsipalaiduodavote, užsimiršdavote ir paprasčiausiai gerai leisdavote laiką. Galbūt taip ir įsimylėjote vienas kitą, nes kartu buvo gera, linksma, paprasta. Kartais pamalonindavote savo susižavėjimo objektą kažkuo, kas patinka tik jam ar jai ir su malonumu stebėdavote pasitenkinimą veide ar klausydavote padėkos už gerai praleistą vakarą, dieną ar savaitgalį. O ką, jei laiką atsuktumėte atgal? Jei vieną dieną nueitumėte į pasimatymą su savo mylimu žmogumi? Greičiausiai ne vienas visgi yra vėl susitikinėjęs su savo antra puse po daugelio metų santuokos. Tik paprastai tą daryti paskatinusios priežastys būna skyrybų slenkstis, kai vienas iš partnerių dar bando bent kiek laiko praleisti kartu ir susigrąžinti išsprūstančią antrąją pusę. Visgi daug paprasčiau, maloniau ir pigiau būtų pakviesti mylimą žmogų į pasimatymą dar šį vakarą ir palikti skyrybų slenkstį švarų, nenumindytą bei kuo toliau nuo savo šeimyninio gyvenimo.

**Pasimatymas turi keletą taisyklių, kurių nesilaikymas gali sugriauti net pačius geriausius planus.**

**Pirma jų – tai turi būti smagu abiems.** Ištroškę smagaus laiko praleidimo abu partneriai gali mėginti nusitempti vienas kitą ten, kur įdomu tik jiems patiems. Viskas gerai, jei jūsų antra pusė nusprendžia padovanoti jums gerą laiką ir kartu užsiimti tik jums patinkančia veikla, tačiau tai turi būti jūsų abiejų susitarimas. Sekantį kartą jūs galite nuspręsti veikti tai, kas patinka tik jūsų mylimajam ar mylimajai. Kad tokie mainai

būtų sėkmingi, sutarkite dėl mažiausiai dviejų pasimatymų, kurių vieną planuosite jūs, o kitą – jūsų antra pusė. Taip abu partneriai liks patenkinti ir labiau mėgausis leidžiamu laiku, net jei tai nėra kažkas, ką jie tikrai mėgsta, žinodami, kad sekantį kartą rinktis galės jie.

**Antra – pasimatymas, tai geras laikas kartu.** Ir jis nebus toks geras, jei imsite aptarinėti problemas, aiškintis santykius ar kalbėti nemaloniomis temomis. Geriau skirkite tam laiko kitu metu, tačiau pasimatymą palikite tik maloniems dalykams. Nebandykite pasinaudoti tuo, kad pagaliau gavote partnerio dėmesį kelioms valandoms ir galite išsakyti viską, ką galvojate. Bet kokia manipuliacija savo naudai ne tik sužlugdys pasimatymą, bet gali dar labiau pabloginti santykius.

**Pasimatymai buvo viena pagrindinių priežasčių, kodėl pamilote vienas kitą. Jei šis būdas suveikė vieną kartą, niekas netrukdo jam suveikti ir antrą.**

---

---

**Trečia – tai neturi kainuoti milijonus.** Jei esate linkę daryti arba įspūdingai arba visai nieko, sustokite. Viskas, kas susiję su pasimatymu, turi būti teigiama. Jei po pasimatymo ilgai graužitės, kas už vieną vakarą išleidote krūvą pinigų, vargu ar prisiminimai bus labai malonūs. Ir dar blogiau, artimiausiu metu jūs nei negalvosite išeiti į dar vieną pasimatymą. Tegu tai būna kažkas paprasto, neįmantraus. Svarbiausia – jūs kartu ir jums malonu.

**Ketvirta – tegul tai tampa jūsų poros tradicija.** Kažkam pasimatymas gali būti pakankamai didelė investicija ir laiko ir pinigų atžvilgiu. Skirtingi darbo grafikai, mažamečiai vaikai ir milijonas kitų problemų. Tačiau tiesa ta, kad vaikai

užaugo ir išeis, problemos vienaip ar kitaip išsispres ir pamiršite, kad jos apskritai egzistavo, o žmogus su kuriuo esate, bus šalia jūsų visą likusį gyvenimą. Į ką labiausiai norėtumėte investuoti? Į tai, kas laikina, kad ir kaip svarbu tai atrodyti šią akimirką, ar į tai, ką pasirinkote iki grabo lentos – savo antrąją pusę? Galų gale visi žino, kad tam, kas atrodo svarbu, atsiranda ir pinigų ir laiko. Tuomet paklauskite savęs, kiek iš tiesų jums yra svarbūs jūsų poros santykiai? O ir jūsų vaikai bus nepakartojamai laimingesni augdami šeimoje, kurioje tėvai kiekvieną dieną savo pavyzdžiu rodo, ką reiškia ir kaip reikia mylėti.

Pasimatymai buvo viena pagrindinių priežasčių, kodėl pamilote vienas kitą. Jei šis būdas suveikė vieną kartą, niekas netrukdo jam suveikti ir antrą. Galbūt pradėję susitikinėti su kiek pabodusia antrąja puse prisiminsite, kuo jis ar ji kadaise sužavėjo ir dar kartą pamilsite tą, su kuriuo pažadėjote būti kartu ne tik varge, bet ir laimėje.

Meilė yra emocinis ryšys. Jei periodiškai sąmoningai nestipriname poros meilės, ši pamažu blanksta, kaip geltonuoja dantukai, jei mes jų nevalome. Meilę stiprina buvimas kartu geroje emocijoje. Taip stiprinamos draugystės ir taip stiprinama meilė su antrąja puse.

Planuokite pasimatymus į priekį ir nepalikite to vien tik atsitiktinumui. Nes jei manote, kad gal kažkada pavyks padaryti pasimatymą nei iš šio nei iš to – taip nebus. Kaip griežtai valotės dantis kiekvieną rytą, kad išlaikytumėte dantų estetinį vaizdą ir sveikatą, taip pat, jei prireiks, priverstinai eikite į pasimatymus su antrąja puse artą į savaitę ar bent pora kartų į mėnesį.