

KAKO SPASITI VEZU NAKON PRELJUBA?

Autor tportal.hr

Utorak, 28 Svibanj 2013 09:36 - Ažurirano Utorak, 28 Svibanj 2013 09:40



Izvor: www.tportal.hr

Iako mlak seksualni život ni na koji način ne opravdava nevjeru, pokušaj da istražite što se događalo u vašem intimnom životu prije preljuba može neutralizirati krivicu.

Ako ste se oboje osjećali zarobljeni u dosadnoj rutini seksualnog života, zajednička je odgovornost da to promijenite. Osoba koja je prevarila ne može kriviti svog partnera zbog nedostatka strasti. To je jadan izgovor i samo mizeran način da se izbjegne preuzimanje odgovornosti. No neće škoditi da pokušate saznati što se stvarno događalo u vašem **ljubavnom životu prije preljuba**

, kad je zapravo sve počelo, savjetuje

dr. Tammy Nelson

, autorica priručnika »The New Monogamy« i »Getting the Sex You Want« za *Huffington Post*.

Postavite svom partneru neka od sljedećih pitanja. Naravno, nijedno od vas dvoje vjerojatno neće biti oduševljeno što morate odraditi ovaj težak razgovor, no važno je odvojiti malo vremena da se usredotočite jedno na drugo.

- Za čim sam žudio/jela u našem seksualnom životu prije preljuba?
- Što sam želio/la da ima više u našem seksualnom životu prije preljuba?
- Čime sam nas zadržao/la u seksualnoj rutini?

Nakon što oboje podijelite svoje osjećaje, u rukama biste trebali imati neke vrijedne iako

KAKO SPASITI VEZU NAKON PRELJUBA?

Autor tportal.hr

Utorak, 28 Svibanj 2013 09:36 - Ažurirano Utorak, 28 Svibanj 2013 09:40

vjerojatno **bolne informacije** o tome kako se svatko od vas osjećao prije preljuba. Ako je komunikacija bila problem, već ste ovim razgovorom (ili serijom razgovora) poboljšali svoje komunikacijske vještine te snažno pomaknuli svoju vezu prema naprijed.

Ti razgovori, naravno, mogu biti emocionalno bolni, no trebate ih nastaviti pazeći da se nijedno od vas ne iscrpi previše. Ne smijete riskirati da ponovno **kliznete u sukob**, ali ne smijete niti izbjegavati razgovor samo zato jer je tema teška i mučna.

Morate nastaviti komunicirati budući da je izbjegavanje razgovora bio vjerojatno uvod u preljub. Možda niste pričali o nedostatku emocionalne veze ili ste u potpunosti izbjegavali razgovarati o svojim osjećajima dopuštajući da emocije razvijete za neku osobu izvan odnosa.

Ovo su pitanja koja morate postaviti sami sebi i iskrene odgovore podijeliti sa svojim partnerom.

- Jeste li bili dobar partner u braku? Zašto da ili zašto ne?
- Jeste li osjetili da je vaš seksualni život bio dosadan?
- Jesu li bili ljuti ili ogorčeni a to niste mogli reći svom partneru?
- Jeste li se osjetili usamljeni u vašoj vezi?

Nakon ovih prvih i mučnih razgovora uvedite ova pitanja u redoviti raspored. Provjeravajte redovito sa svojim partnerom kako ste, kako vaš brak napreduje. Svaki se dan međusobno zapitajte: »**kako si ti, kako sam ja, kako smo mi?**«

Pitajte jedno drugo, pokušajte se razumjeti. Ova strategija komunikacije promijenit će način na koji se odnosite jedno prema drugome. To može trajati 15 minuta dnevno i ne bi trebalo biti poziv na svađu i obnavljanje problema. Ako se to dogodi, povucite se korak natrag i pokušajte svaku večer izgovoriti tri stvari koje cijenite jedno kod drugoga.

Ove vježbe će vam pomoći da se ponovno povežete te istražite što se događalo prije preljuba.