

Alan Jacob

מדריך הזוגיות שלך

10 כלים מעשיים לקשר של
תשוקה, אהבה ותקשורת מעולה



10 כלים מעשיים לקשר של תשוקה, אהבה ותקשורת מעולה



שימני ♥ על מנת שהמדריך הזה יהיה אפקטיבי עבורך ויביא לך את האהבה, התשוקה והזוגיות המאושרת שאת מבקשת לעצמך - הדפיסי את המסמך וכתבי את הצעד הבא שלך במקומות המתאימים.

1



תבקשי! פשוט תבקשי את מה שאת מעוניינת בו!

חוב הנשים חיות בפנטזיה וברצון שהגבר ידע מראש מה שהן חוצות, במציאות זה קורה לעיתים נדירות. בגדול המנגנון הגברי לא עובד ככה. הוא לא יודע ולא יכול לנחש, פשוט תבקשי. גברים מעריכים תכונות כמו מנהיגות גם כשזה בא מהאשה שלהם. הפשטות עובדת.

ועכשיו תורך: כתבי כאן אירועים/ סיטואציות שקר שחשבת שהגבר שלך ינחש מה שאת מבקשת... כתבי איך תפעלי בפעם הבאה שיקרה מצב דומה

לדוגמא: את רוצה מתנה בושם מסויים,

בקשי אותו ליום ההולדת שלך, היתרון בכך שזה יקל עליו, ואת מקבלת מה שאת רוצה, את הרומנטיות אפשר להמציא בעוד הרבה מקומות ולא דווקא בניחוש המתנה, (: אל תרגישי לא נעים, האהבה שלו כלפיך והחיוך שלך, זה הרבה בשביל הגבר שלצידיך... תבקשי, אל תסבירי הרבה. תסבירי מעט. נקודה.

2

שימי את רגשותייך בעדיפות ראשונה ואת צרכיך בעדיפות הראשונה.

רגשות מול צרכים. נשים מתעניינות ברגשות, אנשים ואהבה. גברים מתעניינים בפתרונות. לכן חוב הנשים הולכות למקצועות הסיעוד והופכות להיות אחיות, עובדות סוציאליות, והרבה גברים נמשכים לעולם הטכנולוגיה והמכניקה. כמובן שזה לא חוק ואני רק מדבר על הרוב, נשים פשוט פתוחות לרגש הרבה יותר. אל תחששי מהרגש של הגבר שלך, הוא מעוניין יותר בסיפוק הרגשי שלך, כשהוא רואה שאת מתעניינת בצרכים שלו. הפמיניזם המודרני דורש מהגבר לחשוף את רגשותיו להיות רגיש, לבכות וכו'. אל תפלי לשטות הזו. אין שקר גדול מזה.

ועכשיו תורך: כתבי כאן מה מרגש אותך, מה משמח אותך כך שתוכלי לבקש אותם מבן זוגך

וכאן תכתבי מה הצרכים של הגבר שלך, ובמה הוא מתעניין שכדאי שתתני לדברים האלה עדיפות

לדוגמא: אם את מרגישה שזה ישמח אותך לצאת למקום מסוים שהגבר שלך פחות אוהב, אז בכל זאת תצאו לשם. הגבר יתגבר על חוסר החשק שלו כדי לשמח אותך. כאן את שמה את הרגש שלך בעדיפות, תלמדי "להתעקש " על זה (: תהיי קלילה לגבי זה. הוא יתגבר. כי זה משמח אותך. לעומת זאת שימי את צרכיך בעדיפות הראשונה, שיקנה את הרכב שהוא אוהב. תבשלי לו את האוכל שהוא מעדיף לאכול וכו'... תשקיעי בצרכים שלו ובדברים שהוא מתעניין.



ביטויים של כעס והתפרצויות זה בזבוז זמן של החיים. כעס של אשה במערכת זוגית מתבטא בצורה לא מובנת לגבר. עדיף להימנע מכעס כמה שניתן. אם את רוצה שהוא יבין אותך באמת. תגידי את הדברים בצורה ברורה, שקטה ועוצמתית, אם יש צורך תחזרי על עצמך שוב ושוב. אל תסתפקי בביטויים כמו "תבין לבד". הוא לא יבין:

ועכשיו תורך: כתבי על סיטואציה שמוכרת לך איך תגיבי באופן שאפילו "יפתיע" אותך, למרות שאת מאוד רוצה לבטא כעס כלפיו, אבל את מחליטה לפנות לצד השכילי שלו ולדבר את הדברים בעוצמה שקטה.

לאחר מעשה כתבי מה היתה התוצאה עקב שבירת התגובה האוטומטית שלך...

לדוגמא: הגבר שלך כל פעם לוטש עיניים לבחורות ברחוב או בחוף הים, הערת לו אינספור פעמים על זה, לא עוזר. כעס הוא לא הפתרון, התפרצות עליו יכולה לגרום לאנטיגוניזם או לריב על עוד דברים לא קשורים. תנקטי בגישה מקורית על מנת לשנות את הדברים, את יכולה לשאול אותו מה הוא חושב על גוף של אותה אשה, בזמן אמת... תהיי בלי אגו. את תכבשי אותו כל פעם מחדש. בטחון עצמי זה סקסי. גם אצל אשה. במהלך השיחה את יכולה להסביר לו ללוש מבט לזמן קצר יותר, כי זה פוגע לך ברגשות, כי את האשה שאיתו. תשחקי. המנגנון של הגברים פשוט.

תגרמי לו להרגיש שאת זקוקה לו



את האשה בחייו, גבר הושם בכדור הארץ על מנת להגן על האשה שלו ולדאוג לה. תני לו לעזור לך, לייעץ לך. היי האשה הפגיעה אך לא הרגשנית, הרגישה אך לא ה"המנדנדת". להיות רגישה זה אומר לתת לגבר שלך, למלא אותך בבטחון הגברי שלו שהכל יהיה בסדר. רגשות זו הרגשת תלותיות בגבר, ומעבר קיצוני ממצב רוח למצב רוח, עם זה לגבר קשה להתמודד כיוון שהוא לא יודע איך. האמת שברוב המקרים האלה, האשה לא מבינה את עצמה אז איך מצופה מהגבר להבין אותה?

ועכשיו תורך: תחליטי גם להיות האשה הפגיעה, המתפנקת וזו שרוצה שהגבר שלה יבין שהיא צריכה אותו, תכתבי מה תרצי שהוא יעשה למען, מחווה רגשית או כל מחווה אחרת... תכתבי זמן שאת מפנה לזה.

לדוגמא: תני לו לפתוח לך צנצנת מזון עם פקק קשיח, נשמע לך פשוט ובנאלי? זה לא. עשי זאת. בנוסף אל תחששי לגלות לו חששות לא רציונאליים שלך, כמו צונאמי, רעידות אדמה, מלחמות. תני לו להרגיע אותך, והראי לו שהוא אכן הצליח. זו לא הצגה. את יודעת שאת צריכה את זה.

5

תתמכי בתחביבים ובתחומי העניין שלו

תתענייני במה שהוא אוהב, אל תהפכי למומחית בזה. השארי בתחום ההתעניינות השטחית, אך גלי עניין ואפילו תפתיעי אותו ב"אירועים כיפיים" של זה. הוא יעריך את זה אצלך גם אם אינו יראה את זה. (חלק מסיפור חייו, לא?) :



ועכשיו תורך: כתבי כאן איך את מפרגנת לבן הזוג שלך בתחום העניין שחשוב לו, זה לא חייב להיות כרוך בהוצאה כלשהי, הפרגון יכול להיות ערב של שניכם כשאת משתתפת באהבה השנייה שלו... _____

לדוגמא: בן הזוג שלך ממש אוהב אופניים. אין לכם מספיק תקציב לקנות את הזוג הכי יקר בשוק. הציבי זאת כמטרה לעתיד בשבילכם, תתענייני פחות או יותר בדגם בסגנון. תבדקי אביזרים שיכולים לעזור לו בינתיים. את לא חייבת להפוך להיות רוכבת מקצוענית, פשוט תכבדי את האהבה שלו. אל תראי בה מכשול. אל תגזימי בהתעניינות שלך, תראי לו שאיכפת לך כי זה איכפת לו.

6

תעריכי ותגמלי לו על דברים שהוא עושה למען

לא להחזיר מטבע כנגד מטבע. אלא הכוונה הערכה רגשית, חיוך ואהבה תספיק בהחלט. אם ביקשת משהו והוא קיים את המטלה, את יכולה להראות לו התלהבות מרוסנת. זה פשוט ימריץ אותו להמשיך לגרום לך להיות מסופקת.



ועכשיו תורך: כתבי איך את מתכוונת להגיב כשהוא ימלא את המטלה שביקשת, בניגוד לתגובות האחרות פה התגובה היא באותו רגע והיא מלאת התלהבות ספיציפית על אותו עניין, קופצת עליו? מדלגת מולו? תתארי את הילדה שבך... _____

לדוגמא: חיבוק, חיוך ונשיקה צמודה, על משהו שהוא יצא מגדרו ועשה למען. תחזרי לילדה שבך, תראי את השמחה שלך, אל תנסי להיות בשליטה כשאת שמחה, אחרת מה הטעם. נגיד הוא חזר מבחוץ לאחר שעשה מה שביקשת, תקפצי עליו או על המיטה. זה מהצד של "הילדה" השמחה. וכמובן התגמול יכול להיות נשי ואירוטי אין לזה סוף. תהיי יצירתית. תמיד תשאירי לפעם הבאה. לא הכל בבת אחת. תהיי מסתורית.



7

היי נשית ומינית כלפי הגבר שלך

אנחנו חיים בעידן מתירני וטכנולוגי שמפציץ את כולנו במסרים מתירניים ללא הרף. את האשה בחייו, תגרמי לו להרגיש שהנשיות שלך מוקדשת עבורו בלבד. נשים באמת שכחו את הסוד, שזה באמת מספיק לכל גבר באשר הוא.

ועכשיו תורך: כתבי ותתארי סיטואציה אירוטית שבה את המרכז. תתארי את עצמך, האווירה, החדר עד כדי התחושות שלך באותו הרגע. כתבי והגשימי..

לדוגמא: תלבשי בבית את הלבוש הכי סקסי שלך לכבודו, נשים עושות בדיוק הפוך מזה. את עולמו הנשי המיני, את העוצמה שלו. שיהיו שמלות ועקבים ואקססוריז לעיניו בלבד. רק שלו מותר לראות. אל תחששי להיות עצמך מולו. היי מינית והרפתקנית מולו. הכיבוש נעשה מדי יום, כל הזמן.



8

אל תתעקשי. כשאת חשה בעקשנות מהצד שלו אל תתעקשי מנגד.

אם הוא ממש מתעקש על עניין כלשהו אל תהפכי זאת למלחמת כוחות. את יכולה להשיג את מבוקשך בצורה הרמונית, בדרך אחרת. את האשה יש לך עוד הרבה אופציות.

ועכשיו תורך: כתבי באיזו אופציה את יכולה לנקוט אם הוא מתעקש על עניין שאת רוצה שישנה את דעתו. אם התעקשות מנגד היא לא אופציה אז איך את עוקפת זאת..

לדוגמא: אתם נוסעים ברכב והגבר שלך לפתע מתעקש בתוקף ללכת להוריו השבת ולא למשפחתך, כיוון שגברים לא אוהבים לדבר על רגשות קשה לך להבין למה ההתעקשות. אל תתעקשי, את יכולה להסכים לזה ולהראות לו שאת מבינה, אך אם חשוב לך כן ללכת למשפחתך, נסי להשיג זאת בדרך רכה ונשית. לא לשכנע דרך ויכוח.

אל תשפילי אותו.

גברים יכולים לספוג הרבה מתוקף המנגנון שלהם, אך כיום בעידן של היום גברים עובדים ובאים במגע עם הרבה נשים זרות שתמיד יראו את החוזקות שלהם. לגבר שלך יהיו חסרונות, קבלי זאת כעובדת חיים. תעבדי עם החוזקות שלו. תפסלי את החולשות שלו כמו אמנית אוהבת. המנעי מקריאות גנאי. לפעמים את "תתפתי" להשתמש במילים כמו "מטומטם" או "טיפש". זה מיותר ולא לרמה שלך. ברמה העמוקה יותר, אל תשתמשי בדברים שהוא סיפר לך, כנגדו.

ועכשיו תורך: כתבי איך את יכולה להיות ברוחה בלהסביר לו משהו שאת רוצה, בלי לקלל, בלי שמות גנאי... בלי לרדת נמוך. זה הכי קל לרדת נמוך _____

לדוגמא: אם הגבר שלך סיפר לך שבעברו לא היו לו הרבה חברים בתור ילד, ואז באמצע ריב את פולטת את זה כדי "להוכיח" אותו שאין לו כישורים חברתיים את תגרמי לו להיסגר ולהיעלב. זה רק ירחיק ביניכם.

תסלחי! פתחי דף נקי לחלוטין



מכירה את את הסרט האגדי והמפורסם 'סיפור אהבה' מ-1970? אז יש שם מימרה מפורסמת שאומרת הגיבורה לאהובה "אהבה, זה אומר שאף פעם לא צריך לבקש סליחה אחד מהשנייה". ההיגיון פה זה שאם אוהבים באמת אז אז אין צורך להתנצל ולבקש סליחה כי האהבה גדולה מהכל. אני לא מסכים עם זה בהכרח.

מה שכן חשוב זה לדעת לעבור הלאה אחרי ההתנצלות וקבלת הסליחה. אם קיבלת את ההתנצלות והסליחה יש צורך להמשיך הלאה. הזיכרון לא ניתן למחיקה גם אם נרצה אבל הלב צריך להיות נקי מאותו הדבר. לכן עבודה עצמית

כנוגע לסליחה היא מאוד חשובה כאן. כולנו טועים וכולנו רוצים את אותו החסד גם כשאנחנו לא בסדר. נזכור כשאנחנו סולחים למישהו אנחנו מתחייבים "לשלם מחיר" והמחיר הוא שאנחנו מוכנים להמשיך הלאה בלב נקי.

ועכשיו תורך: כתבי על מה היית רוצה לסלוח לגבר שלך. למה את זקוקה כדי להצליח בכך? _____

לדוגמא: בן הזוג שלך שיקר לך כי פחד שתכעסי עליו שהוא בילה עם חברים ולא עבד עד מאוחר כמו שטען. האמון שלך נפגע. או ששיקר לך שקר לבן כלשהו, אם את מחליטה לסלוח (בתנאי שזה לא הרגל מגונה שלו) תסלחי באמת.

אהבה אג הווענין?

יוצא לקחת אג הווענין און און קצימה?

לחיות עם בן זוג ולא להסתדר איתו זו יכולה להיות חוויה מתסכלת מאוד, ויכוחים, כעסים, חוסר אונים. ואם את מחפשת בן זוג זו יכול להרגיש בודד מאוד. דווקא מהכאב הזה את יכולה להגיע לקשר של אהבה, אינטימיות, הבנה וכבוד ואת, שעשית את הצעד והורדת את המדרוך-

**אני רוצה להעניק לך במתנה
פגישת ייעוץ אישית
בשווי 400 ש"ח**

אחרי הפגישה תצאי עם הבנה הרבה יותר מדויקת של מהם האתגרים של הזוגיות שלך, מהם הכוחות שיש לך בקשר הזה, מהן העוצמות שלך. תקבלי כוחות להוביל את הקשר שלך למקום יציב, חזק ואוהב יותר כמו נשים רבות שהיו אצלי בקליניקה ועשו מהפך בקשר הזוגי שלהן. אבל שימי לב, ההטבה מוגבלת ל-7 הנרשמות הראשונות בלבד.

להרשמה לפגישה בחינם לחצי כאן

מאחל לך זוגיות מלאת תשוקה ואהבה

אלון