

# Miért lépünk félre a jól működő kapcsolatból?



A szakítások és kapcsolati válságok egyik vezető oka a hűtlenség. Amikor már egyébként is rossz a viszony, nem meglepő, ha valaki kikacsintgat belőle, de vajon hogyan kerül egy harmadik fél egy jó kapcsolatba?

**G**yakoriak a csodálkozó reakciók az ismerősöktől, amikor kiderül, hogy egy kívülről nézve jól működő kapcsolat egyik vagy mindkét tagja egyszer vagy rendszeresen kikacsintott. Sokszor még a pár megcsalt tagja sem érti,

hogyan és miért történhetett ez, hiszen ő is abban a hitben élt, hogy minden tökéletes közöttük. Egy kapcsolatnak azonban sok szinten kell jól működnie, és még az sem mindegy, hogyan is jött létre.

– Több oka is lehet annak, ha valaki egy jól működő viszonyból lép félre, és sokszor nem is a szex okozza a legnagyobb fájdalmat a másik félnek – hívja fel a figyelmet **Csörgits Kinga** szexcoach, aki több ilyen párral is dolgozott már együtt, hogy megtalálják az okokat.



## Amiről gyakran nem beszélünk

Sok minden okozhat félrelépéshez vezető problémát.

– Érdeemes átgondolni, hogy a kapcsolat hogyan is jött létre. Gyakran látom, hogy az emberek csak összesodrónak, sokban összepasszognak, aztán előre is lépnek, összeköltöznek, de nem biztos, hogy a szexuális vágyaik is összhangban vannak. Ha már az elején kompromisszumot kötnek, akkor könnyebben becsúszhat egy harmadik fél akkor is, ha egyébként sok szinten jól működnek együtt – figyelmeztet a szakértő.

Vannak örök érvényű megoldások, amelyek a legtöbb probléma esetén el is kerülnek; ez a párkapcsolatok esetében a megfelelő kommunikáció. A szex az egyik olyan dolog, amiről valóban folyamatosan párbeszédet kellene folytatni.

– Előfordul, hogy amikor bejön egy pár konzultációra, kiderül, hogy már fél éve nem voltak együtt. Ez még nem is feltétlenül baj, bárhol előfordulhat. Ha viszont az is kiderül, hogy egyszer sem beszéltek róla, akkor már gond van. A kommunikáció hiánya nagyobb probléma, mint a félrelépés.

Szöveg: Patkó Ágnes, foto: Getty Images, Shutterstock

mégis hiányzik, amire vágyik, akkor ezt esetleg a kapcsolaton kívül éli meg. Pedig lehet, hogy ha beszéltek volna róla, kiderül, hogy nem is lett volna akkora probléma – hoz példát a szexcoach.

– Felmerül a kérdés, hogy ha ennyire eltitkoljuk egy részünket a másik elől, akkor tényleg olyan jó-e ez az együttélés. És ha azt érezzük a másikon, hogy valamit titkol, akkor miért nincs motiváció arra, hogy ezzel szembenézzünk? Ha az ő vágya annyira elfogadhatatlan számunkra, hogy mi is sérülnekné benne, akkor pedig mi tart vissza attól, hogy továbblépjünk?

## Nyitott ajtók

Vannak, akik úgy érzik, hogy beleférnek az egyes kilépések a kapcsolatból, de ha már az elején, a kiindulás is ez, akkor az egy intő jel lehet.

– A kapcsolatok lényege az őszinteség, és nem feltétlenül elvetendő a nyitott házasság. De amikor két ember úgy talált egymásra, hogy az teljes értékű kapcsolódásnak indult, akkor az elején nem fér be egy harmadik; ilyenkor még kitölti egymást a két ember. Akkor viszont el kell kezdeni beszélgetni, ha a vágy alábbhagy. Ha ezt ki tudjuk mondani, onnantól döntés kérdése, mit tegyen az, aki megkívánt egy másik embert – mondja Kinga.

Persze a párhuzamos kapcsolat megléte sok mindentől függ.

– A család intézménye nem véletlenül jött létre, igenis arra vágyunk, hogy elkötelezzük magunkat. Ez a hovatartozás érzetét is adja, és abban is biztosak lehetünk,

hogya párhuzamosan több partnere is van valakinek, akkor is lesz egy elsődleges. Ha pedig az eredeti kapcsolatba beletesszük a megfelelő energiát, akkor nem nagyon nyílik tér arra, hogy más is ilyen intenzíven ellássunk figyelemmel. Így a párhuzamos kapcsolat csak rövidebb távon tud működni.



Hirdetés

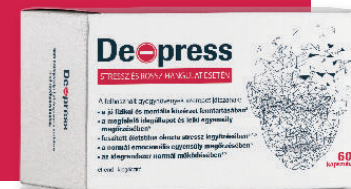
## Kimerültség? Koncentrációs nehézségek? Lehangoltság?

A **De-Press** kapszula hatóanyagai segítenek fenntartani a jó fizikai és mentális közérzetet, a megfelelő idegállapotot és lelki egyensúlyt. Segít legyőzni a feszített életstílus okozta stresszt és elősegíti az idegrendszerünk normális működését.

Keresse a gyógyszerárakban!

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ

AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK NEM HELYETTESÍTHETIK A KIEGYENSÚLYOZOTT, VEGYES ÉTRENDET ÉS AZ EGÉSZÉSGES ÉLETMÓDOT



## A bizalom elvesz

Természetesen nem mindegy, hogy egyszeri félrelépésről vagy egy párhuzamosan fenntartott viszonyról van-e szó, ahogy az is régóta vita tárgya, hogy el kell-e mondani a megcsalást. Van, aki szerint nagyon fontos megbeszélni a történeteket, míg mások arra figyelmeztetnek, hogy ezzel a partnerre terheljük. És persze ki is derülhet, akár véletlenül.

– A félrelépés mindig egy bizalomvesztést okoz, és ezt nagyon nehéz helyrehozni, ha egyáltalán lehetséges. Ilyenkor a megcsalt fél szinte „visszamegy gyerekbe”, igencsak éretlen viselkedésmintázatok kapcsolnak be nála, és nem tud felnőttként reagálni, mert a sértettség, a fájdalom és a szenvedés működik helyette a kapcsolatban. Amikor a féltékenységből adódó fájdalmat és félelem átveszi az irányítást, nehéz előremutató kommunikációt

előhívni. A gyógyulás akár évekig is tarthat, főként, mivel a legtöbb ember szerint nem is a szex, hanem az árulás fáj igazán – teszi hozzá még a szakértő.