标题：热恋期过后如何保持新鲜感

开头：热恋期过后，如何保持新鲜感？

正文：“新鲜感”这个词，对应的是感情里我们常说的“腻了”。

如果伴侣对自己没那么好了，很快就对感情厌倦了，我们会觉得他对自己腻了，新鲜劲过了。

但其实并不是。不是他腻了，也不是他追求新鲜感，而是感情出现了问题，我们需要看到感情真正的问题所在。

比如，你们起初感情很好，但甜蜜期过后，你们在互相磨合的时候总是吵架，你觉得他对你不妥协，和他发脾气，你带给他的感受很糟糕。

到后来，你们争吵时他开始回避，和你相处时他也表现地很冷静，对你没有耐心，你觉得他对你没有新鲜感了，但其实根本的原因在于他感受到了你情绪的伤害，所以用防御来保护自己。

再比如，一对夫妻相处多年，到婚后的平淡期，男方希望伴侣有事直说，不要太感性，踏实过日子，看起来很不浪漫，也没耐心；而女方希望伴侣多陪伴自己，多爱自己。

这时，她会觉得伴侣不爱自己了，腻了，这段感情的新鲜感消失了。但根本的问题是感情需求的变化，他生活压力变大，希望伴侣多理解和支持自己，需要我们对给伴侣提供情绪价值，让他感受到被支持和理解后，他也会回馈爱，更有耐心经营感情。

结尾：所以，“新鲜感”消失，只是感情问题的表象。我们真正需要做的是看到伴侣的需求，磨合出好的相处模式，让感情在一个健康的轨道里良性发展。