

## Aldatma Belirtileri

İlişkilerin baş düşmanı, korkunç canavar aldatmadır. Evlilik terapistleri aldatmanın kader değil, genetik olabileceğini düşünerek araştırmalarına devam ediyorlar. Kim bilir, belki bir gün aldatmanın genetik kodunu bulurlar Hatta evlilik için hazırlanacak belgeler arasında aldatma testi bile olabilir.

Ne yazık ki bilim henüz, eşinizin aldatıp aldatmadığını anlamanız konusunda size yardım edemiyor ama eşiniz bu konuda çok yardımcı olacaktır. Nasıl mı? Tek yapmanız gereken eşinizin davranışlarındaki uyarı sinyallerine dikkat etmek. İşte size birkaç ipucu: (1)Giyiniş, yeme-içme ve uyku düzeninde değişiklikler var mı? (2) Ev dışında daha çok zaman geçiriyor mu? (3) Size karşı duygusal ve cinsel ilgisinde azalma oldu mu? Eşinizin genel tutum ve davranışlarında olabilecek bu değişiklikler mutlaka aldatma ile ilgili olmayabilir; başka nedenlere de bağlı olabilir. Ancak eşiniz gerçekten aldattığından şüphelenemeye başlamanıza neden olabilecek davranışlar da sergileyebilir. Aldatan erkeklerde ve kadınlarda farklı davranışlar görülebilir. Şimdi bunlara bakalım:

### ALDATAN ERKEKLER NASIL DAVRANIR?

“Bu akşam bir iş toplantısı var, geç geleceğim.” “Hafta sonu 2 günlük bir eğitim semineri yapılacak, gitmek zorundayım.” Bu cümleler insanın içinde ister istemez şüphe bırakır. Sadece bunları duyduğunuz için eşinizin sizi aldattığını düşünmezsiniz elbette ama bunlara aşağıdaki belirtiler de eşlik ediyorsa dikkat edin. Eşinizin sizi aldatıp aldatmadığını anlamak için yakasında ruj izi bulmayı beklemeyin. Bizden söylemesi!..

- Dış görünüşüne, giyimine daha fazla özen göstermeye başlaması.
- Eve sık sık geç gelmesi.
- Sürekli iş yemeklerine ve şehir dışı gezilerine çıkması.
- Evlilik yüzüğünü takmaması.
- Zamansız banyo yapıp çamaşırlarını değiştirmesi.
- Sık sık yalan söylemeye başlaması.
- Sizinle daha az iletişim kurması, size güzel sözler söylememesi.
- Ufak tefek meselelerden tartışma çıkarması ve çabuk sinirlenmesi.
- Kasten kavga çıkararak evden gitmek için bahane yaratması.
- Gizemli bir havaya bürünmesi; cep telefonu ve bilgisayarına şifre koyması.
- Evde olduğu zamanlarda bilgisayarla daha çok zaman geçirmesi.
- Cep telefonunu yanından hiç ayırmaması.
- Daha fazla para harcamaya başlaması.
- Size durup dururken hediyeler alması.
- Geceleri televizyon karşısında uyumayı tercih edip sizinle birlikte yatmaması.
- Daha önce denemediğiniz yeni cinsel fantezilerinin olması.
- Cinsel performansında azalma olması.
- Aldattığına dair sorduğunuz sorulara “Ne alakası var, saçmalama, yok artık daha neler” gibi kaçamak cevaplar vermesi.
- Adatmayı ima etmeyen onunla ilgili sorularınıza tepki göstermesi ve sizi terslemesi.
- Seni seviyorum dememesi.

### ALDATAN KADINLAR NASIL DAVRANIR?

Aşkın gözü kördür ama aldatmanın belirtilerini görmeyecek kadar kör olmasına izin vermeyin. Eşinizin, kadınların aldatırken sergiledikleri aşağıdaki davranışları sergiliyorsa olabileceğini gözden kaçırmayın...

- Sizin yanınızda soyunamıyor ve sizden utanıyorsa.
- Ona dokunduğunuzda, sanki bir yabancı dokunmuş gibi ürperiyorsa.
- Saç rengini veya modelini değiştirmesi.

- Giyim tarzında değişiklik yapması.
- Durup dururken diyet yapıp kilo vermeye çalışması.
- Evlilik yüzüğünü takmaması.
- Sizinle daha az zaman geçirmesi.
- Konuşurken sizinle göz göze gelmemeye çalışması.
- Size ilgi ve yakınlık göstermemesi.
- Sizi sürekli eleştirmesi ve suçlaması.
- Cinsel ilişkide bulunmamak için mazeretler ileri sürmesi.
- Sürekli telefonla konuşması ve telefonla konuşurken sizin yanınızdan uzaklaşması.
- Telefonundaki arama listesini ve mesajları sürekli silmesi.
- Ev işlerini ihmal etmesi.
- Sık alışverişe çıkarak modayı takip etmeye başlaması.
- Sizin eve gidiş geliş saatleriniz ve programınıza daha çok dikkat etmeye başlaması ve ne zaman nerede olacağınızla ilgili orular sorması.
- Daha önce adlarını duymadığınız yeni kadın arkadaşlarıyla sık sık mesajlaşması ve buluşması.
- Kız kıza bir akşam geçireceğiz diyerek sürekli dışarı çıkmaya başlaması.
- Belli bir spor ya da müzik türüne aniden ilgi duymaya başlaması.
- Uyku düzeninin bozulması, geceleri uyuyamaması.
- Sürekli depresif ve endişeli görünmesi.
- Seni seviyorum dememesi.

### SANDIĞIN GİBİ DEĞİL...

Elbette sadece yukarıdaki belirtilerin olması eşinizin sizi aldattığını göstermez, sadece bir ihtimali ifade eder. Burada sezgileriniz devreye girecektir. Çünkü onu en iyi siz tanırırsınız. Aldatıldığınıza dair somut kanıtlar da elde ettikten sonra eşinizle yüz yüze konuşmayı deneyin. Unutmayın, "öfkeyle kalkan, zararlı oturur". Önce durumu gerçekten anlamaya çalışın. Karşılıklı olarak her şeyi açıkça konuşup duygularınızı ve isteklerinizi birbirinize anlatarak ilişkinizin yol haritasını belirleyin. Kendinizde bunu yapma gücü bulamıyorsanız mutlaka bir evlilik terapistinden destek alın. Son olarak, yalnızca kendinize ve size ihanet etmeyecek birine güvenin ve "Erkeklerin gönlü geniştir, birçok kadına yer vardır, kadınların gönlü ise dardır bir kişiye yer vardır" sözümü ve genellemesini hiç aklınızdan çıkarmayın...

---

Yayınlanma tarihi: 13.04.2015

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-aldatma-belirtileri.html>

---

Web : <http://www.cemkece.com.tr>

Facebook: <http://facebook.com/drcemkece>

Twitter: <http://twitter.com/drcemkece>

Google+: <https://plus.google.com/114707731481596974039>

Instagram: <http://instagram.com/drcemkece>

Youtube: <http://youtube.com/user/cisedorgtr>

RSS: <http://feeds.feedburner.com/drcemkece>