

Вопросы психологу

# У нас с мужем нет секса – что делать?

На вопросы читателей отвечает психолог-сексолог Татьяна Славина

 Здравствуйте. Меня зовут Ольга. Я с мужем вместе уже 7 лет, у нас двое детей: мой сын от первого брака и наша малышка, которой 8 месяцев. До беременности я активно работала, у меня был свой небольшой бизнес. Это отнимало много времени, с мужем часто ссорились, он говорил мне, что ему не хватает внимания и любви. Он очень терпеливый мужчина. Всегда инициатива в сексе исходила от него, а сейчас у нас с мужем нет секса уже 4 месяца. Я не могу поверить, что ему не нужен секс. Может, он встречается с другой женщиной?

Через пару месяцев после родов я переехала к родителям, так как одной справиться с двумя детьми трудно. Муж много работает. На нем теперь и его, и мой бизнес. Наша квартира рядом с его работой, а я живу с родителями. Ему к нам ездить очень далеко, и он приезжает два-три раза в неделю. Секс прекратился, как я переехала к родителям. Он говорит, что очень устает. Детей он очень любит, все время с ними играет, а вот со мной общается только как с матерью детей, а не женщиной.

Наверное, я и сама виновата. Я сильно поправилась после родов, скорее всего, я стала ему просто не интересна как женщина. Подскажите, что мне делать? Я сейчас с детьми. Чтобы прийти в форму – нужно время, а ждать того времени, когда я стану привлекательной и желанной – не могу, боюсь потерять мужа. Может, у него уже кто-то появился? Как мне поступить?

Уважаемая Ольга, снижение частоты сексуальных отношений после родов отмечают многие супружеские пары. В этот период женщина большую часть времени и внимания отдает своему ребенку, тем более что их двое. Кроме того, на мужа тоже ложится двойная ответственность. А ваш муж еще и вашим бизнесом занимается.

В вашей ситуации основным фактором отсутствия секса является не ваша «непривлекательность», а то, что вы с мужем проживаете на разных территориях. Квартира родителей, двое детей, о каком сексе вы говорите? Вам необходимо так наладить

свой быт, чтобы в нем было место вашему мужу, иначе он так и будет приезжать к матери своих детей, а не как к женщине. Секс здесь отходит на второй план.

Сейчас у вашего супруга вместо ощущения близости с семьей, вами и детьми появляется чувство «гостевого папы». Он приезжает к своей семье в гости, а этого быть не должно. И сейчас самое главное для вас – восстановить полноценную семью. Вам следует переехать в ваш дом, и как бы вам сложно не было справляться с детьми, если вы хотите сохранить семью, вы справитесь. Можно брать няню, в конце концов, на пару часов в день или неделю – и у вас появится время на то, чтобы заняться своей внешностью.

Если вы хотите восстановить свою семью, вам нужно жить с мужем и детьми под одной крышей, а не с родителями. Определитесь, где ваша семья, и какой вы ее видите при таком развитии событий через год – если вы останетесь в доме родителей или если будете жить с мужем. Вам сейчас нужно беспокоиться не столько об отсутствии секса, сколько о восстановлении вашей семьи.

Вы сейчас думаете, что отсутствие интереса у вашего мужа вызвано переменами в вашей внешности. Это не прибавляет вам уверенности в себе, а наоборот, помогает ввергнуть в негативное переживание. Более того, вы еще и усугубляете это мыслями о том, что у него появилась другая женщина. Вращаясь в этих отрицательных эмоциях, вы создаете большой негативный потенциал, и тут уже не до налаживания отношений. А есть соблазн во всем обвинить мужа, и ничего не делать.

Поэтому в первую очередь наберитесь терпения, продумайте, как вам организовать свой быт, чтобы в нем было место и для мужа, и для детей, и для себя. Освободив время для себя, займитесь своей внешностью, это придаст вам уверенности в своей привлекательности. Когда вы переедете к мужу, у вас будет больше времени для общения, и вы с удивлением заметите, что многие вещи будут выглядеть значительно оптимистичнее, когда вы их будете решать вдвоем. Кроме



Татьяна Славина

возвращается от нее, всегда встречаю его с улыбкой. В последнее время он начал рассказывать о ней, о ее парне, о планах. Вместе с тем, он со мной нежен и говорит, что любит. Но мне так трудно.

Из вашего письма, Виктория, можно предположить, что вы со своим парнем никогда не обсуждали свои чувства в ответ на его отношения с бывшей девушкой. Он общается с ней в удобном для себя формате и, возможно, даже и не догадывается о всех тех страданиях, которые он вам приносит.

Похоже, вы стараетесь занять выжидательную позицию, что все исправится само собой. Но, как вы правильно заметили, ситуация не улучшается, а только ухудшается. Вместо того чтобы забыть свои бывшие отношения и налаживать настоящие, он все больше погружается в ее проблемы и наполняет свою жизнь именно этим. Вы же снова молчите и только усугубляете ситуацию своей беспричинной (по его мнению) раздражительностью и плаксивостью. И, опять же, страдаете от этого.

Вокруг, как вам кажется, виноваты только вы, и осталось только винить себя в том, что вы «какая-то не такая», и поэтому он выбирает ее. И чтобы этого не произошло, важно прояснить всю ситуацию уже сейчас. Важно помнить, что ответственность за ваши отношения несете вы оба.

Просто скажите ему, что вы чувствуете, когда он ей рассказывает о своих достижениях, больше заботится о ее проблемах, а не о ваших. Скажите о своих переживаниях и чувствах.

Не стоит ограничивать его общение с «бывшей», просто предложите ему самому расставить приоритеты в общении с вами и с ней.


Могу предположить, что он застрял в прошлом, на своих бывших отношениях, а вы в будущем на ваших с ним перспективных отношениях. Вам нужно встретиться друг с другом в настоящем, а настоящее – это ваши сегодняшние отношения. Проясните ваши и его взгляды и чувства на эту ситуацию. И после этого принимать совместное решение уже про ваши с ним отношения, их сохранение и развитие.

Ирина ОКОЛОВИЧ

того, общение с вашей малышкой и старшим сыном сблизит вас с мужем снова. А в этой налаживающейся гармонии и секс с мужем появится, ведь его отсутствие – лишь следствие той ситуации, что сложилась в вашей семье.

Берегите свою семью, стройте взаимоотношения с мужем – и тогда все наладится.

### МОЙ МУЖ ЛЮБИТ СВОЮ «БЫВШУЮ». ЧТО ДЕЛАТЬ?

 Здравствуйте! Меня зовут Виктория. Хочу описать Вам свою ситуацию и спросить совета. Подруги говорят одно, мама – другое, а я просто разрываюсь от ревности и любви. Я думаю, что мой муж до сих пор любит свою «бывшую». А я не знаю, что мне делать, наша ситуация сейчас просто накаливается до предела. Помогите, пожалуйста.

Мы с мужем уже 8 месяцев вместе. Я его очень люблю. До меня у него были очень серьезные отношения, которые длились три года. Девушка от него ушла. Он очень болезненно пережил это, но, когда у нас начались отношения, он с ней уже не встречался полгода. Между ними, как он сказал, сохранилась дружба. Но до сих пор он часто созванивается с ней. Если в его жизни происходит что-то важное, он сразу звонит ей. Он хранит фотографии и все открытки с поздравлениями. Я думаю, что, если буду ему запрещать встречаться с ней, он еще больше захочет этого. Так и плачу, когда он уходит. Когда он

## УЧЕННЫЕ ДОКАЗАЛИ, ЧТО СЕКС ДЕЛАЕТ ЛЮДЕЙ УМНЕЕ



### ОТ СЕКСА ЛЮДИ УМНЕЮТ

Ночью тоже можно становиться умнее, шутят ученые. А не ученые, конечно, тут же представляют себе неопрятного студента в мятой рубашке, под грудой книг. Но речь на самом деле о другом. Оказывается, секс делает нас умнее. Это доказали опыты. Правда, проведенные не на людях, а на крысах. После «свадьбы» у крыс обнаруживали гораздо больше новых клеток мозга. И, как только спаривание заканчивалось, процесс производства новых клеток мозга тоже останавливался. Ученые из Университета Мэриленда на радостях пришли к выводу, что секс стимулирует выработку нейронов в гиппокампе (там, где хранятся воспоминания).

Вам этого мало? Вы хотите еще аргументов? Получайте. Прошлогоднее исследование показало, что секс помогает снизить влияние стресса на мозг, таким образом защищая его, да и вас. Те эксперименты, кстати, ставили на мышах. Как будто трудно было среди людей добровольцев найти.

Но не радуйтесь, что нашли легкий способ повысить IQ. Психолог Трейси Шортс объясняет, что мало просто произвести новые мозговые клетки, надо еще и сохранить их.

Новые клетки мозга появляются и при занятиях спортом. Но сохранить и правильно эти клетки использовать

без серьезной интеллектуальной нагрузки невозможно.

Усвоили? Для того чтобы умнеть, нужны и секс, и чтение!

### У БОГАТЫХ И ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ БОГАЧЕ

Опрос показал, что в состоятельных семьях супруги чаще бывают довольны своей сексуальной жизнью, чем жены и мужья с меньшим уровнем дохода. Пары при деньгах лучше знают, чего хотят их партнеры в сексе, ответственнее подходят к вопросам контрацепции и не стесняются обсуждать свои проблемы и учиться чему-то новому.

Доктор Долорес Руиз из Агентства общественного здравоохранения Барселоны (Испания) утверждает, что во время исследования социологи опросили 10 тысяч мужчин и женщин. И 9 из 10 богатых супругов говорили, что довольны или даже очень довольны временем, проведенным в спальне. И тут уж будьте уверены, речь не о более мягких подушках и одеялах и не о дорогих ортопедических матрасах, которые могут себе позволить богатые. Нет, они очень довольны именно своим супружеским сексом.

Доктор Руиз также рассказала, что среди небогатого населения от неудовлетворенности грустят чаще женщины. По словам ученых, это потому, что дамам важна экономика семьи, они хотят, чтобы муж был не

только красивым и сильным, но еще и добытчиком. Мужчинам в этом смысле проще. Им, как мы знаем, нужно только одно...

Вот что еще интересно: 97 % мужчин и 96 % женщин признались, что им больше нравится секс с постоянным партнером, а не случайные связи, любовные драмы и эмоциональные встряски (впрочем, не исключено, что отвечать на вопросы тестов нужно было в присутствии жен, иначе мы бы, возможно, увидели другие ответы).

**ПЕРЕДПЛАТИТЬ ГАЗЕТУ!**  
Передплата-2014

**Ваша СУДЬБА**

ГАРАНТУЄ УСПІХ!

Поспішайте до поштарів та передплатити популярну газету, яка ДОПОМОЖЕ у ОСОБИСТОМУ ЖИТТІ ТА у ГРОШОВИХ СПРАВАХ.

НАЙБІЛЬШЕ шлюбне агентство «Ваша Судьба» безкоштовно розміщує всі оголошення передплатників газети та надає змогу вдало вийти ЗАМІЖ АБО одружитися.

Передплативши по пільговому індексу 23295, ви будете півроку отримувати цікаві і корисні газети з рекомендаціями юристів, психологів, реальними методиками схуднення та оздоровлення!

**ШАЛЕНА ЗНИЖКА!** Пільгова передплата майже на 30% дешевша повної вартості!

**ЦЕ - ОСОБЛИВА НАГОДА ДЛЯ ВАС!**