

Дмитрий Малышев

Когда страсть уходит в декрет



18+

Дмитрий Малышев

Когда страсть уходит в декрет

«Автор»

2026

Малышев Д.

Когда страсть уходит в декрет / Д. Малышев — «Автор», 2026

Многие молодые мамы после рождения малыша начинают комплексовать, т.к., тело не вернулось в ту форму, каким оно было до родов. Мало того, некоторые мужчины тоже начинают открыто выражать недовольство формами партнерши, мол, не так как было до.... Да, безусловно, не так и какое-то время еще будет не так. Ведь вынашивание, а затем рождение ребенка, кормление грудью и т.д., тоже заняло не пару дней, и даже не месяц, кроме того, это все прилично потянуло жизненные ресурсы организма женщины... Так что проявите терпение, а еще лучше - благодарность (девочки - к своему телу, которое позволило вам пройти через все сложности и стать мамой, мальчики - к телу любимой, которое подарило вам малыша, даже если хотелось бы, что бы оно выглядело как раньше...).

© Малышев Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Секс после родов...	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Дмитрий Малышев

Когда страсть уходит в декрет

Секс после родов...

Когда страсть уходит в декрет

Когда в доме появился ребёнок, в спальне поселился не только плюшевый мишка, но и усталость, стирка, крошки, а может даже и чувство вины ("Ну как же я о сексе подумаю, если ребёнок не спит уже третий час?" ?)

Но внимание! Секс после родов — не блажь и не роскошь, а способ восстановить связь с собой и партнёром. Просто правила игры немного меняются:

Романтика теперь в мелочах.

Иногда «секс» начинается с того, что мужчина помыл посуду без напоминания или убрался в комнате.

Это, кстати, возбуждает часто лучше, чем ароматические свечи или эротические фильмы.

План — теперь не враг секса.

Да, теперь «у нас будет секс в субботу после мультиков» звучит не как "скучно" и "не возбуждающе", а как стратегия для сохранения теплоты и интимности в паре ?.

Быстрый секс - это супер!

Даже если раньше вы предпочитали секс с длительной нежной (или страстной ?) прелюдией, то теперь предстоит лучше присмотреться к так называемому "быстрому" или "спонтанному" сексу. Появились неожиданные 20 минут свободного времени и любимый человек рядом? Действуйте! Подгузники/игрушки и уборка подождут. Кроме того, что быстрый секс - точно лучше, чем никакой, некоторым парам он реально нравится как вариант. Точно добавит огонька и разнообразия, особенно на фоне "секса после мультиков" ?

Благодарность женскому телу.

Многие молодые мамы после рождения малыша начинают комплексовать, т.к., тело не вернулось в ту форму, каким оно было до родов. Мало того, некоторые мужчины тоже начинают открыто выражать недовольство формами партнерши, мол, не так как было до.... Да, безусловно, не так и какое-то время еще будет не так. Ведь вынашивание, а затем рождение ребенка, кормление грудью и т.д., тоже заняло не пару дней, и даже не месяц, кроме того, это все прилично потянуло жизненные ресурсы организма женщины... Так что проявите терпение, а еще лучше - благодарность (девочки - к своему телу, которое позволило вам пройти через все сложности и стать мамой, мальчики - к телу любимой, которое подарило вам малыша, даже если хотелось бы, что бы оно выглядело как раньше...).

В конце концов, секс — не экзамен на «прежнюю форму», а возможность получать удовольствие с любимым человеком.

Введение

Рождение ребенка — это, безусловно, одно из самых счастливых и волнительных событий в жизни семьи. Однако оно же становится одним из самых серьезных испытаний для отношений пары. Статистика неумолима: значительный процент разводов приходится на первые три года после появления малыша. И дело не в том, что люди разлюбили друг друга. Просто их жизнь кардинально меняется, и многие оказываются не готовы к этому новому этапу. До рождения ребенка пара могла позволить себе спонтанный секс, долгие разговоры, романтические ужины, совместные походы в кино и путешествия. С появлением младенца все это резко исчезает. Вместо страсти и нежности приходят усталость, недосып, быт, финансовые заботы, новые обязанности. Женщина погружается в материнство, ее тело и гормональный фон меняются, либидо может упасть до нуля. Мужчина часто чувствует себя отстраненным, ненужным, ревнует к ребенку. Пара перестает быть просто любовниками, они становятся мамой и папой, и эта новая роль иногда полностью вытесняет роль партнера. В этой статье мы подробно разберем, почему уходит страсть после рождения ребенка, какие психологические и физиологические механизмы за этим стоят, какие типичные ошибки совершают молодые родители, и главное — как вернуть близость и любовь, не жертвуя при этом заботой о малыше. Вы узнаете, как найти время друг для друга, когда кажется, что его нет, как правильно общаться о своих потребностях и страхах, как распределять обязанности, чтобы не выгорать, и когда стоит обратиться к специалисту. Помните: декрет — это не конец страсти, а новый этап отношений, который при грамотном подходе может сделать вас еще ближе. Главное — не молчать, не терпеть, а действовать вместе.

1. Почему уходит страсть после рождения ребёнка

Причины снижения сексуального желания и страсти после рождения ребенка многообразны и действуют одновременно. Первая и самая очевидная — гормональные изменения у женщины. Во время беременности и после родов уровень эстрогена и прогестерона, которые отвечают за либидо, резко колеблется. При грудном вскармливании вырабатывается пролактин, который подавляет половое влечение. Кроме того, снижается уровень тестостерона, который также важен для сексуального желания у женщин. Природа так устроена, чтобы мать была сосредоточена на выживании ребенка, а не на поиске нового партнера. Это эволюционный механизм, но он может сильно ударить по отношениям. Вторая причина — колоссальная усталость и недосып. Младенец просыпается каждые 2-3 часа для кормления. Молодые родители спят урывками, и хронический недосып ведет к раздражительности, апатии, снижению когнитивных функций. В таком состоянии о страстных ласках не может быть и речи. Организм экономит ресурсы, и секс для него не является приоритетом. Третья причина — стресс и тревога. Особенно в первые месяцы жизни ребенка. Постоянное беспокойство: а вдруг он перестанет дышать, а вдруг у него температура, а вдруг я делаю что-то не так? Плюс финансовые заботы, если один из родителей ушел в декрет, и бюджет ужался. Стресс повышает уровень кортизола, который подавляет половое влечение. Четвертая причина — быт и рутина. Декрет — это бесконечная череда однообразных действий: покормить, перепеленать, укачать, помыть бутылочки, постирать, погладить, убрать игрушки. День сурка. Романтика и спонтанность исчезают. Когда ты в десятый раз за день вытираешь слюни и сцеживаешь молоко, трудно почувствовать себя сексуальной богиней. Пятая причина — изменение восприятия друг друга. Мужчина видит свою жену в застиранном халате, с нечесаными волосами, мешками под глазами, с остат-

ками каши на футболке. Она для него теперь не столько любимая женщина, сколько мать его ребенка. Аналогично женщина видит мужа, который тоже уставший, возможно, меньше помогает, чем она ожидала, и начинает ассоциировать его с дополнительной нагрузкой, а не с источником удовольствия. Шестая причина — физический дискомфорт у женщины. После родов, особенно если были разрывы или эпизиотомия, область промежности может болеть несколько месяцев. Секс может быть болезненным. Сухость влагалища из-за гормональных изменений также делает проникновение неприятным. Многие женщины боятся забеременеть снова, если не используют надежную контрацепцию. Все это создает психологический барьер. Седьмая причина — чувство вины. Женщина может чувствовать, что она плохая мать, если уделяет время мужу, а не ребенку. Или что она обязана удовлетворять мужа, но не хочет. Мужчина может чувствовать вину за то, что хочет секса, когда жена устала. Вина убивает спонтанность. Таким образом, страсть уходит не потому, что любовь прошла, а из-за комплекса объективных факторов. Важно это понимать и не винить ни себя, ни партнера.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.