## Почему мужчины часто выглядят отрешенными после секса

"После секса Джерри всегда выглядит отсутствующим, он как бы уходит в себя. Я испытываю потребность поговорить с ним, чтобы лучше почувствовать его близость, а он просто лежит рядом с закрытыми глазами. Я знаю, что он любит меня, но он в такие минуты совершенно закрыт для меня".

"Я дала своему мужу прозвище "лягушка", потому что после секса он сразу же выпрыгивает из постели. Он говорит, что идет в ванную или что ему нужно выпить воды, но я знаю, что он стремится увеличить дистанцию между нами. Он сам смеется над этой своей привычкой, он знает, что это раздражает меня, но говорит, что он просто не может спокойно лежать со мной после секса".

Я уверена, что вы сталкивались с подобными ситуациями и пусть нечасто, но чувствовали отчуждение вашего партнера после секса. Если вы занимались любовью с кем-либо, кого вы едва знаете и кто не любит вас, этому есть объяснение - он получил то, чего хотел от вас, и погрузился в себя, в свою жизнь. Но если вы чувствуете отчуждение со своим мужем или возлюбленным, этому есть другое объяснение:

**мужчины выглядят замкнутыми и отрешенными после секса потому, что они пытаются вновь взять себя в руки после того, как позволили эмоциям вырваться наружу во время оргазма.**

Мы уже говорили с вами о том, как важно для мужчин чувство самоконтроля. Майкл Макджилл в своей работе, посвященной мужской интимности, так рассуждает о причинах мужской сдержанности и закрытости даже с любимыми женщинами:

"Причина, почему мужчины стремятся скрыть свою любовь, заключается в том, что они хотят сохранить самообладание, чтобы обрести власть над окружающими... Мужчины создают вокруг себя атмосферу загадочности... и совершенно очевидно, что они превращают себя в тайну, дабы обрести власть... Этот сдержанный стиль поведения, который предполагает полное отсутствие интимности, способствует достижению мужчиной двух целей. Во-первых, он обретает власть, которая ассоциируется у него с жизненным успехом; а во-вторых, защищается от реакции окружающих, скрывая свои слабости и уязвимые места".

Доктор Макджилл объясняет далее: власть и самообладание так важны для мужчины, что сама мысль о необходимости раскрыть свои чувства или о возможности потерять самоконтроль кажется ему угрожающей. Испытывая сексуальные желания, мужчина все более и более выходит из-под самоконтроля, пока не теряет его окончательно во время оргазма. Эта утрата самоконтроля идет вразрез с мужскими привычками, с мужским стереотипом поведения. Переживая эти минуты, мужчина испытывает, с точки зрения психологии, одновременно и высшее блаженство, и страх. Поэтому, поддаваясь сексуальному влечению, мужчина испытывает гораздо большую психологическую нагрузку, чем женщина, поскольку секс требует от мужчины столь несвойственной ему в жизни открытости.

Возможно, теперь вы поймете, почему многие мужчины выглядят такими отчужденными после секса. Джим, сорок один год, разведенный, дантист, описывал эти эмоции следующим образом:

"Большую часть своей жизни я привык играть роль начальника, руководителя, человека, облеченного властью и ответственностью. Я редко теряю самоконтроль. Секс - это единственная сфера, где мое Я выходит наружу. Я полностью раскрепощаюсь. Я очень страстный мужчина и всегда очень эмоционален, когда занимаюсь любовью, я абсолютно теряю над собой контроль во время оргазма. Но впоследствии я чувствую смущение за свою излишнюю эмоциональность, как будто вел себя, как женщина, и поэтому после секса я всегда стараюсь сразу же взять себя в руки, снова обрести облик сдержанного мужчины".

**Решение:**

**1. Спросите мнение вашего мужчины относительно этой информации.**

Если вы всегда удовлетворены поведением вашего мужчины после секса, обсудите это с ним. Он может и сам не знать, что порождает в нем эту отчужденность, пока вы не объясните ему это. Некоторые мужчины говорили мне, что, обнаружив в себе это качество, не могли понять его природу и переживали, опасаясь, не означает ли это, что они не любят своих жен.

**2. Договоритесь о своеобразном эпилоге в любовной игре, который удовлетворял бы обоих.**

Спросите у своего партнера, чего бы он хотел после секса, и расскажите ему о своих желаниях. А затем придите к компромиссу. Некоторые пары находят такой путь: мужчина на протяжении нескольких минут "приходит в себя", после чего с удовольствием беседует с женой, проявляя к ней всю свою теплоту и внимание.

**Список использованной литературы:**

1. Барбара де Анджелис. Секреты о мужчинах, которые должна знать каждая женщина. ЭСМО-ПРЕСС, 2000 г.
 Барбара де Анджелис - профессор, специалист по проблемам взаимотношения между мужчинами и женщинами.