**Отказ женщины от секса лечится любовью**

Стоит ли бить тревогу, если женщина отказывается от секса? И почему это происходит? Необходимо разобраться, чтобы исключить повторения в дальнейшем. Наша статья ответит на эти вопросы и поможет вам наладить гармоничные отношения, при условии, что вы сами этого хотите.

**Бытовые проблемы**

* Усталость. Отсутствие желания бывает связано с физической нагрузкой, поскольку все домашние дела лежат на женщине. Работа, кухня, дети, квартира – все это надо охватить, ничего не упустить. Тут уж не до секса. На него не остается ни времени, ни сил. Реакция заботливого супруга – разделить домашние заботы, чтобы любимая имела время на отдых. Почувствовав прилив сил, а главное, вашу помощь, она обязательно откликнется на сексуальный призыв.
* Отсутствие условий. Семейная жизнь течет своим чередом, дети подрастают, чутко спят и больше реагируют на занятия родителей. Сложно расслабиться и отдаться близости в стесненных жилищных условиях. На женщин побочные раздражители оказывают сильное влияние, не позволяя мозг отключиться. Как быть? Попробуйте встряхнуть отношения, назначив жене свидание в номере гостиницы или сняв квартиру. Позаботьтесь о соответствующей обстановке: цветы, свечи, шампанское. А можно такое и дома устроить, отправив на время детей к теще, маме или другу. Главное, не просите денег у вашей половины на это мероприятие. Организуйте ей сюрприз. Женщины чутко отзываются на стремление сделать ей приятно.

**Внешний вид**

* Гиподинамия. Кажется, за день столько дел переделано, крутишься, что и присесть некогда. О каком фитнессе может идти речь? А это необходимо. Сам факт, что вы поддерживаете организм в тонусе, имеет огромное значение. Выравнивается не только физическое состояние, но и психологическое. Кажется, что крылья за спиной.
* Лишний вес. Эти килограммы неотступно преследуют каждую женщину, особенно после родов. Как сложно с ними бороться. Но подумайте о своем здоровье. Не хочется прийти к пенсии развалиной, которая не сможет сама о себе позаботиться. Пересмотрите рацион, добавьте морепродукты, клетчатку, овощи и фрукты.

Если ваша женщина испытывает комплексы по поводу внешности, проявите тонкость. Предложите вместе пойти на занятия в зал, поменять рацион питания и начать активный образ жизни. Вы же пара, значит, всё делаете вместе.

**Психологические проблемы**

* Боязнь беременности. Это самая первая причина, если звучит отказ девушки от секса. Партнер должен обязательно позаботиться о контрацепции и обговорить это с любимой. Ей необходимо чувствовать, что вы оберегаете ее, а не используете, как средство для получения удовольствия. Да и в парах со стажем, вопрос предохранения лучше решать совместно, чтобы у женщины не болела голова о последствиях, с которыми придется бороться.
* Стресс. Возможно, ваша половина испытывает сложности на работе с коллегами, начальством. А может, родные высказывают какие-то претензии. Все это влияет на либидо. Подставьте ей свое плечо, покажите, что она не одна, и вы ее понимаете, поддерживаете в любой ситуации. Чувствуя любовь и заботу, ваша любимая придет в норму и ответит взаимностью.

**Гормональные сбои**

* Прием лекарств. Многие средства притупляют сексуальное желание. Пройти курс лечения – вынужденная мера, которая не длится вечно. Проявите терпение и мудрость. Ограничьтесь на этот период повышенным вниманием и заботой. Любовь творит чудеса.
* Перестройка организма. Во время беременности, после родов, при менопаузе происходят гормональные бури, которые женщина сама не может контролировать. Если это негативно влияет на интимную жизнь, да и вообще на самочувствие, стоит обратиться к специалисту. Сейчас есть много безопасных средств, помогающих регулировать гормональный фон.

В любом случае, решать возникающие проблемы, необходимо только вместе. И тогда успех неизбежен.