# «Он меня больше не хочет!», или почему у мужчины исчезло половое влечение?

Про женское «устала», «болит голова» и другие отговорки придумано немало анекдотов. Но бывает и так, что отсутствие сексуальной близости – это инициатива мужчины. Чем объяснить это и как быть в таких случаях? Причин снижения полового влечения у мужчины существует довольно много.

Психологические проблемы

Зачастую причины сексуальных проблем мужчины имеют психологическую природу. Вариантов может быть множество: чувство вины за неоправданные надежды, сильные переживания после утраты близких, угнетенное состояние из-за собственных неудач и прочее. Во многих случаях мужчина сам может справиться с проблемой, но нередко требуется помощь психолога.

Снизить половое влечение могут также частые стрессы, которые порой перерастают в хроническую депрессию. Снижение либидо – один из основных симптомов этого заболевания. Те, кто страдает от депрессии, сталкивается с подобными проблемами в несколько раз чаще, чем здоровые. Для человека все становится несущественным, жизнь кажется серой, не хочется ничего, в том числе и секса. Важно понимать, что депрессия – серьезное заболевание, справиться с которым самостоятельно может далеко не каждый, и часто необходима помощь психотерапевта.

Женщина не привлекает как сексуальный объект

Бывает, что женщина просто перестает быть для мужчины сексуально привлекательной. Причин этого может быть несколько.

Внешний вид женщины

Принято считать, что если женщина перестала привлекать мужчину, то виной этому она сама: начала хуже одеваться, набрала вес и вообще перестала за собой следить. А когда к этому добавляется однообразие в сексе, то снижение влечения у мужчины неизбежно. Если секса мужчина не хочет действительно из-за этого, то рецепт «спасения» предельно прост: женщине достаточно вернуть свою былую привлекательность и попробовать разнообразить сексуальную жизнь, и тогда все вернется на свои места.

Кризис семейной жизни

Чаще всего дело совсем не во внешности партнерши, а в ухудшении отношений с ней. Постоянные разногласия, недопонимание, обиды выливаются в раздражение и недовольство, а это в свою очередь снижает влечение. В таких случаях ситуацию можно исправить, если нормализовать в семье психологический климат. Для этого пара может самостоятельно воспользоваться советами из профессиональной литературы по теме или же прибегнуть к помощи грамотного семейного психолога.

Связь на стороне

Возможен и третий вариант – у мужчины появилась другая. Кроме того, что он охладел к партнерше, признаками измены могут быть также:

* «виноватые» подарки;
* раздражительность по отношению к женщине;
* избегание разговоров начистоту;
* игнорирование желаний партнерши.

Универсальных советов в таких ситуациях не существует, но обязательно нужно поговорить с мужчиной и попытаться выяснить, почему так произошло и что делать дальше. Возможно, связь на стороне просто стала попыткой мужчины убежать от проблем в семье, а возможно, он действительно встретил новую любовь. Разговор по душам расставит все точки над «i», и будет понятно, стоит ли продолжать отношения.

Возраст

Не стоит забывать и об этой возможной причине. Чем старше мужчина, тем сложнее ему дается привычная сексуальная нагрузка. Хорошо, если женщина отнесется к этому с пониманием, а не начнет высказывать претензии и предъявлять завышенные требования. В таких случаях в партнере могут зародиться комплексы, он замкнется и начнет под любым предлогом уклоняться от секса. Паре стоит обсудить эту проблему и прийти к соглашению, которое устроит их обоих. Возможным выходом может стать применение различных способов стимуляции сексуального влечения.

Различные заболевания

Многие заболевания способны привести к осложнениям, которые напрямую сказываются на половой состоятельности мужчины. Кроме болезней, передаваемых половым путем, сюда относятся:

* сахарный диабет;
* сердечно-сосудистые заболевания;
* воспалительные процессы в мочеполовой системе;
* печеночная недостаточность;
* простатит.

Более того, снизить либидо могут даже герпес или грипп. Поэтому при ухудшении качества сексуальной жизни в первую очередь рекомендуется посетить доктора. Он или исключит связь заболевания со снижением полового влечения, или назначит необходимое лечение.

Прием лекарств

Некоторые лекарства могут негативно влиять на сексуальное влечение мужчины. К таким препаратам относятся:

* антидепрессанты;
* седативные препараты;
* транквилизаторы;
* нейролептики;
* лекарства для снижения артериального давления;
* сахароснижающие таблетки.

Если есть подозрение на снижение либидо из-за приема препаратов, стоит обратиться к лечащему врачу, который в случае необходимости заменит лекарственное средство на другое.

Переутомление

Напряженный рабочий график и нехватка сна могут сыграть с мужчиной злую шутку. Уставшему и физически истощенному партнеру может быть просто не до секса. Если снижение либидо у мужчины произошло из-за утомления и нехватки сил, лучшее, что можно сделать, - это отправиться с ним в отпуск. Смена обстановки и перерыв в рабочих делах дадут мужчине возможность отдохнуть и восстановить силы, а его внимание переключится с насущных проблем на женщину рядом с ним.

Мужчина – гей

Подобная причина охлаждения мужчины к женщине встречается чаще, чем может показаться на первый взгляд. Нередко мужчины-геи женятся и заводят детей в надежде на то, что это поможет изменить их сущность. Этого не происходит, а результатом обмана становится разрушенная семья.

Малоподвижный образ жизни

Большое влияние на сексуальную активность мужчины оказывает его образ жизни. Неустойчивая эрекция значительно чаще встречается у мужчин, которые мало двигаются. Это объясняется тем, что из-за постоянного сидения кровь хуже циркулирует и во время сексуального возбуждения не поступает в достаточном количестве.

Другие причины

Отрицательно повлиять на мужское либидо могут также следующие факторы:

1. Неправильное питание и избыточный вес.
2. Курение.
3. Чрезмерное употребление алкоголя.
4. Долгое отсутствие половых актов.

Во всех этих случаях происходят изменения в кровеносной и эндокринной системах, которые приводят к таким нежелательным последствиям, как снижение сексуального влечения.

Какой бы ни была причина того, что мужчина больше не хочет секса, не стоит откладывать проблему в долгий ящик и отказываться от квалифицированной помощи. В абсолютном большинстве случаев существует способ повысить половое влечение, в то время как нежелание что-либо предпринимать лишь усугубит ситуацию и приведет к новым проблемам.