

Секс после сорока? Почему бы и нет?

*«Мы стареем не потому, что стареем,
а потому, что рано перестаем любить».*
Бернард Шоу

Мы говорим друг другу: жить надо, пока молодые, вот стукнет сороковник – захочешь, да не сможешь. Ну, нельзя будет после сорока – неприлично это! Вон наши мамы и папы, тем паче бабушки и дедушки, достигнув зрелости и вырастив детей-внуков, сами жили будто в святом целомудрии, и нам велели. «В СССР секса нет!» – это незыблемый моральный принцип нескольких поколений советского народа. Но сексуальная революция из-за железного занавеса все же просочилась к нам тихой сапой... И мы, чего греха таить, секс поняли, полюбили и заужали, несмотря на суровое СССРовское воспитание. Секс вышел из подполья.

Ныне не только молодые люди, но и пенсионеры часами готовы обсуждать свои сексуальные проблемы, потому что (кто бы спорил!) правильный секс – основа здорового образа жизни, психического равновесия, долголетия и индикатор успешности индивида в его общественном и личном плане. Гордиться своей сексуальной силой любой мужчина жаждет до старости, а какая женщина, даже став бабушкой, не хочет ощущать себя привлекательной, желанной и любимой, как в молодости?

Но статистика разводов гласит, что большинство расторгающих брачные узы – люди в возрасте за сорок. Дотошные социологи могут даже выяснить, сколько процентов супружеских пар разводится из-за сексуальных проблем, в том числе из-за фактического прекращения половых контактов между супругами. Вероятно, отсутствие сексуальных отношений в многолетнем браке свидетельствует о том, что сексуальная культура людей старшего возраста – ниже плинтуса.

Над многими 40-50-60-летними довлеют пережитки пуританского воспитания, полученного в родительской семье. Как и их родителям, им тоже кажется, что в 40 лет плотские радости, любовные игры, супружеский секс – это разврат, который приличные люди себе не позволяют. И как закономерность – взаимное охлаждение, скука, рутина... Мужчины, как менее повязанные домом, часто кидаются на поиски приключений и заводят молодых любовниц. Им еще хочется пожить для себя. А женщина за 40 нередко записывается в старухи: взрослые дети, внуки, коллеги, соседи – в их глазах она

обязана выглядеть безгрешной и... бесполой. Возраст, видите ли...

Ну и не странно ли, что среди 40-60-летних так много недовольных жизнью, желчных, склочных, скандальных, истеричных, пьющих, опустившихся людей? Сексуальная неудовлетворенность опустошает духовно, и, даже сохраняя семью «для видимости», супруги не испытывают друг к другу ничего, кроме бытовых обязательств, наложенных штампом в паспорте. Печально, но бывает, что, не имея сексуальной разрядки, супруги выплескивают свои эмоции в негативной форме: попреки, ругань, оскорбления, рукоприкладство... Но если один из супругов стремится к тому, чтобы отношения стали более спокойными, теплыми, доверительными, близкими, то он сможет «разбудить» другого, более хладнокровного и равнодушного. Как же так?

А вот так: постарайтесь стать друг для друга не опостылевшими мужем и женой, а... любовниками! В нашем российском менталитете слова «муж» и «жена» по эмоциональному оттенку полностью противоположны словам «любовник, любовница». Проверьте-ка свои ассоциации. «Супруги, муж, жена» в сознании большинства связаны с такими понятиями, как надежность, основательность, безопасность, долг и ответственность. «Любовник, любовница» несут в себе возбуждение, обаяние, страсть, романтику, игру, удовольствие и, конечно же, любовь.

Разумеется, семейные люди испытывают потребность в стабильности своих долговременных взаимоотношений. Но если в семейной жизни остается только это, ваши отношения могут быть сколь угодно стабильными, но при этом невыносимо серыми и скучными. Вы уже давно привыкли считать друг друга чем-то вроде домашней мебели? Тогда ничего удивительного в том, что секс для вас – неуместная и ненужная блажь.

В дополнение к стабильности необходимы романтика и возбуждение, которые присутствуют в отношениях любовников. Обсудите с партнером, как вернуть те восторг и волнение, которые наверняка сопровождали начало ваших отношений. Наверняка вам для этого понадобятся не только слова – пусть ваша нежность проявится в ласках, объятиях и поцелуях, особенно в те моменты, когда вы не собираетесь заниматься любовью.

Припомните период начала вашего знакомства и ухаживания. Сходите на танцы в клуб «Кому за ...», в ресторан, в кино или в театр. Вспомните о цветах и маленьких подарках, так хорошо выражающих вашу любовь. Для проявления чувств совсем не надо ждать

специального случая или дня рождения.

Еще один важный момент – табу на вечерний просмотр телепередач. Ничто не делает жизнь такой пустой и занудной, как ежевечернее бдение перед телевизором. Особенно разрушительно действуют на любовные отношения поздние передачи, после которых не остается не то что сил, но даже и мыслей о сексе. Но многим парам сексуально возбудиться помогает именно совместный просмотр порно или эротики.

Чтобы ваши усилия по восстановлению любовных отношений увенчались успехом, признайте их приоритет над вашими повседневными делами, будь то приготовление пищи, прополка дачного участка или работа над документами, которые вы взяли домой из офиса. Не позволяйте этим рутинным делам, которые вполне могут подождать, нарушать ваши любовные планы. Вы многое теряете, если думаете, что постельные ласки предназначены только для разогрева перед сексом. Перед тем, как уснуть, посвятите немного времени – может, всего минуту или две – выражению своей нежной привязанности к партнеру. Такие еженощные объятия совсем не обязательно служат для увеличения частоты половых актов, просто это позволит вам ощущать себя любящим и любимым.

Позвольте себе откликнуться на внеурочные предложения партнера заняться любовью. Пусть даже вы совсем этого не ожидали и по-другому планировали провести свое время – не отвечайте автоматическим отказом. Откажитесь от вредной привычки машинально говорить «нет» в ответ на любовный призыв. Вспомните свои молодые годы, когда вы были готовы заняться сексом в любое время и не сходя с места. Попробуйте, вам понравится! Секс очень напоминает игру. Разрешите себе смеяться, дурачиться, получать удовольствие. Пусть в вашу повседневную жизнь вернутся улыбки, нежные прикосновения, страстные объятия, горячие поцелуи и безумные ласки! И пусть более молодые завидуют вам: «Сколько лет они вместе – и до сих пор без ума друг от друга!».

Автор - **Светлана Крус Мендоса**

[Источник](#)