

ИННА КИРЮШИНА

КАК  
пожениться  
и  
не развестись  
через  
пару месяцев

Пособие для молодожёнов



ЗОЛОТОЙ ФОНД  
ЖИЗНЕННОГО  
ОПЫТА

*Весело о самом серьёзном...*

18+

Инна Кирюшина

**Как пожениться и не  
развестись через пару месяцев.  
Пособие для молодожёнов**

«Автор»

2024

## **Кирюшина И.**

Как пожениться и не развестись через пару месяцев. Пособие для молодожёнов / И. Кирюшина — «Автор», 2024

Очень актуальная и захватывающая книга, написанная для широкого круга людей, ищущих свое личное счастье. Автору удалось ответить на самые разнообразные вопросы с юмором и легкостью. Вы лишь задумываетесь о своем будущем или уже получили какой-то опыт семейной жизни? Ожидаете своей судьбы, «сидя на печке», или активно ходите на свидания? Прочитайте эту книгу, и Вы сможете смелее смотреть вперед вместе с жизненными советами от Мастера.

© Кирюшина И., 2024

© Автор, 2024

## Содержание

Предисловие	5
Книга для Него	6
Глава 1. Как выбирать жену, или От осинки не родятся апельсинки	7
Глава 2. Стоит ли перестраивать партнёра под себя?	10
Глава 3. Секреты женской сексуальности	12
Глава 4. Дебют в сексуальных отношениях с будущей женой: чем он отличается от обычного секса с девушкой?	14
Глава 5. Истеричка: как её понять?	17
Глава 6. Первое утро	19
Глава 7. Готов ли ты к детям? Простой тест. Ребёнок в семье: плюсы и минусы	21
Глава 8. Методы мужской контрацепции. Презерватив – спаситель от загубленной жизни?	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# Инна Кирюшина

## Как пожениться и не развестись через пару месяцев. Пособие для молодожёнов

*Огромное спасибо моему мужу Сергею за те переживания, любовь и заботу, которыми он меня окружает.*

*За сына Кирилла, который вырос порядочным и трудолюбивым человеком, имея перед глазами прекрасный пример настоящего мужчины.*

*За талантливую красавицу-дочку Светлану, которая растёт уверенной в себе и очень радуется своей отзывчивостью и добротой...*

### Предисловие

Я, любящая и любимая женщина, жена, мама двоих детей – взрослого сына и дочки-подростка – задумалась о том, чтобы найти для них книгу, которая поможет им выбрать себе супруга, а главное, сделать будущий брак действительно счастливым. Поэтому я отправилась сначала в Интернет, а затем в магазин – поискать что-нибудь подходящее. И знаете, что я нашла? Ничего!

Есть огромное количество любовной литературы о семейной жизни для «общепита» и столько же – для профессионалов-психологов, а для обычного живого человека нет ничего!

Что мне оставалось делать? Только сесть и начать писать... Думаю, мои размышления будут интересны не только моим детям, но очень многим помогут увидеть подводные камни счастливого брака. Вы найдёте в этой книге не только мои мысли о жизни, отношениях и семейной жизни, но и очень много гендерных секретов, интригующего и познавательного.

Поскольку я считаю, что главным в семейных отношениях является умение посмеяться, то и книга наполнена весёлыми и не очень поговорками, историями и анекдотами. Не обессудьте, если что не так: я прежде всего мама, а ей многое можно простить, в том числе и стиль – порой назидательный, порой – вопросительный, но всегда – любящий...

## Книга для Него



## Глава 1. Как выбирать жену, или От осинки не родятся апельсинки

*...И пообещал Бог мужчине, что хороших и послушных жён можно будет найти в любом уголке Земли. А потом улыбнулся и сделал её круглой...*

Вот-вот! Это старая притча, но не надо умалять важность информации, которую она в себе несёт, ведь, встретившись однажды с девушкой и влюбившись в неё без памяти, ты не должен забывать: она не одна, у неё есть целый «букет» родственников и родственниц, даже если девушка – круглая сирота. И все они тайно или явно обязательно проявятся в твоей жизни – в поведении, внешности и талантах ваших детей, – поэтому обязательно найди возможность и постарайся узнать всё об её отце и матери, братьях и сёстрах, дядях и тётках.

«Зачем, – спросишь ты, – ведь я так её люблю! У неё совершенно нет недостатков!» Очень хочется в это верить, но тогда откуда такое количество разводов? Неужели все эти принцессы, как только им на пальчик надевалось обручальное колечко, тут же становились сущими ведьмами? Всё очень просто: все мы родом из прошлого. Нас рожали и воспитывали матери и отцы, у которых были свои понятия о семейных ценностях и правилах поведения в семье, и тебе просто необходимо узнать, на чём они построены, что является ценностью в её семье, а что не важно. Понятны ли и подходят ли тебе правила поведения и отношения в семье, к которым она привыкла?

### *Пример из жизни*

*«Родственники – прямо как Новый год: встречай – не встречай, всё равно придут...»*

*Сергей просто с ума сходил от любви к Елене: она была само совершенство – умная, красивая и из интеллигентной семьи. Он уже решил сделать любимой предложение руки и сердца, но однажды случайно подслушал разговор соседки, которая громко жаловалась на то, что каждое утро из квартиры родителей Елены доносятся ругань и громкие крики её матери. Для Сергея, выросшего в семье, где никто ни на кого никогда не кричал, где было принято обо всём договариваться, это стало неприятным откровением, и он решил отложить свадьбу и присмотреться к роли мужчины в семье любимой женщины. И, как оказалось, не зря.*

*Выяснилось, что отец Елены в семье не имел права голоса, хотя был довольно удачливым бизнесменом. Он не раз порывался уйти, и только порядочность и мысли о двух детях удерживали его от этого шага. Мать же Елены оказалась неблагодарной и избалованной истеричкой, привыкшей всего добиваться криками и скандалами. Разумеется, Сергей допускал, что Елена в семье может быть другой, но одна только мысль, что её мать будет приходить к нему в дом и в силу своего характера пытаться учить свою дочь жизни – а она, разумеется, будет приходить! – приводила его в ужас. И, конечно, в дальнейшем на его детях также скажется влияние бабушки...*

*У Сергея состоялся серьёзный разговор с любимой о роли её матери в их будущей семье. Елена сказала, что у мамы непростой характер, но она*

*не намерена игнорировать её в своей семейной жизни. Сергеем было принято непростое решение разойтись. Прав он был или не прав – покажет время, но осторожность и внимательность в такой ситуации ещё никому не помешали.*

Самым важным во всей этой истории стало то, что молодой человек уже до свадьбы начал обсуждать со своей избранницей будущую семью. Мало кто подобным занимается, а ведь это один из главных факторов успешной супружеской жизни – умение открыто обо всём разговаривать, ведь без этого ты не узнаешь ничего о человеке, с которым собираешься связать свою жизнь.

Думай о своей будущей семье. Представляй, какой ты её видишь. Обязательно анализируй ошибки своих родителей, особенно если у них произошёл разрыв. Готовься к семейным отношениям и внимательно изучай не только свою любимую, но и всех тех, от кого в дальнейшем будет зависеть ваше семейное благополучие, – её род, ведь одарённость, таланты, черты характера, отношение к семейным ценностям и прочее закладываются там, в её ближайшем окружении.

Если она выросла в дружной и открытой атмосфере, где в тяжёлой ситуации все встают друг за друга горой и привыкли быть друг для друга плечом и опорой, где ценности и интересы твои и её родственников переплетаются, а семья для неё – это «семь Я», тогда тебе повезло и ты просто счастливчик!

Но возможно, что ситуация сложится прямо противоположным образом, и при малейшей проблеме она прямиком побежит туда, где её ценят и любят и где ей всегда будет предложено привычное крыло для спасения от семейных невзгод, и тогда ты никогда не увидишь ни её, ни своего ребёнка – и такое бывает...

Поэтому разговаривай и проверяй! Смотри и наблюдай, как она себя ведёт в сложных ситуациях, как выходит из конфликтов – самостоятельно или используя советы значимых для неё лиц: родственников, друзей и т. п. Из этого можно сделать примерный вывод, кто перед тобой и какова ставка, которая делается на тебя по жизни.

### ***Пример из жизни***

*Мария было 35 лет, Егору – 37. Она работала в банке, а он, кандидат физико-математических наук, трудился в одной из столичных консалтинговых фирм. Оба были москвичами. Они встретились и полюбили друг друга. Через полгода подали заявление в ЗАГС. Родился ребёнок, и молодая мама полностью изменилась. Егора встречала с работы вечно недовольная жена, которая ничего не успевала: ни приготовить ужин, ни постирать, ни погладить... Он не мог понять: где та нежная и понимающая? Где та заботливая и умная? Где она?! Взаимное раздражение накапливалось до тех пор, пока не переросло в открытую вражду, за которой последовал развод. Сын остался без отца... Мария всё сделала для того, чтобы они никогда больше не встретились, и вернулась к своим любящим и понимающим родителям, в своё гнездышко, где от неё никто никогда и ничего не требовал...*

Вот так бывает: вроде и люди взрослые, но общались не о том и смотрели в разные стороны, поэтому и цели у них были совершенно разными!

Спрашивай! Не стесняйся задавать вопросы! Слушай, как она рассуждает! Понимаю, что это скучно, понимаю, что под этот щебет можно заснуть, но пусть будет лучше как в том анекдоте, когда встречаются два друга и один другого спрашивает:

*– Привет! Как отдохнул? Ты со своей подружкой хоть разговаривал о чём-то?*

*– Ты не поверишь: у неё даже язык загорел!..*

*Пусть она говорит, высказывается, рассказывает, делится, откровенничает, а ты слушай и делай вывод, зачем она с тобой.*

## Глава 2. Стоит ли перестраивать партнёра под себя?

*Одесса. Жена говорит лежащему на диване мужу:*

*– Сема, ты таки хочешь кофе?*

*– Да!*

*– Так встань и свари!*

*– Тогда нет.*

*– Так лежи и не ври!*

Как часто, переживая букетно-конфетный период свиданий, мы готовы на всё, чтобы угодить партнёру. Я специально не употребляю слово «любимому», поскольку это не всегда так, а напротив, чаще речь заходит о встречах с просто понравившимся или очень нужным по той или иной причине человеком. И вот мы начинаем изображать из себя того, кем на самом деле не являемся: жмот – щедрого, лентяй – расторопного, грязнуля – чистоплотного и т. д., и т. ?п. Но время идёт, и уже через пару месяцев можно наблюдать изменения в поведении и настроении партнёра. Сильнее всего это заметно тем, кто начинает жить вместе и общаться с человеком каждый день.

Для многих это становится неприятным сюрпризом, особенно если вы поторопились и успели «испачкать» паспорт штампом о браке, а тем более если невеста беременна или уже родила и при этом совершенно не умеет и не желает ни ухаживать за ребёнком, ни убираться, ни следить за собой. Последнее для очень многих мужчин является главным страхом – жирная и неухоженная женщина в доме!

Как предугадать подобную метаморфозу? Можно ли повлиять на сложившуюся ситуацию? Конечно, можно!

Прежде всего обрати внимание на её семью: в каких условиях росла твоя избранница, к чему привыкла? Роли тут не играет ни достаток в семье, ни наличие образования. Это вопрос или привычки, или воспитания, или личных качеств, присущих конкретному человеку. В любом случае это корректируется. Правда, в случае привычки медленнее, поскольку если девушка не привыкла убираться, то норма чистоты и порядка у неё будет та, которая сформировалась в её семье или в том месте, где она воспитывалась.

Если она росла в семье, где ей с детства прививались определённые привычки – стирка, уборка, глажка, – и ей это нравилось и доставляло удовольствие, то она и в новых отношениях будет выполнять их без каких-либо понуждений, для неё это естественно. Но если её к этому с детства принуждали, то, скорее всего, ей не будет нравиться заниматься домашними делами и она постарается «не замечать» валяющиеся по дому вещи и мусор.

И тут очень важно начать мягко и тактично привлекать её к уборке, сначала вместе, и обязательно нахваливать за любую проявленную инициативу! Запасись терпением. Даже если она покрасила твою любимую рубашку, постирав её с цветными вещами, даже если она расколотила кучу посуды и поваренная книга случайно упала в кастрюлю, похвали её за замечательные суптитры. Это всё не важно, главное, что она начала сдвигаться с места и пробует. Она – не твоя мама, у неё нет опыта в управлении домом, и ей очень важно набраться уверенности в своих силах и умения, а в этом ей должен помочь ты!

Твоя задача – не показывать вида и нахваливать её пересоленный борщ, горелые котлеты, палёную рыбу, жуткие блины и пироги, нашпигованные несъедобной начинкой. Всё будет отлично! Прояви терпение к её работе и стараниям, и однажды ты придёшь в дом, пахнущий вкусной едой, оглядишься вокруг, поцелуешь свою хозяйку и похвалишь самого себя за ум, смелость и педагогический дар!

Подводя итог, можно сказать следующее. Изначально, когда ты только встретил человека, спроси себя: «Кто она для меня?» И если твой ответ: «Это именно тот человек, которого я хочу

видеть рядом с собой через пять, десять, пятнадцать, двадцать, двадцать пять и т.? д. лет», то тебя ждёт сюрприз!

Дело в том, что характер человека может измениться до неузнаваемости и меняется каждые семь-десять прожитых лет. Для кого-то это годы разрушений и невзгод, и один человек становится твёрже, выносливее и стрессоустойчивее, а другой ломается под грузом испытаний и начинает плыть по течению. И твоя задача – определить, кого ты выбрал для себя? Будет ли этот человек действительно таким, каким ты себе его представляешь, и не вернётся ли опять к своей привычной манере поведения и столь неприятным тебе привычкам, стоит тебе дать в чём-то слабину?

Подведу итог: у женщины есть огромная потребность разговаривать с тобой. Даже если тебе не хочется, говорить надо! Обо всём! Только задавая прямые вопросы и получая полные ответы, обсуждая и выслушивая друг друга, ты сможешь построить настоящие доверительные отношения со своей женщиной.

И помни, что к дружеским отношениям приведёт лишь искреннее и честное общение. Если женщина понимает, что от неё что-то утаивают, в чём-то выкручиваются, она начинает чувствовать опасность и перестаёт доверять своему партнёру. И додумывает сама... И может такое себе нафантазировать, что тебе и не снилось!

Пусть работа по совершенствованию и подгонка друг друга под свои стандарты не устроит вас обоих и не станет поводом для показушной игры слов, а наоборот, предотвратит многие неприятности и ссоры.

## Глава 3. Секреты женской сексуальности

*После первой брачной ночи. Он:*

*– Дорогая, я-таки понял, что я у тебя уже не первый?*

*Она (закуривая):*

*– Да. А я поняла, что и не последний...*

Скажу сразу, что сексуальность женщины – это малоизученная тема. И она тем более интересна мужчинам, чем больше мифов о ней создано. Рассматривая эту тему с физиологической точки зрения, отмечу, что влияние секса на супружескую жизнь для женщины чрезвычайно важно.

Когда ты впервые знакомишься с женщиной, то обращаешь внимание на её внешние признаки сексуальности: грудь, ноги, талию. Но это лишь вершина айсберга, и за внешней зрелостью может скрываться совершенно неопытная и ничего не знающая о своей сексуальности женщина.

Что тебе надо попытаться узнать прежде всего?

1. Нет ли у неё проблем со здоровьем (гинекология, щитовидная железа, болезни сосудов, сахарный диабет).

Не надо стесняться! Конечно, задавать эти вопросы следует очень корректно, но без них нельзя, поскольку на кону – здоровье её и её детей. Если проблемы есть, необходимо сначала подлечиться, а потом уже планировать создание полноценной семьи.

2. Желательно узнать о её первом опыте отношений с мужчиной: был ли он травматичным для неё?

3. Испытывает ли она оргазм?

4. Какой секс она предпочитает?

И пусть она посмеётся, но заставь её ответить на эти ключевые вопросы! Потом ты поймёшь, насколько важно знать то, что повлияет на всю вашу совместную жизнь. Объясню, почему.

Женщины – большие фантазёрки и артистки, но зачастую именно это и толкает их в бездонную яму вранья и закрытости. Ей неприятно, но она будет изображать удовольствие. Зачем? Потому что так принято; в рассказах подруг, фильмах, романах – везде говорят, что она должна получать удовольствие от секса! И если это не так, значит, она должна принять, что с ней не всё в порядке. Обсуждать эти вопросы она не приучена, литературы об этом практически нет. Я уж молчу про порнофильмы, где каждая девушка – секс-бомба с животным инстинктом размножения... На этом фоне она действительно начинает чувствовать себя не так, как «положено». Вон ведь он до неё только дотронулся, а она уже заохала-застонала, типа кончила...

Расскажу, на что надо обратить внимание, а на что не обязательно.

Она тебя уже выбрала, значит, ты ей несомненно нравишься, и твоя задача – «закрепиться на высоте». Знай и всегда помни, что главный орган удовольствия у неё в голове! Да-да, именно там формируется женский оргазм и именно об этом месте надо позаботиться прежде всего, возбуждая женщину. А вот из какого места он туда «перетечёт» – это ты узнаешь, тщательно её изучив. Пресловутая точка G у неё может оказаться совсем не между ног, а где-то под коленом или на шее, а может вообще менять дислокацию... Изучай её, не жалея времени, узнавай, что она любит – нежность, настойчивость, быстроту или длительность; в любом случае могу сказать: главное – не торопись!

Попробуй изучить массаж – начиная со стоп, плавно передвигаясь вверх по телу, мягкими движениями поглаживая и подбадривая её на сексуальные подвиги. Женщина, как известно, любит ушами, поэтому не забывай говорить ей, какая она особенная, красивая, люби-

мая. Не забывай отсылать ей СМС с признаниями в любви, но не стоит перебарщивать, не то она подумает, что тебе больше нечем заняться. Особое внимание удели её сну: если женщина хорошо высыпается, значит, её психофизиологическое состояние будет в порядке и она обязательно постарается доставить удовольствие и тебе.

С технической точки зрения не забывай о дополнительных способах возбудить её: это и массажёры, и лубриканты для интимной близости с различными приятными эффектами, и секс-игрушки, и всё, что поможет ей максимально расслабиться и получить удовольствие. Изучай её: что цепляет её больше всего? Глаза? Посмотрите какой-нибудь эротический фильм. Уши? Шепчи ей, какая она красавица. Прикосновения? Почаще дотрагивайся до наиболее чувствительных мест, таким женщинам нравятся поцелуи, поглаживания, прикосновения... Это очень важно! Поскольку мало кто из женщин отваживается предложить что-то новое, в основном инициатива исходит от мужчины.

Очень важным является отношение к сексу в её семье. Обрати внимание, существует ли атмосфера открытости между её родителями. Девушка, выросшая в полной семье, где родители не стесняются показывать своё отношение друг к другу – обнимаются, целуются, кокетничают между собой, – будет строить такие же отношения и в своей семье.

## **Глава 4. Дебют в сексуальных отношениях с будущей женой: чем он отличается от обычного секса с девушкой?**

### *Пример из жизни*

*Реваз, неопытный парень 20 лет, два года встречался с 18-летней девственницей Анной. Они только пару раз целовались украдкой. И, наконец, пришёл день их свадьбы... Накануне первой брачной ночи отец усадил Реваза для «мастер-класса» перед телевизором – посмотреть порно и поговорить о сексе. Парень с удивлением спросил: «Папа, зачем они так кричат?» – «Это от удовольствия», – ответил тот.*

*В первую брачную ночь Реваз страстно накинулся на свою молодую жену. Её крики он воспринимал как выражение удовольствия. Появившаяся кровь также его не смутила – он был уверен, что она была девственницей. После третьего эпизода она затихла и уже не кричала – она умерла. В судебно-медицинском заключении было записано, что «в результате спазма влагалища женщины, который был преодолен мужчиной силой, образовался разрыв влагалища».*

*Информацией о том, что у девушки ещё и гемофилия – несвёртываемость крови, – молодой муж не владел...*

Грустная история? Да. А ошибка всё та же – разговаривали, да не о том... Так вот, чтобы первый опыт был точно положительным, необходимо следующее:

- повторюсь, ты должен знать нюансы, связанные со здоровьем своей невесты;
- обращай с ней как с хрустальной вазой: нежно и бережно.

Дебют ваших сексуальных отношений останется в памяти навсегда, поэтому ты должен позаботиться об антураже: ароматические свечи, тихая музыка, вкусное вино, новое постельное бельё.

Главное, даже если она тебя торопит, не ведись на её уловки, чтобы у неё не получилось «усреднить» ваши сексуальные отношения. Знай, от такого мужчины не уходят, о нём помнят всегда, о нём думают и очень боятся потерять.

У женщины существует огромная потребность в нежности. Рисуя картинки, полные сексуальных фантазий, она воображает в своей голове ласки, поцелуи и нежные прикосновения. Это расслабляет женщину и доставляет ей удовольствие, которое она потом с удовольствием вспоминает.

Помни о контрацепции! Презервативы и лубриканты должны быть всегда под рукой – это очень важно, поскольку ваш секс должен быть защищён. Не допускай незапланированной беременности, пока ты ни в чём не уверен, чтобы не получилось, как в той шутке: «Одно неловкое движение – и ты отец». И не надо надеяться в этом вопросе на неё: ты – главный «дающий», и от тебя зависит, будет ребёнок или нет. Непривычно такое читать, да? Однако, согласишься, это правда!

Внимательно следи за любимой, за её настроением и самочувствием. Если она не готова, отложи дебют на завтра, она обязательно это оценит. Вы должны быть одни! Вас никто не должен слышать и видеть. Дверь закрой так, чтобы никто не смог войти.

Поскольку тебе предстоит прожить с этим человеком, как предполагается, долгую и счастливую жизнь, возьми за правило изучить её менструальный цикл, а также узнать, в какой период у неё проходит овуляция: тебе будут понятнее перепады её настроения (обычно жен-

щины становятся раздражительнее за несколько дней до менструации и во время неё). Более того, тебе также необходимо узнать, на какой день у неё происходит овуляция, если через девять месяцев ты не хочешь получить сюрприз.

Гармоничность супружеских отношений в определённой степени зависит, как уже говорилось выше, от мотивов вступления будущих супругов в брак. Конечно, считается, что подавляющее большинство мужчин и женщин заключает брачный союз по любви, однако сила этого чувства меняется с возрастом и под воздействием всяких жизненных перипетий, поэтому главная задача – её сохранение и преумножение. Поэтому если ключевые моменты в жизни, такие как сексуальный дебют, оставляют чудесные воспоминания, то это будет дополнительным «плотиком» для женской любви, чтобы она никуда не пропала.

Да что всё она да она! Давай и о тебе поговорим. Нередко именно для парня первый секс или секс с новой партнёршей происходит очень скомканно и быстро. Всему виной твои гормоны, которые торопят тебя воспользоваться ситуацией, в результате чего и происходит преждевременная эякуляция, стоит тебе просто прикоснуться к раздетой женщине.

Как же быть? Идти у гормонов на поводу? Конечно, но делай это не спонтанно, а постарайся подготовиться. Чтобы не стать «скорострелом» и не выглядеть в глазах партнёрши неопытным и смешным, постарайся создать для себя подходящие условия:

– бокал вина (не переборщи с алкоголем, это тоже частая ошибка именно неопытных парней!);

– затемнённое помещение (но не полная темнота, ты должен видеть партнёршу);

– не торопись! Ласки должны быть замедленными и нежными, наращивать темп следует потихоньку, внимательно прислушиваясь к себе. Главное – рассмотри, целуя, всё её тело и не стесняйся просить её о помощи, если это потребуется;

– *не забывай про презерватив!* С его помощью ты не только защитишь себя и свою девушку от нежелательной беременности, но и сможешь хотя бы немного снизить чувствительность пениса, что в этом случае будет очень кстати;

– не забывай про лубрикант: нанеси его на презерватив после надевания, это добавит лёгкости скольжения тебе (а именно это и продлевает половой акт!) и добавит приятных ощущений девушке.

Если у тебя совсем нет опыта или он недостаточный или неудачный, не зацикливайся на нём, это не повод для комплексов! Всё придёт со временем.

И ещё хочу добавить: ты должен знать, что размер и строение влагалища партнёрши через какое-то время обязательно немного подстраивается под постоянного партнёра, поэтому ваш секс будет с каждым разом всё приятнее и приятнее для обоих, и пусть у вас получится как в том анекдоте:

– *Знаешь, хочу тебе признаться, у меня совсем нет опыта, я девственник! Я мечтал только о тебе и берёг себя для тебя!*

– *Даже не знаю, что тебе сказать... Вообще-то мне всегда нравились опытные мужчины.*

– *А я очень опытный девственник!*



## Глава 5. Истеричка: как её понять?

*Из женского дневника:*

*«Расписание на завтра:*

*1. Истерика.*

*2. Шопинг».*

Такая черта женского характера, как истеричность, вызывает у мужчин сначала недоумение, потом испуг, а потом негодование, и зачастую именно она является пусковым механизмом для мыслей о разводе. Давай разберёмся, в чём дело?

Действительно, считается, что истерика – это женская прерогатива. Чем она обусловлена? Прежде всего теми же гормонами! Женщины очень сильно отличаются от мужчин по гормональному статусу. Гормональный фон у них не только очень разнообразный, по сравнению с мужчинами, но и менее стабильный, поскольку подвергается ежемесячной встряске из-за менструального цикла. Основной женский гормон – эстроген, именно он является главным «строителем» женщины как женщины. И отклонения в её гормональной системе в ту или иную сторону порой вызывают истерические припадки, которые сопровождаются криками, иногда агрессией, плачем, непредсказуемыми перепадами настроения и т.д.

Чаще всего это передаётся по наследству, но иногда бывает и приобретённым. Поэтому не пугайся, вначале просто пережди её «припадок», а потом поговори с ней об этом, обрати её внимание на здоровье, в особенности на работу щитовидной железы, прояви заботу и своди её к врачу-эндокринологу: пусть сдаст необходимые анализы и проконсультируется с ним, что следует предпринять, если потребуются лечение.

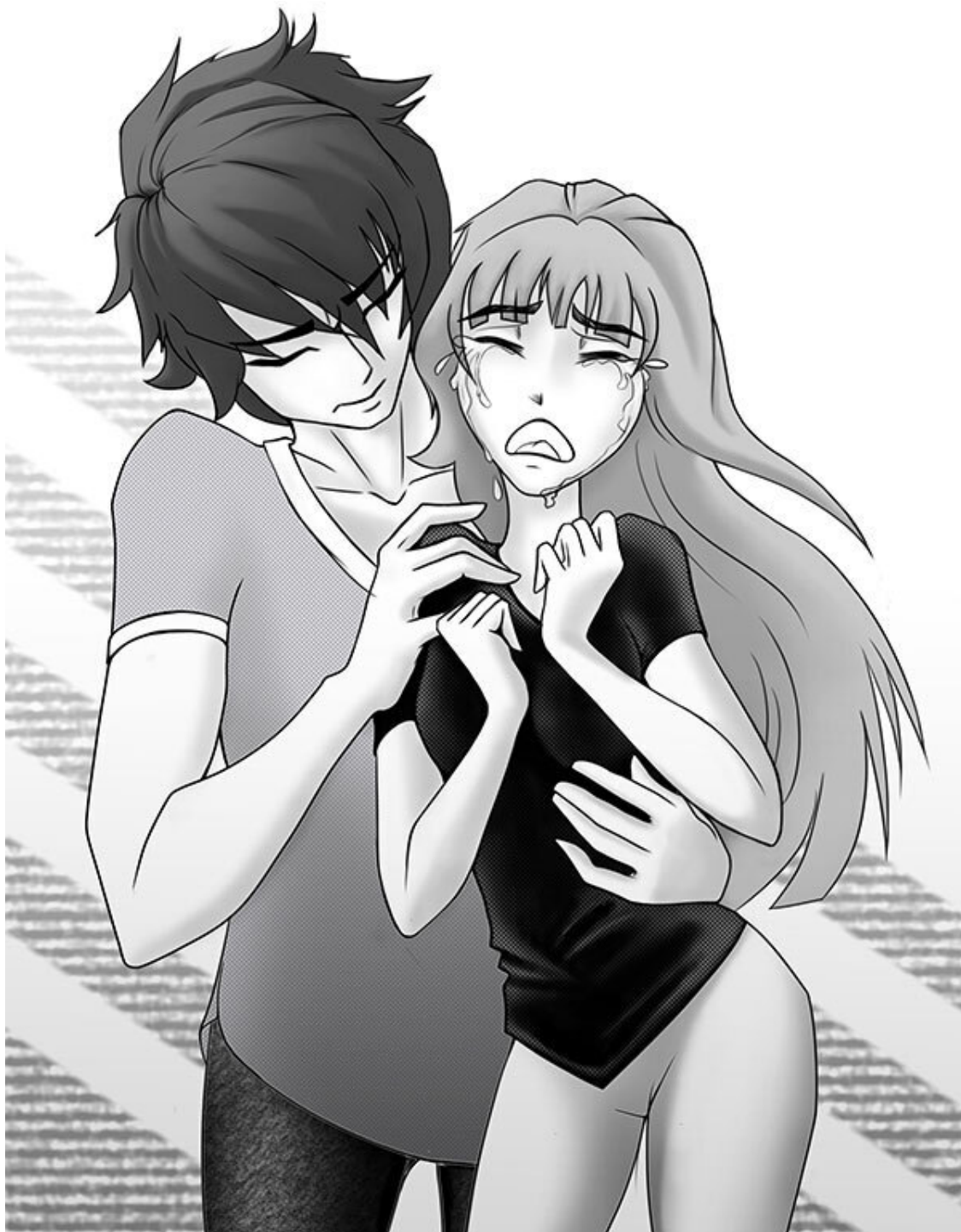
В наше время модно иметь худую фигуру, и мужчины гордятся своей хрупкой половинкой и тем, как изящно она выглядит. Однако, как ни грустно, это также является спусковым механизмом для формирования истеричной натуры. Почему? Да просто женщина, которая отказывает себе в правильном питании и лишает себя жиров и углеводов, не поддерживает их необходимый баланс в организме, в результате чего страдает её нервная система. Проще говоря, её истерика – результат голодания, и только. Это может привести с двум наимоднейшим в наше время болезням: анорексии и булимии, вылечить которые очень сложно, поскольку затрагивается не только физиология, но и неврология, а попросту мозг. По сути, это та же наркомания или алкоголизм. Поэтому подумай, что для тебя важнее: здоровая и спокойная женщина с парой-тройкой лишних килограммов или неизлечимая истеричка с тонкой талией, отвратительным характером и больной головой, которая мучает постоянными истериками себя, тебя, ваших детей и всех вокруг?

Иногда же поводом для истерики является банальная усталость. Женщина часто готова взвалить на себя слишком тяжёлый груз, и физически, и морально несоизмеримый с её возможностями, а в результате – вуаля, истерика! Помоги ей, и, возможно, всё нормализуется.

Порой истерика накапливается в результате полового воздержания или отсутствия разрядки. Мужчина живёт себе и считает, что всё хорошо, как вдруг женщина неожиданно взрывается и набрасывается на него с какими-то надуманными обвинениями, и только хороший секс способен уgomонить разбушевавшуюся истеричку. Часто женщина отказывается от секса, говоря, что у неё болит голова, и не задумывается, что голова может болеть из-за недостатка секса. Подумай об этом!

Причин для истерики на самом деле бывает очень много. Как же помочь своей любимой, когда ей плохо? Постарайся понять её. Обрати внимание, что в сам момент истерики она, как правило, открыто начинает говорить о том, о чём молчала и что копила, что довело её до этого состояния. Выслушай её просьбы, выраженные таким образом, что звон стоит в ушах; поверь,

ей сейчас не легче, чем тебе! Посочувствуй ей и постарайся проявить максимальное внимание к её проблеме, успокой её словами, что ты рядом, и вы вместе, и всё у вас будет хорошо, потому что ты её услышал.



## Глава 6. Первое утро

*Утро после свадьбы. Муж застаёт жену на кухне всю в слезах:*

*– Что случилось, дорогая?*

*– Я уже два часа варю это яйцо, а оно всё ещё твёрдое!*

Самое романтическое утро – это первое утро, которое ты встречаешь с любимой. Позаботься о нём заранее. Есть несколько сценариев оригинального и незабываемого утра для неё, а значит, для вас.

### Сценарий 1

Заранее подготовь две одинаковые футболки и кружки с вашими фотографиями и подписями «Моя любимая» и «Мой любимый».

Если это гостиница, закажи в номер завтрак, и обязательно с букетом свежих цветов. Они непременно должны быть белыми! Поздравь её и поблагодари за теплоту, которую она подарила тебе сегодня, прочитай заранее выученные стихи, например, вот это стихотворение Сергея Есенина «С добрым утром»:

*Задремали звёзды золотые,  
Задрожало зеркало затона,  
Брезжит свет на заводи речные  
И румянит сетку небосклона.  
Улыбнулись сонные берёзки,  
Растрепали шёлковые косы.  
Шелестят зелёные серёжки,  
И горят серебряные росы.  
У плетня заросшая крапива  
Обрядилась ярким перламутром  
И, качаясь, шепчет шаловливо:  
«С добрым утром!»*

### Сценарий 2

Этот сценарий утра попроще, но также весьма запоминается. Проснись чуть раньше, приготовь кофе для двоих с маленькими тостами с маслом и вареньем. Подгадай время так, чтобы она, проснувшись, первым делом увидела приготовленный тобой завтрак. Но главным в сюрпризе станет заказанный заранее (это точно можно сделать через Интернет удалённо) звонок на её мобильный от какого-нибудь известного персонажа или политика. Повод для улыбки обеспечен!

### Сценарий 3

С вечера подготовь ароматическую свечу, бутылку шампанского, свежую клубнику и баллончик сливок. Как только любимая проснётся, ты сможешь удивить её вкусным напитком и

необычным «завтраком». Ну а дальше можно комбинировать, как твоей душе угодно! Главное, знай, что если девушка:

– аудиалка, то есть любит говорить о любви и отношениях, часто повторяет слова «слышать», «говорить», лучше прочитай ей стихотворение о любви или спеть (если ты, конечно, готов и умеешь это делать!);

– визуалка, то есть следит за тем, чтобы её окружали красивые вещи, любит наблюдать и часто повторяет слова «посмотри», «выглядеть», то очень важно, чтобы всё было красиво: цветы, серебряный поднос с красивыми чашками или бокалами, салфетки и т. д.;

– кинестетик, то есть любит дотрагиваться, гладить и часто употребляет выражения «я чувствую», «я ощущаю», «меня это трогает» и т. д., то желательно, чтобы в её руки попали вещи, до которых приятно дотрагиваться: мягкие шёлковые салфетки, тонкие изящные ложечки или бокалы с оригинальной ножкой.

Конечно, чётко прописать, какая девушка к какой группе относится, невозможно, но внимательно приглядевшись к своей избраннице и прислушавшись к тому, что она говорит, ты поймёшь, как надо действовать, чтобы сделать это утро незабываемым. Главное, помни: все девушки любят запах свежести и чистоты!

И в заключение ещё немного Сергея Есенина:

*Выткался на озере алый свет зари.  
На бору со звонами плачут глухари.  
Плачет где-то иволга, схоронясь в дупло.  
Только мне не плачется – на душе светло.  
Знаю, выйдешь к вечеру за кольцо дорог,  
Сядем в копны свежие под соседний стог.  
Зацелую допьяна, изомну, как цвет,  
Хмельному от радости пересуду нет.  
Ты сама под ласками сбросишь шёлк фаты,  
Унесу я пьяную до утра в кусты.  
И пускай со звонами плачут глухари,  
Есть тоска весёлая в алостях зари.*

## **Глава 7. Готов ли ты к детям? Простой тест. Ребёнок в семье: плюсы и минусы**

Для многих мужчин, особенно парней до 35 лет, эта тема абсолютно неактуальна. Почему? Да просто жизненные приоритеты чётко определены в другой плоскости: секс, хобби и работа. Поэтому и партнёрша подыскивается под эти потребности – она должна быть красива, сексуальна, интересна в общении, её должно быть не стыдно показать в обществе, пойти с ней в клуб или на тусовку с друзьями.

Но проходит время, и включаются биологические часы и логика: сколько мне будет лет, когда мой ребёнок пойдёт в первый класс или когда он будет переживать переходный возраст? И буду ли я для него авторитетом?

Ведь ни для кого не секрет, что чем старше родители, особенно если они не добились особых результатов в жизни, тем меньшим авторитетом они пользуются у собственных детей. Более того, таких родителей дети зачастую стесняются, поскольку папа уже не такой быстрый и не очень сильный, ему не рекомендуются развлечения, к которым стремится неугомонный подросток, – клубы, дискотеки, мотоциклы, экстремальные путешествия и т. д.

Взрослый папа очень сильно отличается от сына и в психоэмоциональном смысле, поскольку разница поколений с каждым годом становится всё глубже и дети всё больше отдаляются от родителей благодаря развитию Интернета и новых и новых гаджетов, поставляемых на современный рынок. При этом чем старше родители, привыкшие к живому общению, тем больше они страдают от того, что их взрослеющие дети всё больше закрываются от них и уходят в виртуальный мир и тем для общения у них остаётся всё меньше и меньше. Это действительно так!

Будем считать, что ты нашёл женщину и созрел для рождения ребёнка. Как проверить, что это именно та женщина, с которой ты готов воспитывать своих детей? Готов ли ты к тому, что она, возможно, пополнеет после родов, у неё может измениться характер, и главное, её внимание будет направлено не на тебя, а на маленького крикуна? Ведь это совсем не просто – пережить снижение своей позиции на вторичное: быть на побегушках, порой недосыпать, подстраиваться под жизненный ритм малыша, откладывать встречи с друзьями, планировать выходные и отпуска под график ребёнка, менять подгузники ит. д., и т. ? п. Если ты отвечаешь себе: «Да, я готов», то...

...Давай проведём маленький тест, и, может быть, ты сразу что-то для себя поймёшь.

Ответь на следующие вопросы:

1. У тебя есть работа и стабильный заработок, которые позволяют тебе жить не экономя?
2. Зачем тебе семья? Является ли она для тебя перспективой и целью твоей будущей жизни?
3. Какое у тебя хобби? Чем ты увлекаешься? Связано ли твоё хобби с твоей семьёй?
4. Вспомни свою семью. Какой она была? Вспоминаешь ли ты своё детство и юность с удовольствием? Какое место в твоей жизни занимали мама и папа?
5. Представляешь ли ты, каким будет твой ребёнок? Как ты будешь его воспитывать? Есть ли у тебя планы на его будущее?
6. Кого ты больше хочешь: дочку или сына?
7. Готов ли ты играть с малышом? Какие игрушки тебе интересны?
8. Если девушка забеременеет, какой будет твоя реакция?

Если ты отвечаешь на все вопросы легко, значит, ты действительно созрел для того, чтобы не просто называться отцом, а быть им! Ведь именно ребёнок укрепляет отношения между супругами, в том случае если они основаны на стремлении к долгой совместной жизни.

Как бы банально это ни звучало, но дети – как энергетический напиток: они дают нам силы, заставляют учиться, двигаться вперёд и расти, хорошо выглядеть, быть всегда в тонусе и следить за своим здоровьем.

А что может быть приятнее встреч с успешными детьми? Вы видите, как реализуются их и ваши мечты, какими умными и красивыми они растут. Я не просто так перешла на множественное число, поскольку ребёнку нужны и отец, и мать. Только в полноценной и любящей семье дети растут уверенными в себе, сильными и умными. И отец, и мать дают им тот жизненный опыт и силы, которые будут двигать их вперёд и помогать им выстраивать такие же тёплые семейные отношения, в которых выросли сами родители.

Если у ребёнка есть правильный жизненный сценарий и он вырос в полноценной семье, в которой есть и папа, и мама, значит, и у него и его детей, скорее всего, всё сложится хорошо; и напротив, если ребёнок рос только с мамой или только с папой, то у него зачастую формируется чувство зависти к полноценным семьям и злости на этот «несправедливый» мир. Значит, скорее всего, жизнь такого ребёнка будет состоять из недоверия и противоречий, и виноваты в этом будут оба родителя, поскольку они оказались не готовы к грузу ответственности и проблем, имя которому – ребёнок.

### ***Пример из жизни***

*Евгений был весёлым, симпатичным и щедрым мужчиной. Его приезд в маленькую деревеньку Н. был замечен всеми девушками и женщинами, и несмотря на то, что он был женат, Евгений пользовался огромной популярностью.*

*Он руководил строительством церкви, часто задерживался на работе, возвращаться в Москву времени у него не было, и поэтому Евгений останавливался ночевать дома у местного дьякона. Молодая дочка дьякона Надежда, понимая, что это шанс выбраться из нищеты и захолустья, принялась его обхаживать. Долго Евгения уговаривать не пришлось, и он начал жить на две семьи: одна в Москве, а другая – в деревеньке Н.*

*Через полгода Надежда с «удивлением» обнаружила, что беременна и все сроки делать аборт уже прошли, о чём она сообщила Евгению. Тот дал обещание помогать ей воспитывать малыша. Ребёнок родился, стройка закончилась... Прошло семь лет. Евгений продолжал навещать вторую семью, но делал это всё реже и реже. И тогда Надежда решила взять ситуацию в свои руки и объявила, что пришло время идти ребёнку в школу, а в деревне школы нет, поэтому он, Евгений, должен позаботиться о том, чтобы ребёнок пошёл учиться в городе-герое Москве...*

*В то время вопрос о прописке стоял строго, и Евгению пришлось признаться в двойной жизни своей законной жене и попросить её прописать второго сына в московской квартире. Та, выслушав его, пришла в негодование и потребовала развода. Они разошлись.*

*Евгений женился второй раз, и семья, казалось бы, воссоединилась. Но проблема была только в одном – в сыне. Когда возникал скандал, сын всегда вставал на защиту матери и кричал на отца, что когда того не было с ними, им жилось хорошо и спокойно. Отец возражал и говорил сыну: «Да, вы всегда жили хорошо, но, чтобы ты знал, за эту вашу хорошую жизнь платил я! Я вам всё привозил: и балык, и икру, и деньги!» На что постоянно слышал ответ: «Балык и икру помню, а тебя – нет!» И ответить ему было совершенно*

*нечего, сына вырастила мать в постоянном напоминании, что она для него – семья, она – человек, на которого можно положиться, от неё зависит, где они живут и что они делают, а отец – явление «приходяще-уходящее». О какой привязанности и любви тут могла идти речь?*

*Сын сильно ревновал его к матери, и с каждым годом эта ревность не только не проходила, а усиливалась. Чем старше становился сын, тем невыносимее было слышать уничижительные слова в свой адрес. Евгений понимал, что совершил роковую ошибку, в том числе и когда не обратил внимания на то, что отец Надежды – алкоголик: в 20 лет сын начал ещё и беспробудно пить. А самое главное, во время формирования психики ребёнка его, отца, не было рядом, и он уже никогда не будет для сына ни другом, ни авторитетом, а лишь «банкоматом» для обслуживания потребностей сына и жены.*

Вот почему я призываю не торопиться и хорошенько подумать над этим непростым решением. А для этого познакомься с методами контрацепции, которые охранят тебя от нежелательной беременности женщины, с которой ты пока не готов заводить детей.

## Глава 8. Методы мужской контрацепции. Презерватив – спаситель от загубленной жизни?

*Парень с девушкой занимаются сексом. Девушка:*

*– Дорогой, ты только береги меня от залёта...*

*Парень (кричит):*

*– Берегись!..*

Однозначно лучшим методом предохранения от нежелательной беременности являются открытые, дружеские отношения между любящими людьми, где он и она вместе принимают решение о том, что они пока не готовы заводить детей, и вместе предохраняются: он – мужскими, а она – женскими методами контрацепции, где никто никого не поддавливает и не обманывает. Но такая ситуация складывается не всегда, поэтому вот тебе советы, подкреплённые наукой и практикой:

1. Наиболее безопасным и эффективным является использование презерватива. Он не только защищает от нежелательной беременности, но и является надёжным средством от венерических болезней. Благодаря использованию презерватива снижается чувствительность пениса и за счёт этого продлевается половой акт. Бывают единичные случаи жалоб на аллергию на латекс, но лучшей рекомендацией может служить дополнительное использование качественного лубриканта.

2. На втором месте, по статистике, среди методов мужской контрацепции стоит прерывание полового акта. Но надо помнить: он не только не является надёжным средством предохранения от беременности (его надёжность составляет около 78 %), но и не защищает от венерических заболеваний. Более того, многие мужчины, которые использовали этот метод долгое время, жаловались на снижение либидо. И нельзя забывать про знание дней овуляции партнёрши, когда риск нежелательной беременности особенно высок. Необходимо тщательно предохраняться, а лучше вообще исключить сексуальный контакт в течение семи дней до овуляции и пяти дней после.

3. Если у тебя уже есть два и более ребёнка и ты решил, что больше заводить их ни к чему, то можешь воспользоваться хирургическим методом контрацепции – вазэктомией. Это быстрая операция, которая выполняется в течение получаса, и через два-три месяца после её проведения потребность в других методах контрацепции отпадает. Она довольно дорогая, зато её эффективность достигает 99 %. Но необходимо помнить, что опасность венерических заболеваний остаётся!

4. В настоящее время появилось новое слово в мужской контрацепции – мужские противозачаточные таблетки. Они содержат половые гормоны и способствуют повышению тестостерона в крови, что, в свою очередь, препятствует образованию сперматозоидов. Этот метод контрацепции имеет срочный характер, и если мужчина прекращает принимать половые гормоны, то его детородная функция возвращается. Однако побочные эффекты от приёма таких препаратов пока не изучены, и поэтому точно про этот способ контрацепции сказать ничего нельзя. Они ещё проходят стадию клинических испытаний.

То же самое можно сказать и про новинку – мужской контрацептивный имплантат. Это капсула, содержащая гормоны, которая вводится под кожу и подавляет выработку сперматозоидов, тем самым на некоторое время снижая детородную функцию мужчины. Но этот метод также не гарантирует надёжной защиты от беременности, а вред мужскому здоровью может причинить немалый. Я уже молчу об отсутствии защиты от многочисленных инфекций, передающихся половым путём.

Таким образом, о мужской контрацепции можно сказать следующее: в настоящее время самым эффективным средством здесь является презерватив, а также отличное знание физиологии и работы организма женщины, с которой ты ведёшь свою сексуальную жизнь. Поэтому научись быстро и ловко пользоваться этим надёжным средством, плюс «Мирамистин» тебе в помощь, и спи себе спокойно сном младенца!

А если спать спокойно не получается? Что делать, если замучил спермотоксикоз? Есть разные способы снижения либидо на какое-то время.

#### *1. Изменение рациона питания*

Твоя задача – убрать из своего рациона продукты, способствующие выработке мужского полового гормона, тестостерона, и повысить уровень женского, эстрогена. Поэтому постарайся поменьше употреблять мясо птицы, орехи, специи, кисломолочные продукты, морепродукты, шоколад, так как они стимулируют потенцию.

Напротив, увеличь потребление соли и сахара, копчёностей, пива, продуктов с содержанием сои, кофе, жирного мяса, продуктов с повышенным содержанием холестерина – это фастфуд, различная выпечка, соевое, кукурузное и льняное масло (в день необходимо выпивать по семь-восемь столовых ложек, добавляя немного сока лимона), различных энергетиков и шипучих сладких напитков.

Считается, что главным врагом потенции также является алкоголь, особенно пиво, в котором содержится много эстрогена, женского полового гормона. Однако если потреблять слишком много алкоголя, можно не только навсегда избавиться от сексуальной зависимости, но и приобрести новую зависимость, алкогольную, а также проблемы с печенью и сердцем. Поэтому конкретно к этому совету я бы отнеслась с осторожностью.

2. Вот что тебе действительно поможет, так это *активные занятия спортом*. Полноценная работа с «железом» в спортивном зале или бег на длинные дистанции летом, катание на лыжах зимой, групповые занятия и командные игры – футбол, волейбол, баскетбол и т. д. – не только укрепят твой организм, но и сделают его сильным и выносливым. Серьёзные занятия вызывают сильную усталость, поэтому твоё тело будет требовать отдыха и секса будет хотеться гораздо меньше.

3. В такой период неплохо помогают и *различные травы*, которые можно просто заваривать и принимать в течение дня. Мята, Melissa, зверобой обладают успокоительным и лёгким снотворным эффектом, мягко снижая тонус всего организма.

4. Есть и *средства фармацевтической индустрии*, которые тоже неплохо снижают либидо, – антидепрессанты, нейролептики, препараты для снижения артериального давления, а также такие лекарственные средства, как «Циметидин», «Финастерид», «Омепразол», «Спиронолактон», «Дисульфирам», но назначить их может только лечащий врач после прохождения необходимых исследований и сдачи анализов, поскольку они могут обладать негативным воздействием на твой организм и имеют ряд противопоказаний.

## **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.