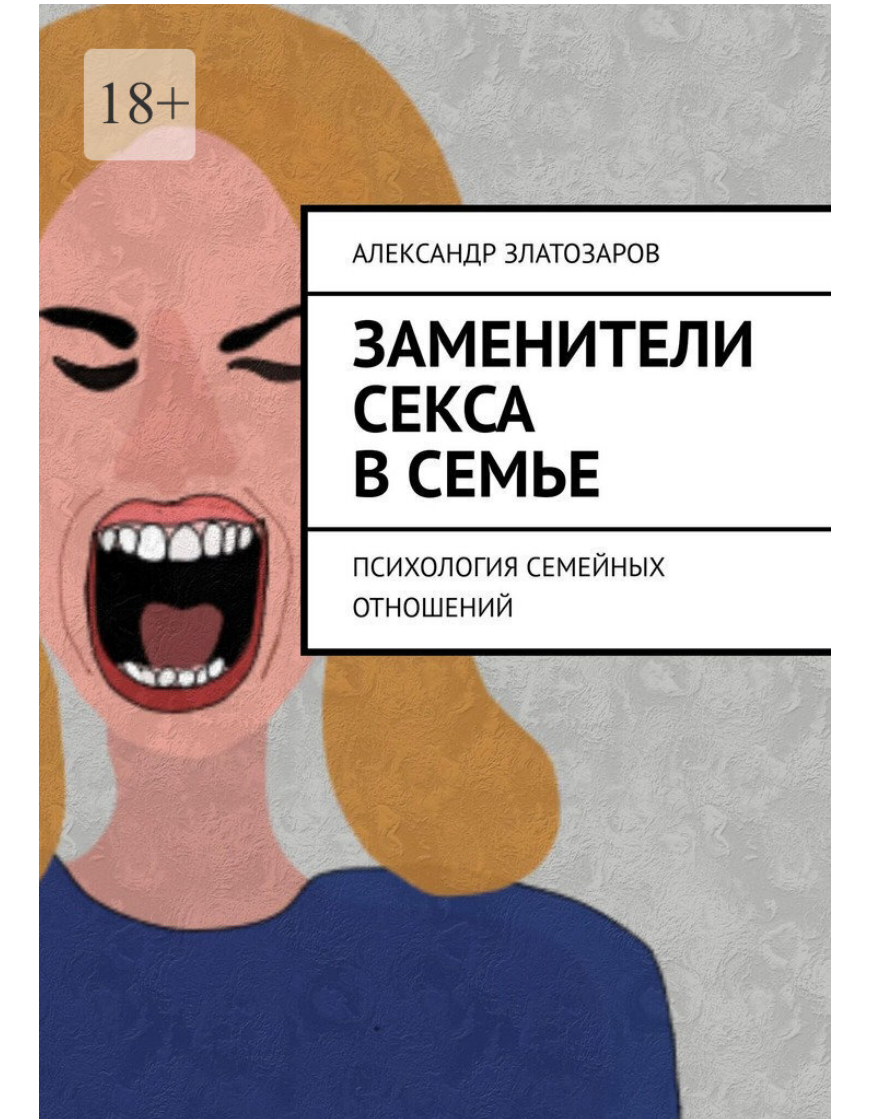




18+

АЛЕКСАНДР ЗЛАТОЗАРОВ

# ЗАМЕНИТЕЛИ СЕКСА В СЕМЬЕ

ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНЫХ  
ОТНОШЕНИЙ

# **Александр Златозаров**

## **Заменители секса в семье**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=74182316](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74182316)*

*ISBN 978-5-0069-9208-5*

### **Аннотация**

Бывает часто, что супруги, живя вместе, так заняты работой, делами, хлопотами, что начинают отдаляться друг от друга, количество секса значительно уменьшается и вовсе сходит на нет. Но сексуальных отношений-то хочется, пусть и не явно...

Раздражение нарастает, появляются взаимное недовольство и обвинения, что в итоге может даже привести к разводу. Сексуальные отношения подсознательно заменяются другого рода взаимодействием партнеров...

# Содержание

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Заменители секса в семье: Психология семейных отношений | 5  |
| Глава 1. Природа сексуальных заменителей                | 10 |
| Глава 2. Скандал как форма разрядки                     | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                       | 18 |

# **Заменители секса в семье Психология семейных отношений**

**Александр Златозаров**

© Александр Златозаров, 2026

ISBN 978-5-0069-9208-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **Заменители секса в семье: Психология семейных отношений**

Бывает часто, что супруги, живя вместе, так заняты работой, делами, хлопотами, что начинают отдаляться друг от друга, количество секса значительно уменьшается и вовсе сходит на нет. Но сексуальных отношений-то хочется, пусть и не явно... Раздражение нарастает, появляются взаимное недовольство и обвинения, что в итоге может даже привести к разводу. Сексуальные отношения подсознательно заменяются другого рода взаимодействием партнеров:

## **1. Скандал.**

Это один из самых распространенных заменителей секса. Даже по физическим характеристикам он схож с сексом: учащение пульса, дыхания, нарастание эмоций, сброс напряжения. Высказав всё, что накопилось участник скандала получает свой «оргазм», тот же, кто не успел досказать – остается в менее выигрышном положении и после ругани находится ещё долго в нервном напряжении.

У скандала наблюдают 5 стадий и зачастую, он более полноценно проходит в семьях, нежели секс. Первая стадия – идеаторная, когда скапливается всё раздражение и недовольство, за ней следует производственная – супруги пробуют выяснить свои проблемы спокойно. Но это не помогает и они

начинают острить и бросать колкие фразы и замечания – это комсомольская стадия. Она перерастает в сексуальную стадию с громкими обвинениями, ругательствами, грубыми выражениями, это та самая кульминация скандала. Супруги больно задевают друг друга, цепляя за самое важное. И в конце наступает постсексуальная стадия – либо перемирие, либо победа кого-то одного.

Скандалы снимают накопившееся раздражение, однако, в отличие от секса, который сохраняет здоровье и отношения, постепенно рушит это всё.

## 2. Болезнь.

Этой формой пользуются и мужчины, и женщины. Если подарки и извинения можно забыть, то болезнь одного из супругов – веская причина для заботы и ухода. Поэтому наблюдаются случаи, когда, секс происходит через болезнь и уход. Болеющий получает оргазм от ухода и определенных манипуляций, ухаживающий – от проявления заботы, близости.

## 3. Работа.

Очень часто мы встречаем супружеские пары, где место секса заняла работа. При этом в браке уже включено много производства – это обустройство дома, быта, приготовление еды, забота о детях и т.д.. Но и при этом супруги начинают брать лишние смены, выходить на работу по выходным. Первые проявления приближающегося кризиса – это «синдром выходного дня» и идеология раздельного отпуска.

При «синдроме выходного дня» люди в паре начинают ра-

ботать и по выходным, и в любое свободное время, чтобы избежать скандалов и ссор, которые их ждут дома. Когда у пары всё в порядке, то выходные и отпуск они проводят вместе. Как только наметился разлад – супруги пытаются проводить время отдельно, или же у кого-то появилась пассия. Это и есть идеология раздельного отпуска.

#### 4. Болезненно-производственный аналог.

В этом случае, один из супругов усердно работает, без отдыха и не жалея себя, от чего и заболевает в итоге, а его половина должна лечить, ухаживать, заботиться.

#### 5. Скандально-болезненный аналог.

Пара может прожить много счастливых лет в браке с хорошим сексом, но к 50-ти муж заболевает, тяжело переживает болезнь и, впоследствии, отказывается от секса, заменяя его постоянным недовольством и скандалами, которые разряжают его. Жена при этом все терпит и заботится.

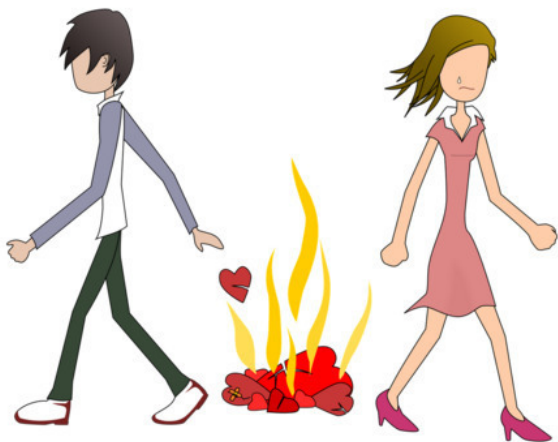
#### 6. Слишком теплые отношения с другими членами семьи.

В одном случае женщина начинает уделять чрезмерное внимание своему взрослеющему сыну. При этом, с мужем у них нет полноценного секса – только сексуальная стадия, а все остальные стадии она проходит со своим сыном. Это все не осознается, но семейная жизнь становится похожей на ад. Мужа такая ситуация, конечно же, устраивать не будет – возникнет скандал. Пострадает от этого и ребенок. Мальчики в таких случаях привыкают к женским ухаживаниям и во взрослой жизни трудно проявляют инициативу.

Другой случай, если отец уделяет чрезмерное внимание своей дочери. В будущем она станет слишком разборчивой и будет иметь затруднения при выборе сексуального партнера.

Проблема отдаления супругов в современном мире становится все более актуальной. Динамичный ритм жизни, постоянная занятость, стрессы, связанные с карьерой и бытовыми проблемами, зачастую приводят к тому, что интимная жизнь пары отходит на второй план. Отсутствие достаточного времени и эмоциональных сил для поддержания и развития сексуальной близости может стать серьезным испытанием для любых отношений. В таких условиях супруги начинают подсознательно искать замену сексуальному удовлетворению в других сферах жизни. Это могут быть чрезмерное увлечение работой, хобби, виртуальным миром, или даже другие формы эмоционального или физического несексуального взаимодействия. Цель данной книги – помочь распознать эти подмены, понять их причины и найти эффективные пути решения проблемы, чтобы восстановить и укрепить интимную связь в семье. Мы рассмотрим, как быт и повседневные хлопоты влияют на сексуальные отношения, и как избежать ловушек, которые могут привести к отдалению.





# Глава 1. Природа сексуальных заменителей

Почему возникает дефицит близости

Дефицит близости в паре может возникать по множеству причин. Одной из основных является повышенная нагрузка в современном мире: длительный рабочий день, необходимость решать множество бытовых вопросов, финансовые заботы, родительские обязанности. Все это отнимает время и энергию, которые могли бы быть посвящены общению и интимным отношениям. Кроме того, отсутствие эмоциональной открытости, невысказанные претензии, недопонимание, а также банальная усталость и стресс могут приводить к снижению желания и эмоциональному дистанцированию. Важную роль играют и индивидуальные особенности каждого супруга, их представления о близости и ожидания от отношений.

Физиологические и психологические аспекты напряжения

Напряжение, возникающее из-за дефицита близости, имеет как физиологические, так и психологические аспекты. Физиологически, нереализованная сексуальная энергия может накапливаться, вызывая чувство дискомфорта, беспокойства и даже физического недомогания. Может изменять-

ся гормональный фон, что сказывается на настроении и самочувствии. Психологически, недостаток близости провоцирует чувство одиночества, отверженности, неудовлетворенности. Это может привести к развитию чувства обиды, ревности, снижению самооценки и общей неуверенности в себе и отношениях. Часто возникают мысли о неполноценности, сравнение себя с другими, что еще больше усугубляет негативные переживания.

Механизм сублимации энергии в другие виды деятельности

Когда природная потребность в близости и сексуальном удовлетворении не находит своего прямого выражения, она не исчезает, а часто перенаправляется в другие сферы жизни. Этот механизм известен как сублимация. Например, невостребованная сексуальная энергия может трансформироваться в повышенную активность в работе, увлеченность хобби, чрезмерное занятие спортом, или даже в агрессивное поведение. Иногда энергия сублимируется в творчество, но чаще всего это происходит в те виды деятельности, которые позволяют получить быстрое удовлетворение, компенсировать недостаток внимания или ощутить собственную значимость. Это может показаться продуктивным, но на самом деле является лишь перенаправлением, а не решением проблемы.

Разница между здоровым взаимодействием и суррогатом  
Важно понимать разницу между здоровыми формами вза-

имодействия в паре и суррогатами, которые маскируют дефицит близости. Здоровое взаимодействие включает в себя открытое общение, взаимную поддержку, эмоциональную и физическую близость, которые удовлетворяют потребности обоих партнеров. Суррогат же – это попытка компенсировать недостаток чего-либо, не решая основную проблему. Например, чрезмерное увлечение детей, животных, работой или виртуальным миром может быть суррогатом, который отвлекает от необходимости работать над отношениями. Другой пример – это количество, а не качество интимных контактов, когда формальное удовлетворение потребности уводит от глубинной эмоциональной связи. Суррогат дает временное облегчение, но не решает проблему и со временем может привести к еще большему отдалению.

### Влияние на здоровье и сохранение отношений

Неудовлетворенный дефицит близости и замещение его суррогатными формами оказывают негативное влияние как на физическое, так и на психологическое здоровье обоих супругов. Хронический стресс, связанный с неудовлетворенностью, может привести к различным заболеваниям: от проблем с сердцем и пищеварением до ослабления иммунитета. Психологически это проявляется в депрессии, тревожности, раздражительности, снижении самооценки. Для сохранения отношений такая ситуация губительна. Постоянный поиск внешних замен ослабляет связь между супругами, разрушает доверие и может привести к полному отдалению, иногда

даже к измене. Игнорирование потребности в близости – это прямой путь к распаду семьи, поэтому своевременное распознавание и решение этой проблемы является залогом долгосрочного и счастливого супружества.

## **Глава 2. Скандал как форма разрядки**

Взаимоотношения между людьми, особенно в близких отношениях, иногда подвергаются серьезным испытаниям, и одним из таких испытаний может стать крупный семейный скандал. Неожиданно для многих, скандал, при всей его деструктивной природе, может выполнять определенные функции, одной из которых является своеобразная разрядка накопившегося напряжения. Это явление можно сравнить с определенными физиологическими процессами, свойственными интимной близости, где происходит высвобождение накопившейся энергии и стресса.

Сходство физиологических реакций с сексом

Наблюдая за человеком во время острого конфликта, можно заметить удивительное сходство его физиологических реакций с теми, которые возникают во время сексуального возбуждения. Оба состояния характеризуются значительным повышением уровня адреналина в крови, что приводит к учащению сердцебиения и углублению дыхания. Напряжение, охватывающее тело, схоже с той предвкушающей мобилизацией, которая предшествует кульминации. В обоих случаях центральная нервная система находится в состоянии повышенной активности, готовясь к высвобождению накоп-

ленной энергии. Такой выброс адреналина, хотя и вызывает- ся в одном случае конфликтной ситуацией, а в другом – влечением, обусловлен схожими механизмами стрессовой или возбужденной реакции организма, направленной на мобилизацию внутренних ресурсов.

### Учащение пульса дыхания и сброс напряжения

Когда эмоциональное напряжение достигает пика, организм реагирует мощным выбросом нейромедиаторов, в первую очередь адреналина. Это приводит к резкому учащению пульса, что ощущается как сильное биение сердца, и ускорению дыхания, иногда до поверхностного и прерывистого. Эти физиологические изменения подготовлены для того, чтобы тело могло справиться с предполагаемым вызовом или интенсивным переживанием. В контексте скандала, эта физиологическая буря, по достижении своего пика, часто вызывает ощущение внезапного опустошения, как будто эмоциональный заряд, который накапливался длительное время, был внезапно и полностью высвобожден. Именно этот острый, всепоглощающий выброс и последующее падение напряжения можно метафорически назвать «сбросом», который, хоть и болезненный, приносит временное, но ошутимое облегчение от груза накопившихся обид, претензий и недопонимания.

### Пять стадий семейного скандала

Семейные конфликты, как правило, развиваются по предсказуемому сценарию, который можно разделить на пять

условных стадий. Каждая стадия характеризуется своими особенностями в поведении участников и нарастанием эмоционального накала. Понимание этих стадий может помочь не только в анализе уже произошедших конфликтов, но и в попытках их предотвращения или смягчения.

Идеаторная стадия накопление раздражения

Начальная фаза любого конфликта, зачастую скрытая и неосознанная для участников, называется идеаторной стадией. На этом этапе происходит постепенное накопление мелких обид, недовольства, невысказанных претензий и раздражения. Эти негативные эмоции, как правило, не выходят наружу, а концентрируются внутри, формируя общее ощущение дискомфорта и напряжения в отношениях. Каждый мелкий проступок, каждое слово, не соответствующее ожиданиям, каждое невыполненное обещание – всё это откладывается в «багаже» недовольства. Человек может не осознавать, что именно его начинает раздражать, но общее чувство неудовлетворенности отношениями нарастает, создавая ту самую «взрывную смесь», которая рано или поздно даст выход.

Производственная стадия попытки спокойного разговора

Когда идеаторная стадия достигает определенного предела, возникает естественное желание разрешить накопившиеся проблемы. Это так называемая производственная стадия, на которой один или оба партнера пытаются инициировать конструктивный диалог. На этом этапе еще есть на-



дежда на мирное урегулирование. Партнеры могут выбирать слова, стараться быть максимально дипломатичными, объяснять свои чувства или просьбы. Цель – донести свою точку зрения, найти компромисс, понять причины недовольства другого. Однако, из-за того, что раздражение уже накопилось, и обиды не были проработаны на предыдущем этапе, эти попытки часто оказываются неэффективными. Недопонимание, искажение смысла сказанного, или просто неумение слушать и слышать могут быстро перевести разговор в иное русло.

# 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.