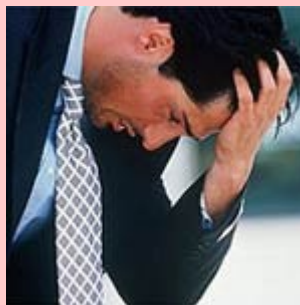


Мужу и жене следует идти навстречу друг другу, помня, что основные психофизиологические особенности супружеских взаимоотношений заключаются в следующем:

В норме у мужчин половые контакты всегда сопровождаются положительными эмоциями, а у женщин не всегда, особенно в период беременности, в послеродовой период, при плохом настроении и т.д. Если муж не принимает в расчёт эти особенности, требуя от жены исполнения супружеских обязанностей в любое удобное для него время, радости и гармонии в семью это не принесёт.

С возрастом сексуальность женщин повышается, а половые возможности мужчин снижаются и тогда на первый план среди супружеских дисгармоний выступает половая неудовлетворённость женщин. Высшая точка сексуальности мужчин приходится на возраст 25 лет, а у женщин - 30 и более. Многие супруги, не зная этой особенности. Поэтому молодые мужья считают, что они женились на холодных женщинах или начинают искать признаки своей неполноценности.

Разное время созревания активной потребности в половой жизни. У мужчин она происходит сравнительно быстрее и раньше по сравнению с женщинами. У мужчин всегда превалирует физический компонент в половом влечении, а у женщин - психологический. Для молодой женщины важнее ласка, внимание со стороны мужа, психологическая общность. Вот почему в молодых семьях жены редко предъявляют жалобы на половую неудовлетворённость, в отличие от семей, где супругам 35 и более лет.



Холостые мужчины чаще, чем женатые, страдают простатитом и половыми расстройствами. Продолжительный период холостяцкой жизни отрицательно сказывается и в дальнейшем: на психическом здоровье, проявляясь в раздражительности, замкнутости, чувстве неуверенности в своих силах.

По сравнению с женатыми сердца холостых страдают в полтора раза чаще. Кроме этого, раком пищеварительных органов - в полтора раза чаще, циррозом печени - в три раза чаще, раком лёгких - в два с половиной раза чаще. Даже в дорожные катастрофы холостые попадают - в четыре раза чаще, чем женатые!



ГБУЗ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»
министерства здравоохранения Краснодарского края
www.med-prof.ru



Здоровая и благополучная семья – это жизненная необходимость для человека.

Семья приносит полноту жизни, семья приносит счастье, но каждая семья, это работа. И причем работа ежедневная, ежечасная, ежеминутная. И об этом нужно помнить.

В семье, где супруги часто спорят, ссорятся, оба супруга подобны двум кувшинам, которые наполняются негативной энергией и, наконец когда кувшин переполняется, наступает кризисный период во взаимоотношениях. Тогда постоянно раздраженные супруги вместо того, чтобы про-



являть заботу друг о друге и наполнять кувшин позитивной энергией, начинают особенно ярко видеть друг в друге недостатки, которых раньше не замечали, возникают взаимные придирки, взаимная критика. Супруги становятся друг для друга источником постоянного раздражения, а если в семье есть дети, то они становятся «громоотводом», весь поток негатива, который скапливается между супругами, зачастую направляется в их адрес: почему в дневнике замечание, почему не сделаны уроки, в комнате беспорядок и т. д.

Если ни чего не предпринимать, пустить все на «самотек», то проблемная ситуация станет увеличиваться как

снежный ком. Не трудно догадаться, к чему это приведет. Как же быть? Что делать, чтобы сохранить хорошие взаимоотношения, и семью.

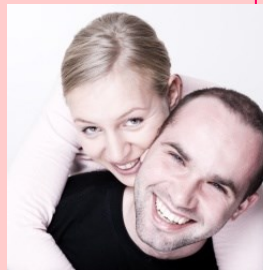
Чтобы сохранить хорошие взаимоотношения в семье, необходимо внимательнее относиться друг к другу, детям, членам семьи и к самому себе.

Семь правил для того, чтобы избежать конфликтов в семье:

ПРАВИЛО 1: Старайтесь не идти на конфликт, если ваш супруг затевает ссору, скажите себе : «Стоп! Не поддавайся!».

- Скажите ласковое слово, обнимите и поцелуйте, чтобы ваш супруг оттаял, опомнился.

- Преодолевайте свое скверное настроение с помощью чего-нибудь приятного (чтение, фильм, ухаживание за комнатными цветами, прогулка, вязание и т.д.).



ПРАВИЛО 2: Не старайтесь скрыть обиду, спокойно объясните, что вас обидело!

- Говорите о сути конфликта.
- Не напоминайте старых грехов.

ПРАВИЛО 3: Учитывайте настроение супруга, даже если уверены, что он не прав.

- Старайтесь не требовать выполнения ваших желаний тогда, когда у супруга плохое настроение.

ПРАВИЛО 4: Не упрекайте для того, чтобы вызвать замешательство и натиском принудить выполнять то или иное требование.

ПРАВИЛО 5: Прежде чем сказать о своей обиде супругу, подумайте один на один с собой, что именно вас не устраивает.

- Часто причиной обиды становится ваша усталость, раздражение.

ПРАВИЛО 6: Учитесь мириться друг с другом.

- Включитесь в общую работу, употребляя объединяющие слова «мы», «наше», «у нас»;

- Садитесь за стол переговоров, где возможно, будет признание ошибок.

ПРАВИЛО 7: Проявляйте искренний интерес к супругу.

- Старайтесь вникать в то, что волнует вашего супруга. Это поможет избежать ссор.

Семейный «климат» влияет на все стороны жизни человека. Счастливые в семейной жизни люди живут в среднем дольше, меньше болеют, чем несчастливые или одинокие.

