



电视剧《小儿难养》剧照

没有性生活?哪来新生活!

——三招教新晋父母夫妻关系暖场

欣慧是标准的美女+职场精英范儿,谈恋爱时风生水起、结婚后的美满幸福更是羡煞了众人。婚后第四年的时候,添了宝宝,“我原本以为,宝宝是我们爱的结晶,有了宝宝肯定幸福得不行。可是,为什么从来没有人对我说,有了宝宝,生活其实会变得很难?尤其是他和我之间,慢慢有了一道深深的沟。那种亲密无间的感觉,一抬头,好像已经很遥远。”

其实他那边的日子也不好过。曾经的模范老公,如今成了迷茫先生。他说,孩子出生带来了喜悦和兴奋,但随即肩上的责任和压力都更重了。欣慧对孩子很上心,不过有时未免有点儿紧张过度。“我一方面很高兴儿子有这么尽职尽责的妈妈,另一方面也觉得失落,原来那个温柔甜蜜的爱人不见了,

她的全部注意力和爱都在孩子身上。而且,你知道我们都多久没做爱了吗?”

心理咨询师杜晗绮介绍,很多夫妻在有了宝宝后,并没有意识到他们的关系已经发生了巨大的变化,原本小小的二人世界,一下子挤进来宝宝、月嫂、双方的父母,有时候还有更多的他人。

用大家都熟悉的方式做个比喻,20岁左右的青春男女和新婚小夫妻,两人的恋爱和感情关系可以定义为1.0阶段,磨合磨合,运转正常,幸福甜蜜。突然有了宝宝,好比硬件升级为2.0,甚至还会顺便增加保姆、公婆等高能量附件,与此同时你们给彼此的关注和时间很难再像以往那么多,如果你们之间还用旧的恋爱程序要求对方,就难免会出现摩擦。

辣妈建议2

去你的“田螺姑娘”,而是:亲爱的,我需要你!

请他一起分担生命中的笑与痛,告诉他你心底的期望:“亲爱的,陪宝宝成长的这一路,我想和你一起走。”

以前,你为他悄悄做件事儿可能会引发他加倍的怜爱。有了宝宝后,你再做默默付出的田螺姑娘就傻了。带宝宝实在是个很累的活儿。钟华说:“婚姻咨询中我们常常看到这样的局面:妻子独自承担着带孩子的责任,心里抱怨丈夫不理解自己的辛劳,委屈和怨气慢慢地积累发酵。我们发现,这时,男人的心里也充满着挫败和委屈。双方都觉得爱在减少。当你一份亲密关系评分很

低的时候,对方的评分也不会高到哪里去的。”

如果你正好处在上述情景中,你是很难感受到亲密和爱意的。没人要求你做一个含辛茹苦的妈妈和老婆。有了宝宝后,要想爱得更精彩,就放心地把你的笑与痛托付给他,不独享你的幸福,也不要独自承担你的辛苦。孩子是两个人的,孩子也是爸爸的,而你面临着初为人母的巨大职责,也正需要他的大力支持。

“你该这样带孩子”,或者,“你该这样做爸爸才是对的”,这些话从今往后就不要再说了。

批评不能带来改变的力量。告诉你一个小秘诀,你只要和他亲亲爱爱地在一起就行了。有人能教会他怎么做爸爸,但这人不是你,而是孩子。在他跟孩子相处的过程中,宝宝自然会让他慢慢领会到该怎样做,不该怎样做。给他足够的学习和适应的时间,容许他用自己的方式与宝宝相处,容许他犯错并从错误中学习,他会成为一个好爸爸,也会成为你育儿路上的得力伙伴。

邀请对方分享和分担,就是在生命的重大拐点上,用力握紧他的手。

宝贝影响生活 有你,有我还有她

欣慧的故事是否似曾相识?也许她就是你身边的那个谁,或者就是你自己。心理学教授Philip Cowan博士跟踪和分析了大量家庭案例,发现当孩子出生后,92%的夫妻会发生更多冲突,孩子18个月大时,大约四分之一的婚姻陷入危机——这还不包括13%的夫妻已宣布分居或离婚。但是还有很多夫妻在孩子出生之后仍保持着和谐亲密的关系。他们怎么做到的呢?Philip Cowan博士的结论是:“事实上,所有的夫妻都会在孩子出生后遇到各种各样的问题。爱情和婚姻最终向什么方向发展,关键取决于夫妻之间协商、合作、相互尊重的能力。”

辣妈建议3

倾诉与倾听,直接沟通“要有爱”

日夜辛劳中,最容易让人陷入一种无力感,“我也想和他重拾亲密的爱,可是,跳探戈得两个人,有时候,他就是不听我的怎么办呢?”曾有记者问过Philip Cowan博士这样一个问题:“改善亲密关系,有没有我们从单方面就能做的努力?有没有一些事情,不需要征求对方同意,也不非得对方配合,而是我们自己就能够做到的?”

他说:“有的。这就是,平和地向对方提出你的请求。”

不要避而不谈养育中的艰

辛。你什么也不说,还希望他自己就能明白,这简直就是一个美丽的梦。

从这一刻开始,为你们的关系,培养耐心的沟通和倾听。记住,你们夫妻彼此的心声和孩子的哭声一样重要。养育孩子中的每一个问题,都有可能转化成亲近的契机。最终孩子会长大,会离开家,你们又会回到二人世界。而这种经过千锤百炼的沟通方式,成熟、开放、灵活、有效,会成为真正属于你们俩人的一笔财富,让你们亲密默契,情比金

坚。

欣慧他们后来怎样了?在一个痛哭的夜晚之后,她向老公提出,以后每天由他带孩子一小时,这个小时里她可以逛街、散步、睡觉、上网,做她想要的任何事情。每个周末他们把孩子交给父母,然后一起出去吃顿饭。

现在儿子已经5岁了,欣慧说:“养孩子让我们变得更耐心、更有爱,对孩子,对对方,对自己。有了宝宝后,想要回到恋爱的感觉真的不容易,但是努力做,我相信你也可以。”

辣妈建议1

别忘记:你们才是真正的主角!

坚定自己的位置,在爱情的剧本中,你才是女主角。帮你带宝宝的人再多,再能干,你也要时刻记住,你是在和他一起养孩子,而不是别人。

你会发现,孩子的出生让你的人际关系变得更加复杂,保姆来了,爷爷奶奶来了,外公外婆也来了,随之而来的还有各种大大小小的摩擦和争执。就算两个人在一起的时间并不比原来短,当中也总是夹着其他人其他事。你的家就是你的舞台,你想要的精彩只能自己舞出来。

心理咨询师钟华在采访中

说:“不管有多少人加入,不管关系有多复杂,牢记你和他才是这个爱情剧本中的主角,其他人都是配角。”

很能理解,那些枝枝蔓蔓的情节和众多配角肯定偶尔也会惹你心烦。你不妨仰望天空,送给自己一颗定心丹:“天空飘过五个字儿,这都不叫事儿”。因为这一切,都是在帮助推进剧情,让男女主人公相知相爱更深。

关键在于,你可别把你妈或者他妈变成主角,也别把保姆变成了主角。

Tips

“性”福小动力

有时,你要从母亲的角色抽离会儿,做会儿妻子、爱人和你自己。有孩子后,不管多困难,一定要留出两人共处的时间,谈谈心,聊聊天,抱一抱,或者短期换个环境享受一下也是不错的做法。

两个人分享一些关于爱的小秘密。这种分享本身就会带来亲密无间的感觉,也会带来新鲜感。

遇到疑难问题时,勇敢求助于家庭幸福的闺蜜或专业人士。还有很多心理学家、两性咨询机构都可以帮助你。

互动

在忙碌的生活中,人们心中逐渐沉淀了越来越多的的心事。心思细密的女性,有多少心情需要分享?“辣妈性情”为不同年龄段、不同社会角色的女性提供了一个释放心情和得到心理指导的空间。□述情感基地、辣妈辣评帮您用开情感烦恼、提供情感帮助。女人如花似梦,你的性情我最懂。