

18+

Алексей Вилков

18+



**ТОТ САМЫЙ
СЕКС**

Алексей Сергеевич Вилков

Тот самый секс

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63653186

SelfPub; 2022

Аннотация

В книге описаны основные особенности мужской и женской сексуальности, отражены актуальные вопросы современной сексологии и даны практические рекомендации по гармонизации сексуальной жизни пар, иллюстрированные показательными примерами из психотерапевтической практики. Вы узнаете, как определить уровень своего сексуального здоровья, как решить сексуальные трудности и проблемы. Книга предназначена для широкого круга читателей.

Алексей Вилков

Тот самый секс

Введение

Наша сексуальность необозрима и уникальна. Всю свою сознательную жизнь мы сталкиваемся с этой базовой потребностью, подавляем ее или развиваем, отрицаем или находимся в гармонии. От своей сексуальности невозможно избавиться. Генетически заложенная потребность как никакая другая трансформировалась под влиянием психологии и культуры. С ней приходится мириться, принимать или отрицать, но от нее не скрыться.

В этой книге мы попробуем разобраться в важнейших особенностях мужской и женской сексуальности. Почему мы такие разные? Почему мужчины и женщины не понимают друг друга? Из-за чего так сложно найти общий язык?

В тоже время мы неразрывно связаны. Мужчины проявляют свою сущность в неразрывной связи с женщинами. Чтобы чувствовать себя женщиной, прекрасной половине человечества необходим рядом заботливый и любящий спутник. Так устроена человеческая сексуальность, не дающая покоя и малейшей возможности позабыть о ней.

Секс мифологизирован и возведен в культ. Он где-то далеко, и одновременно рядом. Для одних секс прост и банален, а для других – сложен и загадочен. Редко какая те-

ма оставляет столько недосказанности. До сих пор многие аспекты сексуальности изучены недостаточно. Специалисты строят смелые гипотезы и догадки, а жизнь проверяет их на прочность и правоту.

Данное практическое пособие написано как для семейных пар, так и для молодых людей только начинающих создавать отношения. Для всех тех, кто желает разобраться в своих потребностях и найти ответы на накопившиеся вопросы. Находясь в информационном штопоре, мы перегружены самой противоречивой информацией, и вместо достоверности и истины, натываемся на заблуждения и сомнения.

Книга представляет собой продукт психотерапевтической работы и накопленного опыта сексолога – психотерапевта. Прошло достаточно времени с начала творческого и пути, ибо психотерапия – больше творчество, нежели ремесло, и теоретические познания успели подкрепиться практически-ми навыками. Пришел опыт собственной семейной жизни с пониманием вопросов, вызывающих раньше растерянность и смущение. Подтвердились догадки, и опровергнуты сомнения. Главный вывод перед началом чтения можно озвучить уже сейчас – над отношениями придется работать, так как нет вечного рецепта счастья, как нет заранее заготовленных правил и неукоснительных догм. Просты вечные истины – уважение, доброта, любовь. Без этих чувств затруднительно развить свою сексуальность, нуждающуюся в развитии как неотъемлемом качестве личности.

Так пусть читатель вдохновенно отнесется к этой работе, сопоставляя каждую заметку или рекомендацию со своим уникальным опытом. На страницах рукописи запечатлены и классические теоретические положения, и собственные наблюдения и практические истории, что особенно ценно и познавательно.

Наберитесь терпения и будьте вознаграждены за старания!

Такая разная сексуальность

Сексуальность – одно из самых значимых свойств личности.

Сколько написано книг, сколько накоплено опыта, но от загадочности этого феномена никуда не деться. Сексуальность человека напрямую связана с его культурой, социумом, имеет биологическое, психологическое и социальное начала.

Все ли мы знаем о сексе?

Практика обнаруживает дефицит знаний. С одной стороны информации предостаточно, а сексуальная грамотность большинства страдает. Переизбыток противоречивых сведений вызывает путаницу в умах.

Биологическая составляющая сексуальности проявляет себя постоянно: внутреннее напряжение и позывы к действию, эротические сны и фантазии, колебания настроения и нарушения сна, наконец, само поведение с характерологическими особенностями.

Важен ли секс? Кто бы сомневался!

Он напрямую определяет качество жизни, а проблемы в сексе влияют на привычное существование.

После сексуальной революции пришла долгожданная свобода, но путаница в понятиях только усилилась. Появились новые формы сексуального поведения, и отмечается высокая распространенность сексуальных расстройств.

Можно выделить особенности сексуальности на сегодняшний день:

- Стираются выраженные отличия мужских и женских ролей.

- Меняются идеалы женственности и мужественности.

- Навязывается и растет гедонистический компонент сексуальности.

- Дезактуализация двойных стандартов.

- Более раннее половое созревание и начало сексуальной жизни.

- Крах надежд на всеобщее сексуальное образование.

По-прежнему велика неудовлетворенность в сексе. Ощущение неполноценности обладает серьезным травматическим эффектом и действует медленно, плетя паутину, выстреливая в подходящий момент. От неразрешимых противоречий сексуального свойства у многих молодых людей возникают апатичные или тревожные депрессии, доходя до суицидального риска. Эффективное разрешение проблем и конфликтов в сексе – залог гармоничного развития личности.

Сексуальность – хрупкая и чувствительная сфера, колеблющаяся от самого незначительного влияния, и в тоже время обладающая небывалой консервативностью проявлений. От нее невозможно избавиться, но так легко повредить. Избавиться от мыслей о сексе практически нереально. Секс находится внутри нас, внутри нашей головы и нашего тела. Это непрерывное нейромедиаторное и гормональное давление, обозначаемое термином «Либи́до».

Как распорядится человек своим влечением – его личное дело.

Варианты реализации либи́до различны.

Самый естественный, но в современных условиях не самый простой – поиск партнера и совершение полового акта. Вторым вариантом – самоудовлетворение в одиночку, погружаясь в мир фантазий, когда сексуальность отводится на откуп воображению. Либо виртуальная реализация влечения с анонимным партнером за просмотром эротической продукции, либо сублимация как создание творческого продукта. Другая крайность – подавлять либи́до, терпеть и не сдаваться, доводя себя до полного аскетизма.

Попробуем разобраться в основных проявлениях сексуальности, показать значимость отношений и личного опыта, отметив, насколько человеческая сексуальность психологична, заметив, как важно беречь и охранять себя и близких от внешних стрессогенных воздействий.

В любой сфере, тем более в сексологии, есть свои подвод-

ные камни, секреты и терра инкогнита, а есть вполне изученные разделы и неоспоримые факты. По одним вопросам мы знаем многое, если не все, а по другим – выдвигаем осторожные предположения, часто проверяемые на практике. Эксперименты в пробирке и *in vivo* доказывают или опровергают правильность рассуждений. Так строились и росли фундаментальные сексологические знания, а пока сексология – молодая наука, которой многое предстоит открыть.

Сексуальное здоровье

Как определить свою сексуальность?

Как осознать здоровые проявления и заметить отклонения?

Человеку разумному свойственны комплексы и невротические проявления.

Первые сомнения в своей полноценности возникают у подростков в период полового созревания, когда с телом происходят самые настоящие метаморфозы, не поддающиеся логическому объяснению и пониманию. Ломается голос, изменяется форма тела – либо вытягивается, либо остается на месте, когда сверстники устремляются ввысь. Подросток меняется на глазах. На коже появляются прыщи, изменяются черты лица, причем именно сам отрок и замечает резкие перемены раньше остальных. В этот период вопрос своей нормальности беспокоит круглосуточно. Подросток сравнивает себя с окружающими, ищет подтверждающую информацию среди знакомых и ребят постарше, на просторах интернета

или из глянцевого журналов и около научных изданий, попадая в поток путаницы и неразберихи.

От переизбытка вопросов он впадает растерянность, а биологическое развитие не остановить, причем подросток не поспевает адаптироваться к переменам. Просыпается либидо, возникают спонтанные эрекции, изменяется его запах, появляется выраженная саливация, повышенная потливость, донимают угри – все это создает впечатление, что с организмом происходит нечто ужасное. И как хочется в этом разобраться!

Однажды случается первый опыт мастурбации, и следом возникает вопрос, что это, как с этим быть? Э нормальное занятие или болезненная привычка?

Родительские установки уверяют в обратном: нельзя! Это вредно, это опасно!

Воспитательные директивы создают плодородную почву для будущих комплексов, либо сами по себе являются травматичными.

Позже происходит первый опыт – никудышный, волнительный, скоропостижный или незавершенный. А после наступает длительный период воздержания. И как вести себя дальше? Как справиться с влечением?

Накапливаются вопросы в общении с противоположенным поло: почему одним везет в любви, а другим нет? Как поймать удачу за хвост? А если и здесь проявляется ненормальность? Голова раскалывается от вечных «почему?» и

«зачем?» А ответов нет, и не предвидится...

Что делать, если влечение недостаточно? Где грань между нормой и патологией? Сколько таких моментов будет впереди? Их не сосчитать...

Между тем, в сексологии существуют несколько основополагающих понятий: сексуальное здоровье, сексуальная норма и сексуальная гармония.

Если отсутствуют проявления болезни или даже намеки на отклонения – это пока не здоровье. В становлении сексуального благополучия участвуют биологические, психологические и социальные составляющие, обеспечивающие сексуальное поведение.

Сексуальная гармония – понятие парное, относится к двум личностям, находящимся в прочном союзе. Это их взаимная адаптация и способность принимать себя, и определенный уровень сексуального влечения, удовлетворяющий обоим.

Социальные факторы – влияние общества, сексуальная культура, половое воспитание, просвещение, стандарты, идеалы красоты, ритуалы общения и образ жизни в целом.

Психологические факторы – взаимодействие между партнерами, мужские и женские социальные роли, стереотипы маскулинности и фемининности, индивидуальные особенности личности, включающие характер и способности, эмоционально волевые качества, познавательные процессы, общительность, деятельность.

Биологические факторы практически невозможно исправить, ибо они даны свыше – наследственность, особенности внутриутробного развития, оптимальный уровень гормонов, состояние нервной системы и иммунитета, темперамент, функционирование половых органов.

Сексуальное здоровье также определяется уровнем психосексуального развития, которое включает в себя:

Половое самосознание – осознание половой принадлежности себя и окружающих. Полоролевое поведение – выбор адекватной половой роли в соответствии со своими психофизиологическими и анатомическими особенностями.

Психосексуальная ориентация – направленность полового влечения.

Сексуальная возбудимость – скорость протекания сексуальных реакций, зависящая от реактивности нервной системы и половой конституции.

Половое влечение (либидо)

Сексуальная установка – индивидуальная готовность к сексуальным действиям. Например, одним людям свойственна установка лишь на половой акт, механический, технически выверенный, а другим – установка на получение оргазма, третьим – на дарение удовольствия партнеру, а четвертым важен сам процесс.

Сексуальная потребность – желание иметь сексуальные контакты с другим объектом, связанная с сексуальной мотивацией. Ради чего и зачем, что возбуждает? Что привлекает?

Куда направить свое влечение?

Если все эти факторы переплетены воедино и дарят радость обоим партнерам, если оба довольны и счастливы, если интересы каждого не нарушены и нет даже намека на фрустрацию, разочарование и недовольство, тогда можно с уверенностью говорить о сексуальной гармонии в паре.

Понятие сексуальной нормы стоит отдельно и не отождествляется с понятием сексуального здоровья. Во-первых, стоит оговориться, что норма бывает разная – индивидуальная, возрастная и парная.

Индивидуальная – для конкретного человека, определяемая его темпераментом и особенностями характера. Набор сексуальных проявлений, присущий большинству.

Возрастная – присуща определенному возрасту, ведь, как известно, проявления сексуальности отличаются у подростков и пожилых людей.

Парная – норма для двух личностей, не приводящая к ущемлению их интересов и прав. Норма также несет в себе биологический, социальный и психологический аспекты.

На становления нормы влияют и биологические моменты: отсутствие соматополовых нарушений, отсутствие признаков нарушения психосексуального развития, сексуальное поведение, не приводящее к развитию заболевания.

Социальная норма: соответственный уровень культуры и воспитания, соответствие поведения общественным нормам и моральным постулатам, адекватная психогигиена сексу-

альной жизни, отсутствие социальной дезадаптации в паре.

Психологическая норма: зрелое сексуальное поведение, хорошие отношения в паре, отсутствие конфликтов и комплексов, сплоченность и духовность, наличие взаимного желания и любви, глубокие эмоциональные связи, схожее мировоззрение, ценности, привычки, самооценка и общие планы и установки.

Сложно разобраться, не правда ли? Как учесть все эти факторы? Не мудрено, что обывателю бывает сложно определить, все ли у него в порядке, или требуется профессиональная помощь или хотя бы профилактическая консультация? Сотни вопросов будоражат его ум ежедневно!

На сексуальную функцию влияют биоритмы.

Суточные – свет и температура, недельные – влияние магнитного поля земли, месячные – гравитационное воздействие на организм, сезонные – связанные с вращением земли вокруг солнца. В том числе – эмоциональные ритмы, гормональные колебания, уровень дневной активности и менструальный цикл у женщин.

К примеру, пик андрогенов у мужчин приходится на утренние часы. Отсюда спонтанные утренние эрекции, а минимальный уровень андрогенов – вечером. Во время сна эрекция возникает 5-7 раз. Чем продолжительнее и глубже сон, тем более выраженные эрекции. У женщин либидо колеблется в зависимости от фазы менструального цикла, лунных суток и влияния солнечной активности. Эрекция кли-

тора также имеет суточную зависимость. Впрочем, вся женская сексуальность подобна волнам с приливами и отливами даже в течение суток.

Разберемся в определении половой конституции.

Термин включает в себя биологические признаки организма, образованные наследственными и внутриутробными факторами. Половой темперамент определяет уровень сексуальной потребности, половую активность и резистентность к патогенным воздействиям. Владелец сильной половой конституции устойчив к стрессам и травмам. Его сексуальность сложно поколебать, тем более сложно повредить.

Владелец слабой половой конституции подвержен сексуальным дисфункциям – любой толчок, пусть даже незначительный, любая травма, особенно лично значимая, стресс, общее утомление и напряжение, могут привести к кратковременным или стойким дисфункциям.

Полезно знать тип своей половой конституции. Для определения используются векторные шкалы, отличающиеся у мужчин и женщин.

Мужские показатели – возраст пробуждения либидо, возраст первой эякуляции, оволосение лобка, максимальное число эякуляций, время вхождения в условно физиологический ритм (для супругов и стойких пар). Существует специальный Трохантерный индекс – отношение роста к длине ноги. Если он меньше 1.9 – показатель слабой конституции, а если больше 2.0 – высокое значение.

Конечно, по единственному показателю судить не стоит. Шкалы обрабатываются, суммируются, делятся, выделяют- ся специальные индексы половой конституции и половой ак- тивности. На основании обобщенных данных и строится за- ключение. Естественно, учитывается и половое поведение – данные самого человека, которые и будут определяющими, если, конечно. он сам не лжет, что тоже случается.

Женские параметры: возраст первой менструации, регу- лярность менструаций, сроки наступления беременности по- сле начала половой жизни, характер протекания беременно- сти, характер оволосения подмышек и лобка, возраст про- буждения либидо, наличие или отсутствие оргазма.

Следует принять неоспоримый факт – половая конститу- ция дается с рождения и ее нельзя изменить. Нужно при- знать этот факт и не пытаться себя исправить или равняться на других. Принять себя и свои особенности – верный шаг к сексуальному здоровью. Полезно изменить отношение к се- бе и скорректировать свои возможности, не насиловать се- бя, не требовать невозможного, а адекватно проявлять свою сексуальность. Великолепно, если темпераменты в паре схо- жи, но часто бывает так, что они разнятся, и приходится ис- кать компромисс, складывающийся после длительного пери- ода непонимания и разбирательств.

Общие критерии сексуального здоровья:

- Правильная дифференцировка пола,
- Отсутствие аномалий половых органов,

- Правильное половое самосознание,
- Уровень соматического и психосексуального развития,
- Характер полоролевого поведения,
- Психосексуальная ориентация,
- Осведомленность в отношении своей и партнерской сексуальности,
- Адекватная оценка своих сексуальных проявлений,
- Тип сексуальной мотивации,
- Уровень половой конституции,
- Уровень либидо,
- Наличие развитых сексуальных фантазий,
- Характер эрекции.
- Оргазмическая способность.
- Чувства к партнеру.
- Уровень сексуальной адаптации.
- Общая психосексуальная удовлетворенность.

Знания человека о сексе, его интерес и отношение к своей сексуальности, проявление сексуального начала сквозь призму личностных особенностей составляют сексуальное информирование, необходимое для гармоничного развития. Зрелая сексуальность видна лишь тогда, когда человек осведомлен о своих потребностях и может ограничить свои сексуальные импульсы, держа их под морально – волевым контролем.

Сексуальные культуры

Сексуальное поведение в значительной степени определя-

ется царящей в сознании культурой – тем базисом, в котором происходит созревание личности, включающим в себя ролевые взаимодействия, воспитание, ритуалы ухаживания, технические особенности и восприятие эротики и секса в целом.

Человеческая цивилизация создала различные варианты проявлений сексуальности в культуре. В настоящем периоде нет единого культурологического пласта. Сексуальность проявляет себя мозаично, в значительной степени завися от принятых догм и морали в каждом конкретном цивилизационном пространстве.

Знаменитый период Древней Греции донес до нас Аполлоновский тип культуры – вечный сад наслаждений, легкое отношение к проявлениям сексуальности, когда любые ограничения отсутствовали, в моде вседозволенность и обоюдная радость, нет измен, ревности, отклонений, а только стремление к полной гармонии с миром. Позднее Аполлоновский тип трансформировался в Оргиастическую культуру, где также отсутствуют запреты, но имеется элитарность членства и принадлежности. Оргиастические тенденции широко распространялись в аристократических и богемных средах, субкультурах хиппи и неформалах, сообществах тантристов и свингеров. Отличительные признаки принадлежности к этому миру – частая смена половых партнеров, групповой секс и затянувшиеся оргии от заката до рассвета.

Пуританская культура – принесла запрет на чувственные удовольствия, заявив жесткие антисексуальные установки. Памятна Викторианская эпоха с признанием женщины полностью асексуальным объектом. В этот период секс игнорировали и избегали. В обществе сохранялась двойная мораль: мужчине позволялось многое, или на его огрехи закрывали глаза, а женщин осуждали за малейшее проявление сексуальности. Эпоха запомнилась фанатичным отношением к мастурбации, в чем видели причину всех бед и тяжкий грех, прикрытием тела в любых ситуациях, в том числе на врачебном приеме. Создавались научно-обоснованные рекомендации по ведению сексуальной жизни – половой акт возможен только для продолжения рода, строго в определенное время и в одной позиции. Возник неоправданный радикализм, призывающий наказывать за измену максимально жестоко. Ярыми поборниками пуританства стали мещане, следовавшие жесткому укладу в воспитании и морали. Пуританская культура проявлялась в репрессиях, тиражируя запрет на обсуждение сексуальных тем и упоминаний, избегание трудных разговоров с детьми, запрещением сексуальных контактов до свадьбы, девочки воспитывались отдельно от мальчиков с исключением любого общения между ними. Жесткие запреты формировали комплексы, неврозы и отклонения, что, безусловно, замедляло развитие личности, вызывало коммуникативные затруднения и портило характер. Сложности возникали позже – уже в браке, где не бы-

ло адаптивности и терпимости в отношениях, а преобладало отчуждение и холодность, не редко деспотизм и насилие.

На современном этапе можно встретить отголоски различных культур.

В западной цивилизации доминирует либеральная модель с всеобщей толерантностью. Общество пожинает плоды сексуальной революции, но дают о себе знать и воскресшие неопуританские призывы, воспринимаемые ажиотажно или с долей иронии.

Определяющая задача нашего общества – взрастить нравственность и духовность в каждой личности, определив гармоничное развитие без проявлений радикализма. До сих пор не утихают споры о пользе и вреде сексуального просвещения. Ведущая роль в полноценном развитии ребенка отводится родительскому воспитанию, так как родители есть главный пример для подражания. Школы, институты, масс-медиа значимы по своему, но от поведения мам и пап, от их отношения к детям, их нравственной планки зависит восприятие детьми информации на стороне.

Сексологические знания

Выделяют несколько периодов развития сексологии:

1. Доисторический период – до исследователей дошли сведения о сексуальной жизни древних людей на наскальных изображениях, позднее на рисунках в храмах и на предметах утвари. Существовали народы, уделяющие сексуальности заметное место. Знаменитые на весь мир трактаты «Дао

любви» и «Камасутра» составили вечное наследие в изучении сексуальных аспектов жизни, став бесценными рукописными памятниками.

3. Период Эллады – практика сексуальности с культом тела.

4. Средневековье – запрет на любые упоминания сексуальности. Секс ассоциировался с проявлением дьявольской сущности. Лишь редкие энтузиасты тайно изучали волнующую сферу, подготавливая становление сексологии как науки.

5. Лишь в двадцатом веке сексология в полной мере заявила о себе, ознаменовавшись доказательными технологиями.

Применяемые методы исследования:

1. анонимные опросы, интервью, специально разработанные анкеты, эксперименты на добровольцах и животных, клиническое обследование и наблюдение.

2. Научно-технический прогресс сыграл свою положительную роль в изучении сексуальности, подарив возможность применять видеозаписи, позднее датчики, прикрепляемые к телу, в том числе в моменты полового акта на добровольцах, что позволило изучать физиологию и психофизиологию полового акта

3. Данные публицистики, художественной литературы, мифологии, истории, этнографии, изучение изолированных культур и общественных институтов.

4. Развитие эндокринологии привело к гормональному бу-

му и в сексологии. Были открыты мужские и женские половые гормоны, а позже обнаружены нейромедиаторы, вызвавшие настоящую революцию.

Вскоре ученых постигло всеобщее разочарование, когда было доказано, что гормоны не определяют всю сексуальность, в значительной степени психологически обусловленную и зависящую от культурного поля. Нет таблетки от всех бед, как нет пилюли для вечной потенции и порошка для обострения сексуального желания. Стоит ли упоминать женскую сексофармакологию – предел мечтаний и бурные фантазии на долгие годы вперед.

Цикл сексуального контакта

Половой акт включает в себя несколько взаимосвязанных и последовательных событий, объединяющихся в неразрывный цикл.

Стадии цикла:

1. Сексуальная симпатия.
2. Сексуальная потребность и желание.
3. Возбуждение.
4. Плато.
5. Оргазм.
6. Разрешение.
7. Рефрактерный период
8. Переработка

Сексуальная потребность переходит в сексуальное желание, когда общий, внутренний поток энергии без направленного

ности приобретает вектор, когда человек замечает привлекательный объект. Мужчина встречает симпатичную женщину, или грезит в воображении о недоступной красавице. Желание кристаллизуется при влюбленности или яркой симпатии, или при банальной попытке разрядить накопившиеся напряжение с нейтральным объектом, даже не вызывающим сильных чувств. В норме это вектор на физическую привлекательность и душевные качества.

Возбуждение – запуск физиологических реакций, приводящих к возникновению эрекции, набуханию сосков, гиперемии кожи, влечению к партнеру, трепету от прикосновений, жару поцелуев и увлажнению влагалища.

Плато – время совершения фрикций, когда возбуждение держится на одном уровне, затем постепенно повышается и переходит к разрядке.

Оргазм – высшая степень сладострастия, имеющая физиологический и психический компоненты, проявляясь мышечными судорогами у женщин, эякуляцией у мужчин, описываемый многогранно от легкого разрешения до потери сознания.

Разрешение – наступает после кульминации и проявляется в откате физиологического напряжения к прежним показателям.

Рефрактерный период – отражает спокойствие и максимальное расслабление, когда повторный половой акт невозможен, имеет различную длительность и характерен для

мужчин. У женщин этот период может отсутствовать, благодаря чему они готовы к новому сексуальному контакту и переживанию следующего оргазма.

Переработка заключается в подведении итогов близости и решении важнейшей задачи – возникнет ли желание повторить этот половой акт? Быть ли с этим партнером дальше? Все ли его устраивает или лучше расстаться, ограничившись одним пережитым опытом? В сознании принимается решение на будущее и на ближайшую перспективу.

Сексуальный цикл протекает гладко или сбивается из-за различных вредных установок, привитых родителями, то есть своеобразных интроектов, в два счета портящих жизнь.

Самые частые примеры внушений:

Не трогай! Не прикасайся! Спешу! Делай быстрее! Не люби себя! Ты не достоин! – далеко не полный список отрицательных установок, проявляющихся в сексуальном контакте.

Благодаря усвоенным интроектам проблемы возникают на всех стадиях цикла:

В фазе возбуждения – оно либо возникает, либо недостаточное, желание подавляется, и происходит избегание контакта.

В фазе плато – время полового акта уменьшается с форсированием событий и быстрым семяизвержением.

В фазе оргазма – отсутствие оргастических ощущений из-за запрета испытывать удовольствие, выраженное чувство вины, невозможность расслабиться, чрезмерная фиксация

на ожидаемых ощущениях.

В рефрактерном периоде – страдает способность сконцентрироваться на ощущениях, оставаясь в контакте с партнером, или уход в себя – мужчина засыпает, а женщина чувствует себя использованной и обделенной.

В фазе проработки – бегство от ответственности, страх перед отношениями, желание забыть о пережитом слиянии, негативные чувства и эмоции к партнеру, в том числе перед следующей интимной близостью.

Понимание цикла полового контакта помогает понять причины возможных затруднений. Цикл универсален и принят сексологическим сообществом.

Проявление сексуальности одновременно физиологическое, психологическое и культурно обусловленное. Так и затруднения в сексе вызываются сочетанием этих факторов, даже если они не видны невооруженным глазом, но при пристальном обследовании в подавляющем большинстве случаев выявляются.

Сексуальная мотивация

Любой секс имеет свои мотивы.

Так зачем люди занимаются им?

Как выяснилось, существуют разносторонние причины занятия сексом.

1. Самый важный и главный мотив, обусловленный биологической потребностью – продолжение рода, менее ценный в настоящих условиях.

2. Удовлетворение инстинкта как первичной потребности, отделенный от потребности в интимности. Обладатели этого мотива предпочитают механический секс, обезличенный, лишенный чувств, общения, часто фиксируясь на девиантных формах поведения, в лучшем случае, злоупотребляя мастурбацией. Особенно трагично выбор определяется в пользу мастурбации при наличии партнера при сохранной способности реализовать потребность естественным способом. В браке мастурбация происходит в тайне, когда партнер уединяется и предается фантазиям, либо когда супруги нет дома, или когда она видит сны.

3. Привычка – просто потому, что так положено, потому что надо. Распространенная ситуация в парах, давно потерявших друг к другу интерес. Формально исполняется супружеский долг с кислой миной на лице, без эмоций, без радости, без желания дарить и получать. Грустно и пессимистично.

4. Спортивный интерес – желание добиться большего количества партнерш, обогнать самого себя и конкурентов, поставив новый мировой рекорд. Способ поддерживать себя в форме – секс сродни походу в спортзал между утренним чаепитием и тренировкой на беговой дорожке.

5. Секс как труд – надо, значит надо. Мужчина должен доказать свою сущность, пока он в силе, ни в коем случае не упасть в глазах женщины. Отработать на все сто и отблагодарить себя всевозможными бонусами.

6. Хобби и развлечение – веселый и задорный способ убить скуку и скоротать время. Выбираются чаще неадаптивные способы – самоудовлетворение, просмотр порно, виртуальные знакомства и общение в сети. Нет особого желания и нет подходящего объекта. Секс обесценивается и становится скучным занятием, требующим ярких эмоций, уводящих от реальности, вызывая патологическую зависимость.

7. Способ манипуляции – достижение своих целей, получение вознаграждения, способ удержать партнера, чтобы не разрушилась семья, показать себя или извлечь свою выгоду. Отсутствует подлинная интимность и душевное единение.

8. Снятие стресса – эффективный способ снятия психоэмоционального напряжения после сложного дня, чаще перед сном, в теплой ванне или под душем, при просмотре соответствующего видео, реже на работе после удачно заключенной сделки или сложных переговоров. Происходит сброс напряжения, обнуление при экстремальных нагрузках, после интеллектуальной деятельности. Формируется привычка и условный рефлекс – нажать кнопку и сбросить напряжение, ощутив секундный релакс. Обезличивание секса до уровня простого нажатия клавиш.

9. Способ самоутверждения – доказать себе свою значимость, проверить мужскую сущность, способность соблазнять, отыгаться на партнерше за обиды и несправедливость. Так начальник после тяжелых будней может обратиться к услугам куртизанки и отомстить врагам, выплескивая

негативные эмоции, будучи хозяином и господином, работником или слугой, что совсем не редкость.

10. Ловля оргазма – типичный мотив для женщин, находящихся в поиске неуловимого удовольствия. Это леди с аноргазмией, кто либо никогда не испытывал оргазм, либо испытывал его однажды или эпизодически, но очень жаждет повторить эти незабываемые переживания. Одни женщины перебирают партнеров, другие используют технологические приспособления, посещают тантрические практики, но оргазм обходит их стороной, показывая, что он где-то рядом, но никак не попадает в их сети.

11. Бегство от любви – страх подлинной интимности. Такие люди утверждают – у нас просто секс, ни на что не рассчитывай, это ерунда, секс по дружбе. Они боятся и избегают привязанностей, часто обжигаясь в прошлом или пережив сильную боль в молодости. Могут устанавливать жесткие правила, подробно объясняя их другу, либо бросая партнера, когда возникают зачатки чувств или что-то идет не по сценарию. Странная попытка заглушить одиночество и душевные муки, когда не получается найти подходящего человека и сформировать привязанность. Боль заглушается в сексе. В практике – случайные связи или специальный объект, который держится на безопасном расстоянии.

12. Обучение и совершенствование – молодые люди, постигающие азы сексуальной культуры, или опытные дельцы, познающие тонкости сексуальных утех, посещают тренинги,

семинары, оттачивая навыки с непонятным смыслом, или их ведет слепое желание превратиться в гуру и учить других. Иногда из них вырастают секс – инструкторы, тренеры, практики и пикаперы, находящие благодарных слушателей для самоутверждения. Иногда они приносят пользу или эксплуатируют зависимых материально и физически. Могут разочароваться в практике и сменить профессию, либо превратить ее в хобби.

Сексуальные цели могут перекликаться между собой, быть перемешанными и спаянными. Бывает сложно определить, какую цель человек преследует?

Запутанность, непонимание истинных потребностей, восприятие себя как черную дыру, пугающая неизвестность – проявление невротизма. Занятие сексом не потому, что хочется, а потому что надо казаться, соответствовать, ведь так положено, чем я хуже других?

Удел невротика – проявление инфантильности и легкомысленности. Подобные эксцессы не приносят удовлетворения, отвлекают, надвигают пелену, а радости и счастья нет и в помине. Отсюда скорые болезненные разочарования и поиск чего-то необыкновенного.

Вместо самоанализа невротика тянет искать внешние регуляторы, изобретать велосипед или вечный двигатель, подобно алхимикам отыскивать философский камень в контексте сексуальности. Эдакий чудо порошок или магическую пилюлю, вызывающую «железную» эрекцию, или универ-

сальный женский возбуждатель. До сих пор старые мифы бродят в утомленных умах, на чем строятся спекуляции и извлечение выгоды. Кругом мишура и обман, а воз и ныне там. Невротики обманываться рады. Сознаться в облапошенности? – нет! Не по адресу! Упорствовать и стоять на своем до последнего – вот их непримиримая позиция, с которой до поры до времени ничего не попишешь.

Распространенность сексуальных расстройств

Не будет преувеличением утверждать, что сексуальные нарушения встречаются сплошь и рядом. Как только человек осознает свою сексуальность как данность, он уже сталкивается с затруднениями: каким образом привыкнуть к себе как к сексуальному существу? Как справиться со своим влечением, умерить аппетиты или развить либидо? Сексуальная неполноценность как часть общего комплекса неполноценности изначально присутствовала в каждом на старте общего развития личности.

Сексуальные проблемы встречаются одинаково часто у обоих полов.

Первые серьезные исследования были проведены в Америке путем опросов и анкетирования, показав неутешительные результаты:

8% процентов мужчин и женщин заявили о сексуальных затруднениях, отчетливо мешающих им по жизни.

15% затруднились ответить.

Более пристальные опросы выявили, что 15% мужчин от-

мечают снижение влечения, а 25% недовольны своей эрекцией.

Столько же мужчин считают, что их половой акт заканчивается преждевременно.

35% женщин недовольны сексуальной жизнью в браке.

30% женщин испытывают проблемы с достижением оргазма.

10% никогда не достигали оргазма, но очень хотят обрести этот опыт.

12% беспокоят болевые ощущения во время интимной близости.

40% отмечают недопонимание со стороны партнера и указывают на признаки дисгармонии.

Статистика упрямо показывает актуальность, если не эпидемию проблемы.

Цифры можно оставить в стороне. Достаточно обратиться в себя и честно ответить на пару вопросов, довольны ли вы своей сексуальной жизнью?

Традиционно сексуальные нарушения возникают не изолированно, а в группе, действуя каскадом. Снижение эрекции приводит к ухудшению сладострастных переживаний, снижает влечение, вызывает тревожность и чувство вины. У женщин практически никогда симптом не возникает изолированно. Если возникают болевые ощущения, то они снижают влечение, блокируют возбуждение, вызывая негативную реакцию на партнера. Отсутствие оргазма вызывает тревогу,

создавая дополнительное напряжение и невозможность расслабиться.

Наиболее частые мужские расстройства:

1. Эректильные дисфункции.
2. Преждевременная эякуляция.
3. Снижение влечение.
4. Дисгармонии в паре
5. Реже – аверсии, очень редко – нарушения оргазма.

У женщин свои причуды:

1. На первом месте – Аноргазмия.
2. Сексуальная неудовлетворенность
3. Снижение влечения
4. Парные дисгармонии

5. Реже – функциональные боли во время полового акта,

сексуальное отвращение, вагинизм, аверсии...

Как человек приспосабливается к сексуальному неврозу?

Наша уникальная психика придумала разнообразные способы адаптации к не разрешаемым сексуальным проблемам.

1. Если секс по каким-то причинам не удовлетворяет, то возможно смещение акцентов на другие сферы или блокирование либидо, уменьшение сексуальной потребности, частая мастурбация вместо нормального полового акта, изменение поведения – если с мужем конфликт и дисгармония, то предпринимаются попытки к поиску нового партнера.

2. Возникновение психосоматического компонента, когда в первую очередь реагирует тело – проблемы во взаимоотно-

шениях переводятся в плоскость телесности, приводя к импотенции и преждевременной эякуляции.

3.Замыкание в себе и переработка проблем без допуска близких с уходом от реальности и ограничение контактов.

4.Поиск внешних причин – экстериоризация вместо интериоризации (поиска причины в себе самом).

5.Замораживание и консервирование проблемы – упование на тезис «время лечит», либо уход в другие сферы.

6.Избегание половой активности – запрет на контакты, новые знакомства, вечные обещания обратиться за помощью. Хитрые бытовые уловки – головная боль, отсутствие настроения, боли в животе, нет желания, наивные думы о самостоятельном разрешении ситуации, проснуться обновленным, пережив «сексуальную инфекцию», и приобрести устойчивый иммунитет.

7.Желание во всем разобраться самому – поиск ответов на интересующие вопросы, переработка большого количества информации с образованием ложных умозаключений, вера в иллюзии и явную ложь.

8.Занятие самолечением с использованием народных средств, эзотерических подходов с самыми прогрессивными колдовскими снадобьями и зельями, либо поиск великого гипнотизера, уповая на гипнотические пассы в преобразовании личности, ожидая избавление от недуга. Либо погружение в далекое детство, будучи уверенными, что именно в нем кроется причина, некая неотрагированная травма, тор-

чащая, как заноза, и оказывающая влияние на здоровье.

9. Обесценивание сексуальных затруднений и ограничение качества жизни, когда человек умно и справедливо объясняет себе, почему у него что-то не получается, либо расставляя другие приоритеты: мне это не нужно, без секса проживу как-нибудь, оргазм – это не про меня!

Некоторые умельцы стараются компенсировать симптомы.

Так недостаточная эрекция заставляет мужчину совершенствовать предварительные ласки и оральные техники. Вместо секса заводить долгие разговоры по душам или практиковать сокровенный массаж. Компенсация имеет и негативный вектор, когда велик соблазн свалить вину на партнера, послать его к доктору, а самому остаться в стороне.

Другие частые варианты поведения – бегство в контакты с желанием казаться удачливым, успешным, быть королем флирта, великим соблазнителем с пусканием по миру историй про вымышленные победы, либо пропаганда отказа от сексуальности, сексизм, формирование половых извращений.

В итоге человек действует активно, обвиняя окружающих, партнера, проявляя значимую агрессию в поиске причин и обосновании своей точки зрения, где все кругом виноваты, а он невинен. Либо человек занимает пассивную позицию, переживая вину, стыд, впадает в депрессию и избегает близости. Следом снижается самооценка, возникают рассужде-

ния о бессмысленности и даже во вреде секса. Диспуты происходят на тематических форумах и сообществах в социальных сетях, где каждый сексуальный неудачник красноречиво высказывается, доказывая свою правоту и получая эмоциональный отклик и поддержку, завоевывая верных единомышленников.

Нельзя не упомянуть избирательность сексуальных расстройств.

Мужчина может испытывать затруднения с женой, проживший в браке энное количество лет, а на стороне показывать феноменальные результаты. Дома в постели его функция барахлит, а с другой партнершей механизм действует исправно, или наоборот, в семье царит идиллия, а если случается внебрачный сексуальный контакт, то обнаруживается полная несостоятельность. Так возникают идеи нанесения вреда, приговоренности, порчи. Смешно, но подобные суеверия до сих пор оказывают свое вредоносное влияние. Даже самые современные и прогрессивные люди при определенных обстоятельствах склонны к мистическому мышлению, если не способны рационально объяснить происходящее. Только визит к доктору расставляет мышление по своим местам.

Отсюда напрашивается однозначный вывод – не стройте воздушные замки и не занимайтесь теоретизированием. Важнейшие открытия совершены давным-давно. Наука знает ответы на большинство актуальных вопросов. Несмотря

на молодость сексологии, она успешно решает стоящие перед ней задачи.

Помните важное правило:

Сексуальный невроз – такой же невроз, как и все остальные. Легко поддается лечению при скорейшем обращении за помощью. Он функционален, то есть обратим – от него можно избавиться полностью.

Особенно подвержены неврозам молодые люди, только вступающие в сферу интимности, подверженные сомнениям, опасениям, находятся под давлением противоречивой информации, но благодаря ресурсу и энтузиазму легко восстанавливающие здоровье.

Можно ли справиться с неврозом самостоятельно? Конечно, если соблюдаются определенные условия: есть сильная сила воли, здравый смысл, положительный сексуальный опыт с верным и добрым партнером, который даст поддержку и откажется от критики и унижения. Если есть пластичность и гибкость психики с эффективными компенсаторными механизмами.

Не слишком ли много условий?

Как знать, ведь психическое здоровье дорого стоит!

Недуг может исчезнуть, а потом появиться снова в самый неподходящий момент. Нет смысла играть с болячками в кошки-мышки, беречь как козырную карту и выдавать по необходимости или в чрезвычайных ситуациях. Проявление невроза чаще избирательно и отражает личностный кон-

фликт, в котором самому затруднительно разобраться. Годы рефлексии, самоанализа, сотни томов перелопаченной литературы, даже прочитанные сочинения Фрейда не гарантируют результат, а чаще забывают голову вредоносной мишурой.

Многие забывают о правильном решении рядом, а ведь полезно сэкономить время и деньги. Невроз крадет наше настоящее, лишает нас возможности радоваться окружающему миру, получать дары природы и цивилизации.

Пожалуйста, не обкрадывайте себя и не лишайте себя прелестей жизни!

Случай из психотерапевтической практики «Срыв контакта»:

На консультации Елена рассказала о своей парадоксальной реакции на партнера, когда ее возбуждение резко обрывалось в момент начала полового акта. Вначале события развивались традиционно: возникало желание, она испытывала возбуждение, а партнер вел себя умело, должное внимание уделяя предварительным ласкам. Она загоралась желанием, переживая необходимые физиологические реакции, но как только партнер осуществлял введение полового члена, процесс обрывался. Елена останавливала его, сообщая, что не хочет дальше продолжать. Не сдерживая эмоции, в слезах или в грубой форме она умоляла его прекратить, не понимая происходящее с ней в те моменты.

Друг находился в обескураженном состоянии: как понять, что произошло? Что пошло не так? В чем его ви-

на и что он сделал не так? Секс оборвался на самом интересном месте. Надо отдать должное крепости его психики – подобный обрыв копулятивного цикла никак не сказывался на его физиологическом состоянии: эрекция возникала исправно, либидо оставалось на должном уровне, а неудовлетворенное желание даже усиливалось, но получая раз за разом негативное подкрепление, велик риск потушить разбушевавшееся пламя. Ее мужчина не привык осуществлять разбор полетов. Послал Елену к врачу и выдвинул свою версию, будто она специально устраивает этот спектакль? Елена отнекивалась и отрицала вину. Разве он не видит, как она страдает? Разве можно такое подстроить? Какой он грубый и бессердечный, не улавливает тонкости ее переживаний. В минуты страданий она накрывалась одеялом или просила его уйти. А если любимый отказывался, она запиралась в ванной или рыдала, билась в подушку, припоминая старые обиды, спрашивала, не разойтись ли им? Значит, нет любви! Значит, между ними полная несовместимость!

В беседе она выглядела счастливой и беззаботной. Не похоже, что она сильно страдает, но как красочно описывает свои переживания. На вопрос, было ли нечто подобное в прошлом, с другими партнерами, она категорически утверждала, что такое состояние испытывает впервые. В ее ситуации есть явные противоречия. Во-первых, если процесс возбуждения развернулся, то остановить его может лишь непреодолимая внешняя сила – появление третьего лишне-

го, землетрясение или вторжение инопланетян. Резкий обрыв может быть связан с болью в момент проникновения или в процессе фрикций, но Елена отрицала любые неприятные ощущения. Ее срыв как щелчок в голове. Гинеколог при осмотре не обнаружил физиологических отклонений и воспалительных изменений. Отсюда можно предположить несколько версий: либо Елена сознательно выдумала эту историю, а девушка она с характерными демонстративными чертами, по профессии дизайнер и блогер в модном женском журнале. Кто знает, что она хочет выяснить? Кого проверить? Не учла она одного: специалистам досконально известны любые нюансы и последовательность нормального сексуального цикла. Мы точно знаем, что может произойти в сексе, а что явно из области фантастики. Вторая версия более вероятна: ее поведение – неосознанная или осознанная попытка манипулировать партнером или отражение внутреннего конфликта или противоречий в паре. Она вряд ли согласится с озвученной гипотезой, и без общения с ее другом, наши версии лишь фикции, игры разума и не более, но предположить более реалистичное объяснение затруднительно. Елена оставалась при своем мнении: любит его, хочет его, и отношения прекрасные. Так в чем же подвох? Срочно приводите друга! Будем разбираться вместе. Елена отвергла его приход, сославшись на конфиденциальность своего появления. Друг ни о чем не знает, постоянно занят, не поймет и вообще обидится, и будет только хуже. Хотя

куда им деваться, куда уж хуже? Но это их выбор.

Сексологическая диагностика

Если вы собрались с духом и решили обратиться к сексологу, будьте готовы пройти обследование и ответить на самые сокровенные вопросы.

Обследование включает в себя сбор анамнеза, анкетирование, заполнение специальных опросников, физикальное обследование, а также исключение неврологической и соматической патологии. Обязательно оценивается психический статус, состояние мочеполовой системы у мужчин и гинекологический статус у женщин, эндокринологическое состояние и уровень генитального кровотока.

В реальности пациенты сначала посещают уролога или гинеколога, а когда исключены органические нарушения, добиваются до сексолога как до последней инстанции, имея на руках результаты анализов, заключения специалистов, где чаще всего доказывается нормальное состояние органов и систем. Проблема остается, как говорят специалисты, «в голове», а значит, требуется психотерапевтическая помощь.

При изучении анамнеза специалист сексолог спросит особенности психосексуального развития – возраст пробуждения либидо, обстоятельства наступления первой эякуляции и оргазма, первые поллюции, возраст появления и характер менструаций, влияние на половую функцию психоактивных веществ – алкоголя, курения, фармакологических средств, а также переносимость стресса и перегрузок.

Обязательно будет рассмотрен вопрос текущей сексуальности: особенности проведения полового акта, настроение перед интимной близостью, уровень либидо, характер эякуляции и оргазма, продолжительность полового акта, условия протекания интимной близости, и многое другое. Особое значение имеет психологический климат в семье, характер отношений между партнерами и общее эмоциональное состояние. Важно исключить наличие психического расстройства – депрессии, тревоги, органического повреждения головного мозга.

Особое внимание уделяется личностным чертам родителей, влиянию наследственности, состоянию их здоровья и наличию вредных привычек, особенностям воспитания, психосексуальному развитию, количеству партнеров, как началась сексуальная жизнь, как переживались периоды воздержания, как практиковалась мастурбация. Исследуются причины расставаний, особенности выбора партнера, влияние на сексуальную функцию беременности, родов, практикуемые способы предохранения. Имеют значение материально бытовые условия проживания, наличие постоянного или острого стресса, особенности профессиональной деятельности, режим сна и отдыха, и различные вредности.

Таким образом, отдельно выделяют анамнез жизни и сексуальный анамнез, которые неразрывно связаны и находятся под взаимным влиянием. Отечественные ученые разработали специальные опросники для мужчин и женщин, помога-

ющие структурировать беседу и самим ответить на вопросы, если в беседе возникнут затруднения вследствие смущения и робости.

Вопросы касаются следующих сокровенных аспектов: потребность в половых сношениях, настроение перед коитусом, уровень половой предприимчивости, то есть стремление к половому акту, частота осуществления полового акта, уровень эрекции, длительность сношения, настроение после полового акта, оценка успешности сексуальной жизни, длительность полового расстройства. Женщины указывают характер менструаций, отношение к половой активности, уровень возбуждения, наличие или отсутствие оргазма, самочувствие после полового акта, самооценка в внешней привлекательности и уровень половой активности.

Особенности личности выявляют с помощью специальных опросников.

Широко применяется сексологическая антропометрия (трохантерный индекс, оценка полового созревания по размерам половых органов и типу оволосенения)

Дополнительные методы исследования:

1. Оценка эндокринологического статуса – уровень андрогенов, тестостерона, пролактина, гормонов гипофиза, щитовидной железы, анализ сока предстательной железы и эякулята.

2. Ультразвуковая оценка кровотока в половом члене, особенно у мужчин старше 45 лет, когда возможны патологиче-

ские изменения в артериях, питающих кавернозные тела пениса в связи с атеросклерозом.

По показаниям используют сексуальную стимуляцию, определяющую способность к эрекции, демонстрируя возбуждающий видеоряд или слайды. Обследуемый находится в удобной комнате. На половом члене пациента закрепляют специальный датчик. Положительные реакции пациента в виде возбуждения фиксируют и измеряют, показывая скорость набухания полового члена, соотнося появление реакций с определенным слайдом или видеофрагментом.

Неврологическое обследование заключается в проверке ряда стандартных рефлексов, чтобы исключить нарушение периферической иннервации.

При осмотре пары определяют их совместимость по уровню конституции, характеру, кругу интересов и направленности личности. Совместимость зависит от общих качеств и особенностей партнерства, ролевых позиций в семье, материального и социального положения.

Например, специалист может задать следующие вопросы: какие чувства вы испытываете к супругу? Какие черты характера соответствуют вашим желаниям? Полностью ли вы принимаете внешность партнера? Общее ли у вас мировоззрение или есть существенные различия? Интеллект партнера соответствует вашему или отличается? Соответствует ли сексуальное поведение партнера вашим потребностям? Как часто вы вместе проводите свободное время и общее ли оно?

И многие другие.

Лечение сексуальных расстройств

1.Первое место отводится индивидуальной и семейной психотерапии. Основные направления – рациональная, когнитивно-поведенческая, суггестивная психотерапия.

2.Активно применяется секс-терапия – комплекс специальных упражнений по восстановлению чувственности, эффективная в лечении мужских и женский расстройств.

3.Фармакотерапия – антидепрессанты, адаптогены, половые гормоны, нейролептики, сосудистые препараты – аналоги знаменитой «Виагры», транквилизаторы, психостимуляторы, ноотропы, препараты улучшающие функцию простаты, вагинальные увлажнители, анестезирующие аэрозоли.

4.В урологической практике и не только по-прежнему находит свое применение физиотерапия.

Психотерапия будет эффективной, если имеется устойчивая мотивация к лечению, если присутствуют устойчивые партнерские отношения и есть совместное желание улучшить качество интимной сферы при выполнении всех рекомендаций врача.

Отличительным моментом является активное участие обоих партнеров. Если один из них настроен критично, равнодушно и не желает помогать, то результат лечения останется под вопросом. Если партнер доброжелательный и чуткий, стремится к гармоничным интимным отношениям, то результат, как правило, будет положительным и не заставит

себя долго ждать.

Психотерапия является главным методом лечения психогенных сексуальных дисфункций с нарушением эрекции в рамках синдрома тревожного ожидания неудачи, психогенной преждевременной эякуляции, неорганической диспареунии, оргазмических нарушений, парных дисгармоний, в том числе сексуальных аверсий и девиаций.

Секс-терапия повышает чувственное удовольствие от физического контакта в паре, назначаясь одновременно с супружеской психотерапией. В ходе работы с парами активно прорабатываются темы сексуальной культуры, полового воспитания и просвещения, психологии сексуальности, межличностных отношений, биологии сексуальности, особенностей психофизиологических реакций, сексуально-эротическое поведение, психогигиены половой жизни и причин дисгармоний. Образовательный и информационный аспект играет весомую роль в избавлении от неверных установок, заблуждений и последствий неправильного воспитания. Психотерапия избавляет от мифов, позволяет разрешить болезненные комплексы, и главное – оптимизировать сексуальность в паре, избавиться от тревожных переживаний, сместить акценты с физиологии на психологию, показать важность психологической составляющей и духовной сплоченности.

Первостепенная задача сексолога – сформировать установку на выздоровление, задействовать здоровую часть лич-

ности, желающую перемен. Дальше преодолеваются невротические реакции на сексуальные затруднения с учетом характерологических особенностей каждого участника пары. Кому-то больше подходят суггестивные методики, другим – разговорная психотерапия или их умелое сочетание. Чаще методики применяются параллельно, приводя к большей эффективности.

К суггестивным техникам относятся гипноз, самовнушение, аутогенная тренировка. Также полезна групповая психотерапия и коммуникативный тренинг. Психотерапия нацелена на ликвидацию симптома, но это лишь малая часть работы.

Избавиться от симптома – не значит обрести здоровье. При старых схемах реагирования и непроработанных конфликтах, появятся новые признаки отклонений. Необходимо поменять отношение к себе и партнеру, изменить сексуальное мировоззрение, сделав его более гибким и пластичным, выходя на иной уровень качества отношений и истинное выздоровление с прицелом на будущее.

Парные дисгармонии

Любой союз требует поддержки и работы над собой.

Существует распространенное заблуждение, что вступив в брак, найдя вторую половинку, проблемы разрешатся сами собой, наступит светлое будущее, будет безоблачное небо надо головой, а окружающие предстанут в розовом свете.

Наивные установки рушатся в течение первого года сов-

местной жизни. Как иначе, ведь объединяются две личности со своими характерами, привычками, взрослые, самостоятельные и независимые индивиды.

Любые отношения не статичны, а постоянно меняются, совместных усилий. Мы развиваемся, и наш брак не стоит на месте. Находясь вместе, приходится преодолевать трудности – коммуникативные, житейские, психологические, сексуальные, даже политические и общественно значимые. Под постоянным прессом находится и сексуальная сфера.

Бывают ли в природе счастливые и благополучные пары? Ответ очевидный и положительный! Если они соответствуют определенным условиям, а именно:

- пары делятся переживаниями и не копят обиды и недопонимания.
- проводят много времени вместе, но уважают право друг друга на одиночество.
- дают каждому определенную степень свободы.
- относятся с уважением к потребностям и особенностям партнера.
- хранят любовь и привязанность, искренне заботясь о каждом.
- имеют общие увлечения и цели.
- имеют схожие культурные ценности и мировоззренческие особенности.
- склонны преодолевать разногласия в самом начале совместными усилиями, не оставляя проблемы на потом.

– сексуальная жизнь спонтанна, иронична, проникнута заботой и доверием.

– в сексе акцент на дарение удовольствия партнеру, при этом не забывая о себе.

– ориентация на процесс, а не результат. Нет ловли оргазма и фиксации на технической составляющей. На первом плане – созерцание и вчувствование.

– наделены выраженным чувством юмора и самоиронией.

– способны различать внешние трудности, не приносить домой проблемы, отделять себя от социума.

– успешно справляются со стрессом, применяя развитые копинг-стратегии.

Если вы соответствуете озвученным условиям хотя бы на восемьдесят процентов, то вас можно считать гармоничной парой.

Однако, вы не застрахованы от кризиса в отношениях и неврозов. Как правило, проблемы легче предотвратить или разрешить на корню. Без сложностей прожить нельзя. Сама наша жизнь – одна большая проблема, с которой приходится разбираться – это долговременная инвестиция, требующая прочного основания. На этой удобренной и питательной почве вырастает дерево, за которым придется ухаживать, охраняя от грызунов и паразитов.

Подобные метафоры ярко отражают образ семьи.

Злейшие враги семейного счастья – отчуждение, холодность, равнодушие и скука. Если вы заметили малейшие про-

явления этих признаков, бейте в колокол и включайте сигнал «SOS!» – ваш брак в опасности!

Как правило, затруднения проявляются постепенно. Если же противоречия видны в первую ночь, то пара вскоре разбегается. Один из партнеров понимает, что другой ему не подходит. Как он это видит? По поведению, эмоциям, проявленным привычкам, полагаясь на интуицию и говоря себе – что-то мне подсказывает, что эта история закончится плохо! В душу закрадываются сомнения, и подступает неутешительный вывод – нам лучше расстаться.

Чаще оба понимают необратимость расставания. Но иногда один партнер упорствует, не замечая очевидных вещей. Особенно когда он незрел, эгоцентричен, настроен на преодоление препятствий, готов горы свернуть и сломать любые преграды. Когда сформировалась любовная зависимость, выражены садомазохистские тенденции, образуются отношения с ярко обозначенными ролями жертвы и спасителя. По статистике такие отношения обречены на провал, но могут протекать длительно с шумными расставаниями и красивыми примирениями, с разбитой посудой и букетами пышных роз.

Как говорится, и смех, и грех! Либо конец наступает по чрезвычайным причинам – вынужденное расставание или охлаждение, когда градус чувств падает ниже нуля, когда один из влюбленных просыпается отрезвленный. Чувства и страсть как рукой сняло, пора бежать вдаль или провести по-

следний разговор, что гораздо полезнее мистического исчезновения. Отношения нужно заканчивать в диалоге, не перетаскивать, не откладывать разговор – залог душевного здоровья. Будет больно, но эта спасительная боль, в которой нет недосказанности и неотреагированных эмоций. Рушатся иллюзии и воздушные замки, зато приходит суровая определенность и открытость новому опыту. Требуется время, чтобы расставить на свои места переживания и залечить душевные раны, а дальше придет следующий этап с чистого листа.

Такова модель поведения в норме. У некоторых личностей невротичные предпосылки создают препятствия для реализации адекватного плана. Невротик страдает, пережевывает мысли, обещает себе и миру не ввязываться в любовные истории, не знакомиться, не общаться и не дружить. Объявляет войну всему миру и строит баррикады. Ему срочно необходима психотерапевтическая поддержка, причем одной консультацией не обойтись.

Выделяют физиологические, психологические и технические виды парных сексуальных дисгармоний, которые могут быть перемешаны или представлены в изолированном варианте, но проявляются очень ярко, мешая паре быть вместе, приводя к обидам и конфликтам, в худшем случае, к разрыву. Влюбленным порой не просто разобраться, что между ними происходит, когда глаз замылен, и отсутствует объективная оценка. Они склонны обвинять партнера или винить себя, искать мыслимые и немыслимые недостатки в себе или

в любимом. Прежние плюсы и достоинства превращаются в минусы и недостатки. О какой любви может идти речь, когда до тошноты противно находиться рядом. В голове возникает странное удивление, что он нашел в этом человеке? Разве это любовь? Это болезнь, и, похоже, наступает излечение? Возможно так, или просто наступает следующая стадия заболевания с необратимыми последствиями.

Случай из психотерапевтической практики
«Депрессия от тирана»:

Молодая красивая женщина среднего возраста сидела с поникшим видом. Элегантно одетая и ухоженная в ней чувствовалась неподдельная грусть. Она смущалась, с трудом подбирала слова и не решалась перейти к сути проблемы. Путем усилий по созданию доверительной обстановки Елена призналась:

– Видите ли, я считаю себя неполноценной. Дело в том, что я не испытываю оргазм.

– С этого момента, пожалуйста, по подробнее.

К тридцати двум она оставалась свободной и принимала ухаживания мужчин, но серьезно не влюблялась. Вдруг на горизонте появился красавец южных кровей, настоящий ослепительный мачо. Он покорял ее ухаживаниями, безудержным вниманием и подаривал цветами. Она не доверяла мужчинам, так как в прошлом ее часто обманывали. Льстивые фразы, дежурные комплименты и слова любви были мощным алгоритмом соблазнения. Она искала мужа, а ей попа-

дались кандидаты на одну ночь. Она верила и доверялась, а ее предавали. Рос скептицизм и цинизм. Не хотелось мыслить штампами, но как иначе, если так получается, что все мужики хотят одного, а ее почему-то вечно тянуло к плохим парням. Интеллигентные, спокойные мужчины вызвали скуку. Она могла приятно пообщаться с ними, обсудить новости, погоду и влияние планет на настроение, но на этом беседа заканчивалась. Если кто из культурных поклонников проявлял терпение и сноровку, она определенно давала понять, что не заинтересована в общении или предлагала остаться приятелями, реже – друзьями. Сама она была домашняя, редко посещала увеселительные заведения, вечера проводила за чтением детективов и любовных романов, держала кота и засыпала под его убаюкивающее мурлыканье.

День икс изменил ее размеренные будни. Отвлекишись на светофоре, она задела его бампер, поздно нажав на тормоза. Из машины выскочил статный мужчина в красной рубашке и гневно кинулся на обидчика. Сердце ушло в пятки, а зрачки расширились – это он! Красавец расплылся в улыбке – как ему повезло! Инцидент уладили мирно, он готов простить, а Елена настояла на оформлении протокола. Ущерб пустяковый, пара царапин, зато какие открываются перспективы. Так и закрутилось...

Елена сдерживала напор, горела, изнывала, но чувствовала – увлечет, обманет, он змей-искуситель. Как не хочет-

ся вновь кусать локти, быть обманутой, если он обведет ее вокруг пальца, ведь таких наивных дурочек у него целая записная книжка. А он показывал себя честным и открытым, провожал ее до подъезда и не настаивал на близости – странно. Но когда все произошло, Мила испытала подлинное наслаждение, а Гурген быстро дошел до финала, в попытках благодарил ее и предложил с этого момента не расставаться. Регулярный секс – залог здоровья. Елена заметно расцвела и преобразилась, а Гурген оказался требовательным и властным. Она имела неосторожность признаться, сперва между строк, что редко испытывает оргазм, но это не так важно, ведь ей очень хорошо с ним. Ответ не устроил мачо.

– Как так? – голосил он. – Не может быть! Ты должна достигать оргазма! Все мои предыдущие женщины испытывали его!

К его заявлению можно отнестись с улыбкой. Вряд ли он знает правду. Ему лукавили, его обманывали и разыгрывали спектакли. Он полон недостатков: грубоват, напорист, ему не хватает такта и нежности. Женщинам страшно признаться – он обидчив, горяч, может и задушить в постели. Плюс ужасно ревнив, а Елена и поводов никогда не давала, растворилась в нем, жила им одним и переживала. Он внушал ей неполноценность, а она прислушивалась к ощущениям, отчего напрягалась еще сильнее. Постепенно появилась скованность, смущение, снизилось возбуждение, что, конеч-

но, заметил и ее мавр – насупился и провел воспитательную беседу, отправив к доктору разобраться.

– Ты не в порядке! Нужно срочно лечиться!

– Может, сама справлюсь? – подумала Елена и приступила к самообразованию и совершенствованию. Перечитала море запутанной литературы, но нигде не находила ответов и ни с кем не делилась страшной новостью. Похоже, и в самом деле неполноценна. Секс случался почти также регулярно, но уже не радовал. Муж вел себя эгоистично, и вроде бы целовал, обнимал, ласкал, но по шаблону. Прежние ласки уже не радовали, вызывали щекотку или равнодушие, а позже появились нотки раздражения.

Елена заметила упадок сил, стала плохо засыпать, часто переворачиваясь в постели. Кошмары не снились, но его слова звучали эхом как приговор. Настроение колебалось или было стойко сниженным. Изменилось восприятие окружающего: мир виделся в серых оттенках, иногда украдкой она позволяла себе всплакнуть, пожалеть себя и задуматься, зачем ей этот непосильный груз? Любит ли она его? Хочет ли быть с ним? Или они не пара? Рассудок отвечал – у тебя возраст, молодость прошла, подумай о ребенке, идеальных людей не бывает, а раз достался такой, раз вы вместе, значит терпи. Но терпеть не получалось. Критика от мужа не кончалась и даже не ослабевала. Она медлила, но после скандала с угрозой измены явилась к врачу.

На лицо семейная дисгармония: ошибочное поведение му-

жа, разница в характерах, но не кто иной, как муж, и создал конфликтную ситуацию. Ей бы познать секреты постижения оргазма, а сейчас развилась настоящая депрессия: стойко сниженный фон настроения, плохой сон, тревожность, плаксивость, апатия. Перемена погоды и время суток не изменяют ее состояния. Плачевное состояние тянется больше месяца, чем не классическая картина депрессии? Вывести ее в норму – первостепенная задача, а с оргазмом пока повременим.

Диагноз не совсем устроил ее. Как же муж? Он не поймет. Предложение пригласить его на прием встречено в штыки.

– Он считает меня первопричиной, уверен, что с ним все в порядке, и меня в этом убедил.

Муж недосыгаем, а его самооценка нерушима. Он не придет, высмеет и запретит посещать врача. В целом муж пока и не нужен. Развилось серьезное психическое расстройство, и если не заняться им, то велик риск ухудшения состояния. Сниженная самооценка, неверие в свои силы, подчинение чужой воли – работы предстоит непочатый край. Утешает одно, что уже стало чуточку легче, появился просвет и надежда. Оказывается, и оргазм есть – редко, но бывает, обычно клиторальный в редкие минуты самостимуляции. Позже она вспомнила, что переживала оргазм когда-то с бывшим партнером на отдыхе. А вообще расслабиться сложно, придирки к себе, недовольство фигурой, маленькая

грудь, а живот выпирает – как не пережить? Без антидепрессанта не обойтись. Мотивация на психотерапию есть, но негативно влияет окружение, отчего терапевтический эффект будет не достигнут.

Остается надеяться на просветление мужа. Пригласить его все равно придется, пусть поделится наболевшим, ведь очень важна его точка зрения, а пока нет полноты картины. Возможно, она что-то недоговаривает, утаивает важные подробности и моменты, которые могут изменить восприятие ситуации. Одних показаний мало. Если уж направил к сексологу, то будь готов прийти сам, рассказать, как есть, внести ясность. Иначе будет игра в одни ворота – в корне неправильно.

Елена посетила несколько сессий. Отмечался положительный эффект, на душе полегчало, и настроение изменилось. Пропала прежняя безнадега и темнота. Муж не менял принципиально свою позицию, но вроде стал чуточку мягче. Сдался или смирился, или это затишье перед бурей? Кто знает.

Физиологические дисгармонии

В первую очередь проявляются разницей в темпераментах, в той самой половой конституции, о которой упоминалось выше. Различия в половой потребности приводят к конфликтам. Стереотипно мужчина испытывает более сильное влечение, если он молод и полон сил, а женщина чаще не поспевает за его желанием, идет на уступки, пытается укло-

ниться от близости, стоически терпит или, наоборот, изображает из себя голодную самку, подавляя себя и свои потребности. В идеале потребности должны совпадать, а в реальности чаще наблюдаются разногласия, но большинство пар каким-то образом находят компромисс.

Мужчины до поры до времени сдерживают себя, практикуют тайную мастурбацию, нагружают себя дополнительными нагрузками. Женщины предлагают им релаксационные практики, совершенствуются в оральным ласках, переводят мужей на спа-процедуры. С течением времени, когда сохраняется выраженная сексуальная неудовлетворенность, эмоции проявляют себя агрессивными вспышками, вызывая немотивированное раздражение, обиды, слезы, обвинения, даже рукоприкладство.

Если женщина испытывает более сильное влечение, чем мужчина, то рекомендуется переключать внимание на обычные ласки. Силой воли потенцию не усилить, напрягаться специально нельзя, разрекламированные препараты не помогут, но любящий мужчина сделает все, чтобы удовлетворить партнершу орально или чуткими пальцами.

Несоответствие по необходимой продолжительности полового акта – второй распространенный вариант отличий в физиологии. Мужчине свойственно заканчивать секс раньше, чем женщина успевает получить оргазм. Тут не обойтись без сексологической коррекции. Умные мужчины сами практикуют специальные упражнения, тренируют навы-

ки сдерживания себя, уделяют внимание увеличению прелюдии и с блеском выходят из затруднительной ситуации.

Иногда на приеме звучат категоричные утверждения: мы не подходим, у нас разные размеры! У него такой огромный инструмент, что он просто во мне не умещается! И мне страшно!

Смею вас заверить, что подобные случаи несоответствия размеров встречаются крайне редко. Женские половые органы очень пластичны и способны принять в себя мужские достоинства самых разных конфигураций, умело адаптируясь к каждому. При достаточном увлажнении и отсутствии патологических изменений функциональные возможности влагалища велики.

Разница в активности «утро-вечер».

Мужчины чаще испытывают пик желания утром, особенно после пробуждения, или если быть точным, в пять утра, когда в организме выделяется пиковая концентрация тестостерона, и будоражит сильная эрекция, а женщина в столь ранний час видит сны и не готова принять нефритовый стержень. Вечером женщины активизируются и настроены на романтический лад, испытывают эротические фантазии и не прочь пошалить, а их мужчины усталые и злые возвращаются с работы и мечтают об отдыхе, а им предлагают поднапрячься и выполнить супружеский долг. Какая жестокая несправедливость!

Дипломатия и договоренность спасают ситуацию. Пары

выбирают оптимальное время. Если в будни не получаются, то помогают спасительные выходные, когда можно устроить секс-марафон, отключить телефоны, закрыться от внешнего мира и предаться чувственным удовольствиям. У кого-то это поучается регулярно, а у большинства редко или периодически. Необходимо учитывать интересы каждого. Нельзя прибегать к принуждению. Насилие разрушит все хорошее, что было достигнуто. Достичь компромисса – тонкое искусство, требующее терпения и умений на основе взаимоуважения и понимая физиологических особенностей. На практике подобные гамбиты бывает сложно осуществить, но иного выхода нет.

Случай из психотерапевтической практики
«Проблема на двоих»:

На прием пришла молодая пара с распространенной проблемой нарушения эрекции. Муж – тридцатилетний программист, весьма необщительный и скромный, еле-еле выдавливающий из себя краткие фразы. Он бы и не пришел, если бы не инициатива супруги, он даже не видит серьезной проблемы в его давнем состоянии «нестояния». Его жена, она же первая и единственная партнерша, поздно забила тревогу. Их дебютный сексуальный опыт произошел в тридцать лет. Что мешало начать раньше? Застенчивость или сниженное влечение? Комплекс неполноценности? Или все факторы в сумме?

Всю сознательную жизнь Влад не проявлял инициативу

и не знакомился с девушками. Был увлечен профессией, чтением фантастической литературы, обожая братьев Стругацких и Лема. Но на горизонте появилась Лена – аспирантка педагогического института. Их свела судьба, точнее общая работа. Отношения развивались медленно.

Как она похожа на него – неказистая, скромная, но более активная и напористая. Привела мужа к доктору буквально за шкурку. Вскоре появилась симпатия, и медленно развивалась дружба. Влад не умел, как следует, целоваться, не понимал, как подступиться, как подойти, стеснялся, да и его возлюбленная не отличалась опытом. Азы любви они постигали все вместе методом проб и ошибок, крепили и развивались, а спустя год поняли, что пора попробовать по-взрослому.

В целом Влад испытывал влечение и активно мастурбировал как в подростковом и зрелом возрасте, особенно при просмотре эротических фильмов, причем с одной пикантной особенностью: во время лицезрения возбуждающего видео он почему-то не идентифицировался с героем, что свойственно мужчинам, а представлял себя режиссером этого действия. Смотрел видео как бы от третьего лица, в воображении создавая сценарий. Богатая фантазия – особенность его характера. Он не актер, а режиссер, он отстранялся и дистанцировался, тем самым получая свое особенное наслаждение и удовольствие. Естественно, не имея навыков общения с реальной женщиной, не познав даже тайны

прикосновения, он столкнулся с трудностями при попытке близости.

Каков его предварительный диагноз? Задержка развития или акцентуация характера на грани нормы и патологии? Он вроде бы и возбуждался, когда обнимал ее, когда прижимался к ней через одежду, но когда оказывался обнаженным, сразу стихал. Нужно отдать ему должное, на приеме он был полон желания измениться, открыт к опыту, готовый выполнять любые психотерапевтические задания.

Понимала ли его супруга? На тот момент – нет. И сейчас она оставалась девственницей с претензией к мужу, копя недовольство и раздражение, словно призывая его: будь мужчиной! Исполни супружеский долг.

Она жаловалась на боль при попытке проникновения. Воспитанная в строгости, она не прикасалась к своему телу, не познала прелестей самоудовлетворения, а влечение оставалось на низком уровне. Лозунг «надо!», инстинкт продолжения рода, критический возраст и социальная установка «пора стать матерью» заставили ее взять быка за рога. Довольно долго она вникала в суть проблемы и постигала механизм возникновения расстройства мужа, не понимая меру своей ответственности и степень участия.

Заблуждаясь, она считала себя лишней на консультации. Ситуация с мужем – его проблема. Выпишите таблетки, научите и покажите, как надо, а она будет рядом. Он бы и рад стараться, но без активного участия супруги не обой-

тись. Потребуется терпение, время и четкое выполнение рекомендаций, а начинать нужно с малого.

Влад глубоко выдохнул и согласился на продолжительные занятия. Со своей стороны супруга обещала помогать. Если их усилия будут тождественны, то они добьются успеха. Цели поставлены амбициозные: пройти путь сексуального развития в ускоренном темпе. Проще говоря, Владу предстоит научиться чувствовать жену, развивать телесный контакт и пройти весь цикл ухаживания под контролем психотерапевта-сексолога. С некоторыми отличиями нечто подобное предстоит и Елене. Что ж, засучив рукава, они принялись действовать. И первые результаты не заставили себя долго ждать.

Технические дисгармонии

Поведение в постели не оправдывает взаимных ожиданий. У каждого человека по мере опыта складывается свой сексуальный сценарий – все действия и привычки, приводящие к получению удовольствия и оргазму: выбранные позы, расположение в постели, время прелюдии, настрой, атмосфера, гигиенические нюансы, запахи, характер движений.

Мужчины склонны путать последовательность ласк, могут быть уверенными, что женщина возбуждается так и не иначе. Они переносят прошлый опыт на настоящее, сравнивая любимую женщину с бывшими подругами, что фатально и совершенно недопустимо. Взаимные желания не оправдываются, когда не обсуждаются индивидуальные предпочтения,

не учитываются интересы и пристрастия. Мужчины не хотят познавать женщину и открывать ее новые грани. Для них все просто, как дважды два. Три шага, и они у цели.

Ошибочно полагать, что женщина под копирку повторяет другую. Будут сотни нюансов и особенностей, и нужно учиться ходить по краю, быть гибким и пластичным, уметь перестраиваться, подстраиваться, быть активным и пассивным по ситуации, отдавать и принимать, учитывая неимоверное количество тонкостей.

По привычке мужчина переносит стереотипный опыт на новые отношения. В процессе своего сексуального развития он познал свое тело и исследовал женщину, сделав однозначные выводы в отношении эффективного поведения в постели. Он знает, что сделать, чтобы возбудить партнершу и заставить трепетать от счастья, знает, что делать рискованно, а о чем лучше даже не помышлять. Довольно часто привычные схемы не срабатывают, когда мужчина забывает о поразительной индивидуальности женской сексуальности, уникальной как произведение искусства.

Мыслить шаблонно, по методичке, практиковать ветхий свод правил и законов – значит обрести себя на провал.

К самым распространенным техническим недочетам относятся:

1. Короткое время предварительных ласк без учета реактивности партнерши – кто-то возбуждается быстрее, кто-то медленнее. Появление увлажнения влагалища – не лакмусо-

вая бумажка и зеленый свет к введению полового члена.

2. Стандартизация эрогенных зон. Излюбленные мужские места – грудь, соски, внутренняя поверхность бедер, шея, область клитора. Ошибочно не исследовать тело женщины, не открывать неизведанные земли, сбрасывая десант на давно исхоженные поля. Женщине будет приятно, но она не будет парить над землей, и вы не станете событием на долгие годы, хотя иногда консерватизм как раз и приходится по вкусу.

3. Фиксация на определенных позах. Если поза удобна вам – это не значит, что она также нравится вашей партнерше. Многие мужчины совершенно не понимают эту простую истину и отказываются прислушиваться к мнению женщины. Фиксация происходит из-за того, что мужчины в любимой позе чувствуют себя более уверенно, их не подводит эрекция, они словно на любимом проверенном скакуне. Стоит оседлать необъезженную лошадку, как ковбой волочит ноги по земле. Можно понять мужчин, они крайне не уверены в себе и суеверны, но категоричность приводит к проблемам, которые придется кому-то решать.

Со своей стороны женщины также могут вести себя неправильно: слишком пассивно, практикуя отстраненность и равнодушие, либо в апофеозе женщины-вамп с кастрирующими угрозами. Отказ от оральных ласк, пренебрежение мужским телом, стереотипизация интимных встреч в конечном итоге приводит к отказам.

Да! Мужчины отказываются от секса! Молодые люди тридцати лет выбирают другие занятия, жалуются на головную боль, усталость, либо принимают формальность за эталон.

Разве это путь к гармонии? Вряд ли.

Как же не допустить развития технических затруднений?

Во-первых, поговорить и обсудить свои сексуальные особенности. Не сразу, не в первую ночь, а по мере накопления опыта. Прислушаться к себе, отдается ли эхо, созвучны ли ваши тела и души? Движетесь ли вы в одном направлении или каждый сам по себе?

Откровенный разговор с разбором полетом позволяет понять, что каждый хочет получить и может дать, какие вообще есть ожидания? Или расцветает попустительство и расхлябанное отношение к процессу? Мы же с читателем за образование и совершенство. Совместными усилиями технические моменты можно сгладить и скорректировать. Адаптация в сексе не меняет своего смысла.

NB! Привыкать к партнеру, учитывая его и свои особенности – залог сохранения успешных отношений!

Психологические дисгармонии

Нельзя преувеличить влияния воспитания и мировоззренческих установок на секс. В отношениях сталкиваются разные характеры – простые и сложные, с заостренными чертами и явными акцентуациями. В паре есть лидер, кто-то более зрелый, умудренный житейскими знаниями, прошедший

огонь и воду, а кто-то лишь познает науку полов. Есть вариант, когда сталкиваются два птенца, инфантильные, легкомысленные, но очень эгоцентричные, и зарождается великая битва за власть и свободу слова.

Психологические факторы определяют успешность отношений в целом и секса в частности. Поладить друг с другом, по крайней мере, не разругаться и не подраться – уже хорошо.

На старте отношений оба приукрашивают себя, кажутся чуть лучше, чем есть на самом деле. Это и понятно, разве есть смысл демонстрировать негативные черты? Так останешься у разбитого корыта. Мужчина будет в вечных холостяках, а девушка превратится в старую деву. Постепенно в паре прослеживаются плюсы и минусы, последних даже становится очень много, буквально затмевая все хорошее. Эта нахлынувшая критическая волна, тот раздел, после которого возможен разрыв. Если пережить кризис, то сформируется адекватное восприятие партнера в его целостности, несовершенстве, с учетом сильных и слабых сторон. В таких случаях влюбленные говорят: я вижу его насквозь, мы смотрим в одном направлении, я понимаю его без слов, между нами нет темных пятен.

Свою роль играют и отличительные представления о семье. Кто в доме главный, сколько заводить детей, как проводить время, кто моет посуду, кто заведует бюджетом, как часто заниматься сексом, когда ехать к теще, а когда навестить

свекровь? – в любых вопросах приходится достигать согласия или наступать на себя, прогибаться, порождая дискомфорт и напряжение.

Существуют универсальные заблуждения о понимании без слов, о нераздельности и слиянии, о том, что дети спасут брак, стоит прожить пару лет, и все изменится, если любишь по настоящему, то поймешь и простишь.

Заблуждения и мифы созданы до вступления в союз, скреплены и отполированы родительскими вмешательствами и раскрываются в браке, обнажая нереалистичные ожидания и несовпадения, создавая почву для конфликтов, прямо или опосредованно сказываясь на сексуальном фронте.

Стыдно признать, что в наш информационный век приходится наблюдать, как в парах отсутствуют элементарные знания о своей сексуальности. Литературы, ссылок, статей и наглядных изображений полным-полно, а качество отношений страдает. Хуже того, лелеются искаженные взгляды, трудно поддающиеся коррекции. Дезинформация создает благодатные условия для неврозов. Пропаганда секса акцентирует внимание пар не на общении и духовности, а суперпотенции, достижении оргазма, чудо возбудителях, предлагая сомнительные рецепты на каждый день. Ажиотаж подхвачен расплодившимися секс-гуру, обещающими обучить продвинутым техникам по любым вопросам. Доходит до смешного, если бы не было так грустно. Невротизированное население пребывает в замешательстве, обдумывает свое состояние и

долго решается обратиться к истинному специалисту, ведь в сексе у нас каждый мастер.

Заблуждения и неверные установки приводят к неврозам, которых нет! Человек страдает и хочет избавиться от вредных мыслей. Мужчины и женщины уверены, что больны и неполноценны, требуя исправить этот мучительный недостаток!

Мужчины предъявляют себе нереалистичные требования без учета своих потребностей, личностных особенностей и возраста. Воспевают образ идеального самца, созданный в сказочных порно фильмах и не имеющий никакого отношения к реальности.

Идеальный самец готов в любую секунду к любым сексуальным подвигам, обладает железной эрекцией двадцать четыре часа в сутки, его сексуальное желание превосходит в разы другие потребности – он не ест, не спит, не читает книги, а только думает, как бы заняться сексом!

Мысли о сексе мелькают вихрем со скоростью света. Секс длится до бесконечности. Как робот, он продлевает половой акт, пока партнерша будет максимально удовлетворена или будет умолять его о пощаде. Идеальный самец не нуждается в отдыхе, эякуляции сменяют друг друга повторными актами без перерыва. Половой член несусветных размеров и увеличивается по желанию женщины. И в молодые годы, и в глубокой старости мачо не изменяет своим идеалам.

Иррациональные женские установки: я должна всегда ис-

пытывать оргазм, должна одним взглядом поражать мужчин и вызывать у них неукротимое желание, сама должна испытывать возбуждение от одной силой мысли, когда хочется, и когда любопытно. Их партнеры страдают от чрезмерной мастурбации, от невыполнимых требований, неправильного поведения, искаженной техники и крепкого словца в свой адрес.

Зачастую женщины не понимают своей сексуальности: как формируется возбуждение, как проявляется либидо, почему вдруг их сексуальность снизилась или бьет ключом, куда пропал драгоценный оргазм? Их одолевают мучительные сомнения в своей привлекательности, создавая мнимые расстройства и полноценный невроз, риск появления депрессии, тревожно-депрессивные проявления и даже панические атаки. Незаметно формируются комплексы, ограничивающие сексуальные проявления, и растет снежным комом неуверенность в себе.

Лечение мнимых расстройств сугубо психотерапевтические: объяснить верное положение дел, дать информацию, так сказать, от первоисточника, с печатью и штампом, ответив на уточняющие вопросы. Показать другие истории заблуждений и привести верные варианты поведения. Добрый пример будет весьма кстати.

Гармоничные пары существуют. Их не так много, но они не занесены в красную книгу и встречаются повсеместно, стоит лишь поднять голову и оглядеться. Возможно, это

дальние родственники, друзья или подруги, а может быть, ваши дядя и тети, прожившие вместе пятьдесят лет, ни разу серьезно не поругавшись.

Какие люди склонны к формированию невротичных переживаний?

В первую очередь, малообразованные, с низким интеллектом, тревожные, мнительные, инфантильные, подверженные чужому мнению и влиянию средств массовой информации. Расставаться с неверными представлениями мучительно больно, ибо как вольготно пребывать в неведении. Когда мифы рушатся, это больно. Прежняя стена падает, разбиваясь на осколки, и предстоит создать новый крепкий фундамент. Чаще избавление воспринимается с облегчением. Исцелившись, благодарные пациенты уверяют, что гора с плеч упала, а они не подозревали, как все просто на самом деле!

Случай из психотерапевтической практики:

«Новый опыт»

Сорокапятилетний бизнесмен Андрей успешный и активный лидер, харизматичный, обаятельный, весельчак и балагур, пришел на прием удрученный.

– Недавно появилась серьезная проблема! – произнес он с поникшим видом.

– Что именно вас беспокоит?

– Не стоит! Не могу заняться сексом, никак не получается.

– Так, давайте разбираться подробно.

Ситуация вполне прозаичная: Андрей в браке много лет. Отношения с супругой дружеские, но секса нет. Оба забыли, что это такое, и вроде как живут вместе, и как бы в разводе, каждый сам по себе со своими увлечениями и интересами. Их объединяют взрослые дети, совместно нажитое имущество и светлое прошлое.

Угораздило же Андрея влюбиться! Молодая привлекательная сотрудница свела с ума. Для справки, довольно часто мужчины после сорока переживают вторую молодость. Годы уходят, и хочется почувствовать себя молодым, вновь ощутить былые переживания. Мужской климакс – опасная штука. Гормоны сдают позиции, мешают тревожные мысли, как догнать, как обогнать увядание?

Он взялся за дело! Красивые ухаживания и дорогие подарки. Она – девушка с характером, капризная и гордая, но он поставил цель и добился ее. Мини отель, эксклюзивный номер, искрящее шампанское, а вдруг случится фиаско? Как подойти, как подступиться к ней? Словно забыл все навыки, словно потерял себя. Душу наполнили волнение и страх, а если не получится, если не выйдет?

Так и произошло. Девушка отнеслась с пониманием, даже успокоив, с кем не бывает? Всему виной стресс, не бережет он себя, не отдыхает, одни цифры в голове, ответственность, риски. Что делать? Полный крах. Он разводит руками. Добрался до аптеки и купил чудо пилюли. Выпил, а эффект нулевой, только голова разболелась и круги перед

глазами забежали.

Второго поражение не потерпит, упустит нимфу. Рано или поздно она бросит его, ну и пусть, но как не опозориться? Вторая попытка, и снова загвоздка. Не получается возбуждать себя, он сам как деревянный, не так подходит к ней, неловко, неуместно, как мальчика.

Терпение, уважаемый, только терпение...

Не все так плохо. Прошел обследование у уролога и выявил богатырское здоровье.

Увы и ах, но без партнерши в проблеме не разобраться. Нужно привыкать к ее потребностям и особенностям. Она другая, совсем не как бывшая супруга. У нее свои привычки и пристрастия. Придется адаптироваться и настраиваться на ее волну.

Если что-то устраивало и получалось с одной, это далеко не значит, что получится с другой. Каждая женщина – космос со своими законами.

Кажется, Андрей это уяснил, пообещав прийти вместе с пассивей. Заметно расслабился, сбросил гору с плеч, значит, дело не безнадежное. Прибодрился, стал пошловато шутить, изображал демонстративные ужимки и ушел вполне себе удовлетворенный. Позже обещание сдержал, явившись на консультацию с подругой. А после психотерапевтического курса наладил возбуждение и всю физиологию. Эрекция восстановилась полностью. Девушка довольна, а он счастлив как никогда.

P.s: Господа, соизмеряйте свои возможности с возрастом!

После сорока организм уже не тот как в юности. Перенапрягаться вредно, хоть и хочется. Вроде бы просто, а понять нелегко, и не укладывается в голове, что прежние подружкины не срабатывают. Сексуальность не стоит на месте и развивается, а старые навыки в новых условиях не всегда полезны. Мы склонны привыкать к определенной модели поведения, мыслить и действовать шаблонно, забывая про спонтанность и творчество – это путь к рутине и кризису. Только в развитии и открытости к переменам можно сохранить качественную сексуальность. Что же с нашим пациентом? Он понял, что новая женщина в его жизни – нераскрытая книга, целая вселенная. Придется изучать ее с нуля, привыкать, раскрываться, искать точки соприкосновения, изучать ее тело и свои реакции на нее, получать обратную связь, необходимый эмоциональный отклик, и тогда постепенно придет совместимость по всем параметрам. Если есть голова на плечах, если мысли ясные, а сознание открыто опыту, то приходит понимание, и отлаженные механизмы действуют как по маслу.

В добрый путь!

Как обрести сексуальную гармонию?

NB! Для этого полезно выполнять следующие условия:

1. На секс настраивайтесь заранее и поддерживайте теплые отношения.

2. Умейте выражать свои чувства и поддерживать диалог.
3. Проводите свободное время вместе.
4. Говорите и обсуждайте любые детали сексуальности.
5. Понимайте свою сексуальность и свои особенности.
6. Избавьтесь от иллюзий в отношении секса.
7. Развивайте фантазии и практикуйте их с партнером.
8. Умейте справляться со стрессом и не привносите его в постель.
9. Сохраняйте хорошее физическое самочувствие.
10. Развивайте спонтанность чувственных проявлений, избегая шаблонов и стереотипов.
11. Помните, что секс не так серьезен, как кажется, в нем всегда есть место улыбке и чувству юмора.
12. Во главу угла ставьте эмоции и доверие, а не последовательность техник.
13. Развивайте творческий аспект сексуальности и не останавливайтесь на достигнутом.

Не редко дисгармонии в паре появляются при наличии реального сексуального расстройства, когда мужчина испытывает проблемы с эрекцией, либо отмечает стойкое снижение либидо, либо эякулирует слишком рано, когда женщина не испытывает желаний, теряет способность к оргазму или всеми силами пытается его пережить.

Профилактика нарушений заключается в понимании своей сексуальности, знании основ психофизиологии и психогигиены. Часто сексологам приходится исправлять ошибки

родителей и заниматься перевоспитанием взрослых людей. В силу собственной тревожности или унаследованных догм родители либо игнорируют сексуальное просвещение, либо отдают его на откуп улице с посылом «сам разберется, не маленький!». В лучшем случае, мамы и папы подсовывают украдкой методические пособия и сомнительные книжки, не учитывая возраст и пол ребенка, вызывая снисходительные ухмылки продвинутых отпрысков.

Современный молодой человек уже пересмотрел гигабайты видеофильмов и перелистал горы журналов, сам себя считает профи и дает советы приятелям, а ему предлагают прочитать книгу о пестиках и тычинках! Мило и наивно, не правда ли? Таковы непоколебимые пласты советского воспитания, где будто бы секса не было, а только продолжение рода и построение светлого будущего.

Сексологи несут на себе просветительскую и воспитательную функцию, а переубедить взрослого человека не так легко. Но если пациент доверяет, если ему невозможно самостоятельно справиться с возникшими трудностями, то он впитывает информацию как губка. Если человек всезнайка и считает себя настоящим гуру, то он не придет, но частенько отправит партнера с посланием «разбирайся, а там поглядим, что из тебя выйдет!», надеясь, что специалист подтвердит его заблуждения. Отрезвление бывает болезненным. Никому не хочется признавать свои ошибки и проявлять слабость, хотя ни о какой слабости речи вообще не идет. Ино-

гда поздно что-то изменить и пытаться резать себя без наркоза. К счастью, в подавляющем большинстве случаев обращающиеся за помощью пары не доходят до последней черты благодаря развитому инстинкту самосохранения.

Парная дисгармония проявляется по трем векторам:

1.Снижением потребности в сексе.

2.Ослаблением чувственных переживаний.

3.Снижением сексуальных проявлений – эрекции, либидо, возбуждения, увлажнения влагалища.

Любые пары проходят определенную динамику отношений:

1 стадия – секс затмевает возможные несостыковки личностей благодаря апогею страсти и чувственности, в накале яркие эмоции, когда влюбленные не встают с постели.

2 стадия – медленный и незаметный спад сексуальной активности, когда на горизонте появляется что-то другое – привязанность, общие интересы, покупки, приходит насыщение...

3 стадия – отчетливое снижение сексуальной активности, когда привычные стимулы перестают быть привлекательными, причем у каждой пары свой временной континуум.

С помощью профилактических мер можно отдалить наступление кризиса. У искренне любящих пар динамика перехода растягивается на долгие годы

NB! Умение приспособить потребности друг к другу – залог успешности и долгожительства пары.

Предельно важно понимать желания, уважать проявления сексуальности, знать свои особенности и свои потребности!

Ошибочно думать, что притирка произойдет сама собой, и если сейчас все гладко, то это продлится вечно.

Когда уходит страсть, остается уважение, доверие и взаимопонимание.

Желание быть вместе ради чего?

Общие проекты и цели придают новый смысл, и есть возможность всколыхнуть утерянное и забытое, отыскать клад, поднять этот резерв только при совместных усилий.

Мужские ошибки в сексе

Многим мужчинам может казаться, что они безоговорочные асы в сексе и владеют в совершенстве этим хитрым ремеслом. Однако, практика показывает, что они далеко не идеальны и допускают много ошибок, о которых говорят женщины и которые знают специалисты, в том числе сами некоторые сознательные мужчины.

Как и во многих других сферах, в сексе мужчинам свойственно быть либо излишне радикальными, либо чрезмерно консервативными, отстаивать только свой выверенный годами сексуальный репертуар, не обращая внимания на другие точки зрения и потребности партнерши. Их не заставишь пройти повышение квалификации, взглянуть на себя со стороны и прислушаться к мнению любимой.

Среднестатистические мужчины совершают типичные ошибки, избежать которых не сложно, было бы желание и

поддержка любимых дам.

1. Переоценка своих возможностей

Мужчины стремятся к максимуму, желая всегда поражать сноровкой и потенцией. В любой ситуации нельзя допускать осечек, и они готовы ринуться в бой в любой момент, забывая, что их возможности ограничены. Находясь под влиянием стереотипов, просмотренных фильмов для взрослых и выслушанных баек бывалых Казанов, они стремятся объять необъятное, изнашивают себя, а когда испытывают неудачи, отчаиваются, принимают сомнительные препараты и продолжают изнашивать свой хрупкий организм. Часто им невдомек, что потребность в сексе у мужчин отличается, и не существует усредненной планки, к которой должны стремиться все ловеласы.

2. Недостаток личной гигиены

Мужчины любят изображать из себя мачо. В их сознании этот заезженный типаж всегда небрит, немыт, с особым душком феромонов, но подтянут и чертовски привлекателен. Мужчины уверены – них должно пахнуть зверем, и это особенно привлекает женщин. Можно не стричься, не бриться, не мыться, что только пойдет на пользу и будет способствовать обострению желания и привлечению добычи. Увы, это совсем не так. По многочисленным просьбам женского сообщества официально информирую: необходимо заботиться о своем внешнем виде, особенно в интимных местах, ведь сами мужчины предъявляют особые требования к парт-

нершам, часто забывая о себе, а женщины частенько указывают на эту жуткую несправедливость.

3. Дефицит предварительных ласк.

От природной лени, от пренебрежения женскими потребностями, а то и вовсе от незнания мужчины предпочитают долго не мешкать и переходить сразу к делу, забывая, как следует, возбудить своих прекрасных дам, из-за чего женщины остаются неудовлетворенными. Страдает качество секса для обоих, а всего-то нужно больше внимания и нежности. Не редко мужчины пренебрегают оральной стимуляцией партнерши, заставляя, часто даже принуждая женщин к оральному сексу, что просто недопустимо. Они проявляют чрезмерный эгоизм и пренебрежение женским телом или соглашаются на куннилингус формально, без души, выполняя его сквозь пальцы. Женщины замечают фальшь и отвечают ответным ударом – холодностью, надменностью и отвержением.

4. Чрезмерная фиксация на потенции.

Мужчины чрезмерно концентрированы на своих половых достоинствах. Бывают настолько тревожны и неуверенны в себе, что процесс секса сводится только к быстрому введению члена и нескольким суматошным движениям, пока они еще могут и пока готовы. В лучшем случае пара минут, и желанная цель достигнута. Пришла свобода и возможность вздохнуть с облегчением. С такой позицией секс становится скучным, зачастую пугающим мероприятием. Многие муж-

чины идут на него, как на голгофу, испытывают желание, но оно перекрывается страхом и неуверенностью, отсюда частые осечки, проблемы с эрекцией и невозможность доставить женщине полноценное удовольствие. Основанный на вредоносной фиксации порочный круг замыкается, заставляя мужчин крутиться как белка в колесе по печальному сценарию, не представляя своих мнимых побед без волшебных пилюль для храбрости, алкоголя и хронической нервозности.

5. Секс как экзамен и работа.

Неверное и пагубное отношение к сексу, когда близость воспринимается как повинность, как особая трудовая деятельность, требующая достижения выдуманного нормативного показателя. Отныне мужчины не могут просто получать удовольствие, сочетать разумную степень собранности, тонуса и расслабления и полностью отдаться процессу. Теперь цель номер один – показать и доказать, на что они способны. Нужно обязательно удовлетворить партнершу. Только после этого будет право считать себя героем, а секс будет состоявшимся на все сто. Подобная установка невротизирует мужчину и отпугивает женщину, замечающую лишнее напряжение, которое тут же передается ей, отчего об особом единении говорить уже не приходится. Женщина сама начинает раздражаться, ища в себе недостатки, и уже не в силах раскрепоститься как прежде, подумывает о смене партнера или отказывает себе в сексе, лишаясь естественного удоволь-

ствия.

6. Заснуть сразу после оргазма.

Разумеется, нельзя бороться с физиологией. Не оттого ли многие мужчины привыкли после достижения разрядки застыть, отвернуться и полностью забыть о лежащей рядом второй половинке? Они мгновенно превращаются в бревна, им будто наплевать, что происходит в теле возлюбленной, что она испытывает и хочет. А она желает нежности, крепкого объятия и сильного мужского плеча или повторения бесподобных мгновений. Подобная ошибка непростительна и грозит мужчине полным провалом при организации последующих свиданий, поэтому рекомендуется отбросить эгоистические желания и подумать о партнерше – только тогда секс пойдет на пять с плюсом.

7. Явный акцент на технике.

В мире предостаточно мужчин, устраивающих из секса показательные соревнования. Они словно выучивают акробатические приемы, готовясь к цирковому выступлению. Создают специальный план, где заранее объясняют партнерше, какие позы использовать, либо непосредственно в сексе начинают указывать, как ей лечь, повернуться, присесть и приподняться, и сами начинают лепить из любимой немислимые фигуры, представляя себя героями эротических эпосов. Одиозная режиссура сбивает с правильного настроения, отчего женщина чувствует себя куклой в руках неумелого скульптора, противясь всем своим существом. В этом капкане ей

не до совместного оргазма и вселенского единения, ведь в сексе важна не изощренность, а духовная близость в полном смысле этого слова.

8. Грубость и чрезмерный эгоизм.

Некоторые представители сильного пола от природы слегка неумелы в сексе. Вроде бы делают все правильно, но как-то нелепо, грубо и вызывают отторжение. Часто они сосредотачиваются только на своих ощущениях, забывая о потребностях партнерши. Им бы достичь своего пика сладострастия, а дальше хоть трава не расти. Что чувствует любимая – не сильно заботит их, им не понять ее, ведь ее переживания – темный лес. Но, как известно, женщине требуется больше времени для полноценной разрядки. Заботливому мужчине необходимо использовать этот факт, чтобы не изображать из себя спринтера, стараясь быстрее поймать оргазм. Правильнее растянуть удовольствие для обоих – в этом секрет успеха счастливой сексуальности на долгие годы.

9. Отказ от совместного обсуждения фантазий и желаний.

Нам ли не знать, что мужчины – старательные молчуны и никогда не скажут об истинных предпочтениях, и что их не устраивает в отношениях. Они будут стараться выполнять желания партнерш, но сами не признаются, что им действительно хочется, почему-то наивно думая, что любимая не согласится, обзовет извращенцем или вовсе откажет в сексе, так что лучше довольствоваться малым и не летать в облаках. Нелепое заблуждение! Просто необходимо открыто об-

суждать свои желания, накопившиеся претензии и нереализованные фантазии. Скорее всего, обсуждаемые фантазии совпадут или будут схожими, и тогда сексуальность заиграет небывалыми красками, запустив новый медовый месяц. Если вдруг прорвет на долгий и откровенный разговор, тогда пара будет сожалеть лишь о потерянном времени. Но лучше поздно, чем никогда.

10. Ошибочное отношение к сексу.

До сих пор встречаются мужчины, забывающие о том, что хороший секс начинается задолго до самой близости. Они наивно полагают, что желание загорается в одну минуту и остается лишь скорее его осуществить, забывая создавать определенный ритуал с налетом романтики и следуя пожеланиям партнерши. Со временем они отбрасывают эти тонкости за ненадобностью и занимаются лишь супружеским долгом – усердно, технично, но без новизны и душевности. На практике полезно соблюдать баланс между не слишком серьезным отношением к сексу и излишней иронией. Не смеяться, не травить анекдоты и вспоминать скабрзные шуточки, но и не превращать секс в казнь по решению верховного суда. Соблюдайте золотую середину, дамы и господа!

11. Обсуждение с партнершей других женщин, сравнение ее с ними, описание достоинств и недостатков прошлого опыта. Столь роковая оплошность может стать последней, потому как женщина хочет быть уверена, что она единственная, если не за всю жизнь, то в эти прекрасные моменты.

Преданный и умный мужчина забывает обо всех на свете, оставаясь рядом с ней, потому как она лучшая, и это не поддается проверке и логическому анализу.

12. Незнание женской психологии.

Парадоксально, но факт: многие мужчины уверены, что женщины относятся к сексу так же, как они сами, забывая, что секс для них – всегда нечто большее, чем просто набор движений. В женском сознании секс особенно психологичен и зависит от многих, часто совершенно необъяснимых факторов. Мужчины обижаются, если получают отказ тогда, когда все шло по плану, и они вовсе этого не ожидали, не заметив перемен в настроении любимой. Случился маленький нюанс, неверный жест, неудачно оброненное слово, и настрой любимой пропал. Напрасно мужчина обижается, упрекает ее в бесчувственности вместо того, чтобы поддержать, понять и выждать следующего момента. Желание и настрой женщины может измениться в любой момент от чего угодно: капризов погоды, от фазы менструального цикла, сентиментального фильма и даже от ностальгических воспоминаний. Мужчина планирует секс заранее, старательно готовится к нему, идя напрямую к цели, забывая, что его планы не всегда осуществляются. При обнаружении препятствия следует немного подождать, а не сдаваться и гневить небо, что его бросили, обманули и ввели в заблуждение. Следует набраться терпения и выждать правильный момент, поймав следующую волну.

Случай из психотерапевтической практики

«Неумеха»:

У Татьяны накопилось несметное количество претензий к мужу:

– Он изменился и превратился в трутня. Если считает, что исполнять супружеский долг – это достаточно, то очень ошибается. Раньше он был другим – красиво и романтично ухаживал, дарил цветы, приглашал в театр и кино, водил на выставки и галереи. Он желал понравиться и проявлял себя достойно. Я наивно полагала, что он лишен недостатков, но уже на первом году совместной жизни – все перевернулось вверх дном. От прежнего любящего мужа не осталось и следа. Честно признаться, он и раньше был не вот отличный любовник, но я не говорила ему, скрывала, а зря, а сейчас я вижу – он вообще ничего не умеет и все делает неправильно.

– Что именно?

– Не так обнимет, не так целует. Совсе не умеет целоваться! Нажмет до боли не там, куда надо. Прикосновения вызывают лишь приступ смеха или дрожь. Разве раньше так было? Или это опьянение любовным чувством? Любовная интоксикация? Сейчас я протрезвела и увидела истинное положение дел, какой он на самом деле, без прикрас, без показухи, каким его мать родила и воспитала.

Она очень возмущалась и краснела. Не мудрено, ведь накопилось многое.

В процессе разговора не сразу удалось остудить пыл. Татьяна высказалась, отметив заметное облегчение.

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.