



Татьяна СЛАВИНА,
психолог и сексолог

Казалось бы, что нового можно рассказать о сексе? Но так кажется только на первый взгляд. Ведь в сексуальных отношениях пары немало подводных камней и острых углов, о которых не принято говорить вслух

О том, как вернуть былую страсть в семейную жизнь, стоит ли имитировать оргазм и как реализовывать свои сексуальные фантазии, мы и решили узнать в этом интервью. И вот что из этого получилось!

Многие пары жалуются на то, что после женитьбы секса становится меньше, чем до нее. Почему так происходит?

Такое происходит в любых длительных отношениях. В первое время люди хотят как можно больше познать друг друга во всех сферах, в том числе и сексуальной. Со временем это происходит, и эффект новизны теряется. А для мужчины новизна в сексе имеет огромное значение, и неудивительно, что, когда она уходит, интим становится меньше. Женщине же, наоборот, необходимо психологически привыкнуть к партнеру, и тогда для нее секс становится более ценным, полным и качественным.

Получается, у нас несовпадение...

Да. Кроме того, сама идея секса в браке имеет свою особую специфику. Для мужчин самое главное — создать на длительное время постоянный сексуальный интерес. Для них важно, чтобы секс не становился рутинной. А женщине важно почувствовать доверие, расслабиться. Поэтому девушке, чтобы улучшить качество секса, необходимо работать над психологическим аспектом отношений. И тогда при помощи партнера она сможет раскрывать себя сексуально.

Есть ли какая-то норма секса в браке?

Существует понятие физиологической нормы, индивидуальной, партнерской и так

далее. Физиологическая зависит от половой конституции, индивидуальная — от его возраста, состояния здоровья и т. п. Партнерская норма секса — это сексуальные действия, приемлемые и приятные для обоих участников. Половая конституция — это врожденное качество. То есть при низком сексуальном темпераменте мужчине может быть достаточно и раза в неделю, а при сильном — 5 раз в неделю. Женский аспект нормы более психологичен.

От чего он зависит?

Он может зависеть не только от половой конституции, но и от качества секса в паре. Потому что количество — это ведь далеко не всегда качество. Допустим, партнеру нужно 5 раз в неделю, но акт длится полторы минуты, и партнерша остается неудовлетворенной. Естественно, через 2–3 месяца ей никакого секса не захочется. Но если сексуальность женщины раскрыта, то желание близости будет расти с возрастом.

Что делать парам, обладающим разными сексуальными темпераментами?

Находить свою сексуальную норму. На самом деле есть достаточно простые спо- ➤

72%

женщин во время секса любят употреблять "грязные" словечки

БЛИЖЕ К ТЕЛУ

Фото: Legion-Media

собы, которые могут повысить уровень либидо. Самый эффективный способ повысить либидо — это начать акцентироваться на теме сексуальности, больше замечать вокруг чего-то возбуждающего. Давайте возможность своему подсознательному и зоне предсознательного включаться в тему секса.

Порнография может в этом помочь?

Нет, это лишь временное решение, а на самом деле порнография уничтожает нашу зону воображения. А главное в нашей сексуальности — это фантазии. Поэтому лучше попробуйте реализовать какую-то давнюю фантазию, хотя бы частично. Может, это не будет секс в людных местах, но, во всяком случае, хотя бы прикоснитесь к своему мужчине в общественном месте и почувствуйте от этого возбуждение. Мечтать, желать, представлять секс — можно, нужно и даже следует.

Как привнести новизну и остроту в интимные отношения?

Очень сильно повышает сексуальное желание, когда вы можете проявить свою сексуальную свободу, не сдерживая ее. Парам с детьми можно на вечер или два отправить детей к своим родителям. Тогда секс будет не с приглушенным светом и придушенными стопами, а с полным ощущением удовольствия. Кроме того, сейчас есть множество сексуальных игрушек, которые способны привнести невероятный эффект новизны в секс. Важно только, чтобы оба в паре были к этому готовы, потому что, когда один партнер не готов, — это насилие.

Всегда ли нужно уступать, когда один из партнеров говорит: “Я хочу”?

Здесь очень тонкая грань — собственное понятие ценностей и морали. Возьмем, например, секс втроем. У меня была такая пара, они пробовали разные варианты и дошли до свингерства. Сначала это привнесло очень много новизны в их секс. Но потом мужчине этого оказалось недостаточно, и он просто сказал женщине: “Мы свободны в своих отношениях, я хочу, чтобы у нас были и другие связи”. Женщина



ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ СВОЕ ЛИБИДО, СМОТРИТЕ НА МУЖСКИЕ ШИРИНКИ. ЭТО ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО, ЧТОБЫ ВКЛЮЧИТЬ СЕКСУАЛЬНУЮ ФАНТАЗИЮ. ВСПОМНИТЕ, ЧТО РЯДОМ С ВАМИ НАХОДЯТСЯ МУЖЧИНЫ (САМЦЫ)

терпела это до тех пор, пока у нее не случился нервный срыв и аноргазмия.

Нужно не бояться говорить нет?

Необходимо обозначить партнеру грань, через которую вы не переступите. Если в паре есть доверие и близость, то они всегда смогут друг друга услышать. И, возвращаясь к сексу втроем, ведь обязательно кого-то звать. Можно просто пофантазировать, взяв какую-то сексуальную игрушку.

Все ли сексуальные фантазии нужно реализовывать?

На самом деле нет необходимости реализовывать фантазии в полном объеме. Часто

реализация оказывается очень далека от того, какой мы ее представляли. Поэтому лучше взять какой-то элемент из фантазии, и он будет в своем символическом значении очень четко проецировать наши состояния. Элементом могут быть фразы или действия, включающие фантазию.

А как говорить с партнером о своих фантазиях?

Вести такие разговоры следует достаточно деликатно и постепенно. Например, мужчина сделал что-то, и вам это понравилось. Обязательно продемонстрируйте, что вам понравилось его действие. Только не раздавайте указания, это никому не будет приятно. Будьте готовы к тому, что партнер может не захотеть реализовывать вашу фантазию, но попробовать стоит.

Некоторые женщины считают, что, если секс в браке опостылел, нужно завести кого-то на стороне. Может ли измена позитивно повлиять на отношения в паре?

Представьте: сломалась у вас машина, а вы говорите: ну и ладно, буду ездить на троллейбусе. Решение проблемы? Решение. Но машина же сама не починится. То же самое и с браком. Если есть какая-то сложность в сексуальных отношениях с мужем, то необходимо решать эти проблемы в своих отношениях. Побег от трудностей “на сторону” свидетельствует о том, что в семье нет близости и доверия, нет настоящей любви...

А измена — это всегда отсутствие любви между людьми?

Для женщины любить одного мужчину и при этом быть в интимных отношениях с другим не равнозначно тому, что она не любит первого. То же касается и мужчин. Они могут любить свою партнершу, но при этом иметь технический секс с другой.

То есть у женщин не может быть отношений только ради секса? Только у мужчин?

Сейчас, конечно, встречаются эмансипированные девушки, которые состоят в отношениях и имеют любовника сугубо для технического секса. Но чаще всего женщина ищет отношений на стороне, если не получает подтверждения своей красоты, ценности, женственности, значимости в семье. Тогда и может появиться момент измены. Измена же может быть не только физической, но и эмоциональной.

А как насчет имитации оргазма: быть или не быть?

Я за то, чтобы в постели быть искренней, а не вежливой. Женщине нужно тратить свои силы не на имитацию оргазма. Лучше пускать эту энергию на то, чтобы познать свое тело, развить свою чувственность, понять, что ей нравится в сексе, а что нет.


Бывает, что девушке очень нравится заниматься любовью с мужчиной, но оргазм она не получает. Нормально ли это?

Начнем с того, что у женщин оргазм бывает трех видов: физический, сатурация (психологический) и сатисфакция (физический и психологический). Допустим, она может не очень любить мужчину, но если она правильно настроена, а любовник умел и техничен, то она получит с ним физический оргазм. А может быть и так: женщина без ума от партнера, но физической разрядки с ним



не получает. И ей этого достаточно, потому что у нее с ним психологический оргазм. Правда, здесь немаловажен один нюанс: нужно учитывать, что постоянная сатурация без физического оргазма может вызвать застой крови в органах малого таза и привести к различным заболеваниям.

Могут ли партнеры жить счастливо в браке без секса?

Наша сексуальность — неотъемлемая и очень значимая часть нашей жизни. Она наполняет ее уникальными ощущениями, полностью исключать ее и назвать это полноценными отношениями сложно. Но если мужчина и женщина не страдают из-за отсутствия интима, чувствуют близость и заботятся друг о друге, то они могут спокойно жить и без секса. В интимных отношениях вообще нет жестких норм. Есть то, что приносит удовольствие обоим партнерам, а есть то, что делает их несчастными. И наверное, главное — стремиться к тому, что делает нас счастливыми. 

СМЕЛО ВСТРЕЧАЕМ ЛЕТО

Для релакса пляжного сезона требуется совсем мало времени.

Домашний фотозпилятор Remington IPL6000F поможет вам встретить его во всеоружии.

Сегодня фотозпиляцию можно проводить не только в салонах, но и дома в комфортное время.

Эффективные домашние аппараты позволяют избавиться от нежелательных волос на срок от 6 месяцев и дольше.

Процедура фотозпиляции абсолютно безопасна и безболезненна, одобрена Управлением по надзору за качеством лекарственных средств США (FDA) и рекомендована дерматологами.

С помощью фотозпилятора Remington IPL6000F ваша кожа будет гладкой и шелковистой.

При этом стоимость фотозпилятора окупается уже после первой процедуры.



АКЦИЯ remington-promo.com.ua/ipl

29% женщин каждый раз испытывают оргазм

21% мужчин считают нормальным, если женщина симулирует оргазм

Фото: Legion-Media (2)

