

Глава 58 Подавленное сексуальное влечение

<http://book.zehinli.info>

Вы настроены игриво. А он нет. У вас болит голова. А у него нет. Или у вас обоих болит голова - все время. Или вы оба работаете, у вас дети, поэтому где взять силы и думать о сексе?

Подавленное сексуальное влечение - вот что говорят об этом специалисты. Сексолог и специалист по семейной терапии из Нью-Йорка Ширли Зусман, доктор педагогических наук, говорит, что это беспокоит 50 процентов женщин, которых она консультировала.

Как часто вы играете в эти игры? Вы знаете, о чем идет речь. Имеются статистические данные, что американские супружеские пары, состоящие в браке от 5 до 10 лет, в среднем занимаются сексом 2,8 раза в неделю. Вы начинаете задумываться над этим и пытаетесь вспомнить, когда вы сами последний раз занимались сексом, но - и это вас беспокоит - с тех пор прошло, похоже, 2,8 месяца. А когда вы продолжаете раздумывать над этим, то обнаруживаете, что могли бы обойтись без секса и еще несколько месяцев. Вы недоумеваете: "Все ли со мной в порядке?"

"Забудьте статистику, - говорит Джудит Х. Сейфер, доктор философии, клиницист, адъюнкт-профессор психиатрии и акушерства и гинекологии с медицинского факультета Государственного университета в Дейоне, штат Огайо. - Ваши цифры могут быть ниже средних, но это не значит, что с вами не все в порядке. Посмотрите на это с другой точки зрения. Практически у 50 процентов всех пар цифры будут ниже средних. "Не имеет значения, - говорит д-р Сейфер, - занимаетесь вы сексом два раза в день или два раза в год, если оба партнера в вашей паре довольны. Вам надо знать, что является нормой для вас".

"Интерес к сексу и сексуальное желание индивидуальны для каждого человека, так же как и желание носить мини-юбки или шелковые блузки, - добавляет Лонни Барбах, доктор философии. - Вас интересует статистика, сколько процентов женщин носят эти предметы одежды? Вы горюете, если у вас не оказывается достаточно шелковых блузок?"

СЛИШКОМ УСТАЛЫЕ ДЛЯ ИГР

С другой стороны, если раньше у вас было сильное либидо и вы лишились его - вполне возможно, что это случай подавленного сексуального влечения, типичное для современной жизни расстройство, в равной степени свойственное мужчинам и женщинам. Причиной его часто оказывается ваш образ жизни, мешающий вашему удовольствию.

Как сказала одна измученная женщина, "после 60-часовой рабочей недели, ухода за детьми плюс готовки для семьи и прочих домашних хлопот, когда я добираюсь до постели, я хочу только спать". "Конечно, напряженная жизнь отнимает так много энергии, что секс превращается в еще одну работу, которую вы должны сделать, прежде чем сможете отдохнуть", - говорит д-р Сейфер.

"Хотя подавление сексуального влечения может произойти по многим причинам, главным образом его вызывают усталость и стресс, - уточняет д-р Зусман.

Есть ли какой-нибудь способ без коренного изменения всего образа жизни несколько оживить ваше сексуальное влечение? Да, есть.

"Я советую парам, особенно перешагнувшим 45-летний рубеж, оглянуться и вспомнить те дни, когда они только начинали встречаться, - советует д-р

Сейфер. - Интимной близости еще не было, часто она наступала только после свадьбы, и пары проводили много времени, обнимаясь и лаская друг друга. Я спрашиваю у супругов, как часто они доставляют удовольствие друг другу, как это было раньше, прикосновениями, поглаживанием по спине, рукам? Супруги смотрят друг на друга и хихикают".

Вы не можете настроиться на любовь, если лишаете себя удовольствия проводить какое-то время вдвоем, замечает д-р Зусман. Она предлагает устраивать свидания. Посидеть друг напротив друга в романтическом ресторанчике, поужинать при свечах или сходить в кино. Побродить по берегу моря на восходе солнца.

СТРАСТНЫЕ ЧУВСТВА МОЖНО ВЕРНУТЬ

"Раздражение, накапливаемое годами, - самая главная причина отсутствия сексуального влечения, - утверждает Барбара де Анджелис, доктор философии, терапевт из Лос-Анджелеса. - Когда люди думают, что у них проблемы с сексом, в 90 случаях из ста все дело в обиде, чувстве фрустрации, связанном, по их мнению, с тем, что их не любят не ценят. Нужно убрать накопившиеся между вами эмоциональные помехи. Отрицательные чувства убивают любовь".

Еще один сложный момент - различие в силе влечения. Иногда один партнер хочет заниматься сексом гораздо чаще, чем другой. "Проблемы возникают, когда вы начинаете неправильно трактовать это различие, - говорит д-р Бабах. - Не надо осыпать супруга с меньшим сексуальным аппетитом упреками типа: "Ты меня не любишь", "Ты не думаешь обо мне" или "С тобой что-то не в порядке". Вместо этого стоит подумать, как иным образом удовлетворить "голодного" партнера".

"Самая распространенная проблема у пар среднего возраста - однообразие секса, - утверждает д-р Сейфер. - Парам надоедает делать одно и то же в одном и том же месте".

Как вы узнаете, что у вас все дело в однообразии? Задайте себе такой вопрос, советует д-р Сейфер: "Когда у вас отпуск и вы оказываетесь на новом месте, например в отеле, не становится ли секс более волнующим и не возвращается ли все в привычную колею, когда вы опять дома?"

"Вам надо относиться к сексу как к такой же приоритетной вещи, какой является для вас тренировка или покупка автомобиля, - рекомендует д-р Зусман.

- Не допускайте, чтобы время, отводимое вами на секс, ограничивалось разными обстоятельствами. Может быть, вам нужно меньше времени проводить на работе и меньше беспокоиться о семейных неурядицах, несделанных домашних делах и мировых проблемах.

Лежа в постели, расслабьтесь. Не думайте о технике или одновременном достижении оргазма. Постарайтесь, чтобы в ваших отношениях присутствовали любовные ласки без полового сношения. Вы можете танцевать, прикасаться друг к другу, делать массаж, вместе принимать ванну. Помните, главная ваша цель - расслабление, чувство близости и удовольствие".

<http://book.zehinli.info>

См. также: Половая дисфункция.