



Как да развием редовен и задоволяващ сексуален живот?

Въведение

В началото на 2000 г. Университетът в щата Алабама (Америка) проведе значително проучване, отнасящо се до сексуалното удовлетворение в брака. Кои са основните причинители на ниското сексуално удовлетворение според това проучване?

1. Причина №1 за спада в сексуалната активност и интереса към партньора е *общото състояние на брачните взаимоотношения и степента на емоционалната близост.*

2. *Достигането на оргазъм.* За жените оргазмът не е от решаващо значение (за разлика от емоционалната близост), но въпреки това периодичното недостигане на оргазъм влияе върху нивото на сексуално удовлетворение.

3. *Честотата на половите сношения.* Проучването не доказва, че по-редките сношения причиняват сексуално неудовлетворение, но въпреки това, ако е налице периодична рядкост на сексуално общуване, това се отразява неизменно на удовлетворението.

4. *Полова игра.* Онези двойки, които отделят повече време за полова игра преди сношение, споделят по-високо ниво на сексуално удовлетворение.

5. *Възраст.* С течение на времето двойката може да преживее или по-дълбоко сексуално удовлетворение, или по-малко, в зависимост от общото състояние на техния брак.

6. *Други фактори.* В изследването са описани и други фактори, оказващи влияние върху нивото на сексуалното удовлетворение. Ето някои от тях – предсексуална история и злоупотреба, менопаузата, физическото здраве и външния изглед (особено затлъстяване), инфекции, пристрастявания и злоупотреба с медикаменти и наркотици.

В тази видео-консултация ще се опитате да разберете кои са факторите, влияещи конкретно във вашите взаимоотношения, както и по какъв начин можете да предизвикате промяна и ново ниво на интимност във вашите сексуални отношения.

Стъпката към промяна:

За съжаление съветите относно секса днес наблягат върху метода, а не върху задълбочаването на емоционалната връзка и създаване на по-дълбока интимност. Днес ние искаме бързи решения за всичко! Сексът представлява сложна и променяща се динамика, и са много факторите, които съдействат за неговата ефективност в брака:

- разликите между нуждите на мъжа и жената в сексуално отношение;
- социалния натиск;
- посланието на масовата култура – "прави секс с който си искаш и това няма да има последствия – става въпрос само за физически акт";
 - хормоналните особености;
 - бременността;
 - неснабдени емоционални нужди;
 - родителството;
 - наличие на изневяра;
 - умора и др.

Ключът към сексуалното удовлетворение се намира в нашия мозък. Сексуалната дейност започва от него – той има химически и хормонални функции. Два от химикалите, които ни карат да изпитваме еуфория и да се стремим към повторение на това удоволствие, се наричат *ендорфини* и *енкефалини*. Когато се въвличаме в дейност, която кара мозъка ни да ги произвежда – арт, спорт, секс и др., тези химикали ни предизвикват да желаем повторното им освобождаване. Ето защо има хора, които са привързани към дейности, при които се освобождават ендорфини и енкефалини.

Използвайте *Приложение 12.1.*, за да обсъдите и идентифицирате възможните фактори, влияещи върху секса във вашия конкретен случай. Оградете онези, за които сте сигурни, а след онези, за които не сте, можете да поставите въпросителен знак.

Съставете план за действие, като положите целенасочени усилия за промяна в областите, които зависят от вас, а за онези сфери, в които не се чувствате сигурни, потърсете подкрепата на специалист. Имайте предвид, че нашата организация разполага с обучен екип, който може да ви помогне в изработването и реализирането на **цялостна стратегия при неудовлетворение в сексуалната сфера**. Посетете www.aisk.bg за повече информация.

Стъпка №2:

Опитът ми при работа с двойки показва, че една от най-често срещаните причини за нередовни или неудовлетворяващи сексуални отношения е *сексуалната анорексия*. Терминът "*Сексуална анорексия*" е определено нов – навлиза в медицинския речник през 70-те години на миналия век. Днес можем да чуем все по-често за сексуалната анорексия като форма на пристрастяване в резултат на агресивното нахлуване на порнографията чрез Интернет, вследствие на което повече и повече мъже се привързват към нея. В резултат на пристрастяването, за мъжете става трудно да осъществят пълноценно полово общуване със съпругите си, което се измества от сексуални фантазии, порнографски привички или просто мастурбация.

Най-общо казано сексуалната анорексия представлява болезнено въздържане от интимни взаимоотношения в брака, особено ако той трае за години. Разгледайте Теста за наличие на сексуална анорексия от *Приложение 12.2*. Отговорете на всички въпроси с "да" или "не". При наличие на повече от 5 отговора "да", контактувайте с екипа ни на www.aisk.bg, за по-детайлна помощ.

Стъпка №3:

Едно от първите неща, които споделям с двойка, при която е налице по-ниска честота на сексуално общуване, е да приложи така наречения принцип на сексуалното съгласие – т.е. и двамата се посвещават на близки и интимни отношения с определена честота.

Използвайте *Приложение 12.3.*, за да се съгласите върху следното: (1) предпочитаната честота на полови контакти за мъжа и жената; (2) създаването на конкретна система, например, веднъж седмично, два пъти седмично, през ден и т.н.; (3) осигуряване на последствия при липса на сексуален отклик; (4) съгласие за сексуалното експериментиране и намиране на точните граници, до които то да се простира.

Ако за дълъг период не сте откликвали сексуално към своя партньор, необходимо е време за поемане на сексуална отговорност. Добрата новина е, че ние можем да обучим мозъците си от какво да се възбуждат! Когато се свързваш сексуално с партньора си си отново и отново, мозъкът ти ще освобождава окситоцин и постепенно твоята сексуална дейност ще се повиши. Възбудата ще нарастне. Не се отказвайте!

Фактори, влияещи върху секса

Оградете факторите, които според вас съдействат за недоброто ви сексуално състояние, а след онези, за които не сте сигурни, поставете въпросителен знак.

Физиологични фактори

- Невъзможност за осъществяване на полов акт при мъжете – фимоза, счупване на половия член и др.);
- Слаба ерекция;
- Употреба на медикаменти, пряко влияещи върху либидото (например диабет, депресия и мн. др.);
- Ниско съдържание на тестостерона;
- Недостатъчна двигателна активност;
- Цялостното здравословно състояние;
- Липса на добри хранителни навици;
- Възраст – при повечето мъже сексуалното желание за по-интензивна честота на сношение намалява с годините;
- Наличие на скрити или реални заболявания;
- Инфекции;
- Навлизане в менопаузата (при жените);
- Изострен предменструален синдром (при жените);
- Недостатъчно производство на естроген (при жените).

Сексуални фактори

- Наличие на изневяра;
- Ранна сексуална активност;
- Периодично лишаване от оргазъм;
- Преживяно сексуално малтретиране в детството;
- Загуба на интерес към секса поради интензивно сексуално експериментиране в миналото;
- Загуба на мъжка или женска полова идентичност;
- Съмнения в половата идентичност;
- Сексуално експериментиране, което партньорът не харесва;
- Хомосексуално поведение;
- Сексуална зависимост от порнография, посещение при проститутки и др.;
- Честота на половите сношения;
- Наличие на сексуална анорексия (Виж Приложение 12:2).

Други (Моля, посочете):

Психологични фактори

- Умора, стрес или недостатъчно сън;
- Чувство на неувереност и вина;
- Сериозен брачен конфликт;
- Липса на адекватни ролеви модели
- Непривлекателен партньор поради затлъстяване и неподдържане на добър външен вид;
- Наличие на несподелени разочарования;
- Емоционално и сексуално отдръпване;
- Съзнателно наказване на партньора с лишаване от секс;
- Религиозни предрасъдъци, които гледат на секса като на грях;
- Пристрастявания – алкохол, наркотици и др.;
- Социалния натиск на средата;
- Преживяна травма в близкото или далечното минало (аборт, бебе извън брака, честа смяна на партньорите);
- Наличие на психично разстройство (депресия, биполарно разстройство, шизофрения и др.)

Практични фактори

- Отделяне от партньора;
- Водене на дело в съда;
- Малко нарушение на закона;
- Загуба на работа;
- Пенсиониране;
- Промяна в кариерата;
- Значителна промяна във финансовия статус;
- Теглене на голям заем/ипотека;
- Промяна в работни отговорности;
- Син/дъщеря отиват да живеят другаде;
- Дете, което започва или завършва училище;
- Сватба на син/дъщеря;
- Промяна в условията на живот;
- Целенасочена работа върху личните навици;
- Смяна на квартала/града/страната;
- Дълги часове, прекарани в работа;
- Смяна на жилище;
- Ремонти;
- Раждане на дете;
- Загуба на близък човек;
- Преживяна катастрофа;
- Сериозно нараняване или болест;
- Бременност;
- Раждане на дете;
- Високи лични постижения;
- Конфликт с роднини;
- Ваканции.

Тест за наличие на сексуална анорексия

(Отбележи с "да" или "не". Повече от 5 отбелязани с "да" отговора говорят за наличието на сексуална анорексия).

- **Въздържане от любящо отношение към партньора;**
- **Лишаване на оценяване или похвала на партньора;**
- **Контролиране на партньора чрез мълчание или гняв;**
- **Критицизъм на поведението, водещ до изолация;**
- **Лишаване на партньора от секс;**
- **Нежелание или неспособност за споделяне на чувствата с партньора;**
- **Заетост до такава степен, че не остава време за връзка с партньора;**
- **Обвинение към партньора вместо поемане на отговорност за своето собствено поведение;**
- **Контролиране на партньора относно въпроси, свързани с пари.**

(По материали на д-р Дъглас Уайс)

Сексуално съгласие (по материали на д-р Дъглас Уайс)

ЧЕСТОТА	Той:	Тя:
СИСТЕМА	Той: - Разделяне на седмицата - През седмица - Редуване всеки ден - Избери ден: _____	Тя: - Разделяне на седмицата - През седмица - Редуване всеки ден - Избери ден: _____
ПОСЛЕДСТВИЯ	Той:	Тя:
ЕКСПЕРИМЕНТИРАНЕ	Той:	Тя:

Да възкресим секса

Докато една двойка изгражда своето семейно гнездо, тя може да започне да пренебрегва сексуалното общуване. С времето рутинните ангажименти, като кариерно развитие, финансовите отговорности и предизвикателства, отглеждането на децата, като че ли се опитват да задушат тази първоначална искра. От практическа гледна точка, двамата партньори разполагат с много по-малко време за секс и много повече за мениджмънт и задължения.

С увеличаването на възрастта се увеличават и факторите, повлияващи на живота в спалнята. Добрата новина е, че, независимо дали става въпрос за физически или емоционални проблеми в тази област, повечето от тях са напълно лечими. Всъщност, добрият сексуален живот е едно от условията за пълноценен брак и проблемите със секса често са белег за наличие на други брачни проблеми. Нещо повече – пониженото ниво на сексуално общуване често може да предупреди двойката, че на пътя им могат да се появят и по-сериозни планини, ако не се вземат навременни мерки.

Фактори, влияещи върху секса

Според проучвания на Чикагския университет зрелите хора правят секс средно 61 пъти в годината, което прави малко повече от веднъж на седмица. Факторите, които влияят най-много върху секса, са брачният статус и възрастта. Широко разпространен е митът, че с нарастване на годините при женените двойки сексуалното желание едва ли не изчезва.

Масовата култура ни пробутва лъжата, че неженените двойки се радват на по-добър секс, понеже имали повече "свобода на избора". В действителност, оказва се точно обратното. Сексуалната активност на женените двойки е между 25 и 30% по-висока, в сравнение с тази на неженените, в зависимост от възрастта им. С нарастването на годините хората имат тенденцията към все по-малко секс. Например, женените двойки между 18 и 29 години правят секс около 112 пъти в годината. През годините тази тенденция нараства и женените двойки над 70-годишна възраст правят секс средно 16 пъти в годината. Интересно е, че, въпреки нарастването на възрастта, повечето женени мъже и жени на средна възраст се оказват напълно сексуално задоволени. Известният изследовател в областта д-р Джон Маккинли твърди, че с напредването на възрастта очакванията на хората от секса вече не са толкова високи и те се чувстват по-удовлетворени от него.

ЧЕТИВО ЗА ПРЕЗ СЕДМИЦАТА:

Забързаният живот през 21 век и стресът се оказват сериозен фактор за двойките, които намират все по-малко време заедно. Общуването между партньорите е също сериозен фактор – липсата на споделяне, изслушване на другата страна, пряка комуникация или просто отсъствието на забавления. Наличието на любовни срещи може да се окаже сериозен стимул за разпалване на огънчето в брака. Не е за пренебрегване и физическия фактор за сексуалната дисфункция, и импотентността. Според Маккинли през последните пет години се появяват все повече доказателства, че **внезапните проблеми с ерекцията на зряла възраст не представляват непременно емоционален проблем, а са по-скоро свързани с дисфункции на циркулацията на кръвта и често са предупредителен белег за сърдечна атака.** В допълнение на сърдечните фактори може да се добави и болест на простата, депресията и др., тъй като медикаментите, свързани с лечение на тези болести, се отразяват на сексуалното функциониране. Ето защо, редовните физически упражнения и дейности, преодоляването на вредни навици и зависимости, здравословното хранене се отразяват изключително благоприятно върху сексуалната активност. **Според Маккинли не са налице научни данни, че хормоналните добавки, билки или медикаменти подобряват ерекцията.**

Как да запазим "искрата" в нашия брак?

- Отделяйте повече време за разговор с вашия партньор;
- Научете се да изслушвате и да отчитате другата гледна точка;
- Стрежете се към разрешаване на конфликтите си, а не към избягване или налагане в тях;
- Планивайте срещи веднъж на седмица или на две седмици;
- Инвестирайте в романа извън спалнята. Сексът започва от кухнята!;
- Опознайте сексуалните нужди и желания на партньора си;
- Забавлявайте се;
- Спортувайте, за препоръчване – заедно;
- Хранете се здравословно и се отърсете от вредни навици, като алкохол и тютнопушене;
- Наблюдавайте теглото си и нивото на холестерола;
- Дръжте се с партньора по същия начин, както е било преди сватбата;
- Потърсете съвет на специалист, ако нищо не проработи.

Искрено се надявам, че тази програма е донесла повече надежда и нови комуникативни умения във вашите семейни отношения.

За още по-дълбока промяна горещо препоръчвам да си запишете час със семеен консултант от *“Асоциацията за интензивно семейно консултиране”* на www.aisk.bg, както и да провеждате *месечни конферентни телефонни разговори с член на нашия екип*, за да се убедите, че сте усвоили новите си навици.

Следете също събитията, семинарите и конференциите, които организираме за семействата от нашия семеен блог www.semeen.com.

От автора