**Гармония сексуальная**

Гармония сексуальная (греч. harmonia — связь, стройность, соразмерность), взаимное и полное физическое и психическое удовлетворение интимными отношениями. Учитывая, что сексуальная удовлетворённость тесно связана с психологической оценкой интимных отношений, а степень этой удовлетворённости зависит от уровня психосексуальной зрелости, возраста, сексуального опыта, установок личности и многого другого, можно предполагать, что сексуальная гармония возможна практически у любой пары. Бытует ошибочное мнение, что о сексуальной гармонии можно говорить лишь тогда, когда имеет место одновременная оргастическая разрядка у партнёров. Но огромное число женщин порой даже не знают, что такое оргазм, считая свои отношения с сексуальным партнёром идеальными.

До сего времени ведутся споры о возможности говорить о сексуальной гармонии без оргазма хотя бы у одного из партнёров. В качестве довода приводится мнение тех специалистов, которые считают, что отсутствие сексуальной разрядки рано или поздно приводит к дисгармонии отношений и подсознательному стремлению к замене партнёра как сексуального объекта. Противники этого мнения аргументируют тем, что в случаях неразбуженной сексуальности, слабой половой конституции и низкой значимости оргазма как главного критерия сексуальной гармонии дисгармония сексуальная не возникает. Оценка своих взаимоотношений как сексуально гармоничных — явление довольно распространённое, особенно если учесть тот факт, что в некоторых случаях имеется так называемая физиологическая фригидность. В этих случаях многие женщины, не достигая оргазма вследствие недостаточности сексуального опыта, тем не менее считают свой брак сексуально гармоничным, особенно тогда, когда поведение сексуального партнёра полностью соответствует её представлениям об идеале мужчины.

Совпадение ожиданий по ощущениям и эмоциям от физического контакта с реальностью и даёт каждой личности основание считать данную встречу как сексуально гармоничную или дисгармоничную. Сексуальная гармония для каждой личности, каждой сексуальной пары крайне индивидуальна и хрупка. Порой некоторое изменение отношений может разбить, казалось бы, прочный брак, и наоборот: дневная ссора может привести к резкому обострению чувственности и редкой сексуальной гармонии ночью. Если для одного человека улыбка партнёра после близости и есть оценка сексуальной гармонии, то для другого жаркие слова благодарности, стоны партнёра от блаженства могут вызвать прямо противоположные чувства. Можно говорить о сексуальной гармонии как при каждой конкретной близости, так и характеризуя продолжительный период сексуального общения. Как правило, сексуальная гармония достигается с ростом числа половых встреч, знанием вкусов и привычек партнёра, раскрепощённостью обоих и уравниванием диапазона приемлемости, уменьшением психологической напряжённости и умением сопереживать, настраиваясь на волну интимности с партнёром, развитием альтруизма.

Интимное общение любящих людей даёт большой психоэмоциональный заряд, стимулирует все жизненные силы организма. Отсюда ясно, что эта сторона жизни имеет особое значение для личности. Важность этой функции для различных людей неодинакова в зависимости от ряда причин: наследственности, особенностей индивидуального развития, полового воспитания, отношения к супругу и т. д. Имеются семьи, в которых актуальность половых отношений чрезвычайно низка и ритм половой жизни не превышает нескольких сближений в год, но тем не менее они не считают и не называют себя несчастливыми. Возможно, низкая значимость и выраженность сексуального компонента у них компенсируется большой психологической совместимостью, общностью интересов, увлечений, целей.

Но есть и такие семьи, где сексуальной стороне жизни придаётся главенствующее значение. Такие семьи наиболее уязвимы и непрочны, поскольку достаточно даже временного снижения половой активности одного из супругов в результате, например, биоритмов сексуальных, как это вызывает протест другого. В семьях такого типа мужчина и женщина рассматривают друг друга не как мужа и жену со всеми вытекающими из этого последствиями, правами и обязанностями, а только как сексуального партнёра, попутно выполняющего и ряд других супружеских обязанностей (см. Супружеский долг). Возросший интерес нашего общества к личности отдельного человека привлек внимание и к сексуальной стороне его жизни, гармонизация которой открывает возможности улучшения всей сферы семейных взаимоотношений.