**Как супружеские стили влияют на сексуальную жизнь**

К.В. Ягнюк

В течение первых двух лет совместной жизни происходит формирование супружеского стиля пары. Супружеский стиль - это способ организации жизни супружеской пары, то каким образом в ней распределены роли и обязанности. Главная задача пары в течение этого периода состоит в том, чтобы установить приемлемый для обоих стиль совместного проживания, а также достичь взаимно комфортного уровня близости.

Близость тесным образом связана с сексуальной жизнью пары, в которой происходит разделение удовольствия, углубление и укрепление близости, а также снятие напряжения от стрессов жизни и брака. Сексуальность питает энергией супружескую связь и поддерживает чувство особенности каждого партнера. Поэтому создание пространства для интимности и секса имеет первостепенное значение для жизненности брака. И наоборот, дисфункциональный секс, а особенно отсутствие сексуальных отношений оказывают опустошающее влияние на брак, уничтожая близость и позитивные чувства к супругу.

Каждый супружеский стиль отражает индивидуальные наклонности и потребности супругов. Формирование каждого из этих стилей предполагает разделение определенных ценностей и представлений о супружеской жизни и соотнесение обоюдных ожиданий и потребностей. Брак партнеров с несовместимыми потребностями крайне уязвим. Например, союз жены, стремящейся к эмоционально экспрессивному браку и мужа с тенденцией сводить конфликты к минимуму изначально обречен на провал. Но даже партнеры с в основном согласующимися представлениями и ожиданиями сталкиваются с конфликтами и не гарантированы от кризисов, поэтому для сохранения интимных отношений в браке крайне важны готовность признать наличие проблем и стремление к их совместному преодолению.

Существует четыре потенциально возможных супружеских стиля: 1) лучшие друзья; 2) взаимодополняющие; 3) избегающие конфликтов и 4) эмоционально экспрессивные пары. Следует сразу оговориться, что совершенно чистые стили встречаются весьма редко и, как правило, имеет место их некоторое сочетание.

Лучшие друзья. Хорошо работающий брак по типу лучших друзей производит глубокое впечатление на окружающих. В таких парах самый высокий уровень близости. Этот супружеский стиль в наибольшей степени соответствует широко распространенному идеалу - <Чем больше близости, тем лучше>. Эти пары характеризует высокая степень принятия, близости, уважения, доверия и безопасности. Такая пара разделяет власть в равноправной манере. Эти пары ценят прикосновения в спальне и вне ее и получают удовольствие от услаждений и эротизма. Как правило они развивают гибкий сексуальный стиль, учитывающий чувства и предпочтения обоих партнеров.

Каковы потенциальные опасности этого супружеского стиля? При столкновении с серьезными расхождениями в ожиданиях такие пары подвержены риску разочарования и отчуждения. Разочарование и утрата иллюзий - серьезное испытание, с которым в той или иной степени сталкивается любая пара. Осознание собственных ожиданий и принятие реальных качеств партнера - непростая задача, требующая серьезной душевной работы. При этом стиле достаточно высок процент разводов, вызванных неудовлетворенными потребностями, гневом и отчуждением. Этим парам недостает навыков разрешения конфликтов. Они зачастую жертвуют автономией и индивидуальностью ради ощущения себя частью пары. Нахождение определенного баланса между потребностью в одиночестве и принятии самостоятельных решений и погруженностью во взаимоотношения - вызов для любого брака. Ловушка состоит в том, чтобы жертвовать автономией, а затем обижаться и упрекать партнера.

Торможение сексуального желания - другая ловушка, в которую могут попасть <лучшие друзья>. Близость и совместно проводимое время - прямой мостик к сексуальному желанию. Пара нуждается во взаимно комфортном уровне близости, обеспечивающем эмоциональную связь и сексуальное желание. Как известно недостаточная или чрезмерная близость может подрывать сексуальное желание, поэтому в этом вопросе также необходим некоторый баланс.

Пары <лучшие друзья> недостаточно настойчивы в преодолении сексуальной дисфункции и неудовлетворенности. Действует миф <Любви достаточно>. Ожидание, что другой должен догадаться, о чем я думаю и чего хочу без просьбы об этом, может быть весьма стойким. Но когда имеют место сексуальные проблемы, только любви недостаточно. Близость и разделяемые позитивные чувства весьма важны, но их недостаточно для преодоления сексуальных дисфункций, например, таких как ранняя эякуляция и вагинизм. Когда у одного партнера появляется вторичная дисфункция, проблема с эрекцией у мужчины или отсутствие оргазма у женщины, оба партнера колеблются между обвинением себя и выражением упреков другому. Сталкиваясь с сексуальной дисфункцией, такие пары часто скатываются на цикл взаимного избегания, нежелания подталкивать партнера и ожидания инициативы с его стороны.

Взаимодополняющие. Взаимодополняющие или подтверждающие друг друга пары имеют средний уровень близости, сохраняя баланс между автономией и чувством единения. Они подтверждают компетентность и ценность друг друга, дорожат супружескими отношениями.

Отсутствие сексуальных отношений нетипично для взаимодополняющих пар. Во взаимодополняющих парах один супруг, традиционно мужчина, считает сексуальность своей прерогативой. Опасность состоит в том, что мужчина может придавать чрезмерное значение половому акту ценой интимности, влечения и стремления доставить удовольствие, что приводит к уменьшению предвкушения и удовольствия со стороны женщины. При ориентации на сексуальный акт есть еще одна опасность, которая может разрушить сексуальность; она особенно присуща мужчинам в возрасте. Мужчины за сорок бывают уязвимы к предваряющей тревоге, что может приводить к напряженному и дисфункциональному сексу или его избеганию. Иначе говоря, сексуальные отношения могут стать источником смущения и колебания.

Такие пары могут также попасть в ловушку рутины. Секс может стать механическим. С годами приоритет секса в этих парах может снижаться, иметь место поздно ночью после того, как завершены другие важные дела: детей уложили спать, выгуляли собаку, посмотрели телевизор. Такая пара может с тоской вспоминать про времена романтической любви и страстного секса в добрачный период. В такой ситуации перед парой встает задача оживления сексуального желания. Для этого необходим гибкий стиль, ориентированный на взаимодействие и интимность. Этого легче достигнуть, если женщина имеет свой собственный сексуальный голос. Когда оба партнера ценят близость, доставление удовольствия и эротизм - они предохранены от сексуальной дисфункции. Хорошо, когда каждый партнер может инициировать сексуальные отношения, сказать <нет> или предложить альтернативный вариант эротической игры. Избегающие конфликтов. Это наиболее стабильный супружеский стиль. Такие браки организованы в соответствии с традиционными мужскими и женскими ролями. Этот стиль характеризует избегание выражения сильных чувств, особенно гнева, ограниченная близость, подчеркивание значения детей, семейных и/или религиозных ценностей. Особое значение в таких парах имеют стабильность и ощущение семьи. Для них надежность важнее близости, а семья важнее ощущения себя парой.

Интенсивные чувства, особенно гнев, неприемлемы. Выражение сильных чувств и сексуальных желаний не поощряется. Связанные с сексуальной сферой конфликты преуменьшаются или игнорируются. Избегание конфликтов - типичная реакция для таких пар, поэтому при возникновении серьезного конфликта относительно сексуальных предпочтений секс может просто избегаться, а его значение принижаться.

Поскольку сферой секса в таких парах как правило заведует мужчина, в сексуальной жизни подчеркивается значение полового акта с предваряющей эротической игрой, чтобы женщина была готова к сексуальному акту. Как правило секс предполагает только один оргазм. Часто имеет место ожидание, что оргазм женщины должен подстраиваться под оргазм мужчины. С возрастом сексуальное функционирование перестает быть легким и непроизвольным. Когда пара прекращает заниматься сексом, в 40 или 60 лет - это, как правило, непроговоренное решение мужчины. Он слишком обеспокоен или смущен сексуальными затруднениями, поэтому решает, что секс не стоит его усилий. Эмоционально экспрессивные. Это наиболее бурный, взрывоопасный и нестабильный супружеский стиль, но вместе с тем наиболее вовлекающий, полный веселого задора и эротизма. Близость подобна аккордеону - то очень тесная, то подобна непреодолимой пропасти. Эмоции, будь это радость или гнев, переживаются и выражаются в полную силу.

Когда все хорошо, взаимоотношения такой пары - это нечто захватывающее и пылающее страстью, а сексуальная жизнь спонтанная и необузданная. Такая пара буквально летает на крыльях любви.

Эмоционально экспрессивные пары ценят <вулканическую> интимность, они не боятся конфликтов и гнева. Именно в этих парах наиболее часто проявляется физическое насилие. Физические и эмоциональные стычки могут даже эротически стимулировать а инициируемый таким образом секс выступает в качестве средства овладения агрессией. Активная, полная энергии и спонтанности сексуальная жизнь крайне важна для эмоционально экспрессивных пар, без страсти брак для них теряет всякую ценность. При возникновении сексуальной дисфункции им не хватает терпения. Если в короткие сроки не удается найти решения проблемы, все усилия могут казаться тщетными, что может приводить к изменам. Торможение сексуального желания - предвестие смерти брака для эмоционально экспрессивных пар. Развод таких пар как правило сопровождается ожесточенными и мстительными нападками, что однако не уничтожает шанс воссоединения вновь спустя некоторое время.

Каждая супружеская пара должна решить два важных вопроса - относительно количества близости и значения сексуальности. Близость включает в себя взаимное стремление, разделение и самораскрытие. Если один партнер желает высокого уровня близости, а для другого крайне важна автономия, то вероятность торможения сексуального желания весьма велика. Когда пары впадают в ловушку <преследующий-отдаляющийся>, близость и сексуальность страдают. Часто имеет место ситуация, когда женщина хочет больше близости, привязанности и чувственности. Мужчина же эмоционально удаляется, а в качестве средства воссоединения предпочитает сексуальный акт. Это может перерасти в стереотипную борьбу, в которой жена обвиняет мужа в недостаточном проявлении близости и любви, а муж говорит прежде всего о частоте занятий сексом. Когда сексуальность недооценивается, она становится механической. Секс превращается в предсказуемую последовательность действий. Чтобы оживить сексуальную жизнь необходимо отказаться от ригидных сексуальных ролей. Идеально, когда каждый партнер ценит близость, страсть, моменты нежности, эротизм и половой акт. Когда каждый чувствует себя достаточно комфортно, чтобы инициировать секс, сказать <нет>, предложить альтернативный чувственный или эротический сценарий.