## Мужчины часто выражают себя через секс, когда не могут выразить через эмоции

Было ли у вас так? Ваш партнер предлагает вам заняться любовью, однако вы видите, что сам он на это не очень настроен, выглядит зажатым и напряженным. Вы пытаетесь заговорить с ним, но он определенно не интересуется ничем, кроме секса. Вы чувствуете, что здесь что-то не так, и вы абсолютно правы - в данный момент он не столько хочет любви и секса, сколько стремится снять эмоциональное напряжение.

Вот как это происходит. Часто мужчина чувствует, как его переполняют отрицательные эмоции. Возможно, он беспокоится о проекте, над которым работает. Может быть, он только что поговорил с кем-нибудь из своих престарелых родителей, и ему грустно от того, как быстро разрушается их здоровье. Возможно, он испытывает чувство вины за свое вчерашнее поведение с вами. Как мы видим из многочисленных примеров, приведенных мною в книге, мужчины воспитываются в убеждении, что нехорошо демонстрировать окружающим такие чувства, как страх, боль, беспомощность, растерянность, печаль. Поэтому ваш партнер не может выразить эти чувства словами или не знает, как это сделать. И неожиданно в нем возникает сексуальное желание.

**Мужчины часто используют свою сексуальную энергию как "предохранительный клапан" для выхода угнетающих их эмоций.**

Конечно, это может показаться вам странным, ибо большинство женщин испытывают прямо противоположные чувства. Нам бывает трудно настроиться на сексуальный лад, если мы чем-то эмоционально подавлены. Но здесь важно понять, что мужчины в данном случае используют секс как средство выражения своих невысказанных эмоций. Временами этот способ может стать единственно возможным проявлением чувств.

Этот способ, однако, может породить целый ряд проблем:

* ваш партнер, получив физическую разрядку через половой акт, не сможет преодолеть внутреннего эмоционального напряжения;
* вас может обидеть, что ваш партнер использует ваше тело как средство для снятия напряжения.

Как Гарри использовал секс для снятия своего раздражения, связанного с работой

Гарри, сорокашестилетний президент строительной компании, и его жена Фрэн пришли ко мне, жалуясь на свою сексуальную несовместимость. "Порой мне кажется, что Гарри использует меня как средство для сексуальной разрядки, - призналась мне Фрэн. - Я чувствую, что он чем-то расстроен, но он не говорит об этом. Вместо этого он начинает проявлять повышенную сексуальную активность. Мне даже кажется, что он сам не получает от этого удовольствия, я думаю, подобный секс не удовлетворяет никого из нас".

Я попросила Гарри вспомнить, когда у него и Фрэн были последний раз сексуальные отношения в стиле "секс ради разрядки".

- Я думаю, в последний четверг, - ответил он.

- Отлично, - сказала я. - А теперь закройте глаза и расскажите мне обо всех событиях прошлого четверга, особенно о том, что вас беспокоило тогда.

- Ну, - начал он, - утром я беседовал с исполнительным директором нашей фирмы. Он был небрежен, готовя несколько последних отчетов, и я огорчился, поскольку мне пришлось вновь сделать ему замечание из-за той же ошибки. Вот так паршиво начался у меня день. Затем днем я узнал, что наш строительный контракт перехватила другая фирма, это было для меня большим разочарованием. Я два месяца работал над ним, и вдруг все закончилось крахом. В общем, это был ужасный день.

- Хорошо, - сказала я. - А теперь представьте себе, что вы в спальне с Фрэн и начинаете проявлять сексуальную активность. Вспомните свои чувства, которые вы испытывали в эту ночь. Расскажите мне об этом.

Гарри задумался на минуту и ответил:

- Усталость, злобу, раздражение. Я не получил контракт. Внутри меня жило желание бросить работу и никогда к ней не возвращаться, - вы знаете, хотелось уехать на необитаемый остров и никого не видеть.

- Испытывали ли вы какие-либо романтические чувства или просто были возбуждены? - спросила я.

- Сейчас, когда вы спросили меня об этом, я думаю, нет, - признался Гарри.

- Но если вы хотели не секса, то к чему же вы стремились в тот момент?

- Вы знаете, мне просто хотелось ощутить близость Фрэн, почувствовать, что она все равно любит меня, что она не разочарована во мне и что кто-то стоит на моей стороне.

- А что, если Фрэн просто, лежа рядом с вами, приласкала бы вас, сказала, как сильно любит вас, и выслушала бы? Как бы вы себя чувствовали? - спросила я.

- Это было бы великолепно, - тихо ответил Гарри. - Возможно, я бы чувствовал себя намного лучше, чем после секса.

**Порой мужчины стремятся получить у женщин поддержку и успокоение через секс, вместо того чтобы попросить об этом словами.**

Как видите, Гарри не испытывал сильного сексуального влечения к своей жене в тот момент - он хотел просто почувствовать, что его любят. Но он не осознавал этого и не знал, как выразить свое желание. Когда Фрэн услышала от Гарри, какие он на самом деле испытывал чувства в тот четверг, она вздохнула с облегчением. "Любимый, как жаль, что я не знала о твоих проблемах! - воскликнула она и, вскочив, бросилась обнимать Гарри. - Я видела, что ты чем-то расстроен, но я думала, что это из-за меня".

Гарри и Фрэн согласились последовать моим рекомендациям, которые вы прочтете ниже. Через месяц они пришли обсудить со мной результаты. "Наши отношения стали намного лучше, - начала Фрэн. - Когда Гарри чем-то расстроен или не может расслабиться после работы, я предлагаю ему просто полежать рядом со мной, выслушиваю его рассказ, стараюсь успокоить. Несколько раз, находясь в состоянии психологического напряжения, он вновь пытался получить разрядку в сексе, хотя я видела, что не это интересовало его в тот момент. Я напоминала ему о том, что мы узнали от вас, и он останавливался и, обнимая меня, рассказывал о своих проблемах. Это не всегда было просто, но, к моему удивлению, после разговора со мной он расслаблялся. Я ощущала его близость, и возникавшее в нас желание было продолжением нашей любви, а не просто стремлением получить сексуальную разрядку".

"Я должен признать, что в нашей жизни с Фрэн стало гораздо больше секса, чем раньше, - сказал Гарри с улыбкой. - Фрэн права, мне не всегда легко определить для себя, чего я хочу на самом деле, когда автоматически настраиваюсь на секс. Но каждый раз мне становится гораздо легче после разговора с Фрэн".

**Решение:**

**1. Обсудите эту проблему с вашим партнером.**

Безусловно, не заводите этот разговор в постели или непосредственно в тот момент, когда вы столкнулись с этой проблемой. Дайте ему почитать этот раздел книги и спросите его мнение.

Не говорите: "Я знаю, что у тебя какие-то проблемы и ты просто не хочешь мне о них рассказывать и предпочитаешь в данной ситуации секс".

Скажите: "Мне бы хотелось сделать наши сексуальные отношения еще лучше - почему бы нам не прислушаться к советам из книги и посмотреть, какие будут результаты?"

**2. Даже если вы подозреваете, что за сексуальным предложением вашего партнера скрываются подавляемые им эмоции, не подавайте виду, что знаете об этом, дайте вашему мужчине возможность поделиться с вами своими чувствами.**

Допустим, ваш партнер вдруг начинает проявлять повышенную сексуальную активность, а вы чувствуете, что он хочет получить быструю разрядку и что на самом деле он просто чем-то расстроен.

**Не говорите: "Не трогай меня! Я знаю, ты чем-то расстроен, и пока ты мне об этом не расскажешь, ни о каком сексе не может быть и речи!"**

Скажите: "Дорогой, мне бы очень хотелось, чтобы ты просто полежал рядом со мной немного. Мне так приятно ощущать твою близость".

Затем, чтобы подтолкнуть его к разговору, хорошо было бы упомянуть о тех чувствах, которые, на ваш взгляд, может испытывать ваш друг.

**"Любимый, у тебя была ужасная неделя на работе, да?"**

**"Ты знаешь, я так горжусь тем, что тебе поручили этот сложный проект, хотя и понимаю, как тебе трудно".**

**"Мне бы нужно было поговорить с твоей мамой сегодня, я знаю, у твоего отца стало совсем плохо со слухом".**

**"Я знаю, как ты обеспокоен этими дополнительными счетами в этом месяце. Ужасно, что нам приходится сейчас столько тратить".**

Моя практика показывает, что мужчине легче будет открыть вам свои чувства, если вы продемонстрируете ему, что:

* понимаете и разделяете его чувства;
* не осуждаете его за подавленное настроение.

Как многие женщины, с которыми я работала, вы сами сможете убедиться, что, зная этот мужской секрет, вы сможете построить более гармоничные сексуальные отношения.

**Если вы создадите такие условия, в которых мужчина сможет снять свое эмоциональное напряжение в разговоре с вами, это еще больше сблизит вас, и ваши сексуальные отношения наполнятся большей страстью.**

**Список использованной литературы:**

1. Барбара де Анджелис. Секреты о мужчинах, которые должна знать каждая женщина. ЭСМО-ПРЕСС, 2000 г.
 Барбара де Анджелис - профессор, специалист по проблемам взаимотношения между мужчинами и женщинами.