## ПОВЕДЕНИЕ ПРИ РАЗЛИЧИИ УРОВНЕЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ВОЗБУДИМОСТИ

Значительное несовпадение уровней полового желания партнеров является одним из самых частых и самых досадных затруднений, с которыми встречается пара. Обвинение в несоответствии норме обычно падает на того партнера, который проявляет меньшую сексуальную заинтересованность.

Сексуальные потребности каждого человека настолько индивидуальны и варьируют в таком широком диапазоне, что нет смысла сравнивать сексуальные возможности, свои собственные или других людей, с каким-то абстрактным уровнем средней сексуальной активности, рассматривая ее как "норму". Высокий, средний и низкий уровни сексуальной возбудимости -- все являются "нормой", и все зависит от того, сумеете ли вы приспособиться к потребностям друг друга, какими бы ограниченными или высокими они ни были. Таким образом, если ваши потребности в сношениях значительно ниже, чем у вашего партнера, это совсем не означает, что вы недоразвиты в сексуальном отношении, а если желание близости возникает у вас значительно чаще, это не значит, что ваши сексуальные желания гипертрофированы.

#### Преходящие различия в уровнях сексуальной возбудимости

Насколько бы хорошо вы с партнером ни соответствовали друг другу, все равно будут периоды несовпадения фаз вашего сексуального возбуждения. Половое влечение, подобно всем другим желаниям, время от времени то нарастает, то снижается, и различные факторы оказывают на него преходящее воздействие. Однако решающим моментом являются ваши чувства к партнеру. На самой большой высоте сексуальное желание обычно оказывается в начале влюбленности или при новом любовном увлечении. Если партнер вас уже не привлекает или ваши отношения переполнены чувствами страха и обиды, естественно ожидать снижения вашей сексуальной готовности или даже полного ее исчезновения.

Существенное влияние на сексуальную возбудимость оказывает и ваше психологическое и физическое благополучие. В выходные дни, когда трудовая напряженность снижается, вы, вероятно, имеете сношения чаще, а когда вы утомлены, подавлены или вам нездоровится, ваши склонности в этом плане резко снижаются. Вы, вероятно, заметили и связь колебаний полового влечения с фазами менструального цикла, хотя эти различия очень индивидуальны у разных женщин. Наверное, вы также заметили усиление своих сексуальных потребностей по мере приобретения сексуального опыта и уверенности в себе, достигающих апогея в возрасте около 40 лет, а затем начинающих постепенно снижаться.

#### "Наведение мостов" через паузы в сексуальной заинтересованности

Почти каждая пара может справиться с временными вспышками или снижениями сексуального желания, неизбежными в сексуальных отношениях, не позволяя им формировать стойкие разочарования и обиды. Если имеется существенная разница в ваших сексуальных "аппетитах", вам необходимо выработать долговременную стратегию, которая предохранит более возбудимого партнера от чувства постоянной неудовлетворенности или фрустрации, а менее возбудимого -- от ощущения принуждения к сексуальной активности чаще, чем он или она этого желают. Следующие советы помогут вам заполнить пробелы, по крайней мере в некоторых случаях.

* Помните, что сексуальные желания не всегда предполагают половые сношения. Если один из партнеров настроен на половое сношение, а другой не желает этого, может помочь мастурбация. Даже если вы сами не заинтересованы в сексуальной активности, вы можете вызвать оргазм у партнера, используя ручные или оральные приемы (см. раздел "ТЕХНИКА СТИМУЛЯЦИИ"). В качестве альтернативы любой из вас может предпочесть вызвать оргазм у себя при содействии партнера.
* Не думайте, что, если вы не ощущаете энтузиазма, когда партнер предлагает вам половое сношение, у вас не может наступить сексуальное возбуждение. Аппетит приходит во время еды, и вы можете обнаружить, что для обострения ваших желаний вам достаточно самой легкой стимуляции.
* Постарайтесь уточнить, как меняются ваши сексуальные чувства на протяжении менструального цикла. В нем непременно бывают моменты, когда вы чувствуете себя более расположенной к сексуальному общению, чем в другое время. Не теряйте возможности сделать первый шаг в таком случае. Не думайте, что это только поощрит вашего партнера предъявлять к вам больше требований. Совсем напротив, ваш интерес к нему может освободить его в дальнейшем от необходимости оказывать на вас давление.
* Изучите рекомендации раздела "КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СКОВАННОСТЬ". Если сексуальное влечение у вас всегда было снижено, то это может определяться вашим воспитанием или травмирующими моментами на начальных этапах становления сексуальности в молодости, это могло сделать вас такой заторможенной, что вы всегда стараетесь избежать сексуальных контактов. Совет в указанном разделе поможет вам легче принять вашу собственную сексуальность, в результате чего повысится и ваше сексуальное желание.
* Если вы мало возбудимы, попробуйте во время мастурбации вызвать в воображении образ вашего партнера -- это поможет связать его облик с состоянием повышенного сексуального возбуждения. Начинайте с вашей любимой фантазии, а достигнув обострения возбужденности, вызовите в воображении образ партнера, ставя целью сделать его облик главным стимулом.
* Не скрывайте своей любви от партнера, особенно если недостаток вашего сексуального интереса стал предметом спора между вами. Вы можете испытывать искушение избегать телесных контактов из опасения, что партнер может расценить проявления теплых чувств как сексуальную инициативу, но поскольку вы сдерживаетесь, он сочтет это отказом.
* Используйте психическую стимуляцию: эротическую литературу, журналы, кинокартины.
* Относитесь к своему партнеру настолько доброжелательно, насколько возможно. Это особенно рекомендуется, если вы совсем утратили сексуальный интерес к партнеру. В начальной стадии влюбленности, хотя вы и отмечаете, что у вашего партнера редкие волосы, торчащие уши, избыточная масса тела и т.п., эти недостатки мысленно автоматически отфильтровываются, теснимые его положительными характерными особенностями. Значит, вы решили быть привлекательной для этого особого человека, у которого вы можете выделять только его наиболее располагающие черты. Вы добровольно допускаете такое развитие событий, концентрируясь на этом.
* Доставляйте друг другу взаимное физическое удовольствие, даже если вы не хотите полового сношения, используя упражнения раздела "Взаимные ласки". Постарайтесь делать так регулярно. Упражнения помогут вам поддерживать физическую и эмоциональную интимность, в рамках которой ваши желания будут возрастать.

#### Когда лучше отказаться от секса

Одно из самых основных различий между мужчинами и женщинами заключается в том, что женщина может иметь половое сношение, даже если у нее нет желания и она не испытывает сексуального возбуждения, а мужчина этого не может. Это различие позволяет мужчине, который хочет иметь сексуальную близость, оказывать давление на не расположенную к этому партнершу. Распространено мнение (по крайней мере среди мужчин), что человек в состоянии сексуального возбуждения должен непременно достичь оргазма, иначе он будет испытывать физическое страдание. Однако мифическое "посинение яичек", которыми многие мальчики-подростки пугают многих девушек, не имеет реальной основы. Для мужчины в состоянии сексуального возбуждения отсутствие оргазма представляет не большее неудобство, чем для женщины. Оба могут испытывать боль в паховой области, которая облегчается при завершении сношения оргазмом, но которую можно также снять мастурбацией или она способна прекратиться сама собой.

В жизни почти неизбежны моменты, когда любовь, нежность или забота о партнере, а также ваша собственная потребность в душевном комфорте и близости становятся главными причинами для сексуального контакта, несмотря на отсутствие физического желания. Однако если вы будете слишком часто принуждать себя к сексуальному общению против своего желания только потому, что боитесь отказать партнеру, или испытывать чувство вины, поступив таким образом, то вы не будете получать удовольствия от сексуального общения, и это может оказать разрушительное действие.

**Список использованной литературы:**

1. Основы сексологии (HUMAN SEXUALITY). **Уильям Г. Мастерc**, **Вирджиния Э. Джонсон, Роберт К. Колодни.**  Пер. с англ. — М.: Мир, 1998. — х + 692 с., ил. ISBN 5-03-003223-1