**Разговоры о сексе**

Разговор о сексе не всегда требует слов, однако нередко они бывают нужны, например, чтобы объяснить партнеру, что именно важно для вас или просто приятно в сексуальном плане. Между тем многие люди особенно нерешительны, когда приходится говорить о сексе; возможно, это объясняется смущением, страхом быть отвергнутым или же опасением, что разговоры помешают занятию сексом.

В детстве большинству из нас запрещали говорить о сексе и многие так и не научились словам, относящимся к анатомии половых органов. Таким образом, нерешительность, охватывающая человека при разговорах о сексе, ведет начало от запретов, существовавших в детстве.

Нам трудно говорить о сексе даже со своим партнером еще и вследствие существующих в нашем обществе канонов, в частности того, по которому мужчина предстает как эксперт по сексу, а женщина — как пассивная и наивная участница.

Я встречалась с Алексеем три или четыре месяца, пока не решила, что должна поговорить с ним о сексе. Я не получала удовольствия от наших встреч, так как все происходило слишком быстро и грубо. Но всякий раз, когда я пыталась заговорить на эту тему, у меня буквально перехватывало горло и я отступала. Наконец, я написала ему письмо, лед был сломан и мы очень легко все преодолели.

У нас с Ириной возникли некоторые проблемы с нашей половой жизнью примерно через год после того, как мы поженились, но я как-то не мог решиться поговорить с ней об этом. Я считал, что мне полагается знать, в чем проблема и как ее решить, поскольку я мужчина и более опытен. Прошло три года, прежде чем мы встретили человека, который помог нам все наладить.

Многим парам бывает трудно говорить о сексе поэтому неудивительно, что люди часто мирятся с нескладными или неудовлетворяющими их сексуальными отношениями и не говорят открыто о своих желаниях. Вот несколько советов, которые могут оказаться полезными.

1. Поговорите со своим партнером о том, как и когда было бы удобнее всего обсудить с ним сексуальные проблемы. Скорее всего вы с удивлением обнаружите, что ваш партнер тоже не решается обсуждать эти проблемы и что просто заговорив в открытую, вы оба получили прекрасную возможность сбросить напряжение; при этом удастся также решить, когда вам будет легче всего поговорить о сексе. Некоторые избегают «немедленного» анализа сразу после полового акта, по мнению других, это прекрасное время для разговора, поскольку события и ощущения совершенно свежи в их памяти. Какое бы время вы ни выбрали, главное, чтобы ваш партнер знал, что вас интересуют и его впечатления — только в этом случае он сможет высказаться, не боясь, что вы воспримете какие-то слова как упрек.

2. Учтите возможность использовать книги или другие источники информации, чтобы начать обсуждение. Такой подход дает партнеру возможность поговорить о прочитанном или увиденном и связать это с тем, что нравится или не нравится им самим. При этом обмен мнениями более абстрактен: обсуждение касается не только сексуальных действий, но в неменьшей степени и общих представлений о сексе, а потому его уровень таков, что едва ли в нем звучат фразы типа «Мне не нравится, когда ты трогаешь меня в этом месте». Однако не следует забывать, что книги, которые вы читаете, не всегда соответствуют вашим представлениям и потребностям, так что некоторые рекомендации могут показаться вам оскорбительными или неподходящими.

3. В своих разговорах о сексе используйте «Я»-язык как можно больше и старайтесь не упрекать своего партнера за свои собственные реакции (или их отсутствие).

4. Помните, что если ваш партнер отказывает от каких-либо сексуальных действий, которые могли бы вам понравиться, это вовсе не значит, что он плохо к вам относится.

5. Помните, что сексуальные чувства время от времени изменяются. Узнав, что вашему партнеру нравится, когда ему лижут мочку уха, очень соблазнительно автоматически делать это при каждом половом акте; более того, вам кажется, что в таком случае вас не станут обвинять в забывчивости. Но дело в том, что бесконечное повторение одних и тех же действий может наскучить, а иногда становится даже неприятным. Вместе с тем возможно и другое: у партнера, которому никогда не нравилась какая-либо форма сексуальной стимуляции, например оральный секс, вдруг возникает неудержимое стремление к этому. Проявляйте гибкость в претворении в действие своих разговоров о сексе, будьте готовы к изменениям, когда они необходимы и желательны.

6. Не пренебрегайте невербальными средствами сексуальной коммуникации, поскольку часто они выразительнее слов. Не бойтесь показать партнеру, какие именно ласки доставляют вам удовольствие: сильное или очень легкое поглаживание, энергичный или медленный массаж, чередование прикосновений разной силы или продолжительности. Поскольку часто бывает трудно выразить свои предпочтения словами, положите свою руку на руку партнера и покажите, что вам хочется. Это не только идеальное «Я»-сообщение — оно избавит партнера от необходимости угадывать ваши желания.

7. Не ожидайте совершенства. Интимные отношения могут зайти в тупик, если партнеры полагают, что каждый половой акт должен превращаться в запоминающееся страстное переживание. Постарайтесь понять, что точно так же, как изменчивы настроение и острота физических ощущений, так и связанные с сексом эмоции могут меняться в широких пределах — от экстатического исступления до полной неудовлетворенности. В тех случаях, когда секс оказался не на высоте, совершенно необязательно анализировать, что произошло; гораздо полезнее поговорить с партнером, чтобы убедиться, что вы оба относитесь к сексу вполне реалистически, а не находитесь в плену каких-то невозможных фантазий, которые могут привести только к разочарованию. Важно понять, что разговор с партнером о сексе не должен быть «разовым мероприятием». Подобно всем формам интимной коммуникации, диалог между партнерами должен происходить постоянно; он дает возможность лучше узнать друг друга и устранять возможные недоразумения или неуверенность.

Если партнер не обсуждает с вами совершенно открыто ваши сексуальные отношения, несмотря на многократные попытки вовлечь его в такой разговор, то отнестись к этому можно по-разному; если вы в общем довольны своей половой жизнью с этим партнером, то, вероятно, нет настоятельной необходимости обсуждать с ним сексуальные проблемы. До тех пор, пока вы чувствуете, что он прислушивается к вашим просьбам, самым мудрым решением будет уважать его молчание. Но если ваша половая жизнь не удовлетворяет вас (по какой бы то ни было причине), попытка откровенного разговора безусловно оправданна. Некоторые пары, которым такой разговор с глазу на глаз не удается, обращаются к сексопатологу или консультанту, которые могут выявить причину нежелания вести разговор о сексе и посоветуют способы решения подобных проблем.

Умение общаться — краеугольный камень межличностных и сексуальных отношений. Меж тем очень немногие из нас обучены навыкам интимной коммуникации (общения). О способах коммуникации и «Я»-языке читайте в следующей статье.