## Смешение любви и секса во взаимоотношениях

В нашей культуре любовь ассоциируется с сексом. По существу, понятие романтической любви появилось не так давно и в прошлом веке не ассоциировалось с сексуальными чувствами. Любовь считали целомудренным чувством, которое выражается в идеализации любимого человека. В нашем веке возникла связь между романтической любовью и сексом, однако подобное изменение психологической установки не обошлось без путаницы.

Одна из проблем заключается в том, что ярко выраженное чувство любви и сексуальную страсть стали считать непреходящими элементами таких длительных отношении, как брак. Писатель Джон Кросби (Crosby, 1985) назвал это убеждение "величайшей иллюзией", под влиянием которой люди начинают рассматривать секс как средство, позволяющее удержать возле себя партнера, или считают, что заниматься сексом значит демонстрировать свою любовь.

Бытует мнение, что любовь и отношения останутся неизменными и сохранятся навсегда, если человек выбрал подходящего партнера. На самом деле любовные чувства и степень интереса к сексу меняются со временем. Поэтому важно, чтобы один партнер не отставал от другого в процессе изменений. Кроме того, сексуальные контакты между любящими друг друга людьми считаются чем-то само собой разумеющимся. Однако многие партнеры ведут весьма динамичный образ жизни, поэтому при встречах у них могут возникать другие желания. Иногда они могут позаботиться о том, чтобы обстановка способствовала сексуальному общению, однако она не должна быть слишком искусственной.

В процессе отношений партнеры могут злоупотреблять любовью. Любовью могут оправдывать чрезмерный контроль над партнером ("Я поступаю так, потому что люблю тебя") или предъявлять определенные требования, апеллируя к любви:

"Если бы ты действительно любил меня, то... " Продолжение может быть каким угодно, например:

*... хотел бы заниматься сексом не реже, чем я.  
... не заглядывался бы ни на кого, кроме меня.  
... безусловно доверял бы мне.  
... занялся бы сейчас со мной сексом.  
... знал бы, чем меня привлечь.  
... никогда не обижал бы меня.*

Человек, к которому обращены подобные требования, может оказаться в ситуации, иногда именуемой "double bind" ("двойная связь"). Иными словами, вас обвиняют вне зависимости от того, выполнили ли вы предъявленные требования или отказались их выполнять. Отправитель сообщения создает безвыходную ситуацию. С одной стороны, не удовлетворив просьбу, вы игнорируете партнера. С другой стороны, если вы удовлетворяете просьбу, вас обвиняют в том, что вы просто делаете одолжение партнеру.

Смешения любви и секса можно избежать благодаря эффективным методам коммуникации, основанным на искренней готовности приложить совместные усилия для того, чтобы отношения стали динамичными и стабильными. Многие люди заботятся о сексуальном удовлетворении своих партнеров не меньше, чем о своем собственном

сексуальном удовлетворении. Согласно результатам исследования, более половины респондентов мужчин и треть женщин считают, что удовольствие, которое получает от секса партнер, имеет для них большее значение, чем их собственное сексуальное удовлетворение.

**Список использованной литературы:**

1. Из книги Гэри. Ф. Келлер "Основы современной сексологии"  
(Gary F. Kelly. SEXUAULITY TODAY. The Human Perspective. Sixth edition)  
Питер, 2000