## УДОВЛЕТВОРЕНЫ ЛИ ВЫ СЕКСУАЛЬНО

Секс является одной из самых мощных сил, удерживающих двух людей вместе, и эта связь формируется и укрепляется уверенностью, что ваша жизнь насколько возможно удовлетворяет вас обоих. Предлагаемый ниже вопросник касается некоторых наиболее важных моментов сексуального удовлетворения и должен обеспечить оценку вашей удовлетворенности данным аспектом отношений. Вы можете ответить на вопросы самостоятельно, а еще лучше, если вы сделаете это совместно с партнером, подсчитывая баллы отдельно. Результаты определят вашу сексуальную совместимость и укажут, имеются ли здесь особые проблемы.

|  |  |
| --- | --- |
| УДОВЛЕТВОРЯЕТЕ ЛИ ВЫ ДРУГ ДРУГА В СЕКСУАЛЬНОМ ОТНОШЕНИИ | |
| 1 Вы имеете сексуальную близость:  Так часто, как только появится желание......................................................... 2  Не так часто............................................... 0  Слишком часто (на ваш взгляд)................ 0 | 6 Как поступает ваш партнер, если вы отказываетесь от близости:  Сердится или чувствует себя расстроенным............................................. 0  Выглядит слегка разочарованным или огорченным.................................................. 1  Приемлет довод, что вы не в настроении, и ограничивается объятиями.......... 2 |
| 2 Насколько ваш партнер привлекателен для вас в сексуальном отношении: Очень............................................................. 2  Довольно хорош........................................... 1  Не очень........................................................ 0 | 7 Вам хотелось бы, чтобы партнер был:  Менее застенчивым или сдержанным в сексуальном отношении.......................... 0  Менее предприимчивым и стремящимся к сексуальным экспериментам.................. 0  Ни то, ни другое.......................................... 2 |
| 3 Кто обычно является инициатором секса:  Мужчина....................................................... 2  Женщина....................................................... 1  Оба вравной степени................................. 2 | 8 Настолько ли ваш партнер нежен и ласков в сексе, как вам этого хочется:  Всегда............................................................ 2  Большей частью......................................... 1  Никогда........................................................ 0 |
| 4 Частота отказов (когда один из партнеров предлагает близость):  Более или менее одинакова......................... 2  Очень неравномерна.................................... 0 | 9 Удовлетворены ли вы вниманием партнера, которое он вам оказывает вне сексуального общения:  Большей частью......................................... 1  Всегда............................................................ 2  Никогда........................................................ 0 |
| 5 Как вы поступаете, если партнер отказывается от близости:  Чувствуете себя отвергнутой, обиженной и запоминаете это.............................. 0  Чувствуете себя раздраженной или разочарованной, но довольно быстро преодолеваете эти чувства....................... 1  Считаете, что ваш партнер в настоящее время не в форме и ограничиваетесь объятиями................................................... 2 | 10 Как часто партнер предлагает вам формы сексуальной активности, которые вы не одобряете:  Редко или никогда....................................... 2  Иногда.......................................................... 1  Часто........................................................... 0 |
| 11 Бывают ли у вас какие-либо нарушения функции влагалища (или расстройства эрекции у вашего партнера), которые затрудняют половой акт или делают его невозможным:  Редко или никогда........................................ 2  Иногда........................................................... 1  Часто............................................................ 0 | 16 Достаточно ли разнообразен секс с вашим партнером, как вам этого хотелось бы:  Да.................................................................. 2  Не вполне...................................................... 1  Гораздо меньше........................................... 0 |
| 12 Как часто вы (или ваш партнер) бываете не удовлетворены близостью в связи с отсутствием оргазма:  Никогда......................................................... 2  Иногда........................................................... 1  Редко или никогда........................................ 0 | 17 Как часто вы (или ваш партнер) начинаете ссоры в постели:  Часто........................................................... 0 Иногда.......................................................... 1  Редко или никогда....................................... 2 |
| 13 Как часто неудовлетворенность близостью бывает из-за слишком быстрого наступления оргазма у вас (или у партнера):  Редко или никогда........................................ 2  Иногда........................................................... 1  Часто............................................................ 0 | 18 Часто ли вы ложитесь в постель раньше или позже партнера:  Всегда............................................................ 0 Иногда.......................................................... 1  Редко или никогда....................................... 2 |
| 14 Как часто секс не приносит удовлетворения из-за отсутствия (как вам кажется) интереса у партнера:  Редко или никогда........................................ 0  Часто............................................................ 0 | 19 Предлагаете ли вы сексуальную близость партнеру, когда ему трудно на это ответить, так как он не может оставить дело: Часто........................................................... 0 Иногда.......................................................... I  Редко или никогда....................................... 2 |
| 15 Бывали ли у одного из вас побочные сексуальные встречи, помимо вашего партнера:  В течение последнего года......................... 0  С начала ваших отношений....................... 1  Никогда......................................................... 2 | 20 Если близость представляется неизбежной, начинаете ли вы вспоминать прошлые обиды, нагнетая возмущение в отношении партнера:  Часто........................................................... 0  Редко или никогда....................................... 2 Иногда.......................................................... I |

#### ПОКАЗАТЕЛИ

Высокий уровень (26-40) указывает, что в настоящее время ваши отношения очень хорошо отвечают вашим запросам. Вы но всем признакам можете успешно ладить с партнером во всем, так как сексуальная удовлетворенность -- хороший показатель благополучия ваших отношений. Средний уровень (16-25) показывает, что ваши сексуальные отношения сложились нормально, о чем свидетельствует взаимная удовлетворенность. Однако вам обоим следует знать о значительных возможностях для совершенствования в этой области. Детально изучите приведенные ниже разборы вопросов, по которым у вас низкие оценки. Низкий уровень (0-15) означает отсутствие количественной или качественной удовлетворенности сексуальной жизнью или той и другой вместе. Детальный анализ, изложенный ниже, поможет вам выявить главные причины неудовлетворенности. Если у вас низкие оценки по вопросам 17-20, особенно если оценки на предыдущие вопросы также невысокие, то отсутствие сексуальной удовлетворенности может отражать дисгармонию в других сферах.

#### АНАЛИЗ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ

Вопрос 1 -- о частоте сексуальных отношений. Для большинства пар успешный секс означает часто повторяющийся секс. Пары, имеющие редкие сношения, сообщают о меньшей общей удовлетворенности по сравнению с парами, которым свойственны частые интимные встречи. Ваша сексуальная жизнь может легко оказаться редуцированной, но ни один из вас этого отчетливо не осознает. Например, может войти в привычку отказываться от секса, когда один из вас чем-то занят или утомлен, и только затем вы поймете, что не так-то легко сломать эту привычку и установить новый, более активный стереотип реализации сексуального желания и находить для этого время. Если один из вас не способен оценить проблему, это может быть связано с различной возбудимостью партнеров (см. "ПОВЕДЕНИЕ ПРИ РАЗЛИЧИИ УРОВНЕЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ВОЗБУДИМОСТИ"). Это может быть связано и с тем, что секс в вашей жизни перестал быть приоритетным в той мере, как он того заслуживает.

Вопрос 2--о сексуальной привлекательности. Для этого нет реального объяснения и, естественно, никакой замены. Привлекательность для партнера -- один из наиболее существенных факторов, определяющих удовлетворенность сексуальной жизнью. Вы не можете создать "химию" этого сексуального волшебства, если вы им не обладаете, но вы способны укрепить и поддержать то, чем владеете, не принимая один другого пассивно, отказавшись от каких бы то ни было усилий. чтобы быть привлекательной для партнера.

Вопросы 3-6 рассматривают сексуальную инициативу. По традиции мужчина предлагает секс, а женщина либо принимает, либо отвергает его, так что обычно мужчина решает, насколько интенсивным будет сексуальное общение. Все же пары, по-видимому, наиболее счастливы и чаще имеют секс, если оба партнера в равной степени свободны предложить или отказаться от секса и могут равным образом регулировать частоту сексуальных отношений. Если вы сможете подобным образом разделить контроль над сексуальными отношениями, то вряд ли испытаете раздражение или чувство отверженности, когда у вас возникает желание сексуальной близости, а партнер этого не хочет, или почувствуете себя виновной, когда желание испытывает партнер, а вы его не раз деляете. Частота ваших интимных отношений будет регулироваться не обязанностью, а влечением.

Вопросы 7-10, 14 и 16 касаются вашей сексуальной совместимости. Как и в большинстве других аспектов жизни, чем более сходны ваши сексуальные пристрастия и предубеждения, тем меньше трений будет между вами. Если один из вас имеет низкую оценку по этому разделу, обратитесь к главам "ОБОГАЩЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ" и "НАДО ПОНИМАТЬ ЧУВСТВА МУЖЧИНЫ".

Вопросы 11-13 относятся к специфическим сексуальным проблемам. Эти проблемы неизбежно влияют на качество ваших отношений. Если проблема исключительно ваша, то помогут разделы "БОЛЕЗНЕННЫЕ СНОШЕНИЯ", "КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ВВЕДЕНИЯ ПОЛОВОГО ЧЛЕНА ВО ВЛАГАЛИЩЕ" и "КАК ДОСТИЧЬ ОРГАЗМА". Если проблема связана с вашим партнером, вам следует ознакомиться с разделом "НАДО ПОНИМАТЬ ЧУВСТВА МУЖЧИНЫ".

Вопрос 15 касается неверности. Измена чаще является следствием неудовлетворенности вашими отношениями, чем их причиной. Раздел "НЕВЕРНОСТЬ" укажет способы свести к минимуму ущерб, который подобная ситуация почти всегда может причинить вашим отношениям.

Вопросы 17-20--сексуальный "саботаж". Если ваша оценка в этой части низка, секс может превратиться в оружие, которое вы будете использовать друг против друга, вместо того, чтобы сделать интимные отношения источником обоюдной радости. Вы можете отказаться от близости, чтобы продлить и обострить ссору или рассчитаться с партнером за его прошлые грехи. Вы можете использовать отказ, чтобы заставить партнера почувствовать себя несостоятельным или виноватым, постоянно подчеркивая, что он почему-то всегда добивается близости в такие моменты, когда это явно неудобно или просто невозможно. Если вы путем подобного саботажа свели сексуальную жизнь до минимума, то ваши проблемы заключаются в общих взаимоотношениях, но не в самом сексе непосредственно. Ответы на предшествующий вопросник по совместимости помогут уточнить, в чем именно заключается ваша проблема.

**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