КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СКОВАННОСТЬ

Чувство скованности может препятствовать сексуальному удовлетворению и помешать вам насладиться сексом и удовлетворить желания партнера. В самых выраженных случаях они могут обусловить неспособность женщины к оргазму и даже создать у нее убеждение, что секс вообще нечто настолько страшное и отвратительное, что его следует полностью избегать.

Многие традиционные мнения о сексе, внушенные женщинам, обусловлены слишком медленным отмиранием представлений, что женщины должны, а что "не должны" чувствовать. Характерно, что выражения "распущенность" или "дешевка" применяются исключительно к женщинам. При этом подразумевается, что женщины являются сексуальным товаром и сексуальное самоограничение составляет их добродетель. Наделенные такими убогими "правами", многие женщины, естественнно, не могут преодолеть привычку к самоконтролю и свободно отдаться зрелым сексуальным отношениям, а некоторые чувствуют себя настолько виновными, что полностью подавляют все свои сексуальные желания.

Разрешите себе быть сексуальной

Цель приведенной ниже программы -- заставить вас по-новому взглянуть на чувства виновности или тревоги в отношении секса, которые у вас воспитали и которые ограничивают ваше удовольствие. Она поможет вам не-репрограммировать себя, модифицировать неадекватные психологические установки и модели поведения, по возможности заменить их новыми и более гибкими.

Если вы относите себя к числу не проявляющих интереса к сексу или имеющих слабые сексуальные желания, вам, вероятно, нужно разрешить себе быть сексуальной, поверить в свое право на сексуальное наслаждение. Из этого, однако, отнюдь не следует, что вы должны оскорблять собственные чувства или делать что-то против своего желания. Следующие замечания могут быть вам полезны.

* Развивайте вашу фантазию. Это удачная отправная точка, потому что самое безопасное -- загнать свои запреты в сферу воображения. Если вам трудно фантазировать, попробуйте стимулировать ваше воображение подробными сексуальными описаниями и образами. Не беспокойтесь, если ваши фантазии будут включать не вашего партнера, а посторонних людей или сексуальную активность (например, групповой секс), которой вы хотели бы избежать. Фантазирование -- это экспериментирование с чувствами, которые вам до конца не знакомы, и оно не обязательно отражает ваши сексуальные предпочтения или указывает наклонности, которые вы непременно когда-нибудь реализуете.
* Научитесь любить ваше тело. Чувство смущения и неловкости в отношении собственного тела, боязнь не быть достаточно желанной принадлежат к важнейшим факторам, тормозящим сексуальную возбудимость женщины. Пока у вас не появится положительное отношение к своему телу, вам будет очень трудно поверить, что кто-нибудь может желать его или восхищаться им. Упражнения из разделов "[ИЗУЧЕНИЕ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА](http://sexhealth.newmail.ru/sw07.html)" и "[КАК ПОВЫСИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ](http://sexhealth.newmail.ru/sw04.html)" - существенная часть данной программы. Эти упражнения помогут вам почувствовать уверенность в своей внешности и покажут, что секс может быть источником радости.
* Воспитайте в себе толику здорового эгоизма. Попробуйте, наконец, быть более эгоистичной, чем вы есть. У многих женщин пренебрежение своими личными чувствами становится почти навязчивым, и озабоченность тем, доставляют ли они удовольствие своему партнеру, не оставляет места для своих собственных ощущений. В следующий раз во время любовного свидания постарайтесь не думать о реакциях партнера, а всецело сосредоточьтесь на себе.
* Не будьте зрителем. Если вы всегда испытывали затруднения в признании собственных сексуальных ощущений, то вы, вероятно, имеете склонность задерживаться на переживаниях дня, отвлекаясь во время полового сношения посторонними мыслями и сомневаясь, сможете ли вы достичь оргазма, вместо того чтобы ощущать то, что с вами происходит. Во время сексуального общения следует целиком сконцентрироваться на испытываемых ощущениях и давать себе отчет о телесных реакциях вашего партнера, когда вы его касаетесь и когда он касается вас. Усовершенствовать эти способности вам помогут упражнения из раздела "Программа совершенствования сексуальной отзывчивости".
* Откажитесь от контроля. Сексуальная заторможенность может происходить оттого, что вас беспокоит мысль о потере контроля во время сексуального общения или опасение предстать перед партнером в непривлекательном виде. Иногда женщина старается сдержать себя, так как боится, что чрезмерная радость от сексуального общения и чувственный порыв заставят считать ее развращенной и поставят под угрозу постоянство отношений.
Может быть, вы всегда молчите во время полового сношения, чтобы не привлекать к себе внимания, или считаете недостойным демонстрировать свою радость. Один из способов преодолеть это -- сознательно утрачивать самоконтроль во время сексуального общения. Реагируйте на ваши ощущения движением, шумным глубоким дыханием или возгласами -- выражайте испытываемое вами удовольствие в любой форме. Если вы никогда раньше так не поступали, вы сначала будете чувствовать себя неловко, поэтому разрешайте себе такую активность постепенно. Вероятно, легче всего проделать это сначала во время мастурбации, а уже затем испытать во время полового сношения с партнером.
* Проконтролируйте ваши установки. Посмотрите свежим взглядом, в свете вашего сексуального опыта, на ваши установки в отношении секса, которые вы усвоили в молодости. Например, испытываете ли вы неловкость от сознания, что приличные благовоспитанные девушки сексом не наслаждаются? Или вы считаете, что секс имеет большее значение для мужчин, чем для женщин? Или вам с детства внушили, что секс должен вызывать чувство неловкости, стыда или виновности? Есть ли у вас предубеждения, которые трудно оправдать с точки зрения здравого смысла?
* Будьте сторонницей гедонизма. Женщины, которые заторможены при сексуальном общении или ощущают виновность, не могут отделаться от мысли, что любое удовольствие само по себе недопустимо. Если вы всегда считаете себя виновной, когда отдыхаете вместо того, чтобы работать, или тратите деньги на случайные предметы роскоши, вы почти обязательно будете испытывать беспокойство по поводу того, что чрезмерно наслаждаетесь жизнью. Попробуйте заставить себя быть более восприимчивой к удовольствию, уделяя больше времени и места для чувственной радости от пищи, музыки, живописи, эротической литературы или, например, от сеансов массажа или сауны. Это облегчит вам отношение к сексу как к еще одному источнику законной радости.

Страхи, связанные с сексом

Страхи и тревоги, связанные с сексом, так же губительны для вашей радости, как и чувство виновности, они вынуждают сдерживаться и препятствуют расслаблению, столь важному для сексуального возбуждения и полной отзывчивости. Истоки этих страхов часто лежат в неведении, и чтобы их устранить, следует повысить осведомленность населения в вопросах секса. Ниже рассматриваются некоторые связанные с сексом страхи, которые чаще встречаются у женщин.

Страх, связанный с введением полового члена во влагалище

Для подобных страхов у некоторых женщин имеются реальные основания. Если вы испытали травму, связанную с половым сношением, или болезненность при гинекологическом исследовании, это, естественно, может порождать тревогу перед половым сношением. Однако часто женщина ошибочно считает, что у нее слишком узкое влагалище или что половое сношение каким-то неопределенным образом причинит ей физическую травму. Независимо от причины возникший страх боли сам себя поддерживает. Он заставляет женщину судорожно сокращать мышцы, сопротивляясь проникновению, и создает предпосылки для возникновения реальной боли. Устранение этого вида страха обсуждается в разделе "[КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ВВЕДЕНИЯ ПОЛОВОГО ЧЛЕНА ВО ВЛАГАЛИЩЕ](http://sexhealth.newmail.ru/sw10.html)".

Боязнь не справиться с ролью

Поскольку женщина традиционно считается пассивным партнером, многие не знают, чего от них ожидают в постели. Иногда женщина уверена, что при каждом половом акте она "должна" испытывать оргазм -- ложное ожидание, исполнение которого очень мало вероятно. Если женщина не достигает оргастической разрядки, ее "исполнительский страх" резко возрастает, еще более подавляя удовольствие и способность к достижению оргазма.

Тревоги но поводу того, насколько женщина "хороша в постели", заметно смягчаются после чтения раздела "[ОБОГАЩЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ](http://sexhealth.newmail.ru/sw01.html)", особенно его вводной части. Если ваш страх объясняется тем, что вы считаете трудным или невозможным достичь оргазма, или. если вы не знаете, можно или нет считать оргазмом то, что вы испытываете, обратитесь к разделу "[КАК ДОСТИЧЬ ОРГАЗМА](http://sexhealth.newmail.ru/sw11.html)". Эти тревоги уменьшатся, когда вы глубже разберетесь в вопросах секса и своих сексуальных реакциях.

Боязнь беременности

Радость сексуального общения отравляет сознание, что вы подвергаетесь риску нежелательной беременности, но в наше время этот риск может быть настолько уменьшен, что им можно пренебречь. Раздел "[ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ СРЕДСТВА](http://sexhealth.newmail.ru/sw21.html)" поможет вам выбрать наиболее удобный и надежный способ предупреждения беременности.

Несмотря на высокоэффективные меры предосторожности, у вас могут сохраниться сомнения в полном предотвращении беременности. Если это так, то в вашем сознании секс неразрывно связан с продолжением рода, Вам. может быть, действительно необходимо почувствовать, что вы рискуете забеременеть, чтобы испытать должным образом радость сексуального общения. Упомянутая выше программа поможет вам а течение нескольких недель изменить ваше отношение настолько, что вы будете смотреть на секс не только как на средство продолжения рода, но и как на источник удовольствия.

Боязнь интимных отношений

При тесных взаимоотношениях секс безопасен: вы можете высказывать свои желания и проявлять свои чувства без риска быть отвергнутой или Смешной. Интимные отношения подразумевают честность, доверие и обязательность, и у одних людей они устанавливаются легче, чем у других. Если в прежних отношениях вам пришлось испытать обиды или отказ, вам захочется застраховать себя и быть менее уязвимой. Если в семье ваших родителей было не принято проявлять и обсуждать свои чувства и каждый член семьи предпочитал жить в эмоциональной изоляции, вам будет трудно создать тесные взаимоотношения в зрелом возрасте.

Для налаживания близких отношений с вашим партнером полезны приводимые ниже рекомендации. Поскольку вы пытаетесь изменить фундаментальные черты своей индивидуальности, вам потребуется твердая решимость, но соответственно значительны будут и достижения в нашей сексуальной и эмоциональной жизни.

* Выбирайте подходящего партнера или по крайней мере сведите к минимуму возможность неудачного выбора. Раздел "[КАК ПОСТРОИТЬ ДЛИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ](http://sexhealth.newmail.ru/sw26.html)" показывает, как вы можете потерять единственную возможность добиться успеха, внося в установившиеся отношения то, что неминуемо обречено на провал.
* Ежедневно понемногу беседуйте с партнером, обсуждая ваши проблемы и рассказывая о том, что с вами произошло в течение дня. Приложите максимум усилий, чтобы разговаривать о том, что для вас имеет наиболее существенное значение, не избегая эмоциональных или сексуальных вопросов. Раздел "[НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ](http://sexhealth.newmail.ru/sw15.html)" поможет вам в этом.
* Дайте партнеру возможность увидеть ваши "отрицательные" черты. Легче позволить кому-нибудь узнать ваши положительные стороны и гораздо труднее выставлять напоказ качества, которые вас тревожат, вызывая чувство виновности или стыда. Однако именно отк ревенное раскрытие этих недостатков помогает создать истинную интимность.
* Проявляйте ваши чувства. Нежные ласки -- наиболее прямой и эффективный способ проявления потребности в близком общении. Если вы испытываете раздражение, не скрывайте этого, но не доходите до разрушительных действий. См. раздел "Поведение при раздражении (гневе)".
* Предоставьте партнеру возможность что-либо сделать для вас, немного поступившись своей эмоциональной независимостью. Иногда обращайтесь к нему с просьбами, демонстрируя свои нужды, и позволяйте ему их удовлетворять.
* Проводите вместе время, посвященное активному отдыху. Не прибегайте к таким предлогам, как загруженность на работе, чтобы не оставаться наедине с партнером.
* Не отдаляйте себя, например, провоцируя ссору, если вы чувствуете, что партнер добивается близости.
* Не фиксируйте свое внимание на недостатках или не очень привлекательных чертах партнера в такой степени, чтобы утратить к нему сексуальный интерес.
* Упражнения основанные на развитии ощущений, предназначены для поощрения интимности. Однако эти упражнения обеспечивают вам отличную возможность для самоустранения, для использования различных способов избежать близости. Не позволяйте себе слишком утомляться или слишком увлекаться их выполнением, вспоминать прежние обиды и замечать физические недостатки партнера, как только вы начнете чувствовать эмоциональное и физическое пресыщение.

НЕПРИЯТИЕ ЗАПАХОВ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ И ИХ ВЫДЕЛЕНИЙ

Если вас беспокоят запахи, исходящие от половых органов, и другие щекотливые моменты, связанные с сексом, это может быть обусловлено тем, что вы отождествляете секс с естественными отправлениями. В действительности это две совершенно самостоятельные функции, и если половые органы содержатся в чистоте ежедневным мытьем, то они в норме не издают запаха. Однако при сексуальном возбуждении от женских половых органов, так же как и от мужских, исходит специфический запах. Большинство людей находят этот запах не только приятным, но и возбуждающим. Более того, выделения из половых органов -- семя и влагалищное отделяемое, безвредны, имеют слабый запах и вкус. Принятая вместе с партнером ванна или душ перед половым актом помогут расслабиться и избавят вас от тревоги по поводу неприятных запахов от ваших половых органов, якобы отталкивающих для партнера.

**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