**Семейные конфликты**

Как избежать конфликтов при половом сношении

Можно выделить три основных группы конфликтов.

Возникшие на почве неоднозначного понимания супружеских прав и обязанностей, особенно в результате несправедливого распределения домашнего труда.

Возникающие на почве постоянной неудовлетворенности каких-либо потребностей одного из супругов. Сюда входит и неудовлетворение сексуальных потребностей.

Имеющие своим источником недостатки и дефекты воспитания, характера и нравственного развития.

Когда супруги, будучи женихом и невестой, бегали друг к другу на свидания, они и понятия не имели о каких-то там деталях. В самую сильную пору влюбленности людям свойственно идеализировать друг друга. Но теперь, живя бок о бок, начинаете замечать все. А вблизи, в повседневности, становятся очевидными какие-то черты, не совпадающие с идеалом. Возникает первая кризисная ситуация на жизненном пути любящих - «конфликт представлений». Чаще всего в основе первых конфликтов лежат не столько истинно важные причины, сколько молодая горячность, непримиримость, отсутствие жизненного опыта, неправильное представление о взаимных обязанностях, об ответственности друг перед другом, может быть, даже значительная доля эгоизма.

Начнем с вещей, лежащих на поверхности, - с ломки привычек. У каждого из нас множество привычек, крепко въевшихся, ставших по пословице, второй натурой. Сами за собой мы их почти не замечаем и даже не подозреваем, поскольку в быту мы рабы каких-то мелких слабостей, пристрастий. То, что мы называем «второй натурой», психологи именуют «динамическим стереотипом». Какую бы нежность не испытывали молодые друг к другу, некое обоюдное внутреннее сопротивление будет присутствовать на первых порах в их отношениях.

Кроме того, мелкие семейные неурядицы, особенно связанные с жильем и бюджетом, ведут к огрублению чувств. Люди, для которых еще вчера было счастьем прикоснуться друг к другу, сегодня способны препираться из-за того, кому пойти в магазин за хлебом, или какую телевизионную передачу смотреть. Первые ссоры могут надолго задать тон семейному бытию. А в таком, подчас искусственно подогреваемом недовольстве друг другом, во взаимном унижении, таится угроза и интимным отношениям.

Дело в том, что даже при полном взаимопонимании супругов, жена получает удовлетворение во время интимной близости не сразу как муж, а после того, как у нее наступит «сексуальное пробуждение»: через недели, месяцы или годы супружеской жизни. Как скоро оно наступит, зависит от многих причин, но в основном от того, насколько супруги любят друг друга, как они проявляют эту любовь (любовь всегда проходит через отношение друг к другу, путем взаимной заботы и взаимной ласки). Наступает разочарование, сомнения: уж не поспешили ли со свадьбой, не обманулись ли. Источником подобных разочарований является упрощенное, наивное представление о семейной жизни.

Многие, особенно молодые женщины, не зная о физиологической особенности любви мужчины, совершают грубую ошибку - получив штамп в паспорте, считают: отныне муж обязан любить «по закону», как бы я не выглядела.

Разве можно любить такую женщину, о которой рассказывал нам один из пациентов, когда мы его упрекали в супружеской неверности. Он так и сказал: «...входит жена и что-то говорит. Из-под байкового халата видны мои теплые кальсоны, которые я давно не ношу. Моя жена постоянно мерзнет и ходит по дому в мужском белье...».

По данным 3.А.Янковой, обследовавшей 470 семей, на вопрос, «В чем женщины видят свою главную задачу - в профессиональной деятельности или в воспитании детей и организации дома?» - 86% опрошенных ответили: обе задачи главные! На вопрос, легко ли сочетать эти обязанности, ответили: 10% - тяжело, 10% - очень тяжело, и 52% - сносно, то есть, тяжело, но такова уж женская участь. Большинство опрошенных отметили, что выполнение обязанностей по дому требует больших физических и нервных затрат, чем профессиональный труд.

Женщины, имеющие детей, начинают уставать еще до начала работы: утром спешно готовят завтрак мужу и детям, отводят детей в ясли или детский садик, мчатся на работу. Многочисленные статистические данные показывают, что домашними делами жена занята в 2, 5-3 раза больше, чем мужчина. В этом самом неравенстве уже можно увидеть угрозу семейному благополучию. Именно на этой почве начинаются ссоры, возникают конфликты. Что в этой обстановке нужно сделать? Часть работы по дому мужу необходимо взять на свои крепкие плечи. Конечно, если он действительно любит свою жену. Это не жертва, не заслуга, а естественное и, скорее всего, единственное мерило человеческой любви, ее норма.

Мудрая мать наказывает сыну: «Если хочешь, чтобы у тебя жена была здоровая, чтобы она рожала тебе здоровых детей - никогда не позволяй ей уставать...».

Если нагрузка распределена поровну между супругами, то счастливых семей в три раза больше (61%), а неудачных в семь раз меньше (5, 6%). Вот, дорогие товарищи мужчины, как ваша помощь по дому благотворно сказывается на психологическом климате семьи.

Конфликтные ситуации и неврозы могут возникать и в тех случаях, когда супруги ни в чем не уступают друг другу, забывая о том, что любовь добрачная и в браке - далеко не одно и то же. Любовь в браке основана на терпении и умении уступать, то есть, признавать правильность суждений и другого человека.

Каждый человек защищает, прежде всего, самого себя. Ждет любви и признания, уважения и внимания к своей личности, к своим интересам, влечениям. Такое внимание воспринимается как высокая положительная оценка личных качеств, способностей, характера. Чувство собственного достоинства, куда может входить и гордость, и тщеславие, и честолюбие, затрагивают самые глубинные отделы психики. И нельзя забывать, что люди ищут одобрения своим действиям, прежде всего, у самих близких: любимой женщины, детей.

Очень часто дома муж не оценивается так положительно, как на общественном поприще, где он пользуется уважением, авторитетом, где к его замечаниям прислушиваются и беспрекословно выполняют. Но неправильно бы было думать, что во всех семейных неурядицах виноваты только жены и их скверный характер. Если бы мужчина уделял своим семейным делам хотя бы одну десятую долю тех усилий, что он уделяет работе, большинство браков было бы счастливыми.

Есть еще одна причина, по которой возникают супружеские конфликты, - ревность. Ревность - этот источник мук для любящего и обид для любимой, Р.Гальдони писал: «Неверность прощают, но не забывают». Чем больше человек думает и говорит о своей ревности, тем больше неожиданных моментов усматривает в поступке, вызвавшем у него тревогу. Самое ничтожное обстоятельство все переворачивает, открывая глазам ревнующего нечто новое. Человек пытается составить себе твердое суждение, но не может: он во власти чувств самых противоречивых и самому не ясных. Он одновременно жаждет любить и ненавидеть. Любит ненавидя и ненавидит любя. Всему верит, во всем сомневается, стыдится и презирает себя за то, что поверил и за то, что усомнился. Неустанно пытается прийти к какому-нибудь решению и ни к чему не приходит. Труд ревнивца подобен труду Сизифа. Труд и того и другого бесплоден, а путь тяжел и опасен. Субъективно, ревность стоит на страже любви, а объективно - губит ее. Сцены ревности способны лишь оскорбить другого человека, выставить напоказ собственную слабость...

Предлагаем некоторые способы продлить половое сношение. После введения пениса во влагалище мужчина прекращает фрикции до тех пор, пока не спадет первая волна страсти, после чего фрикции возобновляются. Затем, когда его возбуждение возрастет до такой степени, что может начаться семяизвержение, он вновь делает паузу. И так делается до наступления у его партнерши оргазма.

Изменение характера фрикций (ритма, наклона, глубины проникновения пениса и т. п.) также способствуют снижению возбуждения и продлению полового акта.

Нельзя при продлении коитуса выводить пенис из влагалища в момент максимального возбуждения женщины. Это сорвет наступление у нее оргазма и может воспрепятствовать ему в дальнейшем.

Некоторые женщины (обычно те, кто длительное время мастурбировал) во время сношения сами раздражают себе клитор. Мужчинам следует не выказывать недоумение.

Ласка эрогенных зон не должна ускоряться или усиливаться по мере нарастания полового возбуждения у женщины.

У некоторых женщин накануне менструации и в первые после нее дни наблюдается повышенное либидо, чем можно воспользоваться, поскольку именно в это время легче ликвидировать торможение, мешающее ее сексуальному удовлетворению.

Не у всех получаеться решить возникающие семейные конфликты, очень часто ссора заканчиваеться разводом, а иногда понажовщиной и тюрьмой. Если вы Видете что у Вас всемье вся жизнь состоит из одних конфликтов, и советы сексолога не помогают Вам, у вас нет секса, Вы перепробовали все позы, жена как буд-то фригидна, а муж скоро станет импотентом, то лучще разводитесь.