**Чтобы секс был в радость**

Сергей Калугин, врач-психиатр, семейный психотерапевт

Елена Соколиная, психолог, психотерапевт

 «Он двигался то быстрее, то медленнее, и казалось, словно бы он читал ее мысли, улавливая малейшие ее желания еще до того, как она сама их осознавала»…

Как бывает здорово, когда ваш сексуальный партнер знает, чего вы хотите, почти так же хорошо, как и вы сами. Но в реальной жизни часто все происходит совсем не так, как мечтается. И когда хочется секса вам, ваш парень поворачивается на бок и засыпает, а именно тогда, когда вы валитесь с ног, у него просыпается прямо-таки непреодолимое сексуальное желание…

Почему так получается? Ответов на этот вопрос, наверное, столько же, сколько и людей, которые бы на него ответили. Поэтому мы опросили только небольшую часть человечества - психологов, психотерапевтов и просто хороших людей - о том, что, по их мнению, влияет на сексуальную совместимость партнеров. А потом немного поразмышляли над тем, что они рассказали. И вот что у нас получилось.

Светлана, 29 лет, преподаватель: «Я считаю, что сексуальная совместимость невозможна без эмоций, без чувств. Несмотря на то, что в современном обществе этому моменту придают все меньше значения, тем не менее, есть довольно много людей, которые не приемлют чисто механический секс, и я их прекрасно понимаю».

Кому-то, особенно мужчинам, это высказывание действительно может показаться морально устаревшим. Но даже если отвлечься от таких, с их точки зрения, «высоких материй», то понятно, что если у кого-то из партнеров есть какие-то потребности – например, в эмоциональной окраске сексуальных отношений, то они так или иначе должны удовлетворяться. И если ей в сексе важны ее чувства к партнеру, а ему это, мягко говоря, без разницы, то и идеальная пара в сексе из этих двоих тоже вряд ли получится.

Что делать? Попробовать поговорить с партнером на эту, прямо скажем, непростую тему. Даже если проблемы это не решит, то, по крайней мере, оба будут более четко представлять, чего они вообще хотят друг от друга.

Евгений, 38 лет, врач: «Что в первую очередь мне приходит в голову? Наверное, очень многое зависит от половой конституции партнеров. Потому что если эти конституции разные, то никакое, простите, «единство душ» не поможет нормализовать в такой паре сексуальные отношения».

В этих словах есть своя сырмяжка. И у мужчин, и у женщин есть три типа половой конституции – сильный, средний и слабый. Обладателю сильной половой конституции секс нужен как можно чаще и больше, а человеку со слабой конституцией, может быть, и раза в месяц достаточно. У людей со средней половой конституцией сексуальные потребности широко варьируют между этими типами.

Что же получится, если у партнеров конституции будут разные? Допустим, муж обладает сильной конституцией, а жена – слабой. Тогда ей волей-неволей придется сдерживать ежедневные, и не по одному разу, порывы любвеобильного супруга, в то время как для нее самой раз в неделю – это идеал сексуальной жизни. Сложно достижимый идеал - по крайней мере, до тех пор, пока эта пара вместе.

Что делать? Вывод один: не торопиться, и перед тем, как предпринимать решительные шаги в плане супружества, прежде выяснить половую конституцию любимого. Так, обладатели сильной конституции невысокого роста, коренастые, волосатые, с низким голосом. Причем это касается, как ни странно, как мужчин, так и женщин. Люди же со слабой половой конституцией – высокие, с длинными ногами, достаточно худые… Короче говоря, те, которые очень часто выглядят как модели. Не секрет, что у многих из них проблемы с сексом, но по иронии судьбы в последние десятилетия именной такой стандарт красоты принято считать образцом сексуальности. На самом же деле это, как правило, люди со слабой половой конституцией.

Если же самим определить половую конституцию сделать не получается, можно сходить к сексологу. Он определит, простите, трохантерный индекс у вас и у вашего партнера, и тогда многие сексуальные проблемы становятся понятными. А значит, и решить их будет гораздо легче…

Елена, 34 года, дизайнер: «Для меня сексуальная гармония – это когда пара может делать то, что ей нравится, и это одинаково приятно для обоих. Если муж хочет анального секса, а жена его на самом деле только терпит, скрежеща зубами, то о какой совместимости может идти речь?»

На какие жертвы в отношениях с любимым может пойти человек, чтобы сохранить важное для него или нее положение вещей? Кто-то не желает терпеть ничего «такого» и рвет отношения, стоит партнеру только заикнуться о новой форме секса, а кто-то молчит даже тогда, когда ей (ему) это совсем невыносимо. Варианты могут быть самыми разными.

Что делать? Например, во время общения с партнером можно начать применять новую «политику»: попробовать такие линии поведения, которые позволят учиться получать от любимого человека то, что вы хотите, а не только то, чего, допустим, хочет он. И когда он будет просить вас делать то, что вам не нравится, вы вольны сказать ему «нет». Небо на голову от этого точно не свалится. Другой вопрос, насколько правильным будет огорошить вашего парня своим реальным видением ситуации - множественными заявлениями о том, что вы думаете об анальном сексе и всем таком прочем. Наверное, к любому непростому дело нужно готовиться осторожно и дозировать непривычную для партнера информацию… А как вы будете это делать, решать только вам.

Оксана, 28 лет, просто хороший человек: «Ну, если говорить о сексе, то для меня самое важное – чтобы у меня и моего партнера совпадали биологические ритмы. Например, мой первый муж был «совой», а вот я – «жаворонок». Когда вечером он начинал «подкатывать» ко мне, я уже была в полусонном состоянии и мне, естественно, ничего не хотелось; зато утром его было не добудиться. Естественно, это не могло продолжаться долго, и я нашла себе мужчину, с которым наши ритмы совпадают».

С этими словами сложно поспорить: против биологии, понятно, не попрешь. И даже если партнерам хорошо друг с другом, но у них разные биологические ритмы, то подстроиться друг под друга может быть действительно нелегко, и часто происходит что-то вроде того, о чем говорит Оксана. Поэтому…

Что делать? …стоит для начала попытаться выяснить для себя, кто вы сами – «сова», «жаворонок» или «аритмик». Для этого достаточно немного последить за собой: отмечать, как легко вы встаете рано утром, когда ложитесь, в какое время суток лучше всего работается, и когда, в конце концов, вам больше всего хочется заняться сексом. И когда вы определитесь, вам будет легче подыскать партнера со сходными «параметрами».

Ну а если вы не хотите расставаться со своим любимым мужем только из-за того, что его «часы» на несколько часов отстают от ваших, то наверное, ничего страшного в этом нет, и это правильно. Уже только знание того, где может быть ваша слабая зона, делает вас сильнее. Ведь знания, как известно – это сила.

Мария, 33 года, психотерапевт: «Во многом секс может быть связан с борьбой за власть в паре, он может быть эдаким регулятором отношений между мужчиной и женщиной. Например, если муж не очень-то уважает свою жену как хозяйку и всячески показывает ей это, то она может «брать реванш» в постели, отказывая мужу в близости или доказывая ему его несостоятельность».

Понятно: ведь если муж с женой до сих пор не договорились, кто из них, грубо говоря, в семье главный, то это выяснение отношений очень скоро проникает во все другие стороны их жизни, в том числе и в секс. Причем совсем необязательно, чтобы женщина по каким-то причинам отказывала мужу в близости. Нам известны семьи, где все как раз наоборот. Муж, которому «оно» не особенно и надо (очевидно, обладатель слабой половой конституции), воздействует на свою жену так, что не занимается с ней сексом тогда, когда что-то «не по нему».

Что делать? Иногда имеет смысл прояснить, что же на самом деле происходит между вами с партнером, потому что без этого прояснения подобные «семейные войны» могут длиться многие годы и десятилетия. И если самим сделать это не всегда получается, то можно воспользоваться услугами соответствующего специалиста – супружеского консультанта или семейного психотерапевта.

Алина, 23 года, студентка: «Для меня в сексе самое важное, чтобы то, как мне хотелось бы, чтобы он проходил, совпадало с тем, как это хотелось бы моему мужу. Например, моя подруга и ее парень любят бешеный, неожиданный секс, когда они за десять минут еще не знают, что он случится: эдакий взрыв сексуальности с разрыванием одежды, безудержным катанием по всей квартире и криками, заставляющими вздрагивать соседей. А вот мне больше нравится нежный, проникновенный и «ласковый» секс, который длиться очень долго».

Стиль ведения сексуальной игры и самого секса во многом зависит от того, какой темперамент у партнеров. Похоже, что подруга Алины и ее партнер в этом отношении существенно отличаются от самой Алины и ее парня.

Что делать? Хотя такие пары сочетаются не всегда, если мужчине и женщине удалось найти устраивающий обоих «сексуальный стиль», то это уже может решить многие их проблемы. Но если каждый раз между ними будет происходить одно и то же, тогда высказывание следующего нашего респондента будет очень кстати…

Олег, 25 лет, художник: «Я думаю, что для того, чтобы супругам было хорошо вместе, им нужно разнообразие. Особенно для мужчины. И если он ходит «налево», то это только укрепляет брак, потому что время от времени любому нужно «встряхнуться», чтобы кровь побурлила немного…»

Точка зрения, характерная, на самом деле, не только для мужчин. Да что там говорить: иногда даже психологи советуют парам изменять друг другу для «оживления» отношений. Но такие советы кажутся нам спорными. Ведь если паре неинтересно друг с другом даже в постели, то о какой совместимости вообще можно говорить?

Что делать? «Говорят, что хороший секс губит именно скука. Но если оба супруга – умные, гармоничные и развитые личности, то они всегда сумеют показать друг другу самые разные грани своего внутреннего мира, в том числе и вне их сексуальной жизни. Узнавая друг друга с этих неожиданных сторон, они словно бы открывают для себя заново свою жену или мужа. Возникает чувство, что общаешься немного с другим человеком, и тогда скучно не бывает». Ольга, 36 лет, психолог .

Нам показалось, что к этому высказыванию добавить нечего. Мы с этим полностью согласны. Другой вопрос, как научиться показывать супругу эти самые свои новые, ранее неизвестные стороны. Было бы неплохо их и самой (самому) заметить… Зато когда вы видите свои достоинства сами, их в тот же миг самым волшебным образом замечают и другие. И тогда вопрос «что делать?» просто не возникает, потому что когда вам интересно с самой собой, вам хорошо и с другими. А другим хорошо с вами.