## КАК ПОДДЕРЖАТЬ СВЕЖЕСТЬ ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ

Как на протяжении многих лет сохранить ваши отношения, причем не просто в живом, а в цветущем состоянии? Существенная часть ответа заключается в преодолении трафаретной скуки сексуальной практики и рассматривается многими парами как "Поправка-22" (имеется в виду широко известный роман Дж. Хеллера -- Прим. ред.) их отношений. Довод таков: единобрачие, конечно, способствует длительности отношений, но сексуальное взаимодействие с одним и тем же партнером в течение 30 лет, а может быть и более, неизбежно наскучит, а скука не просто разъедает радость отношений, она может спровоцировать неверность и таким образом создает им еще более серьезную угрозу.

Предполагать, что секс без эпизодических смен партнера в конечном счете обязательно наскучит, -- значит недооценивать объединяющую и укрепляющую роль, которую могут играть многолетние отношения, и способность пары от года к году совершенствовать свою взаимную адаптацию.

#### Возрастание интимности

Изменения неотвратимы даже для тех, кому удается избежать скуки. Та страстная неудержимость, которая характеризует первые месяцы любовной связи, со временем неизбежно утихает. Для большинства людей это с избытком компенсируется теми легкостью и комфортом, которые приносит общение с любимым человеком, чье тело стало таким привычно близким и чьи сексуальные ритмы адаптировались и приспособились к вашим собственным. Многолетние любовники, досконально усвоив потребности и предпочтения друг друга, знают, какие общие действия доставляют наибольшую радость и доверяют друг другу настолько, что связанные с некоторыми приемами сексуальные тревоги утрачивают свою остроту. Подобные преимущества составляют значительную часть аргументации, объясняющей, почему после долгих лет совместной жизни многие пары продолжают испытывать от секса обоюдную радость, а другие ее даже повышают. Подобное не удается при новых связях, несмотря на их пылкость.

#### Изменение сексуальных установок

Итак, почему не все стабильные пары отмечают укрепление их сексуальной жизни? Во-первых, сексуальные ощущения остаются прежними, а меняется только наше к ним отношение. Во-вторых, если вы хотите выявить действительную причину потускнения ваших отношений, взгляните на секс в общем контексте вашей совместной жизни.

Если угнетающая монотонность или оттенок недружелюбия и отчужденности пронизывают все, что вы делаете сообща, и это не приносит вам никакой радости, было бы нереалистичным ожидать чего-то иного от секса. В таком случае сексуальная серость является только частью более широкой проблемы. Секс не только не будет процветать, но даже просто не выживет, если не удастся сохранить основные элементы привлекательности и любви. Если монотонность ваших отношений прогрессивно нарастает, вам необходимо выяснить, что именно нарушено между вами, а при необходимости даже обратиться за профессиональной помощью, чтобы насколько возможно восстановить взаимные теплые чувства. Только после этого вы можете приступить к оживлению своей сексуальной жизни.

#### Как преодолеть сексуальную скуку

Если в основном вы довольны качественной стороной вашей совместной жизни, то все равно есть смысл рассмотреть предпосылки для сексуального безразличия. Возможно, вы скучаете от того, что секс становится слишком предсказуемым. Если вы превратили его в неизменную рутину или ваш сексуальный репертуар слишком беден, не удивительно, что утвердился дух однообразия.

Однако, если вам скучно несмотря на то, что вы никогда не боялись новаций в области секса и пробовали разные варианты сексуальных возможностей, тогда, вероятно, у вас нереальные представления о том, каким должен быть секс. Если это так, то вам следует лишь изменить ваши ожидания. Чтение раздела "Примиритесь с реальностью сексуальных проявлении", напротив, поможет вам испытывать радость от тех сексуальных отношений, которые у вас сложились.

#### Ломка сексуальной рутины

Изменить давно устоявшуюся рутину сексуальной жизни не очень легко. После использования из года в год "миссионерской" позиции неожиданное заявление, что вам хотелось бы испытать верхнее положение, может показаться слишком революционным для вас, чтобы его высказать, а для вашего партнера, чтобы его принять. Вам обоим прежде всего потребуется свыкнуться с самой идеей перемены, потому что до тех пор, пока вы оба будете считать все происходившее между вами само собой разумеющимся единственным способом секса, вес так и будет идти дальше. Затем вам следует внести самые небольшие, едва заметные изменения в однообразную обстановку, например, просто однажды оставить свет, если обычно вы предавались любви в темноте. Раздел "КАК ПОВЫСИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ" предлагает различные изменения подобного плана, а раздел "СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗЫ" описывает позиции, которые могут быть необычными для вас, но тем не менее заслуживающими внимания.

При обсуждении подобных перемен с партнером будьте осмотрительны, чтобы у него не создалось впечатления, что вы его критикуете. Укоренившаяся привычка не является исключительной виной ни вашей, ни вашего партнера, поскольку ни один из вас никогда не предлагал изменить сложившийся стереотип. Легче всего, конечно, принимать вещи такими, какие они есть. Теперь нужно найти способы так изменить установившуюся рутину, чтобы привнести в секс больше радости и интереса. Следующие советы могут быть вам полезны.

* Не отвергайте сразу любое предложение вашего партнера, предварительно не обдумав и не обсудив его. У вас будет время, чтобы привыкнуть к идее и преодолеть всякие запреты и торможения, которые вы можете ощущать (особенно если его предложение отличается крайней новизной и неожиданностью).
* Используйте игру фантазии и дневные грезы, чтобы открыть формы сексуальной активности, которые вам хотелось бы испытать. Может быть, в прошлом у вас были такие формы сексуального общения, которые доставляли вам удовольствие и которые вы хотели бы испытать повторно.
* Если вам трудно выразить свои желания в словах, вы можете указать, что бы вы хотели от вашего партнера, сделав это или нечто подобное для него (см. раздел "НАУЧИТЕСЬ ОБЩАТЬСЯ").

#### Примиритесь с реальностью сексуальных проявлений

Некоторые люди утрачивают иллюзии потому, что качества, которыми они больше всего дорожили на ранних стадиях сексуальных отношений -- страстность, восторженность, сила чувств, в первую очередь утрачивают свою яркость. Пока вы не примиритесь с этим и не научитесь ценить то, что приходит взамен, у вас будет искушение рассматривать эту более спокойную, менее неистовую фазу отношений как сплошную серость.

Можно испытывать такое же ощущение неудовлетворенности не потому, что так резко изменилась сама окружающая действительность, а потому, что она не оправдала ваших ожиданий. Почти наверняка причиной этому -- недостижимость ваших ожиданий и фантастичность ваших взглядов на секс. Если наше возбуждение упорно держится и после сексуального экстаза, обычные простые удовольствия вам обязательно покажутся тусклыми.

#### Научитесь ценить настоящее

Средство против укрепившейся скуки не в том, чтобы, например, искать новые уровни возбуждения -- новые сексуальные связи или эротическую литературу и кинофильмы. Такие тактические приемы могут добавить пикантности, когда отношения несколько утрачивают новизну, но только если их применять в умеренной дозе. Если они используются как крайнее средство, то естественное развитие событий неизбежно приведет к полной утрате иллюзий. Попробуйте взглянуть на ситуацию по-новому. Ведь именно ваша точка зрения на текущий момент определяет степень вашего сексуального благополучия и счастья в будущем. Ниже приводятся рекомендации, которые помогут вам добиться лучшего из того, что имеется в вашем распоряжении в настоящее время.

* Повторите с партнером все те положительные приемы, которые украшали ваши сексуальные отношения- Это, может быть, окажется не настолько возбуждающим, как когда-то, но по крайней мере будет надежным. Это поможет вам составить ясное мнение о реакциях друг друга, и четко выявить формы активности, которые вы предпочитаете прежде всего. Поскольку вы чувствуете себя более уравновешенно в обществе друг друга, вы можете успешнее продолжать интимные отношения, чем это удалось бы вам в состоянии напряжения с новым партнером. Во время сексуального общения сконцентрируйте свое внимание на физических ощущениях. Вспомните, что для того, чтобы более точно определить локализацию и характер боли, вы сосредоточиваете на этом свое внимание. Тот же принцип приложим и к удовольствию.
* Живите в настоящем моменте и месте: избегайте сравнения с тем, что было в прошлом, и не фантазируйте о том, что бы вам хотелось иметь в будущем.
* Не следует забывать, что вся сексуальная активность с начала до конца -- процесс двусторонний. По принципу обратной связи вы получите столько же радости, сколько удовольствия вы сами доставили партнеру; чем большую радость он испытает в сексуальном общении с вами, тем больше он будет желать доставить удовольствие вам.

**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