

Каждый человек, вступая в брак по любви, задумывается, как продлить период сексуальной привлекательности друг для друга. Мужчины боятся лишиться сексуальной силы и стать ненужным жене, женщины боятся потерять привлекательность в глазах мужа. Рано или поздно, каждый из супругов, задается вопросом, как сохранить собственную сексапильность в глазах партнера всю совместную жизнь.

Однако мои рассуждения на эту тему, изучение различных теории и мнений психологов, анализ семейных пар, с которыми я сталкивалась в ходе психологической практики, привели меня к выводу, что секс в отношениях со временем отходит на второй план. Если с возрастом один партнер потерял сексуальную привлекательность в глазах другого, то это стоит рассматривать как симптом того, что между партнерами пропали близость, доверие, уважение.

Близость – это умение принимать партнера с его достоинствами и недостатками и уважать его, умение доверять партнеру, добиваться понимания, испытывать искренность и взаимность. Наладить полную близость, конечно же, невозможно без секса. Именно поэтому на начальном этапе знакомства сексапильность людей имеет большое значение.

До знакомства друг с другом, люди, как правило, не имеют постоянных половых партнеров, поэтому секс для них является физиологической потребностью и одной из ведущих. Именно секс часто объединяет людей и развивает отношения в нечто большее. Но после создания семьи, имея постоянную возможность удовлетворять сексуальные потребности, секс перестает быть биологической основополагающей потребностью. Со временем секс в семье становится всего лишь дополнением, подтверждением любви, признания семьи и близости. А потому если нарушается близость между супругами, то сексуальная привлекательность их в глазах друг друга снижается, либо взаимно, либо у одного из них. Вывод один: если хотите сохранить через несколько лет сексапильность друг для друга, работайте над своими отношениями.

Хочу развеять некоторые мифы семейной сексуальности.

Ошибочно мнение, что секс через десять лет должен быть таким же, как в медовый

месяц и если это не так, то семья неудачна. Супруги проявляют высокий уровень сексуальной активности первые годы совместной жизни, потом он постепенно снижается. Согласно исследованиям, уровень сексуальной активности людей не так высок, как пропагандируют СМИ: многие люди занимаются сексом несколько раз в год, такая же часть – несколько раз в месяц и столько же – несколько раз в неделю. Но те же исследования показывают, что количество секса не имеют связи с ощущением семейного счастья. Главное, чтобы потребности супругов совпадали.

Бытует мнение, что холостяки более удовлетворены сексуальной жизнью. В действительности же женатые люди показывают самый высокий уровень полового удовлетворения. Но не стоит думать, что отличный секс может существовать в семье, где не налажены отношения между супругами.

Итак, как же сохранять сексапильность в браке.

1. Будьте уверены, что люди в любом возрасте испытывают весь спектр чувств и эмоций. Если партнеры при создании семьи придавали большое значение сексу, то они могут сохранить это отношение на всю жизнь. Если же изначально сексу не придавалось значения, то со временем секс может исчезнуть из отношений.
2. Уважайте партнера, его мысли, чувства и желания. Искренне интересуйтесь его предпочтениями, в том числе сексуальными. Внимательно слушайте друг друга.
3. Выстраивайте доверительные, искренние отношения. Делитесь друг с другом своими переживаниями, эмоциями.
4. Учитесь договариваться и обсуждать все возникающие в ваших отношениях проблемы, совместно решайте трудности.
5. Сохраняйте чувство собственного достоинства. Любите себя, и партнер тоже будет вас ценить.

6. Следите за здоровьем. В зрелом возрасте, тем более в пожилом, врачи прописывают лекарства, не принимая во внимание их побочные действия на половые функции. Поэтому смело уточняйте данный вопрос сами.

7. Выясняйте сексуальные интересы партнера, изучайте его тело, эрогенные зоны. Стремитесь к взаимному максимальному удовлетворению либо ищите компромиссы.

8. Обращайте внимание на замечания партнера и работайте над собой. Внимательно выслушивайте пожелания, будьте терпеливы и исправляйте свои ошибки, следите за фигурой.

9. Не стоит ходить друг перед другом обнаженными, спать лучше в ночной сорочке или пижаме. Когда наши предки жили во дворцах и супруги спали в разных спальнях, а муж приходил к жене только ради секса, то даже стук его шагов вызывал сексуальное возбуждение. Когда обнаженное тело всегда доступно, со временем оно вызывает привычку и меньше стимулирует.

10. Хвалите друг друга, говорите комплименты. Если человек будет чувствовать себя на высоте в постели с супругом, то у него не возникнет желания слезть с этого пьедестала и заводить новые знакомства, чтоб убедиться в своих способностях.

11. Поощряйте друг в друге желание экспериментировать, чтобы избежать пресыщения. Пробуйте новые позы, осваивайте предметы секс индустрии, играйте в ролевые игры. Но не применяйте дополнительные стимуляторы до тех пор, пока не надоедите друг другу.

12. Экспериментируйте с ароматами. Ученые занимаются вопросом влияния запаха партнера на отношения. Исследования говорят о том, что у человека есть обонятельный нерв, который распознает природный запах человека и дает сигнал в мозг о симпатии. Однако, не доказано на данный момент, какова связь такого обоняния с привлекательностью партнера со временем. Привыкание к партнеру может вызывать негативную реакцию – перестает возбуждать, а может и положительную – вызывает зависимость.

13. Решайте все конфликты и дела до постели, а не в ней.

14. Доставляйте друг другу маленькие радости, делайте сюрпризы, организовывайте семейные праздники. Вводите новые традиции и семейные обряды для себя и всей семьи, подключайте к празднованию детей.

Соблюдайте эти правила, и вы сможете сохранить любовь и сексуальную гармонию в семье на многие годы. Психологи установили, что люди, удовлетворенные своей семейной жизнью, добиваются больших успехов и в карьере. Спокойная семейная жизнь, доверие, понимание и близость между супругами – залог счастливой жизни каждого человека.