# **Как сохранить здоровую сексуальную жизнь в браке**

Все счастливые семейные пары счастливы одинаково, но природа этого счастья у каждого своя. Однако есть, конечно, некоторые обязательные атрибуты крепкого, счастливого брака – это любовь, доверие, уважение, взаимопонимание, принятие друг друга без желания изменить партнера, наличие общих взглядов на жизнь, интересов, целей и конечно же приятного интима.

## **Почему важен интим в супружеской паре?**

Секс – это фундамент для гармоничных взаимоотношений. Это звено, которое связывает все атрибуты счастливой семейной жизни. Без секса семья, конечно же, может существовать, но насколько счастливыми и довольными будут ее участники это уже совсем другой вопрос.

При помощи интима мы выражаем те чувства, которые иным путем просто невозможно показать. Также секс несет достаточно большую миссию – влияние на психологическое и физиологическое состояние человека. Как объясняют ученые, на протяжении двух суток после интимной близости партнеры ощущают «остаточный эффект», то есть: приподнятое настроение, бодрость, удовольствие, что укрепляет и улучшает взаимосвязь в паре.

Семьи, которые полностью удовлетворены своей сексуальной жизнью, живут долго и счастливо. Насыщенный, приносящий взаимное удовольствие секс – это must-have счастливой семейной жизни.

## **Почему портится сексуальная жизнь в браке?**

Невозможно получить полноценный ответ на вопрос «Как сохранить здоровую сексуальную жизнь в браке?» не разобравшись предварительно, что же является причиной дисгармонии в паре и какие факторы или психологические проблемы приводят к тому, что интим становится «супружеским долгом» или возможностью родить ребенка, а не способом телесного и духовного соединения партнеров.

Давайте рассмотрим наиболее частые причины нарушения интимной жизни у супругов.

1. **Отсутствие чувств.** Вопреки распространенному стереотипу, якобы «большинству мужчин все-равно с кем», эмоциональная составляющая важна для обоих сексуальных партнеров. Большинство женщин вообще не могут получать сексуальное удовольствие без чувства любви, а мужчины, в свою очередь, ощутив отсутствие интереса с ее стороны, будут искать удовлетворение своего Эго в чужой кровати.
2. **Сексуальный эгоизм**. Один из партнеров является типичным «сексуальным потребителем», сексуальным эгоистом и совсем не заботится о чувствах партнера.
3. **Различие анатомических параметров**. Не соответствие длины полового члена и вагины приводит к дискомфорту и нежеланию вступать в сексуальную близость. Чаще всего с этой проблемой сталкиваются при первых половых контактах и, если эта проблема возникла у сексуально грамотных людей, все далеко не так фатально, как кажется. Существуют определенные позы, позволяющие скорректировать данную проблему.
4. **Различие половой конституции**. Половая конституция – это потребность человека в сексе. Она бывает сильной, средней, слабой и зависит от многих параметров. Если половая конституция партнеров совпадает – это идеальный вариант. Если такая проблема присутствует, то ее можно решить путем компромисса или приемом гормональных препаратов под строгим наблюдением врача.
5. **Сексуальная неграмотность**. Незнание эрогенных зон партнера, неумелое поведение в постели одного из супругов.
6. **Сексуальные дисфункции.** Чаще всего супруги боятся признаться друг другу в наличии сексуальных проблем и выбирают самую неправильную модель поведения – замалчивание. Причины дисфункций могут быть самыми разными – от депрессии до проблем с кровеносной системой. Докопаться до сути и устранить проблему может только квалифицированный специалист, и в таком случае успех составляет 85-90%.
7. **Ранний секс.** Если у супругов был неприятный первый сексуальный опыт в подростковом возрасте, это может отложиться в подсознании и оказывать влияние на всю дальнейшую сексуальную жизнь.
8. **Фобии, комплексы.** Навязчивые страхи перед болью, наготой, физическим контактом и т.д., настолько сильно могут портить не только интимную, но и семейную жизнь в целом, что над решением такой проблемы должен работать квалифицированный специалист.
9. **Временные «неполадки».** Например, ПМС, беременность, синдром хронической усталости, апатия, заболевания, связанные с сексуальной дисфункцией.
10. **Психологические проблемы.** Если супруги не находят общего языка, часто ссорятся, то это напрямую отразится и их сексуальной жизни.
11. **Латентный гомосексуализм.** Один из партнеров может даже не осознавать (или не признавать) свою гомосексуальность и не практиковать гомосексуальные контакты; при этом гетеросексуальные связи не принесут ему удовлетворение.
12. **Строгое религиозное воспитание одного из партнеров.** Бывают случаи, когда с самого детства ребенка воспитывают с четким убеждением того, что сексуальные отношения созданы исключительно для рождения детей, а не для получения удовольствия.
13. **Расхождение биоритмов.** Он $–$ жаворонок, она – сова; поэтому, когда муж с утра настроен на интим, жена часто раздражается, отмахивается и требует оставить ее в покое, чтобы спокойно поспать. Аналогичная картина может наблюдаться и вечером: жена готова к близости, а муж после тяжелого трудового дня хочет только покоя и отдыха. Единственным спасением в данной ситуации может быть откровенный разговор и нахождение компромисса.
14. **Скрытое отвращение.** Причины разные: разочарование в партнере, в каком-то его поступке, измена, а также неряшливость и неприятный запах.

## **Как поддерживать и разнообразить сексуальную жизнь в браке?**

Чтобы разнообразить секс, не превращать его в обыденное, скучное занятие нужно всегда вносить некоторые новшества, а также уделять достаточное внимание себе и партнеру.

### **Ролевые игры**

Каждый из нас в той или иной период жизни задумывался о том, чтобы сменить профессию или хотя бы стать на несколько минут совсем другим человеком, возможно, своим кумиром. Разыграйте такую ситуацию вместе со своим партнером, изображая возможно какую-то сцену из фильма, или перевоплотитесь в сантехника, домработницу в сексуальном пеньюаре, в студентку и преподавателя и т.д. Существует много направлений и способов игр, пикантности которым добавят костюмы. Их можно заказать в интернете, купить в секс-шопе или придумать самостоятельно.

### **Доминирование и подчинение**

Часто интимные отношения бывают «зажатыми» из-за того, что один из партнеров склонен к чрезмерному контролю любой происходящей ситуации – секс не исключение. В таком случае ему необходимо полностью подчиниться воле партнера в сексе, отпустить любые сомнения и беспрекословно выполнять приказы/просьбы любимого человека. Кроме ново созданных, абсолютно невиданных ранее ощущений, между супругами, после такой близости обязательно повысится уровень доверие.

### **Совместный поход в секс-шоп**

Отбросьте стыд и отправляйтесь в магазин для взрослых. Рассмотрите внимательно все игрушки и обсудите их с партнером, чтобы понять, какую из них вам двоим, хотелось бы применить на практике. Даже обычное посещение магазина интим-товаров способно пробудить страсть.

### **Секс вне дома**

Как разнообразить секс дома? Покинуть его стены. Много пар ассоциируют супружеское ложе с чем-то повседневным и асексуальным, поэтому подогреть сексуальные чувства лучше в другом месте. Для этой цели отлично подойдет гостиничный номер, лифт, машина, уединенные прогулки на природу и даже рабочий кабинет.

### **Совместный просмотр эротических фильмов**

Смотреть кино вместе – это романтика, но фильмы со взрослым смыслом способны разогреть любого, даже загруженного по уши в быт партнера. Для такого времяпровождения лучше выбрать фильм со всеми любимыми сексуальными приемами обоих партнеров, чтобы отбросит любой дискомфорт и страх.

### **Игра в незнакомцев**

Это аналог ролевой игры, но пикантности такой затее придает публичность. Идите в бар или на выставку разными маршрутами, а там как бы впервые познакомитесь. Пусть мужчина попробует заново завоевать свою жену и попробовать всячески затащить ее в постель. А она в свою очередь должна, как и любая пристойная девушка, пококетничать и не бросаться сразу же в его объятия.

### **Развивайтесь и меняйтесь**

Та обворожительная блондинка, на которой когда-то женился твой муж в любом случае осталась далеко в прошлом. Это касается и привычного образа или поведения мужа. Не стоит зацикливаться на том образе, который когда-то покорил вашу вторую половинку. Поэтому не бойтесь меняться: краситься, делать пирсинг или тату, интимную стрижку, заниматься спортом. Помните однообразие (и не только в сексе) – злейший враг здоровой интимной жизни.

Совсем не важно кто вы – счастливые молодожены, ищущие пути поддержания здоровой сексуальной жизни в браке или семейная пара со стажем пытающаяся вернуть былую страсть, следует отметить, что алгоритм действий будет практически одинаковый, просто за исключением некоторых особенностей. Главное понять, что на ранних стадиях отношений секс бывает спонтанным, а в браке он превращается на «полотно для творчества», и это неплохо. Вы должны развивать эротику, наделять секс смыслом. Не ждите спонтанного секса, посмотрите на свою сексуальную жизнь, как на вещь, которая требует постоянного внимания и которую можно совершенствовать и приблизить к идеалу. Наверное, вы знаете, что заводит вас и вашего партнера. Если нет, то не бойтесь говорить об этом. Брак – это путь к детальному изучению всех возможных сексуальных наслаждений, возможность благодаря интимной близости укрепить энергетическую связь с любимым человеком.

<https://text.ru/antiplagiat/5ccc10d2c1798>