

Для чего нам секс?

Стремление заняться сексом и бум нервных окончаний в половых органах нам дала природа, чтобы мы делали детей. Секс — это поощрительно-побудительная система. Да, секс — это не потребность. Потребность — то, без чего мы не можем жить. Вода, еда, терморегуляция, сон. Если мы не будем пить или слишком долго будем в холоде, мы умрем. А без секса еще никто не умирал. Удовольствием от секса природа побуждает нас делать детей! Много прекрасного разнообразного потомства! И поощряет выбросом гормонов радости и счастья после секса. Согласитесь, она классно придумала. Да, конечно же, сегодня мы приходим в секс в большинстве случаев не за детьми. Более того, у нас есть все, чтобы полноценно контролировать свою репродуктивную функцию: еще в прошлом веке не было столько проверенных и разнообразных средств контрацепции, удовольствие от секса было тесно связано с риском беременности для женщин и рождалось гораздо больше вынужденных нежеланных детей. А мы с вами счастливики.

Сегодня мы приходим в секс за близостью, за отдыхом, за расслаблением, за вдохновением, за наслаждением и много за чем другим.

Зачем люди приходят в секс? Что он им дает?

«Ощущение максимальной близости с любимым человеком, сильные эмоции».



«Дает почувствовать себя любимой и уверенной в себе».

«Для меня это один из способов выразить свою любовь к партнеру и к себе, отношусь к нему как искусству, а еще для меня это что-то очень близкое и доверительное. Помимо удовольствия я чувствую, что я очень красивая и сексуальная. Вдохновение» «удовлетворение потребности. Спрос напряжения».

«Открываются творческие чакры!»

«Для меня это целая проблема. Сейчас — избавляет от страха измены».

«Кайф, энергию, хорошее настроение».

«Влюбляюсь заново в партнера и себя».

«Это инструмент коммуникации. Я так с мужчинами разговариваю».

«Разгрузка. Релакс, так сказать. Начинаю чувствовать себя более свободной».

«Идея для досуга».

«Любовь к себе и партнеру. Связь».

«Не нужен. Обнимашки лучше».

«Близость с любимой девушкой. Чувство единения».

«Способ сказать «я люблю тебя» всем телом».

«Еще один повод принести удовольствие партнерше».

«Восполнить потребности в нежности и тактильности».

«Чтобы открывать и узнавать партнера и себя».

«Несомненно удовольствие! Это как один из видов медитации».

«В любви — дает близость, а без нее — поднимает самооценку и чувство взрослости и независимости».

«Что-то эмоциональное, не физическое. Если готова «нечистая», то и приятного нет».

«Наслаждение жизнью. Умение находиться в моменте».

«Чувствовать себя».

«Просто так секс ничего не дает — с незнакомым человеком, так сказать для здоровья — если только снимет напряжение сексуальное на пару часов, это на личном опыте. А с близким по духу человеком дает спокойствие, уверенность в себе как в женщине, удовлетворение, повышает настроение, ощущаешь любовь своего партнера».

«Быть сексуальной кошечкой для партнера, доставить ему удовольствие, прокачать скилл».

«Ничего он мне не дает, не получаю удовольствие».

«Расслабление, даже если секс не заканчивается оргазмом».

«Это вопрос каждый раз после так себе секса».

«Почувствовать любовь и отдать любовь. Иногда для чувства превосходства, иногда наоборот почувствовать себя слабым. Думаю, главное, это эмоции. И они могут быть совершенно разными».

Я все мечтала, чтобы кто-нибудь ответил, что хорошо спит после секса! А это правда! Он улучшает качество сна. Но никто так не ответил...

А если серьезно: хороший секс сближает людей, оздоравливает, наполняет силами и дает глубокую удовлетворенность.

Смотрите, определение слова «сексуальное здоровье» от ВОЗ — высшего органа по здоровью в мире: сексуальное здоровье — это комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность и способность к любви.

Проще говоря: сексуально удовлетворенный человек всегда будет легче коммуницировать, лучше выражать свои мысли и понимать других людей. Будет чувствовать себя увереннее и легче проявлять чувства и любовь.

Типы привязанности и секс

Люди с тревожным типом привязанности часто через секс хотят получить доказательство, что их любят и они нужны. Они используют секс, как снятие этой фоновой тревоги. Если он(а) здесь, значит он(а) любит. Если он(а) занимается со мной сексом, то точно любит и хочет. А потом снова возвращается страх. Также у тревожного типа привязанности есть стремление удерживать партнера, отчего именно у этих людей часто встречается активное желание внедрить сотни всяких разнообразий в секс. Сделать все, чтобы партнер был рядом. Еще нередко они себя недооценивают, сомневаются в своей привлекательности, способностях — им характерна неуверенность. Особо болезненно воспринимают отказ от секса именно по той причине, что через секс получают доказательство любви. Нет секса — не любит. Партнер может не хотеть секса вовсе не потому, что разлюбил в этот вечер, а потому что правда устал сегодня, но из-за этой фоновой тревоги страх потерять оказывается сильнее спокойного вдумчивого восприятия ситуации. А еще близко к сердцу принимают сложности — например, упавший член от усталости у партнера/ сухая вагина для них может стать катастрофой.

У таких людей особенно ярко обостряется желание секса при расставании, потому что риск потерять человека особенно высок, тревога больше, больше желания ее снять. И их даже могут при-

влекать изначально недоступные люди. А кто у нас защищается от близости отдалением и часто кажется холодным и недоступным?

Избегающий тип! Люди с таким типом — то есть те, кто защищается от близости с другим человеком через отдаление — часто разделяют понятия любовь и секс. Для них секс — это просто секс, быстрый перепихон. Открытость и уязвимость — важнейшие элементы хорошего секса — таким людям не симпатичны. Часто они не понимают и не приветствуют прелюдий, полежаний-обниманий после секса. Так как в сексе мы очень сблизимся, а им сближение страшно, после секса избегающий тип любит остаться один. Чтобы восстановить свои щиты. Если у них упадет член или будет сухая вагина — они предпочтут спрятаться и вообще это не обсуждать. И чувства партнера им не особо интересны — часто они прямо или косвенно говорят, что чувства не имеют значения. Могут быть зациклены на собственных ощущениях.

Также бывает, что по причине скупого взаимодействия без душевной вовлеченности секс становится скучным, и людям избегающего типа постоянно нужна какая-то новизна.

Секс без любви очень плоский — он не то, что не усиливает эмоциональную связь между партнерами, скорее разрывает. Исследования показали, что такой секс снижает сексуальное желание и возбуждение, соответственно, сокращает количество и качество оргазмов. При этом избегающими могут быть совершенно разные люди: один просто не будет придавать большого значения сексу, стесняться и отшучиваться от любого сближения, но годами состоять в одних отношениях и по-своему их ценить, а другой будет прям грубым, может пропагандировать идею, что любовь — это одно, а секс — другое, может изменять в поисках новизны. И оба будут абсолютно точно принадлежать к избегающему типу.

В исследовании Бирнбаума испытуемым задали вопрос: «Как ваш крайний секс повлиял на удовлетворенность отношениями?»

А давайте вы сначала сами подумаете и ответите на этот вопрос? А потом перелистнете страницу?

Быть сексуальным человеком — не значит 24/7 хотеть секса, заниматься им 5 раз в день и испробовать все позы, практики и игрушки. Может быть и так! Но это лишь вариант того, какой сексуальность может быть. Базово сексуальность — наш особенный набор качеств, вкусов и эрогенных зон + разрешение себе получать удовольствие + любовь в широком смысле слова.



Эти элементы в разных людях выражаются по-разному — ведь кто-то более сдержанный, а кто-то эмоциональный, но начнем со знакомства со своим особенным набором: с путешествия в мир секса через тело.

НЕТ
УНИВЕРСАЛЬНОГО
ДЛЯ ВСЕХ.

Я спросила у своих подписчиков, что для них — идеальная формула оргазма.

Девушки ответили:

«любимый партнер, смазка, связывания, немного шлепков»

«Чтобы в голове было легко, а мужчина за час до секса и во время него не дурачился, а показывал себя сильным и властным. И чтобы я себе нравилась (была чистая, вкусно пахла, ощущала себя женщиной на все бабки). Стимуляция языком, поглаживания бедер, страстные поцелуи и проявления эмоций»

Контекст, видите?

«никаких ссор перед сексом. Чтобы поскорее кончить, я представляю, что мы закрылись в комнате на тусе. Стимуляция членом перед кунилингусом»

«приглушенное освещение, большая кровать, отсутствие раздражителей, фантазия и возбуждение»

*и он может быть разным. Одной нравится
полужесткая обстановка,
а другой наоборот — тихо, кровать*

«максимальная расслабленность. человек, которому доверяю. Внутреннее спокойствие»

«ближе к оргазму — тишина, медленные движения члена + быстрая стимуляция клитора!»

«обязательно стимуляция ануса, чтобы было быстро, долбежка и прикосновения: удушения, шлепки, презерватив»

Которое тепло обнимать и приятно гладить.
Это тело с приятным запахом и к которо-
му я хочу прижаться. Это твое! И маминно, а у
папочки мне больше нравится лицо.

Юлианна, 4 года

Для одного человека быстрый перепихончик на ночь будет отличным сексом, для другого — отвратительным. Одному безумно понравится часовая вдумчивая прелюдия, другой уснет на 20ой минуте. Кто-то будет восторгаться громким и эксцентричным партнером и спросит «давай поженимся», другой три дня после этого секса будет пить ромашковый чай. Нет людей, которые «хороши» в сексе для всех. Плохой секс — это по факту секс, который не подошел конкретному человеку. Это не значит, что он сексовый лузер, нет! Просто не совпали вкусы и предпочтения.

Вообще ли нет качеств, которые делают нас хорошими любовниками? Я думаю, есть. Но это специально выточенные гениальности под другого человека и не пальцы с вибрацией.

Качества хорошего любовника:

Умение открываться и быть уязвимым (доверять)

Умение понять потребности другого и донести ему, что он(а) понят(а)

Разрешение себе получать удовольствие

И стремление подарить его другому

Умение принимать и любить свои особенности

Умение принять и любить особенности другого

Расслабленность

Любопытство

Сексуальная грамотность

Навык сонастройки с другим человеком: установления связи, перевод сигналов на понятный обоим язык

Эти качества делают людей невероятно привлекательными и желанными.

