

Как часто в нашей интимной жизни возникают на первый взгляд маленькие неудачи и проблемы, с которыми приходится оставаться один на один, а, отвечая партнеру из лучших побуждений, лукавить: «все хорошо, милый, было просто прекрасно».

На эту маленькую ложь отзывается тоскливое внутреннее эхо: «так себе». А следом стучится мысль: почему, вместо того испепеляющего чувства, о котором поют и пишут, кричат с экранов, приходится довольствоваться его слабым отголоском? И еще одна, и еще... В чем причина? Мы же все устроены одинаково! Или, может быть, это виноват он – что-то делал не так, не там?.. Перечень вопросов с каждым разом растет, становясь длиннее, а внутреннее чувство неудовлетворенности – острее и безысходнее.

Конечно, можно убедить себя, что вокруг «маленькой смерти» больше шума и фантазий, чем реальных фактов. Что, возможно, большинство подымает этот шум в угоду своему тщеславию и приукрашивает действительность. Или тебя саму угораздило оказаться в той редкой, согласно статистике категории, которой просто не дано испытать в постели феерических ощущений страсти?

Но обманывать партнера и себя в данной ситуации – самое большее из зол, на которое женщина может решиться только по незнанию очевидных истин. А факты таковы. Медиками и психологами давно установлено, что причиной отсутствия оргазма – не считая полной неопытности партнеров – становятся не столько функциональные, врожденные причины, сколько психосоматические, связанные с различными «табу» и комплексами, уходящими корнями в культурные и семейные традиции, воспитание и зависимость от мнения окружающих.

Истоки интимных проблем

Среди этих комплексов, оставив далеко позади все другие причины, лидирует «стыдливость». Чтобы понять, как и почему это безобидное чувство, в другой ситуации являющееся частью женской привлекательности, может производить в данном случае столь разрушительное действие, надо вернуться к истокам ее значения и механизму воздействия на наш организм.

Стыдливость – это чувство неловкости, скованности, стыда, возникающее у человека при совершении поступков, противоречащих нравственным, моральным нормам поведения, принимаемых им как мера «правильности». Как следствие, при их нарушении возникают опасения оказаться «недостойным» и страх утратить привлекательность в глазах партнера.

С физиологической, медицинской точки зрения стыд, страх – это спазм, напряжение. Становится влажной кожа, напрягаются мышцы, холодным комком сворачивается в подреберье желудок – это симптомы переживаемого стыда и страха. Психологически в этом состоянии вы остаетесь напряженным, контролирующим каждый шаг, жест «зрителем» своих поступков, а не участником события.

Весь организм в этот момент поглощен именно вашими внутренними опасениями-переживаниями, сводя на нет любые ощущения извне. Можно ли ожидать, что в такой ситуации партнеру удастся не только помочь вам расслабиться, но и возбудить настолько, что вы испытаете другие, более яркие ощущения?! Скорее всего, нет. Страх – очень сильное чувство, способное блокировать все остальные. И в лучшем случае опять получится «так себе».

Что такое «хорошо», и что такое «плохо» в постели

Как же избавиться от скованности, которая мешает расслабиться, от этой стыдливости, если корни ее – это традиции, воспитание, составляющее самую основу нашей личности? Нельзя же просто взять и вычеркнуть из памяти, из жизни целый пласт прошлого, принципы, по которым живешь?

Читать далее