

18+

Алиса Мальтнова

Полезьа секса в семейной жизни



Алиса Мальтнова

**Польза секса в семейной
жизни. Популярно о сексе**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50437627
ISBN 9785449818348*

Аннотация

Может быть секс без отношений, а отношения без секса – нет. Интимной близости в парах отдаётся главная роль. Поэтому вокруг неё крутятся вопросы, многие проблемы и недопонимания.

Содержание

Польза секса в семейной жизни	5
Нет близости – нет отношений	6
Частые проблемы	7
Психология секса	8
Проблемы	9
Причины проблем	10
Последствия	11
Немного глубже о психологии	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Польза секса в семейной жизни Популярно о сексе

Алиса Мальтнова

© Алиса Мальтнова, 2020

ISBN 978-5-4498-1834-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Польза секса в семейной жизни

Может быть секс без отношений, а отношения без секса – нет. Интимной близости в парах отдаётся главная роль. Поэтому вокруг неё крутятся вопросы, многие проблемы и недопонимания.

Нет близости – нет отношений

Когда у пары исчезает секс, повышается вероятность развода. Снизившаяся через какое-то время частота близости супругов – нормально. Когда её нет до года и больше – говорит о проблемах в отношениях. Недопонимания между мужем и женой сказывается на их близости. В свою очередь, это сильно отражается на их чувствах друг к другу.

Но почему так? Почему с этим может столкнуться семья, где всё хорошо. Всё дело в сексуальной непросвещённости людей. Для большинства секс – обычные фрикции с последующей кульминацией и чувством удовлетворения. Физиологически это так, но больше всего оказывается влияние на психологическую сторону партнёров.

Частые проблемы

Секс стал скучным; перестал (а) стараться: оргазм стал реже, короткая прелюдия или её вообще может не стать; пропал интерес и т. д. Причин таких изменений может быть много. Можно решить любую проблему, если она не связана со здоровьем.

Сексуальная жизнь прямым образом влияет на прочность отношений. Дисгармония разрушает их, оставляет отпечаток на восприятии интимной близости. Большинство соглашались не заниматься им, надеясь, что причина в другом.

За всё время существования семейной психологии, было отмечено, что решение проблемы нужно начинать с разговора с партнёром.

Психология секса

Во время интимной близости больше всего процессов и изменений происходит на психологическом уровне. На этом же уровне кроются проблемы и их решения.

Факт: До 95% успешного секса определяется психологическими факторами

Какая польза от секса?

Формирует доверие.

Интимная близость строится на доверии.

Позволяет узнать друг друга ближе.

Девушки ведут себя спокойнее, не злятся по пустякам и не беспокоятся.

Примирает.

Некоторые пары используют такой способ в качестве примирения. Это делает секс ярче и эмоциональнее.

Вырабатываются эндорфин – гормон счастья.

Повышает самооценку.

Является профилактикой от заболеваний.

Хорошо влияет на сердечно-сосудистую систему.

Проблемы

Не у всех семейных пар они явные. Есть те, у которых всё хорошо: не ссорятся, испытывают чувства. Но интима нет. Для них характерно: угасание желания, низкая частота секса, обыденность. Не нужно искать проблему сильно глубоко, чаще она находится на поверхности. Самая распространённая – однообразие. Ниже вы узнаете подробнее.

Причины проблем

Как было сказано, однообразие – то, что убивает хороший секс. Пара вступает в интимную связь и через время находит то, что им удобнее. Они начинают придерживаться этого – секс перерастает в рутину. Если раньше была цель доставить удовольствие друг другу, то теперь лишь желание скорейшего окончания.

Другая причина – различия сексуальных сценариев. К ним относятся: привычки и предпочтения: место, время, форма, способы т. д.

Иногда проблема кроется в самооценке. Она не может быть стабильной всю жизнь. Часто мы просто надумываем, это сказывается на нашем мнении о себе, и дальше на жизни. Девушки могут начать переживать о своём внешнем виде – чаще о теле, мужчины о своём навыке в сексе.

Нельзя не обращать внимание на возможную депрессию или стресс. Обиды или приём таблеток, которые оказывают влияние на либидо.

Последствия

Чаще это сказывается на верности. Возникают измены, подозрения, сильная ревность. Происходит отрицательное влияние на отношения в целом.

А ещё было проведено множество экспериментов сексологами и психотерапевтами. Давно уже доказано, что отсутствие регулярной половой жизни нарушает работу всего организма, а от долгого воздержания велик шанс заболеваний.

Немного глубже о психологии

Детство сильно влияет на нас

Восприятие интимной близости вкладывается ещё в детстве, и формируется в течении всей жизни. Страх или смущение может быть причиной отрицательной реакции родителей в момент взросления. То есть, распространённая ошибка – когда мама или папа застают ребёнка за изучением себя. Если на ребёнка начали кричать, то во взрослом возрасте это остаётся закреплённым как что-то постыдное. И уже в семейной жизни он будет либо избегать близости с партнёром, либо это будет вызывать отрицательные эмоции.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.