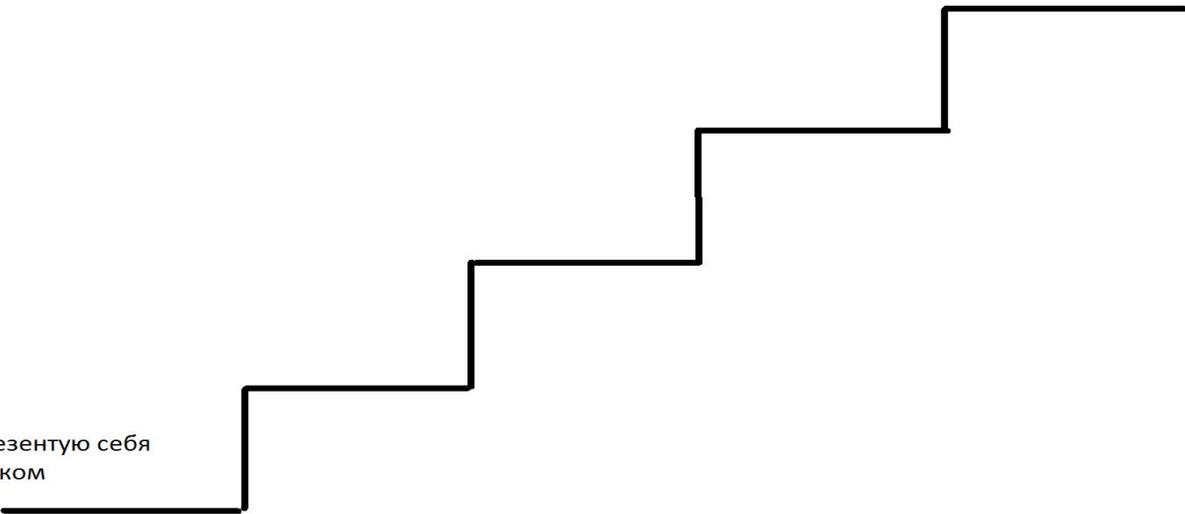


От страсти до паники. Куда исчезает сексуальное влечение в длительных отношениях

(С) ТРАВКОВА МАРИНА, 2020

КАК ХОРОШО ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ:



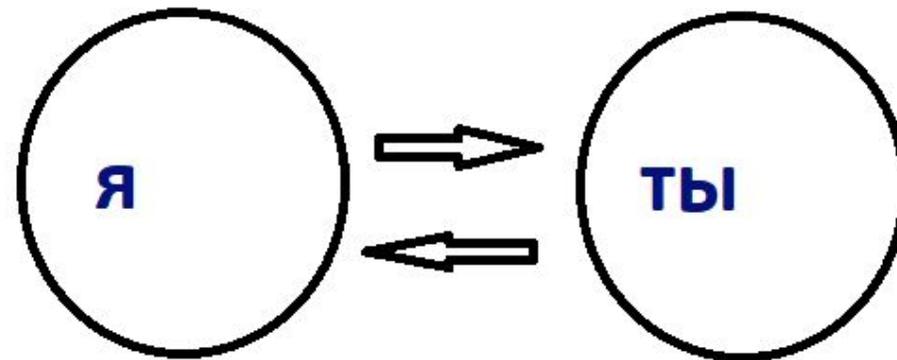
Я презентую себя
целиком

Я заинтригован/а
Я ничего о тебе не знаю

Момент входа – романтическая любовь



«Зацепило», «ХИМИЯ»



ПОДСТРОЙКА ПОД ДРУГОГО

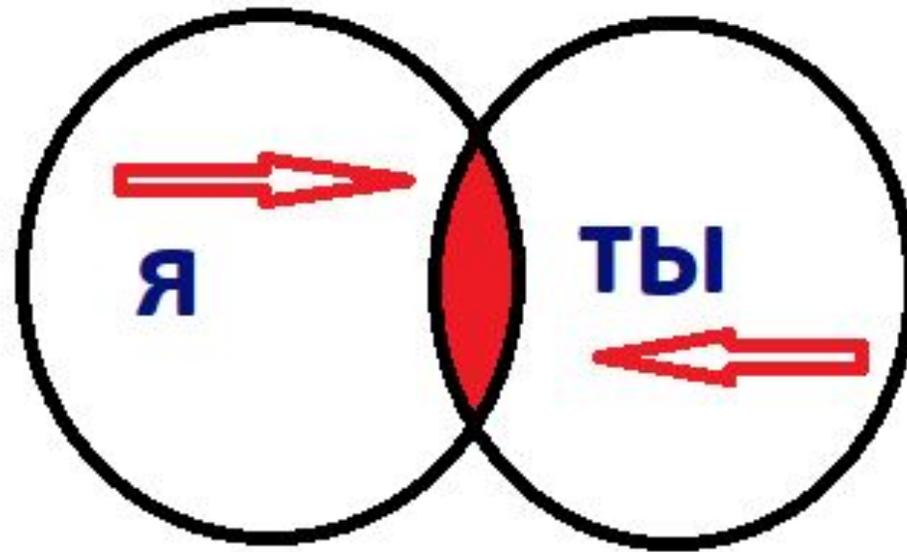


Начало взаимообмена - слияния

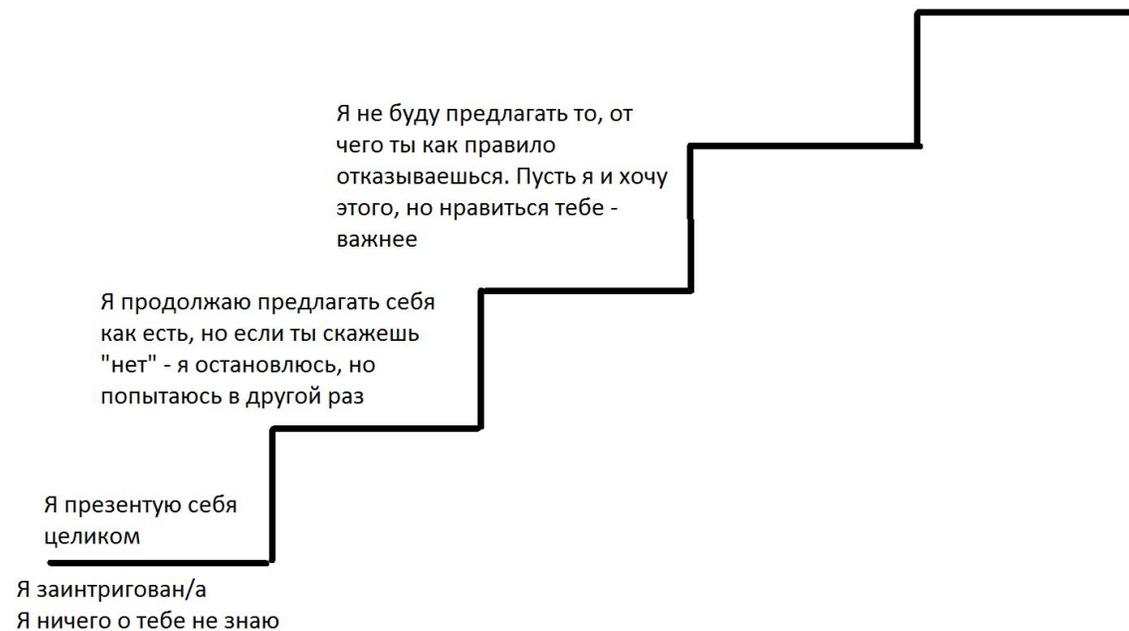


(Катя): -Тоня, Тоня, слушай, главным образом, надо телевизор купить. -Почему?

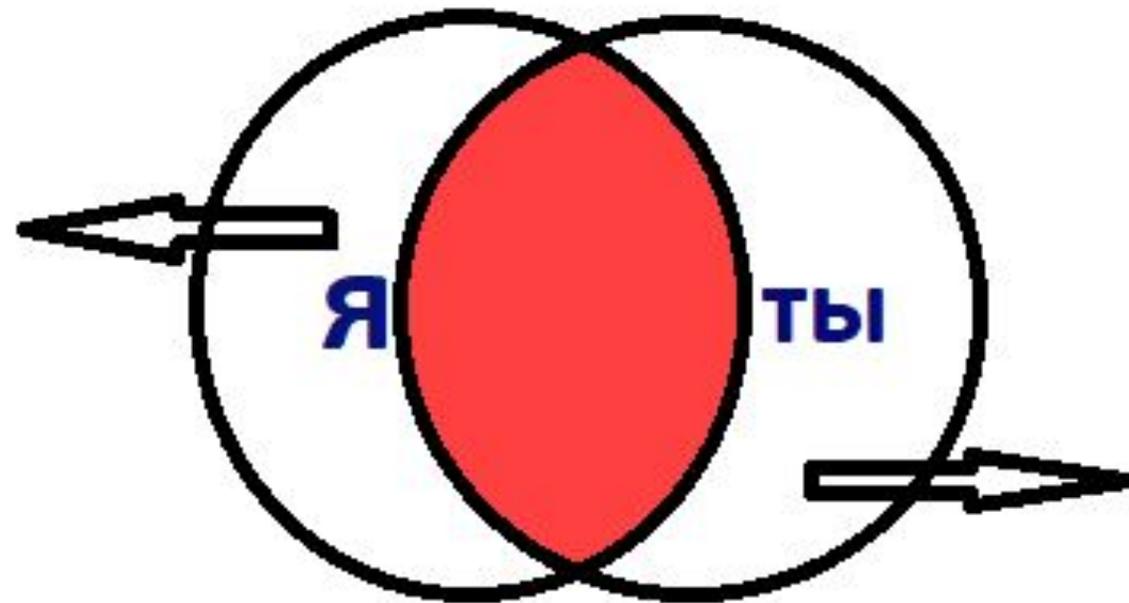
Интерес, влечение, возбуждение и желание сблизжаться



«Флажки расставлены» (появляются зоны молчания и некомфортные темы)



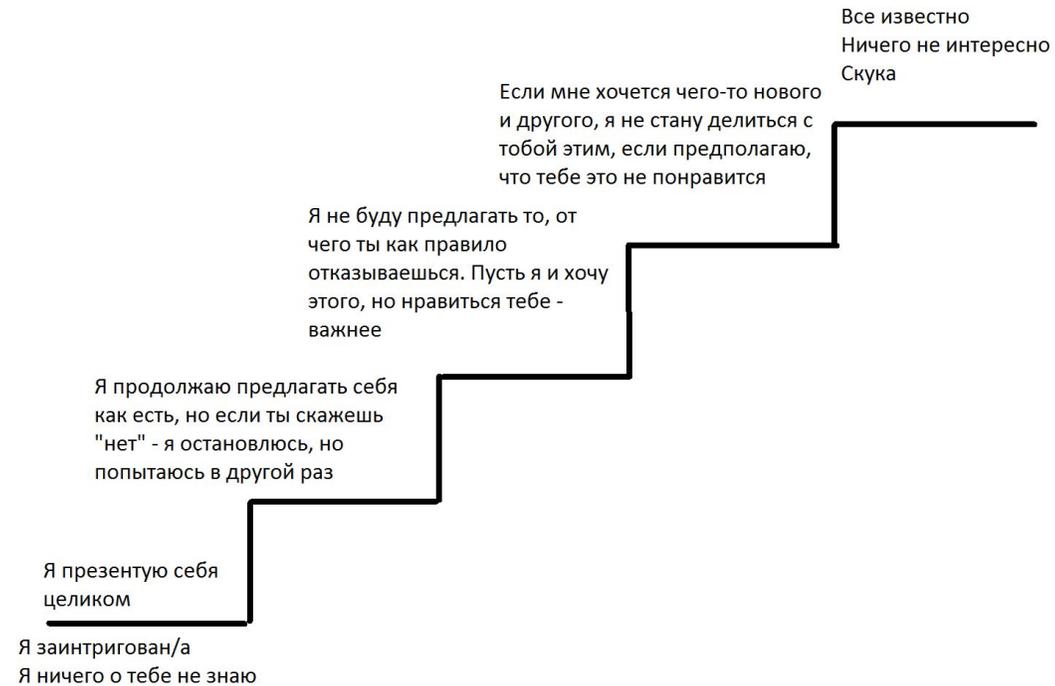
Выдох: стремление дистанцироваться, утомление от поглощения



Инерция, паттерны, схемы: «прочитанная книга»



Жизнь по инерции



Ситуативные «убийцы сексуальности»

- Медицинские сложности (кластер болезней, ПАВ)

- Небезопасность в паре (конфликты)
- Измена одного из партнеров
- Травма сексуального насилия
- Депрессия (!)
- Гормональные изменения, связанные с беременностью и кормлением грудью
- Тайны (например, касательно гендерной идентичности и сексуальной ориентации, скрываемая асексуальность)
- Стресс, недостаток сна, утомление
- Страхи забеременеть, беременность как задача
- Секс-негативизм, стыд, ограничивающие установки
- Недовольство гигиеной и внешним видом партнера_партнерши
- «белый шум» (страхи сексуальной самопрезентации)
- возраст

Люди, которые и правда не хотят. Что это такое «не хотеть секса?» - гипоактивное сексуальное расстройство

- Если у него_нее мало или вовсе нет мыслей о сексе и фантазий о сексе
- Нет желания проявлять сексуальную активность
- Это длится шесть месяцев и дольше
- И это представляет проблему для самого человека

В том числе, он_а не мастурбирует, не смотрит порно, не пользуются еще какими-то способами стимуляции, которые просто неизвестны партнеру

(с) McCarthy&McCarthy “Rekindling desire”

Люди, которым это не болит:

20% американских пар живут в режиме sexless marriage

Sexless or sex-starving?



ОТНОШЕНИЯ «ДЫШАТ» (С) ИЗ ЛЕКЦИИ ОЛЬГИ АЛЕКСАНДРОВОЙ

«Близость рождает сексуальность»: Хорошая вербальная коммуникация, высокая степень доверия и сильная эмоциональная связь. Меня принимают, любят, заботятся, мне безопасно и я могу чувствовать вести себя свободнее. Я могу проявить свои истинные эротические желания

Сохранение дистанции поддерживает сексуальность: если нет дистанции, партнеры сливаются и теряется независимость. Формирование и поддержание эмоционального пространства между, поддержка личной независимости, отделение эмоциональной близости от сексуальной.

Вспомните свою последнюю неудачную попытку.



Что мешает:

Отсутствие сексуального эгоизма

Ожидания от другого вместо обозначения своих желаний

Страх встретиться с неодобрением партнера

Мнение, что если любишь – все должно получаться «само по себе»

Скудость сексуального меню

Белый шум

«Выгорание» – когда мы уже не хотим партнера, потому что думаем, что он или она неисправимы

Мифы и стереотипы, отсутствие сексуального просвещения

Проверим?

От «не хочу» к «да, конечно!» (с) Ульрих Клемент

Мои главные эротические желания А Б В	С какой готовностью исполняет их мой партнер А Б В
главные эротические желания моего партнера А Б В	С какой готовностью исполняю их я А Б В

Куда мы ведем?



Травкова Марина

marinatravkova@yandex.ru

<https://www.facebook.com/travkovamarina/?ref=bookmarks>

Нагоски Эмили «Как хочет женщина»

Джон Готтман «Карта любви»

Клемент Ульрих «Как вернуть медовый месяц»

Эстер Перель «Размножение в неволе»

Нина Брокман, Эллен Стекен Даль «Вива ла Вагина»

Хелен Фишер «Почему мы любим: Природа и химия романтической любви»

Сью Джонсон «Обними меня крепче»

Ян Кернер «Она кончает первой», Ian Kerner “ He comes next”

Lori Brotto “Mindful sex”

Проект «Без цензуры»:

https://www.facebook.com/genderpsychologists/?eid=ARBHSFw1E9qeZcQcv0y9ub5bAdeMROkIrnf5ALs-XRuiw9ntmEn_it8G89DR7TTSwr4DLUJts80rmTSG