

А что у нас с сексом?

Автор: Вероника Хлебова

С сексом у нас все то же самое, что и в отношениях.

А именно: в интимности распространен все тот же сценарий «Жертва-Спасатель-Тиран».

Что делаем «из Жертвы»?

Терпим.

Уступаем без особого желания – потому что «положено», из страха «чтоб не ушел», «не подумал, что фригидная» и т.п.

Молчим, если не получаем удовольствия.

Это – «чтоб не обиделся».

Не просим ни о чем.

Зачастую потому, что сами толком не чувствуем свое тело, или не считаем себя привлекательными и достойными внимания. Стыдимся его.

Да, ядовитый плющ стыда цветет до сих пор и сам убираться никуда не собирается!

Терпим жесткий секс, даже если не нравится.

В некоторых случаях соглашаемся на откровенное насилие над собой.

Опять же боимся.

Боимся измены или – тьфу-тьфу, чтоб не сглазить! – его ухода (вдруг найдет другую, более покладистую).

Терпим слишком много секса (хотя знаем, что зависимость от секса имеет травматическую природу, и секс не сможет удовлетворить травму потери...)

А что у нас с сексом?

Автор: Вероника Хлебова

Терпим мало секса!

Закрываем глаза на его «устал», «сил нет» и т.п.

Хотя отсутствие секса может быть свидетельством серьезных межличностных проблем, которые требуют решения.

И, конечно, из Жертвы мы манипулируем.

Иногда жестко, в духе : «Получишь, если будешь себя хорошо вести»...

Или «меня возбуждает новая норковая шуба»

Иногда – более тонко и виртуозно.

Сюда же отнесем все виды мести: едкости, колкости, заявления в духе «ты не мужик» и пр.

...Вы разве не знали, что месть – это орудие Жертвы?

Бывают Жертвы, которые «несут» себя как королев, покорно, но с достоинством выполняя супружеский долг, но ... каков бы ни был «прикид», они все равно остаются Жертвами.

В «Тиране» мы, разумеется, нападаем... Требуем.

Ты должен! Почему ты не делаешь то, что должно?!

Мало тебе не покажется, если не сделаешь то, что обязан!

Это основной посыл.

В «Спасателе» мы вроде бы заботимся – о нем! Чтоб ему было хорошо!

Ведь это правильно – думать о партнере!

Заботиться и переживать!

Имитация оргазма – для его высокой самооценки!

Как будто только спасая, мы можем уберечь эту самооценку от безвозвратного падения...

А что у нас с сексом?

Автор: Вероника Хлебова

Правда, после мы ждем высокой оценки за свое рвение.
Ждем, чтоб ответил тем же или, на худой конец, похвалил.

И, если ожидания не реализуются, то....
Верно, чувствуем себя Жертвами и превращаемся в Тиранов.

Еще Спасатель – большой любитель указать правильный путь.
Научить, дать совет.
То есть оказаться как бы «сверху».
Его партнер опять же обязан немедленно исправить положение!
Прислушаться и научиться! Иначе... (см. выше)

Этот сценарий, будучи самым распространенным в интимных отношениях, не приближает нас к партнеру ни на йоту.

Ни в одной из ролей мы не встречаемся с ним.

Ни когда из Жертвы молчим и не говорим о своих желаниях;
Ни когда из Тирана требуем, а не просим;
Ни когда из Спасателя учим и ждем похвалы, а не приглашаем к разговору.

Это очень печально, потому как будучи в ролях невозможно получить подлинное наслаждение от секса.

Как обычно, выйти из Треугольника можно, только взяв на себя ответственность.

*За свои чувства. За свои желания.
За то, что нравится. За то, что не нравится.
Иметь смелость говорить о них, не обвиняя партнера.*

А что у нас с сексом?

Автор: Вероника Хлебова

Просить.

Слушать.

Слышать.

Сожалеть о том, что не происходит.

Не «сдавая» себя, идти навстречу.

На Встречу.

В некоторых случаях «треугольная» позиция может быть осознанным выбором (К примеру: «Я терплю потому, что не хочу терять что-то более ценное» – скажем, семью).

Но, думаю, подобный выбор стоит делать только тогда, когда убедишься, что честный разговор, диалог, доверие невозможно.

Впрочем, есть ли тогда что-нибудь, что стоит сохранять?

Источник:

[ПРО-Живи](#)