

ANGAJAMENTUL FAȚĂ DE PROGRAM

Probabil că v-ați săturat să vă lăsați viața sexuală pe ultimul loc, dar nu prea știți ce să faceți în această privință. Din cauza solicitărilor cotidiene, sexul ajunge să nu mai încapă aproape deloc pe lista voastră cu sarcini și activități – fiind plasat undeva după vizita la socri și curățenia în garaj. Poate vedeți romantismul și pasiunea ca pe un lux mai degrabă decât ca pe o necesitate, asemănătoare unei vacanțe exotice pe o insulă tropicală, pe care v-o puteți permite doar din când în când.

De ce are de suferit activitatea sexuală

Nu sunteți singurii în această privință. Multe cupluri au o relație lipsită de sex și de pasiune. Printre numeroasele cauze se numără stresul de la locul de muncă, problemele din relație, lipsa timpului, a energiei și a intimității. Majoritatea cuplurilor sunt împovărate cu tot soiul de griji: cariera, presiuni financiare, copii solicitanți sau rude în vârstă care au nevoie de îngrijire – prea multe responsabilități, fără suficiente momente de respiro. Oamenii își petrec timpul liber în afara patului conjugal, butonând telefoanele BlackBerry, iPod-urile și iPad-urile, navigând pe internet, pe e-mail și rețele sociale.

Și totuși cercetările arată că sexul este mai mult decât un simplu act de procreare sau de eliberare în mod plăcut a unei

tensiuni. Sexul îmbunătățește dispoziția afectivă, arde calorii, diminuează durerea, crește imunitatea, vă prelungește viața, reduce stresul și vă îmbunătățește relația. Sexul este crucial pentru relația voastră, pentru că stimulează secreția de oxitocină, care vă face să vă simțiți mai aproape și mai legați de partener, aprofundând legătura voastră de dragoste. Și nu aveți nevoie de vreun studiu care să vă spună că sexul este distractiv!

Un studiu a ajuns la concluzia că, pentru americanul de rând, creșterea frecvenței actelor sexuale de la o dată pe lună la o dată pe săptămână generează o stare de fericire echivalentă cu cea simțită în urma suplimentării venitului anual cu 50 000 de dolari! Economii care au efectuat studiul respectiv au estimat, totodată, că o căsnicie îndelungată a adus un plus de fericire similar celui generat de suplimentarea venitului anual cu 100 000 de dolari. Este limpede că merită să vă investiți timpul și eforturile în luarea unor măsuri pentru îmbunătățirea vieții voastre sexuale.

Concepții greșite despre sex

Multe cupluri cred că sexul ar trebui să fie spontan pentru a fi de calitate. De fapt, cercetările arată că, pentru cuplurile care au relații de lungă durată, planificarea unui interludiu romantic duce la o experiență sexuală mai plăcută, de o calitate superioară. Desigur, asta nu înseamnă că un cuplu ar trebui să piardă ocazia unui „episod rapid“ atunci când aceasta se ivește, ci se referă la pregătirea proactivă a scenei și la crearea împrejurărilor favorabile amorului plin de pasiune.

Fiecare cuplu are nevoie să-și evalueze mediul și să determine condițiile optime pentru un act sexual de calitate. De pildă, mulți părinți își decuplează cu greu creierul „parental“ atunci când copiii lor sunt prin preajmă – chiar și atunci când aceștia adorm repede. În mod similar, mulți dintre cei care muncesc prea mult (așa-numiții „workaholics“) întâmpină dificultăți în decuplarea zonei cognitive a creierului lor și în conștientizarea deplină a partenerei sau a partenerului.

Pentru a restabili o legătură erotică, probabil că va trebui să găsiți o cale de a vă distanța de voi înșivă și de copiii sau de a vă lăsa BlackBerry-ul în mașină – acest lucru poate face minuni pentru viața voastră sexuală. Planificarea unei cine romantice oferă timpul necesar pentru a elimina toate variabilele care vă împiedică să vă bucurați pe deplin de parteneră sau de partener și pentru a crea ceea ce numim „condițiile unei excitații optime“.

„Chimia” nu este niciodată suficientă

O altă concepție greșită a multor cupluri este că singura condiție obligatorie a pasiunii este chimia sexuală. Chimia este acea atracție sexuală inițială, intensă și inexplicabilă, pe care o simțiți atunci când vă întâlniți prima oară partenera sau partenerul. Atracția sexuală are, într-adevăr, un substrat chimic; unele cercetări sugerează că feromonii, moleculele invizibile și inodore pe care corpul le secretă pentru a atrage parteneri sexuali, influențează selecția persoanelor care ne excită. Atracția chimică este imposibil de simulat sau de creat și persistă adesea chiar dacă respectivul cuplu este incompatibil din alte puncte de vedere.

Deși chimia sexuală este cea care duce, inițial, la formarea majorității cuplurilor, ea este doar o parte a formulei pasiunii într-o relație de lungă durată. Vă puteți simți extrem de atrași de parteneră sau de partener, fără a reuși totuși să vă înțelegeți sau să vă satisfaceți unul altuia nevoile emoționale sau sexuale. În plus, deși chimia sexuală este crucială la începutul relației, intensitatea ei se diminuează atunci când petreceți un timp împreună. Prin urmare, pe lângă chimie, aveți nevoie de angajament și compatibilitate, dar și de dorința de a comunica și de a face compromisuri, pentru a avea o viață sexuală satisfăcătoare.

Luarea unui angajament

Reapriinderea flăcării pasiunii inițiale necesită angajament. Există o diferență între a rămâne într-o relație pentru că nu

doriți să vă confrunțați cu consecințele destrămării ei (angajament prin constrângere) și a fi împreună cu cineva pentru că obțineți satisfacții din investiția făcută în relație (angajament dedicat). Exprimarea reciprocă a angajamentului dedicat generează încredere, motivație și dorință de reconectare emoțională între parteneri. Vă exprimați angajamentul atunci când vă respectați promisiunile, când faceți planuri de viitor împreună și stabiliți obiective pentru relație, când vă amintiți lucruri care sunt importante pentru parteneră sau partener și când sărbătoriți aniversarea căsătoriei ori a primei întâlniri.

Dacă simțiți că voi sau partenerul manifestați o teamă față de angajament care vă împiedică să vă dedicați pe deplin relației actuale, este o idee bună să abordați această problemă în cadrul terapiei individuale. Indiferent dacă fobia voastră față de angajament rezultă dintr-o teamă de a fi sufocați sau dintr-o frică de abandon, nu veți beneficia de acest program sau nu veți avea o viață sexuală cu adevărat satisfăcătoare fără încrederea și siguranța obținute printr-un angajament hotărât.

Îmbunătățirea comunicării în cuplu

Comunicarea clară și onestă este esențială pentru relațiile sănătoase. Satisfacția din cadrul relației depinde de satisfacerea nevoilor voastre, iar partenera sau partenerul nu vă poate satisface nevoile dacă nu vi le exprimați clar. Explicați-i partenerii sau partenerului ce anume doriți de la relație prin exprimarea unor cerințe specifice, cum ar fi: „Chiar am nevoie să mă ajuți să schimb scutecele copilului, deoarece mă simt copleșit(ă) când trebuie să fac mereu singur(ă) acest lucru.“

Comunicarea necesită, totodată, o dezvoltare reciprocă. Ascultați-vă partenerul când are nevoie să vi se destăinuie și destăinuiți-vă și voi la rândul vostru. Când vă ascultați partenerul vorbind, practicați ascultarea activă. Fiți atenți la conținutul pe care vrea să vi-l comunice și oglindiți-i sentimentele cu afirmații precum: „Te simți foarte frustrat(ă) că trebuie să lucrezi cu oameni atât de insensibili.“

Comunicarea clară implică, de asemenea, discutarea divergențelor, pentru că acestea apar inevitabil, în locul reprimării sau al tratării lor cu lejeritate. E falsă ideea că un cuplu fericit nu se ceartă. Toate cuplurile se ceartă din când în când, dar cuplurile funcționale poartă „discuții oneste“. Atunci când vă exprimați o nemulțumire, concentrați-vă asupra comportamentului precis al partenerului și a felului în care acesta vă face să vă simțiți, cum ar fi: „Mă supăr când întârzii la cină și nu mă suni să-mi dai de știre.“ Ascultați răspunsul partenerului fără să-l întrerupeți.

Când vă vine rândul să răspundeți, rămâneți concentrați pe subiect. Nu amintiți de nemulțumiri și jigniri anterioare sau de chiuveta înfundată din bucătărie. Dacă simțiți că divergența de opinii ia proporții și că pierdeți controlul, puneți-i capăt spunând: „Gata, stop!“ și luați o pauză, în timpul căreia să nu mai stați împreună. Comunicarea clară este o deprindere a cărei formare necesită o practică continuă, înainte de a deveni obișnuință.

Îmbunătățirea compatibilității

Pe lângă chimie sexuală, angajament și comunicare clară, aveți nevoie de compatibilitate pentru a menține pasiunea vie. Compatibilitatea cere un anumit grad de asemănare în privința convingerilor principale, cum ar fi cele religioase, cele legate de structura familială și de filosofia de viață. Pasiunea este greu de întreținut atunci când obiectivele voastre în viață sunt în mod evident incompatibile – unul dintre parteneri vrea o familie mare, pe când celălalt nu vrea copii. Compatibilitatea poate include, totodată, unele diferențe complementare – unul dintre parteneri nu poate fierbe nici măcar un ou, celălalt adoră să gătească –, genul de diferențe care îmbunătățesc relația.

Compatibilitatea sexuală implică un grad similar al dorințelor și preferințelor sexuale. Problema compatibilității sexuale apare adesea când un cuplu prezintă discrepanțe la nivelul dorinței – când partenerii au niveluri dramatic diferite de dorință sexuală sau preferă activități sexuale diferite. Partenerul mai activ sexual se simte adesea ignorat și nesatisfăcut, în vreme

ce partenerul mai puțin activ sexual se simte frecvent hărțuit și obligat să facă sex. Este ușor de înțeles fiecare dintre aceste puncte de vedere, dacă vă gândiți la sex ca la orice altă nevoie fiziologică, cum ar fi foamea – o persoană este înfometată, iar cealaltă este hrănită cu forța. Cuplurile cu niveluri diferite de dorință sexuală trebuie să-și clarifice nevoile, să facă compromisuri și să coopereze.

Practicarea compromisului și a cooperării

Nici o relație nu poate supraviețui fără compromisuri și cooperare constantă. Indiferent cât de compatibili sunteți, uneori se va întâmpla ca dorințele și scopurile voastre să nu se afle pe aceeași lungime de undă. Respingerea sau sacrificarea nevoilor unui partener de dragul nevoilor celuilalt duce mereu la resentimente și, în cele din urmă, la destrămarea relației.

Cum practicați compromisul și cooperarea? Să avem în vedere, de pildă, problema comună a nivelurilor diferite de dorință descrisă mai sus. Pentru a face compromisuri și a coopera în rezolvarea acestei probleme, primul vostru pas este să determinați cât de des ar dori fiecare dintre voi să facă sex și tipul de activități sexuale pe care le preferați. Vedeți dacă puteți identifica un teren comun. Încercați să găsiți cea mai bună cale de satisfacere a nevoilor ambilor parteneri.

De exemplu, ați putea înlocui sexul practicat frecvent cu activități sexuale mai variate, dar mai rare. Poate va trebui să subordonați unele nevoi personale de dragul relației, cum ar fi să cedați avansurilor sexuale ale partenerului atunci când nu aveți dispoziția necesară sau să alegeți masturbarea în locul actului sexual, în vreme ce partenera sau partenerul vă privește. Întrebarea pe care trebuie să v-o puneți este următoarea: „Ce este cel mai bine pentru mine, ce este optim pentru relație și cum se poate ajunge la un compromis?“