

Дмитрий Малышев

Страх не удовлетворить партнёра



18+

Дмитрий Малышев

Страх не удовлетворить партнёра

<https://litres.ru/74469397>

SelfPub; 2026

Аннотация

Страх не удовлетворить своего партнера в интимной близости — это, пожалуй, один из самых распространенных, глубоких и мучительных страхов, которые испытывают люди в отношениях. Он может возникать как у мужчин, так и у женщин, на любом этапе отношений: в начале, когда партнеры еще не изучили друг друга, спустя годы, когда страсть утихла, или после кризиса, например, рождения ребенка или измены. Этот страх способен разрушить самооценку, превратить секс из источника удовольствия в источник тревоги, вызвать избегание близости, привести к охлаждению отношений, изменам или разрыву. Человек начинает заикливаться на своих действиях: достаточно ли я хорош, достаточно ли я страстен, достаточно ли я техник, достаточно ли мое тело, мой размер, моя выносливость, моя способность довести до оргазма. Он постоянно ищет подтверждения от партнера, боится критики, даже если ее нет, и в итоге сам создает напряжение, которое мешает получать удовольствие.

Содержание

Страхи и реальность	4
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Дмитрий Малышев

Страх не удовлетворить партнёра

Страхи и реальность

Страх не удовлетворить партнёра

Мужчина боится, что у него "не встанет", а женщина, что она не достаточно умела, не достаточно "горяча" для своего партнера.

Что интересно, что в реальности в 70% случаев партнёра/партнёршу устраивает всё. Да, 70 - это не 100%, но, согласитесь, что и не 20, и даже не 50... Т.е., скорее всего, если вы боитесь, что не удовлетворяете своего партнера/партнершу, эти опасения - всего лишь страхи и реальной основы под собой не имеют. Кстати, ваша половина может вообще не знать, что вы чего-то боитесь ?

Но что делать, если вот реально эти страхи преследуют? А еще хуже, если от них, реально страдает качество секса и/или потенция?

Во-первых, нужно постараться убрать фокус с «результата». Легко сказать, но все же, попробуйте переключиться, не на кульминацию, а на сам процесс. Пусть процесс будет важнее. Вы вместе, вам хорошо, вы ласкаете друг друга, обнимаетесь, целуетесь... А в конце, ну уже как получится, главное, что в процессе вам замечательно! ? А если не замечательно, так старайтесь, обращайтесь внимание на реакцию вашей половинки, смотрите, что нравится, что нет, учитесь и экспериментируйте вместе!

Во-вторых, пусть в вашем интиме будет больше не только прелюдии, но и слов, комплиментов. Кому-то нравятся нежности, кому-то по-жестче, но, в любом случае, этот инструмент, при правильном подходе, может добавить огонька в сексуальные игры! А там и отвлечетесь от того, что пугает...

В-третьих, посмотрите вокруг и подумайте, есть ли вообще идеальные люди? Вот прям что бы никаких недостатков? Знаете таких? Так вот, раз все неидеальные, то позвольте и себе не соответствовать эталонам... В конце концов, если никто не соответствует, то почему вы должны?!

Ну, а если ваши страхи основаны на реальной проблеме (со здоровьем и/или психологического характера), обязательно обратитесь к специалисту! В 99% случаев, это реша-

ется!

Введение

Страх не удовлетворить своего партнера в интимной близости — это, пожалуй, один из самых распространенных, глубоких и мучительных страхов, которые испытывают люди в отношениях. Он может возникать как у мужчин, так и у женщин, на любом этапе отношений: в начале, когда партнеры еще не изучили друг друга, спустя годы, когда страсть утихла, или после кризиса, например, рождения ребенка или измены. Этот страх способен разрушить самооценку, превратить секс из источника удовольствия в источник тревоги, вызвать избегание близости, привести к охлаждению отношений, изменам или разрыву. Человек начинает заикливаться на своих действиях: достаточно ли я хорош, достаточно ли я страстен, достаточно ли я техник, достаточно ли мое тело, мой размер, моя выносливость, моя способность довести до оргазма. Он постоянно ищет подтверждения от партнера, боится критики, даже если ее нет, и в итоге сам создает напряжение, которое мешает получать удовольствие. При этом парадокс в том, что чем сильнее человек боится не удовлетворить, тем больше он напрягается, тем меньше он способен расслабиться, тем хуже у него получается, и страх становится самосбывающимся пророчеством. В этой книге мы подробно разберем, откуда берется этот страх, как он фор-

мируется под влиянием воспитания, прошлого опыта, сравнения с другими, перфекционизма, как он работает в психологии интимных отношений, почему он мешает удовольствию. Мы дадим конкретные советы, как говорить с партнером о своих страхах, как развивать уверенность, как работать с самооценкой и принятием себя, как избегать типичных ошибок, как вернуть радость и спонтанность в отношения, и когда стоит обратиться к специалисту. Главная цель — показать, что страх не удовлетворить партнера — это не приговор, а сигнал, который можно превратить в возможность стать ближе, научиться доверять, отпустить контроль и, наконец, начать наслаждаться сексом, а не бояться его.

1. Откуда берётся страх не удовлетворить партнёра

Корни этого страха уходят глубоко в детство, воспитание, культурные установки и личный опыт. Первая причина — воспитание. Если в семье тема секса была табуирована, если родители стыдили ребенка за проявление интереса к своему телу, если не было разговоров о здоровых отношениях, то у взрослого человека формируется установка, что секс — это что-то грязное, постыдное, опасное. Он боится осуждения, боится, что его признают «неправильным». Вторая причина — прошлый негативный опыт. Например, бывший партнер критиковал его технику, сравнивал с другими, смеялся, унижал, изменял. Такие травмы оставляют глубокий след. Чело-

век переносит этот страх на новые отношения, даже если новый партнер совершенно другой. Третья причина — сравнение с другими. В эпоху интернета и порно у людей сформировались искаженные представления о том, как должен выглядеть и вести себя «хороший любовник». Мужчины сравнивают свой размер, длительность эрекции, количество поз с порноактерами, которые часто используют оптические иллюзии, специальные техники и редактирование. Женщины сравнивают свою способность достигать оргазма, свою внешность, свою страстность с актрисами. Это сравнение всегда не в пользу реального человека, потому что порно — это не реальная жизнь. Четвертая причина — идеализация партнера. Человек может думать, что его партнер намного более опытен, чувственен, раскрепощен, и что он не дотягивает до его уровня. На самом деле, партнер может испытывать те же страхи. Пятая причина — перфекционизм и завышенные требования к себе. Такие люди привыкли быть лучшими во всем: в работе, в спорте, в быту. Они переносят это и на секс: они должны доставить партнеру не просто удовольствие, а обязательно оргазм, и обязательно яркий, и обязательно с первого раза, и обязательно в каждой позе. Когда это не получается, они чувствуют себя неудачниками. Шестая причина — боязнь осуждения. Человек боится, что партнер подумает о нем плохо: «он эгоист», «она фригидна», «у него маленький», «у нее некрасивое тело». Этот страх часто не имеет под собой реальных оснований, но он блокирует расслаб-

ление. Седьмая причина — отсутствие обратной связи. Если партнер молчит, не говорит, что ему нравится, а что нет, человек начинает гадать, тревожиться, додумывать. Молчание воспринимается как недовольство. Восьмая причина — низкая самооценка в целом. Если человек не уверен в себе в других сферах жизни, он переносит эту неуверенность и в постель. Он считает, что он «недостаточно хорош» в принципе, поэтому и удовлетворить партнера не сможет. Девятая причина — культурные и религиозные установки, которые внушают, что секс — это грех, что женщина не должна получать удовольствие, что мужчина должен быть «кобель», иначе он не мужчина. Эти установки очень живучи. Десятая причина — реальный негативный опыт, когда партнер действительно был недоволен и сказал об этом грубо. Даже один такой случай может закрепиться в памяти и влиять на все последующие отношения. Важно понимать, что страх не удовлетворить партнера — это не признак слабости или неполноценности. Это результат определенных жизненных обстоятельств, и с ним можно работать.

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.