

❖ **Ако вече сме допуснали прекъсване на сексуалните си отношения, можем ли да ги възстановим и да подобрим сексуалния си живот?**

Прекъсването на сексуалния живот означава, че двойката е стигнала до критични нива на неразбиране. Обикновено в такива ситуации всеки от партньорите се вгълбява в собственото си нещастие, настоява да бъде чул и разбран, без самият той да разбира преживяванията на другия. Това поведение често е съпроводено с взаимни обвинения.

В подобни отношения по-важно става кой е поправ и чие мнение ще надделее. В такива двойки партньорите остават на позиции „Аз“ и „Ти“. А за да има удовлетворяващи отношения в двойката, включително и сексуални, е важно да се изгради „Ние“ като трета единица в брака. Мисленето като „Ние“ означава да гледаш на проблемите на другия както на своите собствени, да не пренебрегваш мечтите му, а да му помагаш да ги реализира или най-малкото да си съпричастен, да не се притесняваш да споделяш трудностите си и да търсиш партньора си като най-близък човек, който да те подкрепи. В този смисъл прекъсването на интимност се случва като следствие от духовното и емоционално отдалечаване на мъжа и жената.

Ако в началото на брака сексуалните отношения не са толкова зависими от личностните, то с развитието на връзката, приятелството между двамата, сходството в мисленето и емоционалната грижа стават определящи за удовлетворяващите сексуални отношения.

*В дългите връзки добрият сексуален живот е резултат от интимност и взаимност, а не просто среща на телата.*

Когато двойки са прекъснали сексуалния си живот, без да има изневяра, най-често единият от двамата настоява за близост, докато другият отказва такава. Този, който настоява за интимност въпреки конфликтите, търси чрез нея сближаване, докато другият не допуска близост, преди двамата да са разрешили противоречията. Излизането от този омагьосан кръг може да стане, ако първият приеме, че за да се случи интимността, е важно да разбере емоционалните и духовни потребности на партньора си. Отказващият близост от своя страна, освен ясно да дефинира своите очаквания, трябва да приеме, че допускането на близост е част от решаването на проблемите.