



Евгений
Кульгавчук,
врач-сексолог,
психотерапевт,
Москва

эксперт

Пик лета – время для семейного отдыха, бархатный сезон – для приключений. Курортный **роман** – не отношения, а увлекательная **игра**, без потерь из нее выходит тот, кто знает **правила**.

Орбита флирта

Одни едут в отпуск, чтобы выспаться, загореть, посмотреть новые места, другие – оживить сексуальную жизнь. Вырвавшись из цепких объятий семьи, мужчины жаждут обновления чувств, подтверждения своей сексуальной состоятельности. А хронически одинокие, недолюбленные женщины – нежности, романтики, восхищения и страсти. Кто ищет приключений, всегда их находит. Сама атмосфера отпуска настраивает на эротику и новые знакомства.

Это было у моря...



10%
курортных
романов
заканчивается
хэппи-эндом

Но иногда на орбиту флирта попадают люди, не планировавшие новый роман. По статистике, жертвами обстоятельств становятся около 30% отдыхающих. Настрой на роман сильнее у мужчин: у них выше уровень тестостерона, отвечающего за влечение. Финал такого отпуска может быть совсем не как в фильме «Любовь и голуби» – без «явки с повинной» к законной супруге. Психологи не рекомендуют семейным парам проводить отпуск порознь. А тем, кто едет на курорт именно за романтикой, надо составить для себя

свод правил – без них невинное развлечение обернется серьезной проблемой в будущем.

Тактика охоты

Временно свободные мужчины и женщины ведут себя по-разному. Мужчины активно ищут партнерш, те в свою очередь стараются попасть в зону поиска. На самом деле охотятся и те, и другие. Отличие лишь в тактике: мужчина преследует объект желаний, а женщина заманивает его в ловушку. Новизна отношений способствует яркости эротических переживаний и физических ощущений. Это вполне объяснимо на гормональном уровне: помимо тестостерона, в надпочечниках в больших количествах вырабатывается адреналин – гормон опасности, стресса и движения. Его выброс в кровь вызывает временную активность по схеме: объект – возбуждение – активная охота – победа – расслабление – отступление.

Досадная осечка

И вот конфетно-букетная стадия за неимением лишнего времени пройдет за пару вечеров, и потенциальные любовники оказываются тет-а-тет. Дальше события развиваются по двум сценариям. Для кого-то сексуальные отношения становятся своеобразным допингом, возрождающим желание и возможности. Многое зависит от опыта, половой конституции, психотипа мужчины. Уверенным в себе сангвиникам завести успешный роман проще простого, а для вечно ожидающих ударов судьбы меланхоликов новые отношения чреваты дополнительным стрессом. Опасение ударить в грязь лицом преследует импульсивных холериков. А флегматики порой не успевают «дотанцевать» с новой партнершей до постели – отпуск заканчивается. В сексологии описан феномен курортного сбоя. Мужчина, имеющий регулярный секс с женой, в силу обстоятельств приезжает на отдых без семьи. К чувству одиночества он не привык, поэтому находит пару на месте. Стресс от непривычного поведения партнерши может стать причиной досадной осечки в постели. Горе-ловелас меняет подругу, но и с ней не получается, происходит невротическая фиксация на неудаче и ее подсознательное ожидание. В итоге по приезду домой

проблема перемещается в супружескую спальню. Диагноз – нарушение эрекции невротического генеза.

Карусель

Курортный роман – особый жанр отношений. Надо уметь красиво завязать, продолжить, поставить точку. Насколько одинаково это понимают мужчины и женщины? Для кого сказка заканчивается драматичнее и как помочь себе пережить финал романа?

Мужчинам проще: они настраиваются не на отношения, а на приключения. Уже в самолете вчерашний пылкий любовник не помнит, как зовут девушку, которой читал стихи под шум морского прибоя, глядя на звезды. Он ведет себя как ребенок – покатавшись на карусели, бежит к следующей, не оглядываясь назад.

Дамы в любых отношениях пытаются найти перспективу. Анекдот: «Почему женщины всегда досматривают порнофильм до конца? – Надеются, что покажут свадьбу». Женщины страдают из-за разницы с мужчинами в оценке одних и тех же событий.

Чаще это происходит у мечтательниц с задержкой в психосексуальном развитии. Они витают в облаках и не умеют выбирать достойных. Тем, кто много фантазирует, не посвящая в свои грезы партнера, не нужно бросаться в омут с головой. Яркие впечатления могут быстро смениться обманутыми ожиданиями и затяжной депрессией, из которой не выбраться без психотерапевта.

Новая роль

Отправляясь в очередной отпуск, стоит пересмотреть прежние сценарии романов, чтобы не совершать похожих ошибок. Можно попытаться перестроить модель поведения на курорте. Если раньше женщина делегировала инициативу развития и, увы, окончания романа мужчине, то в очередном отпускном приключении она может взять на себя активную роль и вволю поэкспериментировать с психологическими «масками». Именно сейчас сложились идеальные условия для отработки ролевых игр: здесь вас никто не знает, уйма свободного времени. Держайте, творите! Романы пишут не только великие писатели. Но и мы сами. Собственной жизнью.



РОМАН ПО ПРАВИЛАМ

ВСЕГДА ЛИ КУРОРТНЫЙ РОМАН ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ВМЕСТЕ С ОТПУСКОМ ИЛИ БЫВАЮТ СЧАСТЛИВЫЕ ИСКЛЮЧЕНИЯ? ХЕППИ-ЭНД ВОЗМОЖЕН. ВАЖНО, ЧТОБЫ ОБА ПАРТНЕРА БЫЛИ СВОБОДНЫ И ИЗНАЧАЛЬНО ДОПУСКАЛИ ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАВЯЗАТЬ ДЛИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ. ВЕРОЯТНОСТЬ ТАКОГО РАЗВИТИЯ СОБЫТИЙ – 5–10% ОТ ОБЩЕГО ЧИСЛА КУРОРТНЫХ РОМАНОВ.

В остальных случаях нужно соблюдать простые правила

- 1 Не соглашаться** на незащищенный секс. Последствия – венерические заболевания, урогенитальные инфекции, незапланированная беременность.
- 2 Не злоупотреблять** алкоголем. Финалом романтического ужина может быть изнасилование, ограбление.
- 3 Не строить** далеко идущие планы с человеком, которого вы знаете несколько дней. В обычной жизни вы бы не стали поступать так легкомысленно.
- 4 Не рассказывать** о своих любовных приключениях подругам, коллегам по работе. Такие истории могут всплыть в неподходящий момент и разрушить стабильные семейные отношения.