

# Как сохранить сексуальное желание в длительных отношениях: научный подход

## СОДЕРЖАНИЕ

Резюме .....	2
Основные параметры сексуального желания .....	4
Что такое сексуальное желание .....	4
Различие между желанием и возбуждением .....	5
Факторы, влияющие на уровень сексуального желания .....	6
Индивидуальные факторы .....	6
Ожидания .....	6
Привлекательность .....	7
Осознанный подход (Когнитивная направленность) .....	8
Автономность .....	8
Привязанность .....	
Самоуважение .....	10
Стресс и усталость .....	11
Межличностные факторы .....	12
Чуткость к партнеру .....	12
Эмоциональная близость .....	13
Общение .....	13
Расширение границ своего «я» .....	13
Монотонность .....	14
Сексуальная совместимость .....	14
Удовлетворение .....	15
Длительность отношений .....	18
Социальные факторы .....	19
Гендерные ожидания .....	19
Эгалитаризм .....	20
Сексуальные ограничения .....	20
Список использованной литературы .....	22

## Резюме

Каждый из нас хочет на долгие годы сохранить яркие и доверительные отношения с любимым человеком. Конечно, у каждой пары есть свои рецепты счастливой совместной жизни – это взаимопонимание, уважение, единство жизненных целей, общность культурных, моральных ценностей и много другое, – но, согласитесь, немаловажное место среди них занимает и сексуальная гармония.

Как сделать так, чтобы отношения в спальне оставались романтичными и незабываемыми; как не потерять сексуальную привлекательность друг для друга; как сохранить чувственность, сексуальное желание и не превратить интимную близость в привычку и обязанность? Такими вопросами периодически задаются пары, которые давно живут вместе и не намерены переводить свои отношения в разряд платонических.

Ответы на эти вопросы в нашем обществе порой сложно найти просто потому, что «об ЭТОМ говорить не принято». Самые смелые обращаются к специалистам – там, за закрытыми дверями, в тиши кабинетов «инженеров человеческих душ» им и помогают разобраться с подобными проблемами.

Так что же советуют консультанты? Изучив обширную научную литературу на эту тему, мы собрали самые **интересные и полезные рекомендации**, которые помогут парам поддерживать огонь страсти на протяжении долгих лет совместной жизни:

**Будьте реалистами в своих ожиданиях.** Необходимо понимать, что усиление или снижение сексуального желания и регулярность половой жизни зачастую зависят от жизненных обстоятельств, состояния здоровья и т.п. Это поможет вам избежать конфликтов, которые могут привести к нежеланию вступать в интимные отношения в дальнейшем.

**Стимулируйте взаимное притяжение.** Исследования показывают, что внешняя привлекательность партнеров друг для друга и их взаимное влечение неразделимы. То есть эмоциональный и физический аспекты взаимоотношений одинаково важны.

На эмоциональном уровне немалую роль в ощущении привлекательности играют доверие и внимательность. Правильная диета и упражнения, уход за

внешностью и выбор одежды могут способствовать повышению физической привлекательности.

Прежде всего, вы и ваш партнер должны честно рассказать друг другу, что именно вы оба считаете привлекательным, поскольку понятие привлекательности у каждого свое.

**Сохраняйте автономию.** Не ведите себя так, словно вы «сиамские близнецы». Не стесняйтесь участвовать в общественной жизни без вашего партнера. Сохраняйте свою индивидуальность и поддерживайте дружеские отношения с другими людьми.

**Научитесь контролировать стресс и усталость.** Уделяйте сну достаточное количество времени, регулярно выполняйте физические упражнения и поддерживайте здоровый баланс между работой и жизнью. Иногда избежать стресса и усталости невозможно, поэтому важно поговорить с вашим партнером и научиться ему сопереживать.

**Учитывайте желания своего партнера.** Уделяйте особое внимание эмоциональным и физическим аспектам отношений. Реагируйте на желания своего партнера своевременно и будьте внимательны к его/ее просьбам. Когда дело доходит до интимной близости, постарайтесь удовлетворить своего партнера и доставить ему удовольствие. Стремитесь быть искусными в постели и не бойтесь дать волю фантазии - в пределах разумного, конечно.

**Общайтесь.** Очевидно, что общение или, вернее, его отсутствие, лежит в основе большинства проблем в отношениях. Открытый и честный разговор со своим партнером о желании близости или каких-либо проблемах необходим для поддержания взаимного сексуального влечения.

**Будьте открыты всему новому.** Как показывают многочисленные исследования, попытки попробовать что-то новое и неожиданное в отношениях способствуют сохранению сексуальной привлекательности на долгие годы. Оказалось, что безобидный флирт с посторонними людьми может усиливать влечение к партнеру в устойчивых парах.

**Соблюдайте равноправие.** Ученые также выяснили, что разделение обязанностей, связанных с повседневными домашними делами, заботой о детях и зарабатыванием денег, говорит о более высоком уровне сексуального желания в паре.

**Забудьте о стереотипах.** Принято считать, что в сексе по обоюдному согласию мужчины предпочитают играть доминирующую роль, а женщины представляются воплощением покорности. Но как показывают исследования, подобные принятые модели поведения ни к чему хорошему не приведут.

Партнеры должны чаще меняться ролями или просто делать то, что приносит удовольствие обоим, независимо от культурных стереотипов.

Снижение сексуального желания у людей, находящихся в долговременных отношениях, является возможной, но не обязательной частью их интимной жизни.

## Основные параметры сексуального желания

Что поддерживает половое влечение в долговременных отношениях и почему оно ослабевает со временем? Этот вопрос уже давно интересует ученых, педагогов, клиницистов и широкую публику. Литература, искусство и средства массовой информации тоже не обходят вниманием эту важную для различных культур тему. Все это привело к появлению целого ряда исследований, в которых рассматриваются факторы, связанные с сексуальным желанием. Тем не менее, пока не удалось синтезировать весь объем имеющейся литературы и выработать концептуальную модель, которая бы уже сегодня легла в основу будущих исследований в этой области.

Важность полового влечения в романтических отношениях не вызывает сомнений. Исследователи также неизменно отмечают его роль в удовлетворении сексуальных потребностей человека, отношениях с партнером и ощущении общего благополучия.

В долговременных отношениях довольно сложно сохранить сексуальное желание, и пары чаще всего обращаются за консультациями к специалистам именно с этой проблемой. Кроме того, в течение жизни человека его сексуальное желание может снижаться и повышаться в зависимости от различных обстоятельств. Если уровень полового влечения у партнеров различается, то это может привести к определенным разногласиям и осложнить отношения в паре.

### Что такое сексуальное желание

Под сексуальным желанием обычно понимают половое влечение, желание или какой-либо мотив, побуждающий к занятию сексом или достижению интимной близости. Будет ли сексуальное поведение при этом активным или пассивным, зависит от множества факторов.

Объектами сексуального желания одного человека могут быть разные люди. И хотя сексуальное желание является одной из характеристик типа сексуального поведения, вряд ли его можно измерить частотой половых контактов, ведь сексуальное желание - это не просто поведение. К тому же подобный подход не

учитывает такие важные факторы, как динамика развития отношений, неприятности и стрессы, а также огромный спектр различных форм сексуальных отношений, в которых нельзя судить о наличии желания и качестве секса лишь по частоте проявления сексуальной активности.

Кроме того, сексуальное желание не обязательно ведет к сексуальной активности, ведь демонстрировать сексуальное поведение люди могут вне зависимости от его наличия или отсутствия.

Сексуальное желание нельзя рассматривать лишь с точки зрения поведения еще и потому, что у каждого человека существует масса личных предпочтений в сексе. Поскольку сексуальное желание на протяжении жизни может усиливаться или ослабевать, то и квалифицировать его лучше не как индивидуальную особенность, а как часть чего-то большего.

Сексуальное желание можно даже сравнить со спонтанным и захватывающим телерепортажем, в котором каждый новый кадр обещает нечто более интересное. Таким оно предстает в начале отношений, когда пары еще находятся в фазе страстной влюбленности. С течением времени сексуальное желание приобретает более спокойный и предсказуемый характер. Страсти улеглись, люди уже давно вместе, многое пережили, теперь они не просто любовники, но еще и друзья, и способны с большей чуткостью и уважением относиться к сексуальным желаниям друг друга. На смену спонтанному, инстинктивному желанию приходит желание взаимное, ответное.

Так чем же различаются эти два вида сексуальных желаний? И хотя на эту тему написаны горы соответствующей литературы, да и массовая культура тоже не обходит ее стороной, ученые все же провели еще одно небольшое практическое исследование. И вот что оно показало.

## Различие между желанием и возбуждением

Сексуальное желание и возбуждение, конечно, связаны между собой, но природа этих состояний разная. Как считают исследователи, желание имеет психологические причины, а возбуждение является физиологическим ответом на желание.

Сексуальное желание – это внутренний импульс, который возникает до возбуждения, а возбуждение считается физиологическим ответом в виде смазки, эрекции и увеличения размеров половых органов, который означает, что сексуальный стимул был принят.

Желание может предшествовать или следовать за физиологической реакцией возбуждения, а сексуальное возбуждение может быть как объективным

(физиологическое), так и субъективным (самоанализ), что и отмечается в большинстве исследований в области сексуальной психофизиологии.

Модель побудительной мотивации различает сексуальное желание и возбуждение, однако согласно этой модели, желание следует за возбуждением, которое стимулируется внешними сексуальными факторами и подкрепляется телесной и эмоциональной реакциями.

Результаты некоторых исследований показали, что участникам, особенно женщинам, иногда трудно отличить желание от возбуждения. Кроме того, у женщин часто одновременно проявляется как уменьшенное сексуальное желание, так и подавленное сексуальное возбуждение.

Несмотря на это явное наложение сексуального желания и возбуждения друг на друга, они имеют разную природу, и при научном подходе всегда находится больше различий, чем считают обычные люди. Можно четко различать желание и возбуждение, а также метод измерения этих состояний. Однако дать четкую формулировку тому, что такое сексуальное желание, трудно еще и потому, что у ученых и у женщин есть свое понимание этого явления, и не всегда они совпадают.

## Факторы, влияющие на уровень сексуального желания

### Индивидуальные факторы

**Ожидания.** Согласно результатам ряда исследований, реалистичный подход к тому факту, что сексуальное желание может или ослабевать, или усиливаться на протяжении жизни, влияет на его силу. То есть, если люди понимают, что в интимных отношениях могут быть и взлеты, и падения, то это позволяет им сохранить сексуальное желание к партнеру на протяжении долгих лет совместной жизни.

Что же касается расхождений в желании заниматься сексом, то исследователи отметили, что если партнеры относятся к этому как к «нормальному» явлению, то такой подход защитит их от негативных последствий несоответствия желаний. Если люди понимают, что интенсивность сексуального желания может меняться, и что к этому надо относиться, как к объективной реальности, а не к какой-то неразрешимой проблеме, то у них не будет недопонимания в спальне.

Желание заниматься сексом может меняться на протяжении совместной жизни, и, если партнеры какое-то время просто будут полагаться на естественный ход

вещей, то так они смогут лучше понимать друг друга и не переживать по поводу несоответствия взаимных желаний и обманутых ожиданий.

**Привлекательность.** Еще одним известным фактором, способствующим сохранению желания на долгое время, является личная привлекательность. Например, ученые выяснили, что, если объект считается привлекательным или притягивающим (это называется «оценкой стимула»), то это вызывает ответное и спонтанное сексуальное желание. Точно так же привлекательность для партнера имеет большое значение при ответно возникающем сексуальном желании. Особенно это характерно для женщин, для которых привлекательность для партнера (осознанная или неосознанная) является важным фактором для появления сексуального желания. Кроме того, неординарность, оригинальность, яркая индивидуальность мужчины притягивает женщин и способствует желанию близости с ним.

Несмотря на то, что большинство исследований в этой области проводилось с участием женщин, мужчины также сочли привлекательность для партнера важной составляющей сексуального желания. Когда мужчины воспринимают своего партнера как эмоционально стабильного, они находят это привлекательным, а значит испытывают более сильное влечение. Для сохранения сексуального желания мужчинам важно осознавать собственную привлекательность, так и находить притягательным свой объект желания.

Что касается молодых девушек, которые только начинают взрослую жизнь, то им очень важно ощущать не только свою сексуальность и привлекательность для партнера, но и видеть внимание с его стороны, ведь это способствует наличию и сохранению ее сексуального желания. В ходе исследования ученые обнаружили, что чем выше был исходный уровень сексуального притяжения и желания, тем дольше оно сохранялось по отношению к тому же партнеру. Ну а если партнер уже не кажется привлекательным, то угасает и желание интимной близости.

Когда влечение к партнеру ослабевает, отношения могут стать монотонными и рутинными, а это отрицательно влияет на наличие сексуального желания. Что касается конкретных сексуальных стимулов, то однообразие и предсказуемость в постели не способствуют сохранению желания на долгое время как у женщин, так и у мужчин. Например, отсутствие эротических фантазий и страх перед неспособностью адекватно реагировать на возбуждение стали проблемой для мужчин, находящихся в длительных отношениях. Постепенно отрицательная обратная связь или ее отсутствие приобретают цикличность, закрепляя отсутствие сексуального желания.

Как мужчины, так и женщины считают, что монотонность или ощущение однообразия, а также излишняя фамильярность в отношениях, являются факторами риска для сохранения сексуального желания в долговременных отношениях. Кроме того, несмотря на устоявшееся в обществе мнение о том, что мужчины придают внешности большее значение, чем женщины, исследование с участием лиц, вступивших в ранний взрослый возраст, показало, что отсутствие физической привлекательности у партнера сдерживало сексуальное желание у женщин. Этому также способствовали недостаток внимательности и способность представительниц слабого пола легко отвлекаться.

**Осознанный подход (Когнитивная направленность)** Способность человека оставлять отношения с партнером в приоритете, несмотря на какие-либо внешние факторы, может защитить вашу сексуальную жизнь. Осознание их важности положительно отражается на решении проблем в интимной сфере.

Если люди придают большое значение имеющимся у них длительным отношениям с кем-либо, и понимают, что их надо беречь и защищать, то они будут уделять им соответствующее время, не подвергать себя и своего партнера различным стрессам, а также будут стараться вкладывать в эти отношения больше душевных и физических сил. При этом мужчины используют свою когнитивную энергию для улучшения качества интимной близости, при этом у них, как правило, сохраняется более высокий уровень сексуального желания.

Радостное предвкушение страстной близости очень важно не только для молодых пар, но и для тех, кто имеет длительный опыт совместной жизни. И хотя порой этого трудно добиться, партнеры должны оставлять в приоритете эту часть их отношений, принимая обдуманное и обоснованное решение. Тем более, что время инстинктивных страстей прошло и отношения стали более глубокими и крепкими.

**Автономность.** Способность партнеров сохранять личную автономность и независимость помогает поддерживать огонь страсти на протяжении долгих лет совместной жизни и вносить новизну в отношения. Очень важно иногда дистанцироваться от партнера, и уметь уважать в нем это желание. Сохранение собственного «я», умение разделять разум и чувства позволяет избежать конфликтов, разочарований и неудовлетворенности.

По мнению ученых, партнеры должны понимать желание сохранять личное пространство, не забывать о потребностях собственной личности, контролировать эмоции и поддерживать друг друга – все это позволит избежать скуки, которая способна подавить даже самые страстные желания.

**Привязанность.** Выделяются три формы привязанности: тревожная, избегающая и спокойная. Их связь со степенью сексуального желания давно интересовала ученых, однако последние научные данные оказались довольно неоднозначны.

Например, люди с тревожной формой привязанности проявляли более высокий интерес к сексу со своим партнером, если нужно было восстановить эмоциональную близость. В другом исследовании был описан случай, когда человек с тревожной привязанностью стремился к близости без какого-либо желания получить удовольствие, а лишь для налаживания отношений с партнером. Люди же со спокойной формой привязанности, как правило, положительно взаимодействуют с партнером.

И хотя при проведении одного из исследований сексуальное желание не оценивалось напрямую, оно показало, что форма привязанности влияет на мотивы занятий сексом. Люди с тревожной формой привязанности хотели доставить удовольствие своим партнерам, а люди с избегающей формой привязанности просто хотели не допустить негативных последствий для отношений.

По мнению ученых, степень привязанности людей друг к другу является как межличностным, так и индивидуальным фактором, и зависит от совместимости партнеров. Пока неизвестно, способствуют ли какие-либо комбинированные формы привязанности сохранению сексуального желания в долговременных отношениях. В целом, похоже, что тревожная привязанность может обеспечить видимость защиты отношений от снижения уровня сексуального желания с течением времени, однако, это вовсе не гарантирует сохранность таких отношений.

Что касается людей с избегающей формой привязанности, то им довольно сложно поддерживать сексуальное желание в долговременных отношениях. Ученые полагают, что, возможно, истинная причина сниженного сексуального желания лежит в несовместимости форм привязанности партнеров, а не в самой привязанности как таковой, но это еще не было проверено эмпирически.

Как показали исследования, если один из партнеров имеет высокую избегающую привязанность, а другой имеет высокую тревожную привязанность, то такой паре очень трудно сохранить отношения.

Возможно, это также относится и к поддержанию сексуального желания. Если оба члена пары обладают избегающей формой привязанности, то поддержание сексуального желания не будет для них проблемой, и это положительно повлияет на интимные отношения.

Люди с сильно развитой избегающей формой привязанности не ищут в сексе спасения от эмоционального одиночества. Например, мужчины с такой формой привязанности рассматривают секс как цель, как удовлетворение своего желания, они не будут использовать секс для укрепления интимной близости, что более характерно для мужчин с тревожной или спокойной формами привязанности.

Что касается женщин, то для дам с тревожной формой привязанности секс напрямую связан с собственными переживаниями за будущее отношений, поэтому если в них возникли какие-то проблемы, наметились негативные тенденции, то это снижает желание женщины заниматься сексом, особенно когда он не помогал укреплению близости с мужчиной.

**Самоуважение.** По результатам ряда исследований было установлено, что самоуважение и уверенность в себе способствуют поддержанию сексуального желания в отношениях. Например, люди, уверенные в своей сексуальности, оценивающие себя положительно и считающие, что они заслуживают здоровую сексуальную жизнь, много делают для того, чтобы поддерживать взаимные желания на протяжении всей жизни.

Если такие партнеры поощряют внимание к самим себе, как к объектам здорового сексуального интереса, то это повышает взаимное сексуальное желание и способствует его укреплению на длительное время. Возможно, что формирование здорового чувства сексуального «я» является ключом к приоритету секса в отношениях, тем самым делая сексуальное желание решением и мотивационным ответом.

Оказалось, что женщины, которым удавалось сохранить сексуальное желание в долговременных отношениях, считали себя «сексуальными с высоким уровнем желания» еще до начала отношений. Это может указывать на совпадение индивидуального сексуального желания в целом и желания, направленного на конкретного партнера. Возможно, люди, которые поддерживают свой «сексуальный» имидж, более успешны в выражении своих желаний в долгосрочных отношениях.

Мужчины со сниженным сексуальным желанием (HSDD), но которые заявляли о большей уверенности в себе, чем их партнеры-женщины, демонстрировали самые низкие уровни сексуального желания. Кроме того, у мужчин, которые чувствовали свою высокую эмоциональную зависимость от окружающих, также отмечался низкий уровень сексуального желания.

И все же пока не удалось достоверно выяснить, насколько уверенность в своей сексуальности влияет на уровень сексуального желания у мужчин и женщин, которые не были охвачены клиническими и неклиническими исследованиями.

Тем не менее, ученые отмечают, что самоуважение, уверенность в себе являются очень привлекательным качеством. И неудивительно, что низкая самооценка отрицательно влияет на сохранение сексуального желания в долговременных отношениях. Но пока исследования по этому вопросу охватывали только женщин, у которых помимо низкой самооценки также отмечался низкий уровень доверия к партнеру и недовольство своим телом. Мысли о том, что их фигура далека от совершенства, мешают таким женщинам в полной мере демонстрировать свою сексуальность и желание.

Низкая самооценка явно не способствует поддержанию полноценной сексуальной жизни. Тем не менее, ученые считают, что в длительных отношениях со временем следует поднимать свою самооценку и избавляться от комплексов, что благотворно скажется на умении проявлять свое сексуальное желание.

Как выяснилось, вопросы доверия к партнеру, переживания о последствиях сексуальной связи, какие-то жизненные ситуации и личные проблемы отрицательно влияют на уровень сексуального желания не только у женщин, но и у мужчин, которые тоже могут иметь низкую самооценку. Каким образом это отражается на поддержании длительных отношений, ученым еще предстоит выяснить.

**Стресс и усталость.** Стресс является основной причиной проблем в сексуальной жизни людей, долго живущих вместе. Неприятности на работе, переживания и нехватка времени снижают уровень либидо у мужчин и женщин. Усталость и переутомление усугубляют ситуацию.

Кроме того, у мужчин еще одним фактором, влияющим на желание заниматься сексом, являются проблемы со здоровьем. Плохое самочувствие, наличие каких-либо заболеваний повышают уровень стресса и отрицательно сказываются на мужском либидо. Женщины же в качестве негативного фактора отмечают еще и низкий уровень энергии.

В ходе исследований ученые пришли к выводу, что уровень личной энергии является одним из важных индивидуальных факторов для поддержания сексуальной гармонии в паре, поэтому очень важно уметь справляться со стрессовыми ситуациями и уделять достаточное время полноценному отдыху.

Тем не менее, стресс не всегда негативно отражается на сексуальном желании женщин, но здесь многое зависит от окружающей обстановки и индивидуального порогового уровня стресса.

Рождение и воспитание детей, связанные с этим стрессовая нагрузка и усталость отражаются на сексуальном желании женщин. Еще одной причиной

уменьшения желания интимной близости респондентки называли изменения фигуры после родов. Кроме того, на уровень сексуального желания у женщин влияет наличие каких-либо физических травм у нее или у ее партнера, даже если они имели место в прошлом. Подобное обстоятельство для женщины является стрессом и может отрицательно сказаться на ее либидо.

## Межличностные факторы

Чаще всего сексуальное желание направлено на конкретного человека, поэтому успех или поражение в достижении цели во многом зависит от межличностных отношений.

**Чуткость к партнеру.** Близость людей строится на чуткости. В сексуальном плане она тоже имеет большое значение, особенно для женщин. Внимание к потребностям партнера даже стало предметом научных исследований.

Ученые обнаружили, что в устойчивых парах уровень сексуального желания продолжал оставаться довольно высоким, даже если кто-то из партнеров не был расположен к близости.

Такие люди всегда идут навстречу пожеланиям партнера и это положительно сказывается на всех сферах их совместной жизни, не только сексуальной. Как правило, в устойчивых союзах интимная близость со временем не исчезает.

У людей в стабильных парах могут быть разные побуждающие мотивы, которые еще называются мотивами приближения. В повседневной жизни они позволяют сохранять сексуальный интерес друг к другу. Когда взаимоотношения на подъеме, пары с большей мотивацией переживают подъем и в интимной сфере. Эта же мотивация позволяет сохранить сексуальный интерес друг к другу и в период кризиса во взаимоотношениях. В целом, такой подход характерен для устойчивых пар в любом возрасте. Партнеры хорошо чувствуют друг друга, и сексуальная активность одного положительно отражается на другом партнере, побуждая к близости.

Еще одно проявление чуткости к партнеру, как считают исследователи, заключается в желании прилагать усилия для сохранения гармоничных отношений.

Стремление постоянно обогащать отношения, работать над их развитием и отводить им приоритетное место в своей жизни – это самая продуктивная мотивация для стабильных отношений. Пары, которые могут вместе решать возникающие проблемы в интимной сфере, дольше сохраняют интерес друг к другу как к сексуальному партнеру. Например, если женщина в какой-то момент времени не хочет заниматься сексом, но все-таки идет навстречу

потребностям партнера, то уровень ее сексуального желания может возрасти и разногласия исчезнут. Проявление чуткости и внимания к партнеру способствуют укреплению доверия и надежности в паре.

**Эмоциональная близость.** Зачастую популярная культура насаждает стереотипы, согласно которым эмоциональная близость между партнерами гораздо важнее для женщин. Но это далеко не так. Например, мы уже говорили о важности чуткости и отзывчивости в паре, о том, что понимание потребностей партнера положительно влияет на сексуальную жизнь в долгосрочной перспективе. И хотя такая взаимосвязь наиболее характерна для женского поведения, у мужчин в отношениях с женщинами уровень эмоциональной близости тоже неразрывно связан с уровнем их сексуального желания. Чем больше эмоциональной близости, интимности в отношениях с женщиной, тем меньше вероятность утраты сексуальной интереса к ней.

Если люди проявляют друг к другу отзывчивость, внимание к взаимным потребностям и обладают настоящей эмоциональной привязанностью, то у таких пар редко возникают проблемы в интимной сфере. Ответная положительная реакция на желания друг друга в повседневной жизни способствует укреплению отношений во всех сферах. И здесь не может быть мелочей – знаки внимания, прикосновения и приятные воспоминания помогают формировать чувство эмоциональной привязанности к партнеру и поддерживать сексуальные отношения в течение долгого времени.

Искренние и доверительные отношения между партнерами защищают их от каких-либо негативных воздействий. Чуткость, отзывчивость и потребность в эмоциональной близости важны как для женщин, так и для мужчин.

**Общение.** Поскольку общение между партнерами и удовлетворенность отношениями неразрывно связаны, неудивительно, что чем теснее и охотнее люди общаются, тем выше роль этого фактора в поддержании сексуальной гармонии в паре.

Делиться с партнером своими чувствами и мнением о ваших взаимоотношениях - верный укрепить близость и усилить влечение друг к другу.

Очень важно откровенно обсуждать с партнером все возникающие проблемы в интимной сфере, делиться своими взглядами и ощущениями – это все будет способствовать укреплению сексуального союза на долгое время.

**Расширение границ своего «я».** Развитие отношений в любой паре невозможно без допуска личности вашего партнера в границы вашего «я». Ломать привычные устои и постоянно меняться, чтобы испытывать какие-то новые

положительные эмоции, - очень полезно для двух людей, решивших жить вместе. Как показывают исследования, умение выйти за рамки привычного, привнесение чего-то нового и неизвестного в отношения помогает освежить и украсить сексуальную жизнь.

Небольшой безобидный флирт, не переходящий границ дозволенного, способен усилить чувства партнеров и стимулировать их интимные отношения.

Стремление изменить повседневную рутину и предоставить возможность своему партнеру узнать что-то новое защищают пару от скуки и повышают сексуальный интерес друг к другу, позволяют открыть какие-то ранее неизвестные стороны личности и усилить сексуальную мотивацию в паре. Особенно это характерно для женщин.

Что же касается мужчин, то необычные сексуальные впечатления особенно важны для них в возрасте от 30 до 65 лет, поскольку это подпитывает их желания. Интересно, что, когда исследователи попытались сравнить пары, у которых были проблемы с сексуальным желанием, с парами, не испытывающими таких проблем, выяснилось, что эксперименты в сексе способствовали сексуальной гармонии и укрепляли отношения.

**Монотонность.** Популярная культура и наука в один голос с уверенностью твердят, что именно монотонность и однообразие убивают желание заниматься сексом у людей, долго живущих вместе. Привычка, фамильярность, рутинность в отношениях и штамп в паспорте могут привести к утрачиванию сексуального интереса друг к другу.

## Сексуальная совместимость

Поскольку проблема сексуальной совместимости тесно связана с вопросами сексуальной удовлетворенности и удовлетворенности отношениями в целом, исследования на эту тему уже были. Однако в них не уделялось должного внимания изучению сексуального желания. Очевидно, что, если партнеры хотят одного и того же и получают удовольствие от одних и тех же вещей, то это положительно отражается на уровне их сексуальных желаний. Важное значение здесь имеет оценка сексуального стимула и его восприятие в соответствующем контексте.

Значимое место в исследовании отводилось совместимости с точки зрения частоты сексуальных контактов. Например, более низкая частота занятий сексом, особенно когда желания партнеров не совпадали, могла рассматриваться как наличие проблемы для сексуального желания. Этот фактор может иметь особое значение для изучения асексуальных групп людей.

Когда женщины проявляли более высокую потребность в сексуальной разрядке, прикосновениях и возбуждении, чем их партнеры-мужчины, уровень их сексуального желания повышался. Понимание степени сексуальной совместимости в значительной мере зависит от желания вступать в близость с партнером, особенно это важно для женщин.

Это согласуется с позитивным воздействием, которое выявленная сексуальная совместимость оказывает на сексуальное удовлетворение и удовлетворенность отношениями в целом, что указывает на наличие каких-то дополнительных компонентов совместимости, которые требуют будущих исследований.

Уровень удовлетворенности сексом и отношениями в целом может служить посредником между совместимостью и сексуальным желанием, действуя как защитный механизм. Привнесение новизны в сексуальную жизнь является еще одним фактором сексуальной совместимости. К примеру, непредсказуемость может быть сильным защитным фактором для поддержания сексуального желания. Еще одним таким фактором может быть физическая привлекательность, особенно для женщин.

В литературе о расхождениях в сексуальных предпочтениях указывается на то, что чем больше таких разногласий сохраняется между партнерами, тем меньше они удовлетворены своими отношениями. Причем у женщин это выражалось в низкой сексуальной удовлетворенности, а у мужчин – в недовольстве отношениями в целом.

Ученые рассмотрели, как выражалось несоответствие желаний на повседневном уровне, в ходе двух исследований. Оказалось, что подобного рода разногласия отрицательно сказывались на сексуальных желаниях и удовлетворенности партнеров. В частности, ежедневные расхождения в желаниях негативно отражались на качестве сексуального опыта в целом. Кроме того, когда потребности одного партнера не отвечали желаниям другого, то это приводило к разногласиям. Например, если один из партнеров хотел чувствовать себя более желаемым, и не встречал понимания, то это негативно отражалось на общем уровне сексуальных желаний.

**Удовлетворение.** Прочная взаимосвязь между удовлетворенностью отношениями и сексуальным желанием была упомянута в нескольких исследованиях. Очевидно, что имеется достаточная доказательная база того, что пары, удовлетворенные сексуальной жизнью и отношениями в целом, являются парами и с более высоким сексуальным желанием.

Ученые также отмечают, что это все имеет большое значение для поддержания сексуального желания на долгое время. В этом смысле несогласие использовать медикаменты при терапии сниженного либидо, на самом деле, основано на

низком уровне удовлетворенности, и не связано со сниженным уровнем сексуального желания как такового.

Кроме того, сексуальное удовлетворение и удовлетворенность отношениями в целом очень тесно переплетаются друг с другом, поэтому разумно было бы предположить, что их связь с сексуальным желанием может быть схожей. Тем не менее, исследование показало несколько более сильную связь между сексуальным удовлетворением и желанием, чем между удовлетворенностью отношениями и желанием, скорее всего, из-за сексуальной природы обоих.

Что касается удовлетворенности отношениями, то это отмечалось в значительной мере больше в супружеских парах. Женщины и мужчины, которые считали свои отношения крепкими, показывали более высокий и стабильный уровень сексуального желания.

Несколько исследований показали, что для мужчин удовлетворенность отношениями была обратно пропорциональна сексуальным желаниям. Например, конфликт в отношениях положительно отражался на уровне сексуального желания. Возможно это связано с формой привязанности, то есть усиление желания на фоне конфликта с супругой или кризиса в отношениях было своего рода примиряющим инструментом. Он помогал искусственно сблизить партнеров, когда они почувствовали некое психологическое отдаление друг от друга.

В том, насколько конфликт влиял на привлекательность партнера и последующее желание, более значимым и предсказуемым оказался гендерный фактор, нежели форма привязанности. Некоторые люди рассматривают конфликт как способ осмыслить и выстроить близость, в то время как другие (скорее всего, люди с избегающей привязанностью) воспринимают его как отказ.

Женщины считаются хранительницами секса. Если партнер женского пола справляется со своей задачей, то ее сексуальная мотивация влияет на то, каким будет секс после конфликта. Женщинам требуется больше эмоциональной близости, тогда как мужчинам требуется больше сексуального удовольствия.

Женское желание близости больше зависит от динамики межличностных отношений, в то время как мужчин в сексе больше мотивируют внутренние факторы. Они способствуют появлению физиологического возбуждения (включая конфликт). Конфликт будоражит чувства мужчин, и это, в свою очередь, может положительно повлиять на их сексуальное желание.

Соперничество в отношениях снижает сексуальную привлекательность партнера для женщин. Кроме того, если в конфликтной ситуации сексуальное

желание мужчины было больше, чем у женщины, то оно могло возрасти в процессе близости. Таким образом, прослеживалась четкая связь между более высоким уровнем сексуального удовлетворения и высокими уровнями желания. Когда сексуальная удовлетворенность была выше, особенно это касается женщин, то и несоответствие в сексуальных желаниях уменьшалось.

В ряде исследований отмечалась связь между сексуальным желанием, сексуальной удовлетворенностью и удовлетворенностью отношениями в целом. В случае с супружескими парами оказалось, что их сексуальное желание значительным образом было обусловлено удовлетворенностью браком и самодифференциацией. Сходство партнеров во взглядах на самоопределение собственной личности значительным образом предполагало наличие сексуального желания.

На интуитивном уровне кажется, что конфликт с партнером будет способствовать снижению сексуального желания в долговременных отношениях, и это было подтверждено эмпирическим (опытным) путем как в отношении женщин, так и в случае с мужчинами. Пары не думают о сексе, когда полностью вовлечены в конфликт и он отбирает у них все силы и время.

Отсутствие общения между партнерами, что характерно для конфликтных ситуаций, также снижает желание интимной близости. В долговременных отношениях критически важно избегать снижения желания. Кроме того, для мужчин полное уклонение от секса чревато проблемами с возникновением сексуального желания.

В ходе исследований было также установлено, что отсутствие внимания со стороны партнера является большим фактором риска для поддержания сексуального желания и для отношений в целом. Кроме того, противостояние, когда мужчина хочет большего сексуального взаимодействия, а женщина - нет, способствует нарастанию негодования и обиды. В конечном итоге, это плохо отражается на перспективах пары – уменьшается желание интимной близости и теряется удовлетворенность отношениями.

Если мужчина и женщина пытаются выйти из конфликтной ситуации или противостояния, прибегая к сексу, то они подвергают риску свою дальнейшую совместную сексуальную жизнь. Нередко в таких ситуациях мужчины ощущают давление со стороны общества и партнера, которое принуждает его инициировать сексуальную близость, несмотря на отсутствие желания с его стороны.

Конфликт между партнерами также приводил к тому, что женщины рассматривали своих партнеров как менее сексуально привлекательных, однако по мнению ученых, причиной этого, скорее всего, стало уклонение от секса, а

не конфликт как таковой. Конфликтная ситуация отражается на желании интимной близости у мужчин и женщин, но все же для женщин эта ситуация более болезненна.

Отсутствие взаимодействия и поддержки, интимной близости и права на инициативу в паре уменьшают сексуальное желание партнеров. Мужчины, которые проявляют более высокую эмоциональную зависимость от других, обычно имеют более низкое сексуальное желание в своих долговременных отношениях. Тем не менее, люди, которые испытывают недостаток эмоциональной связи со своими партнерами, также испытывают более низкое сексуальное желание.

Так же, как сексуальная удовлетворенность является защитным фактором, сексуальное недовольство является фактором риска в поддержании сексуального желания в долговременных отношениях. Но здесь отмечаются некоторые гендерные различия. Например, мужчины, которые заявляли о своей духовной и физической неудовлетворенности отношениями, отмечали также и низкий уровень желания, чего нельзя было сказать о женщинах, для которых это было всего лишь вопросом их восприятия супружеской жизни, а не сексуальной удовлетворенности.

Удивительно, но для женщин сексуальная неудовлетворенность и недостаток общения с партнером в значительной степени влияют на способность и желание поднять уровень своего сексуального желания. Трудности с сексуальной адаптацией друг к другу характерны только для людей с проблемами желания.

**Длительность отношений.** Считается, что желание партнеров заниматься сексом с годами затухает. Несмотря на некоторые свидетельства в пользу этого, ученые не считают это вывод окончательным. Продолжительность отношений отрицательно сказывалась на сексуальном желании женщин и была фактором риска в возрасте от 18 до 25 лет, однако этого нельзя было сказать о мужчинах.

Лишь в анализе научной литературы об изменениях сексуальности и отношений с течением времени, а также в социально-культурном аспекте более длительные отношения отмечались как фактор риска для женщин.

У женщин со временем уменьшается сексуальное желание, но возрастает потребность в нежности, у мужчин же все наоборот. Правда, как отмечается в исследовании, мужчины тоже хотят иметь чуткого и внимательного партнера. Кроме того, возраст и длительность отношений (предположительно, их взаимосвязь) важнее, чем метод контрацепции женщин при прогнозировании сексуального желания. Поскольку первоначальная восторженная,

эмоциональная стадия отношений со временем трансформируется в более спокойную, то и желание тоже претерпевает определенные изменения.

Длительность отношений и обусловленный этим фактор риска удивительным образом отражается на женщинах. Возможно, женщины берут на себя большую ответственность по мере развития отношений, и более восприимчивы к внешним факторам, отражающимся на их отношениях с партнером.

Когда отношения в паре проходят непростую трансформацию из страстной любви в дружеский брак, любовь-дружбу, то это может создать проблемы в так называемом «сексуальном голосе» отношений. Как следствие, сексуальные желания мужчин и женщин уменьшаются, и это тенденция сохраняется по мере продолжительности совместной жизни.

В долговременных отношениях фактором риска зачастую является не сама длительность отношений. Сексуальное желание обычно снижается со временем, но это не обязательно связано непосредственно с количеством лет, прожитых партнерами вместе.

## Социальные факторы

**Гендерные ожидания.** Мы все являемся продуктом определенных норм, принятых в нашем обществе. Особенно это касается гендерной природы сексуального желания. Социальные ожидания выражения сексуального желания у мужчин и женщин сильно различаются. Вполне возможно, что в тех культурах, где присутствует гендерное равенство, легче поддерживать сексуальное желание в долгосрочной перспективе. Сравнительные исследования в этой области пока не проводились и/или не публиковались.

Между мужчинами и женщинами существует большое сходство по части расхождений в сексуальных желаниях. Могут быть некоторые гендерные различия и в отношении объекта сексуального желания. Предположение о том, что мужчины имеют более высокое сексуальное желание, чем женщины, просто не всегда поддерживается данными в контексте развития отношений.

Возможно, на желание не влияет факт принадлежности к женскому полу; вероятнее всего, на женщин отрицательно воздействуют принятые в обществе представления о том, как они должны себя вести. Кроме того, было проведено недостаточно исследований, посвященных женственности и мужественности, как различным составляющим женщин и мужчин с точки зрения половой принадлежности. Что не только сводит к минимуму различия у людей одного пола, но и не учитывает небинарных людей (людей, которые не считают себя ни мужчинами, ни женщинами). Наше понимание влияния гендерных факторов, гендерных ожиданий и гендерных ролей на поддержание

сексуального желания в долговременных отношениях углубится при более тонком подходе к изучению самого понятия пола.

**Эгалитаризм.** Идея о том, что все люди, состоящие в каких-либо отношениях, должны вносить равный вклад в их развитие, изучалась учеными в контексте сексуального желания в долговременных отношениях. Подобный подход может положительно повлиять на сохранение желания в долговременных отношениях. Эгалитарные, равные отношения связаны с более высоким уровнем сексуального желания обоих партнеров. Возможно, особая динамика развития отношений, построенных на равенстве, позволяет паре надолго сохранять сексуальное желание.

Принятые в обществе представления о мужественности и женственности создали культуру, в которой мужчинам отводится роль сексуальных агрессоров, ищущих и добивающихся власти в сексуальных отношениях. И эта не та среда, в которой сексуальные желания партнеров могли бы крепнуть с течением времени.

В частности, навязывание обществом определенной гендерной роли и принятые стереотипы мужского поведения могут снизить сексуальное желание у мужчин в долговременных отношениях. Стигматизация и высмеивание низкого уровня мужского желания может отрицательно сказаться на удовлетворенности мужчин. Социальные ожидания привели к тому, что мужчины считают, что им следует постоянно сообщать о высоком уровне своего сексуального желания, даже когда они этого не испытывают. Таким образом, они вынуждены симулировать, когда чувствуют, что не соответствуют принятому сценарию.

**Сексуальные ограничения.** Отношение к сексуальности как к табу является самым главным препятствием для женщин при поддержании сексуального желания в долговременных отношениях. Большинство женщин подвержены социально-культурным стереотипам, поэтому очень важно понимать, какое воздействие различные системы привилегий и угнетения (например, сексизм, гетеросексизм, расизм) оказывают на сексуальное желание женщин. И мужчины, и женщины одинаково страдают от принятых в обществе ограничений в сексуальной жизни.

Пожалуй, лишь комплексное половое воспитание может помочь избавиться от подобных пережитков прошлого. Несмотря на понимание важности и пользы такого образования для развития здоровых отношений и сексуального здоровья молодежи, в программе большинства школ нет такого предмета. А ведь полученные в юности знания в сфере половых отношений могли бы существенно повлиять на социально-культурное развитие общества, избавить

его от навязанных стереотипов и предрассудков и научить людей строить здоровые сексуальные отношения на протяжении всей жизни.

## Список использованной литературы

1. Acevedo, B. P., & Aron, A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love? *Review of General Psychology*, 13, 59–65. doi:10.1037/a0014226
2. Ainsworth, S. E., & Baumeister, R. F. (2012). Changes in sexuality: How sexuality changes across time, across relationships, and across sociocultural contexts. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, 9, 32–38.
3. Apt, C., Hurlbert, D. F., Pierce, A. P., & White, L. C. (1996). Relationship satisfaction, sexual characteristics and the psychosocial well-being of women. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 5(3), 195–210.
4. Apt, C., Hurlbert, D. F., & Powell, D. (1993). Men with hypoactive sexual desire disorder: The role of interpersonal dependency and assertiveness. *Journal of Sex Education and Therapy*, 19, 108–116. doi:10.1080/01614576.1993.11074074
5. Apt, C., Hurlbert, D. F., Sarmiento, G. R., & Hurlbert, M. K. (1996). The role of fellatio in marital sexuality: An examination of sexual compatibility and sexual desire. *Sexual and Marital Therapy*, 11, 383–392. doi:10.1080/02674659608404452
6. Aron, E. N., & Aron, A. (1986). *Love as the expansion of the self: Understanding attraction and satisfaction*. New York, NY: Hemisphere.
7. Bancroft, J. (2010). Sexual desire and the brain revisited. *Sexual and Relationship Therapy*, 25, 166–171. doi:10.1080/14681991003604680
8. Basson, R. (2000). The female sexual response: A different model. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 26, 51–65. doi:10.1080/009262300278641
9. Basson, R. (2001). Using a different model for female sexual response to address women's problematic low sexual desire. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 27, 395–403. doi:10.1080/713846827
10. Basson, R. (2008). Women's sexual desire and arousal disorders. *Primary Psychiatry*, 15(9), 72–81.
11. Beck, J. G., Bozman, A. W., & Qualtrough, T. (1991). The experience of sexual desire: Psychological correlates in a college sample. *Journal of Sex Research*, 28, 443–456. doi:10.1080/00224499109551618

12. Birnbaum, G. E. (2010). Bound to interact: The divergent goals and complex interplay of attachment and sex within romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27, 245–252.
13. Birnbaum, G. E., Mikulincer, M., & Austerlitz, M. (2013). A fiery conflict: Attachment orientations and the effects of relational conflict on sexual motivation. *Personal Relationships*, 20, 294–310. doi:10.1111/j.1475-6811.2012.01413.x
14. Birnbaum, G. E., & Reis, H. T. (2006). Women's sexual working models: An evolutionary–attachment perspective. *Journal of Sex Research*, 43, 328–342. doi:10.1080/00224490609552332
15. Birnbaum, G. E., & Reis, H. T. (2012). When does responsiveness pique sexual interest? Attachment and sexual desire in initial acquaintanceships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(7), 946–958.
16. Birnbaum, G. E., Reis, H. T., Mizrahi, M., Kanat-Maymon, Y., Sass, O., & Granovski-Milner, C. (2016). Intimately connected: The importance of partner responsiveness for experiencing sexual desire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111, 530–546. doi:10.1037/pspi0000069
17. Birnbaum, G. E., Weisberg, Y. J., & Simpson, J. A. (2011). Desire under attack: Attachment orientations and the effects of relationship threat on sexual motivations. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28, 448–468.
18. Bitzer, J., Giraldi, A., & Pfaus, J. (2013). Sexual desire and hypoactive sexual desire disorder in women: Introduction and overview: Standard operating procedure (SOP Part 1). *Journal of Sexual Medicine*, 10, 36–49. doi:10.1111/j.1743-6109.2012.02818.x
19. Blair, K., & Pukall, C. (2014). Can less be more? Comparing duration vs. frequency of sexual encounters in same-sex and mixed-sex relationships. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 23, 123–136. doi:10.3138/cjhs.2393
20. Both, S., Everaerd, W., & Laan, E. (2007). Desire emerges from excitement: A psychophysiological perspective on sexual motivation. In E. Janssen (Ed.), *The psychophysiology of sex* (pp. 327–339). Bloomington: Indiana University Press.
21. Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 267–283. doi:10.1177/0146167295213008

22. Brezsnyak, M., & Whisman, M. A. (2004). Sexual desire and relationship functioning: The effects of marital satisfaction and power. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 30, 199–217. doi:10.1080/00926230490262393
23. Bridges, S. K., & Horne, S. G. (2007). Sexual satisfaction and desire discrepancy in same-sex women's relationships. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 33, 41–53. doi:10.1080/00926230600998466
24. Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32, 513–531. doi:10.1037/0003-066X.32.7.513
25. Brotto, L. A. (2010). The DSM diagnostic criteria for hypoactive sexual desire disorder in women. *Archives of Sexual Behavior*, 39, 221–239. doi:10.1007/s10508-009-9543-1
26. Brotto, L. A. (2015). Flibanserin. *Archives of Sexual Behavior*, 44, 2103–2105. doi:10.1007/s10508-015-0643-9
27. Brotto, L. A., & Basson, R. (2014). Group mindfulness-based therapy significantly improves sexual desire in women. *Behaviour Research and Therapy*, 57, 43–54. doi:10.1016/j.brat.2014.04.001
28. Brotto, L. A., Heiman, J. R., & Tolman, D. L. (2009). Narratives of desire in mid-age women with and without arousal difficulties. *Journal of Sex Research*, 46, 387–398. doi:10.1080/00224490902792624
29. Brotto, L. A., & Luria, M. (2014). Sexual interest/arousal disorder in women. In Y. M. Binik & K. S. K. Hall (Eds.), *Principles and practice of sex therapy* (5th ed., pp. 17–41). New York, NY: Guilford Press.
30. Brotto, L. A., Yule, M. A., & Gorzalka, B. B. (2015). Asexuality: An extreme variant of sexual desire disorder? *Journal of Sexual Medicine*, 12, 646–660. doi:10.1111/jsm.12806
31. Butzer, B., & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships*, 15, 141–154. doi:10.1111/j.1475-6811.2007.00189.x
32. Byers, E. S. (2001). Evidence for the importance of relationship satisfaction in women's sexual functioning. *Women and Therapy*, 20, 23–26. doi:10.1300/J015v24n01\_04
33. Byers, E. S., & Demmons, S. (1999). Sexual satisfaction and sexual self-disclosure within dating relationships. *Journal of Sex Research*, 36, 180–189. doi:10.1080/00224499909551983

34. Cain, V. S., Johannes, C. B., Avis, N. E., Mohr, B., Schocken, M., Skurnick, J., & Ory, M. (2003). Sexual functioning and practices in a multi-ethnic study of midlife women: Baseline results from SWAN. *Journal of Sex Research*, 40, 266–276. doi:10.1080/00224490309552191
35. Carvalho, J., & Nobre, P. (2011). Predictors of men’s sexual desire: The role of psychological, cognitive-emotional, relational, and medical factors. *Journal of Sex Research*, 48, 254–262. doi:10.1080/00224491003605475
36. Clement, U. (2002). Sex in long-term relationships: A systemic approach to sexual desire problems. *Archives of Sexual Behavior*, 31, 241–246. doi:10.1023/A:1015296718952
37. Cohen, J. N., & Byers, E. S. (2014). Beyond lesbian bed death: Enhancing our understanding of the sexuality of sexual-minority women in relationships. *Journal of Sex Research*, 51, 893–903. doi:10.1080/00224499.2013.795924
38. Conrad, P. (2013). Medicalization: Changing contours, characteristics, and contexts. In W. C. Cockerham (Ed.), *Medical sociology on the move: New directions in theory* (pp. 195–214). New York, NY: Springer.
39. Cupach, W. R., & Comstock, J. (1990). Satisfaction with sexual communication in marriage: Links to sexual satisfaction and dyadic adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 179–186. doi:10.1177/0265407590072002
40. Davies, S., Katz, J., & Jackson, J. L. (1999). Sexual desire discrepancies: Effects on sexual and relationship satisfaction in heterosexual dating couples. *Archives of Sexual Behavior*, 28, 553–567. doi:10.1023/A:1018721417683
41. Davis, D., Shaver, P. R., Widaman, K. F., Vernon, M. L., Follette, W. C., & Beitz, K. (2006). “I can’t get no satisfaction”: Insecure attachment, inhibited sexual communication, and sexual dissatisfaction. *Personal Relationships*, 13, 465–483.
42. Davison, S. L., Bell, R. J., LaChina, M., Holden, S. L., & Davis, S. R. (2009). The relationship between self-reported sexual satisfaction and general well-being in women. *Journal of Sexual Medicine*, 6, 2690–2697. doi:10.1111/j.17436109.2009.01406.x
43. Dawson, S. J., & Chivers, M. L. (2014a). Gender differences and similarities in sexual desire. *Current Sexual Health Reports*, 6, 211–219. doi:10.1007/s11930-014-0027-5

44. Dawson, S. J., & Chivers, M. L. (2014b). Gender-specificity of solitary and dyadic sexual desire among gynephilic and androphilic women and men. *Journal of Sexual Medicine*, 11, 980–994. doi:10.1111/jsm.12430
45. Day, L. C., Muise, A., Joel, S., & Impett, E. A. (2015). To do it or not to do it? How communally motivated people navigate sexual interdependence dilemmas. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41, 791–804. doi:10.1177/0146167215580129
46. Diamond, L. M. (2003). What does sexual orientation orient? A biobehavioral model distinguishing romantic love and sexual desire. *Psychological Review*, 110, 173–192. doi:10.1037/0033-295X.110.1.173
47. Dosch, A., Ghisletta, P., & Van Der Linden, M. (2016). Body image in dyadic and solitary sexual desire: The role of encoding style and distracting thoughts. *Journal of Sex Research*, 53, 1193–1206. doi:10.1080/00224499.2015.1096321
48. Eastwick, P. W., Luchies, L. B., Finkel, E. J., & Hunt, L. L. (2014). The predictive validity of ideal partner preferences: A review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 140, 623–665. doi:10.1037/a0032432
49. Ellison, C. R. (2002). A research inquiry into some American women's sexual concerns and problems. *Women and Therapy*, 24, 147–159. doi:10.1300/J015v24n01\_17
50. Everaerd, W., & Laan, E. (1995). Desire for passion: Energetics of sexual response. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 21, 255–263. doi:10.1080/00926239508414645
51. Ferreira, L. C., Fraenkel, P., Narciso, I., & Novo, R. (2015). Is committed desire intentional? A qualitative exploration of sexual desire and differentiation of self in couples. *Family Process*, 54, 308–326. doi:10.1111/famp.12108
52. Ferreira, L. C., Narciso, I., Novo, R. F., & Pereira, C. R. (2014). Predicting couple satisfaction: The role of differentiation of self, sexual desire, and intimacy in heterosexual individuals. *Sexual and Relationship Therapy*, 29, 390–404. doi:10.1080/14681994.2014.957498
53. Ferreira, L. C., Narciso, I., Novo, R. F., & Pereira, C. R. (2016). Partners' similarity in differentiation of self is associated with higher sexual desire: A quantitative dyadic study. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 42, 635–647. doi:10.1080/0092623X.2015.1113584

54. Fine, M. (1988). Sexuality, schooling, and adolescent females: The missing discourse of desire. *Harvard Educational Review*, 58, 29–54.  
doi:10.17763/haer.58.1.u0468k1v2n2n8242
55. Foley, S., Kope, S. A., & Sugrue, D. P. (2011). *Sex matters for women: A complete guide to taking care of your sexual self*. New York, NY: Guilford Press.
56. Food and Drug Administration/Center for Drug Evaluation and Research. (2015). Washington, DC: Author. Retrieved from <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf/index.cfm?event=overview.process&applno=022526>
57. Frost, R. N., & Donovan, C. L. (2015). Low sexual desire in women: Amongst the confusion, could distress hold the key? *Sexual and Relationship Therapy*, 30, 338–350. doi:10.1080/14681994.2015.1020292
58. Gellad, W. F., Flynn, K. E., & Alexander, G. C. (2015). Evaluation of Flibanserin: Science and advocacy at the FDA. *JAMA*, 314, 869–870. doi:10.1001/jama.2015.8405
59. Gentile, B., Grabe, S., Dolan-Pascoe, B., Twenge, J. M., Wells, B. E., & Maitino, A. (2009). Gender differences in domain-specific self-esteem: A meta-analysis. *Review of General Psychology*, 13, 34–45. doi:10.1037/a0013689
60. Goldey, K. L., & van Anders, S. M. (2012). Sexual arousal and desire: Interrelations and responses to three modalities of sexual stimuli. *Journal of Sexual Medicine*, 9, 2315–2329. doi:10.1111/j.1743-6109.2012.02845.x
61. Graham, C. A., Sanders, S. A., Milhausen, R. R., & McBride, K. R. (2004). Turning on and turning off: A focus group study of the factors that affect women's sexual arousal. *Archives of Sexual Behavior*, 33, 527–538. doi:10.1023/B:ASEB.0000044737.62561.f0
62. Hadden, B. W., Smith, C. V., & Webster, G. D. (2014). Relationship duration moderates associations between attachment and relationship quality: Meta-analytic support for the temporal adult romantic attachment model. *Personality and Social Psychology Review*, 18, 42–58. doi:10.1177/1088868313501885
63. Harris, R. J., & Bartlett, C. P. (2009). Effects of sex in the media. In J. Bryant & M. B. Oliver (Eds.), *Media effects: Advances in theory and research* (3rd ed.). San Francisco, CA: Erlbaum/Psychology Press.
64. Heiman, J. R., Long, J. S., Smith, S. N., Fisher, W. A., Sand, M. S., & Rosen, R. C. (2011). Sexual satisfaction and relationship happiness in

- midlife and older couples in five countries. *Archives of Sexual Behavior*, 40, 741–753. doi:10.1007/s10508-010-9703-3
65. Herbenick, D., Mullinax, M., & Mark, K. (2014). Sexual desire discrepancy as a feature, not a bug, of long-term relationships: Women's self-reported strategies for modulating sexual desire. *Journal of Sexual Medicine*, 11, 2196–2206. doi:10.1111/jsm.12625
  66. Holmberg, D., & Blair, K. L. (2009). Sexual desire, communication, satisfaction, and preferences of men and women in same-sex versus mixed-sex relationships. *Journal of Sex Research*, 46, 57–66.
  67. Hurlbert, D. F., & Apt, C. (1994). Female sexual desire, response, and behavior. *Behavior Modification*, 18, 488–504. doi:10.1177/01454455940184006
  68. Impett, E. A., Gordon, A. M., & Strachman, A. (2008). Attachment and daily sexual goals: A study of dating couples. *Personal Relationships*, 15, 375–390. doi:10.1111/j.1475-6811.2008.00204.x
  69. Impett, E. A., Strachman, A., Finkel, E. J., & Gable, S. L. (2008). Maintaining sexual desire in intimate relationships: The importance of approach goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 808–823. doi:10.1037/0022-3514.94.5.808
  70. Janssen, E. (2007). *The psychophysiology of sex*. Bloomington: Indiana University Press
  71. Joffe, H. V., Chang, C., Sewell, C., Easley, O., Nguyen, C., Dunn, S., ... Beitz, J. (2016). FDA approval of flibanserin—Treating hypoactive sexual desire disorder. *New England Journal of Medicine*, 374, 101–104. doi:10.1056/NEJMp1513686
  72. Kaplan, H. S. (1977). Hypoactive sexual desire. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 3, 3–9. doi:10.1080/00926237708405343
  73. Klusmann, D. (2002). Sexual motivation and the duration of partnership. *Archives of Sexual Behavior*, 31, 275–287. doi:10.1023/A:1015205020769
  74. Laan, E., & Both, S. (2008). What makes women experience desire? *Feminism and Psychology*, 18, 505–514. doi:10.1177/0959353508095533
  75. Lamb, S., Lustig, K., & Graling, K. (2013). The use and misuse of pleasure in sex education curricula. *Sex Education*, 13, 305–318. doi:10.1080/14681811.2012.738604

76. Levine, S. B. (1987). More on the nature of sexual desire. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 13(1), 35–44. doi:10.1080/00926238708403877
77. Levine, S. B. (2015). Flibanserin. *Archives of Sexual Behavior*, 44, 2107–2109. doi:10.1007/s10508-015-0617-y
78. Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Ioannidis, J. P., & Moher, D. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: Explanation and elaboration. *PLoS Medicine*, 6, e1000100. doi:10.1371/journal.pmed.1000100
79. Lief, H. I. (1977). Inhibited sexual desire. *Medical Aspects of Human Sexuality*, 7, 94–95.
80. Mark, K., Herbenick, D., Fortenberry, D., Sanders, S., & Reece, M. (2014). The object of sexual desire: Examining the “what” in “what do you desire?” *Journal of Sexual Medicine*, 11, 2709–2719. doi:10.1111/jsm.12683
81. Mark, K. P. (2012). The relative impact of individual sexual desire and couple desire discrepancy on satisfaction in heterosexual couples. *Sexual and Relationship Therapy*, 27, 133–146. doi:10.1080/14681994.2012.678825
82. Mark, K. P. (2014). The impact of daily sexual desire and daily sexual desire discrepancy on the quality of the sexual experience in couples. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 23, 27–33. doi:10.3138/cjhs.23.1.A2
83. Mark, K. P. (2015). Sexual desire discrepancy. *Current Sexual Health Reports*, 7, 198–202. doi:10.1007/s11930-015-0057-7
84. Mark, K. P., & Jozkowski, K. N. (2013). The mediating role of sexual and nonsexual communication between relationship and sexual satisfaction in a sample of college-age heterosexual couples. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 39, 410–427. doi:10.1080/0092623X.2011.644652
85. Mark, K. P., & Leistner, C. E. (2014). The complexities and possibilities of utilizing romantic dyad data in sexual health research. *Health Education Monograph*, 31, 68–71.
86. Mark, K. P., Leistner, C. E., & Dai, M. (under review). *An actor partner account of the experience of daily sexual desire and its impact on next-day sexual desire and behavior in couples.*
87. Mark, K. P., Leistner, C. E., & Garcia, J. R. (2016). Impact of contraceptive type on sexual desire of women and of men partnered to contraceptive

- users. *Journal of Sexual Medicine*, 13, 1359–1368.  
doi:10.1016/j.jsxm.2016.06.011
88. Mark, K. P., Milhausen, R. R., & Maitland, S. B. (2013). The impact of sexual compatibility on sexual and relationship satisfaction in a sample of young adult heterosexual couples. *Sexual and Relationship Therapy*, 28, 201–214.  
doi:10.1080/14681994.2013.807336
89. Mark, K. P., & Murray, S. H. (2012). Gender differences in desire discrepancy as a predictor of sexual and relationship satisfaction in a college sample of heterosexual romantic relationships. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 38, 198–215. doi:10.1080/0092623X.2011.606877
90. Mark, K. P., Toland, M. D., Rosenkrantz, D. E., Brown, H. M., & Hong, S. (2018). Validation of the Sexual Desire Inventory for lesbian, gay, bisexual, trans, and queer adults. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*. doi:10.1037/sgd0000260
91. Masters, W. H., & Johnson, V. E. (1966). *Human sexual response*. Boston, MA: Little, Brown.
92. McCall, K., & Meston, C. (2006). Cues resulting in desire for sexual activity in women. *Journal of Sexual Medicine*, 3, 838–852. doi:10.1111/j.1743-6109.2006.00301.x
93. McCarthy, B., & Farr, E. (2012). Strategies and techniques to maintain sexual desire. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 42, 227–233.  
doi:10.1007/s10879-012-9207-7
94. McCarthy, B., & McDonald, D. (2009). Sex therapy failures: A crucial, yet ignored, issue. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 35, 320–329.
95. McCarthy, B., & Wald, L. M. (2012). Sexual desire and satisfaction: The balance between individual and couple factors. *Sexual and Relationship Therapy*, 27, 310–321. doi:10.1080/14681994.2012.738904
96. McCarthy, B., & Wald, L. M. (2015). Strategies and techniques to directly address sexual desire problems. *Journal of Family Psychotherapy*, 26, 286–298. doi:10.1080/08975353.2015.1097282
97. McCarthy, B. W. (1999). Relapse prevention strategies and techniques for inhibited sexual desire. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 25, 297–303.  
doi:10.1080/00926239908404007
98. McClelland, S. I. (2011). Who is the “self” in self reports of sexual satisfaction? Research and policy implications. *Sexuality Research and Social Policy*, 8, 304–320. doi:10.1007/s13178-011-0067-9

99. Meston, C. M., & Buss, D. M. (2007). Why humans have sex. *Archives of Sexual Behavior*, 36, 477–507. doi:10.1007/s10508-007-9175-2
100. Muise, A. (2017). When and for whom is sex most beneficial? Sexual motivation in romantic relationships. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 58, 69–74. doi:10.1037/cap0000094
101. Muise, A., Boudreau, G. K., & Rosen, N. O. (2017). Seeking connection versus avoiding disappointment: An experimental manipulation of approach and avoidance sexual goals and the implications for desire and satisfaction. *Journal of Sex Research*, 54, 296–307. doi:10.1080/00224499.2016.1152455
102. Muise, A., & Impett, E. A. (2016). Applying theories of communal motivation to sexuality. *Social and Personality Psychology Compass*, 10, 455–467. doi:10.1111/spc3.12261
103. Muise, A., & Impett, E. A. (2016). Good, giving, and game: The relationship benefits of communal sexual motivation. *Social Psychological and Personality Science*, 6, 164–172. doi:10.1177/1948550614553641
104. Muise, A., Impett, E. A., & Desmarais, S. (2013). Getting it on versus getting it over with: Sexual motivation, desire, and satisfaction in intimate bonds. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 1320–1332. doi:10.1177/0146167213490963
105. Muise, A., Impett, E. A., Kogan, A., & Desmarais, S. (2013). Keeping the spark alive: Being motivated to meet a partner's sexual needs sustains sexual desire in long-term romantic relationships. *Social Psychological and Personality Science*, 4, 267–273. doi:10.1177/1948550612457185
106. Muise, A., Stanton, S. E., Kim, J. J., & Impett, E. A. (2016). Not in the mood? Men under- (not over-)perceive their partner's sexual desire in established intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110, 725–742. doi:10.1037/pspi0000046
107. Mullinax, M., Barnhart, K., Mark, K. P., & Herbenick, D. (2015). Women's experiences with feelings and attractions for someone outside their primary relationship. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 42, 431–447. doi:10.1080/0092623X.2015.1061076
108. Murray, S. (2018). Heterosexual men's sexual desire: Supported by, or deviating from, traditional masculinity norms and sexual scripts? *Sex Roles*, 78, 130–141. doi:10.1007/s11199-017-0766-7

109. Murray, S., & Milhausen, R. (2012a). Factors impacting women's sexual desire: Examining long-term relationships in emerging adulthood. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 21, 101–115.
110. Murray, S., & Milhausen, R. (2012b). Sexual desire and relationship duration in young men and women. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 38, 28–40. doi:10.1080/0092623X.2011.569637
111. Murray, S., Milhausen, R., Graham, C. A., & Kuczynski, L. (2017). A qualitative exploration of factors that affect sexual desire among men aged 30 to 65 in long-term relationships. *Journal of Sex Research*, 54, 319–330. doi:10.1080/00224499.2016.1168352
112. Murray, S. H., Milhausen, R. R., & Sutherland, O. (2014). A qualitative comparison of young women's maintained versus decreased sexual desire in longer-term relationships. *Women and Therapy*, 37, 319–341. doi:10.1080/02703149.2014.897559
113. Murray, S. H., Sutherland, O., & Milhausen, R. R. (2012). Young women's descriptions of sexual desire in long-term relationships. *Sexual and Relationship Therapy*, 27, 3–16. doi:10.1080/14681994.2011.649251
114. Nagoski, E. (2015). *Come as you are: The surprising new science that will transform your sex life*. New York, NY: Simon and Schuster.
115. Northrup, C., Schwartz, P., & Witte, J. (2014). *The normal bar: The surprising secrets of happy couples and what they reveal about creating a new normal in your relationship*. New York, NY: Random House.
116. O'Sullivan, L. F., & Allgeier, E. R. (1998). Feigning sexual desire: Consenting to unwanted sexual activity in heterosexual dating relationships. *Journal of Sex Research*, 35, 234–243. doi:10.1080/00224499809551938
117. Perel, E. (2006). *Mating in captivity: Unlocking erotic intelligence*. New York, NY: Harper Collins
118. Perel, E. (2013). Esther Perel: The secret to desire in long-term relationships [Video file]. Retrieved from [http://www.ted.com/talks/esther\\_perel\\_the\\_secret\\_to\\_desire\\_in\\_a\\_long\\_term\\_relationship](http://www.ted.com/talks/esther_perel_the_secret_to_desire_in_a_long_term_relationship)
119. Perel, E. (2017). *The state of affairs: Rethinking infidelity*. London, United Kingdom: Hachette.
120. Prause, N., & Graham, C. A. (2007). Asexuality: Classification and characterization. *Archives of Sexual Behavior*, 36, 341–356. doi:10.1007/s10508-006-9142-3

121. Reece, R. (1987). Causes and treatments of sexual desire discrepancies in male couples. *Journal of Homosexuality*, 14, 157–172. doi:10.1300/J082v14n01\_12
122. Regan, P. C., & Atkins, L. (2006). Sex differences and similarities in frequency and intensity of sexual desire. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 34, 95–102. doi:10.2224/sbp.2006.34.1.95
123. Ridley, C. A., Cate, R. M., Collins, D. M., Reesing, A. L., Lucero, A. A., Gilson, M. S., & Almeida, D. M. (2006). The ebb and flow of marital lust: A relational approach. *Journal of Sex Research*, 43, 144–153. doi:10.1080/00224490609552309
124. Rosenkrantz, D., & Mark, K. P. (2018). The sociocultural context of sexually diverse women’s sexual desire. *Sexuality and Culture* 22, 240–242. doi:10.1007/s12119-017-9462-6
125. Rubin, H., & Campbell, L. (2012). Day-to-day changes in intimacy predict heightened relationship passion, sexual occurrence, and sexual satisfaction: A dyadic diary analysis. *Social Psychological and Personality Science*, 3, 224–231. doi:10.1177/1948550611416520
126. Santelli, J. S., Kantor, L. M., Grilo, S. A., Speizer, I. S., Lindberg, L. D., Heitel, J., ... Ott, M. A. (2017). Abstinence-only-until-marriage: An updated review of U.S. policies and programs and their impact. *Journal of Adolescent Health*, 61, 273–280. doi:10.1016/j.jadohealth.2017.05.031
127. Santtila, P., Wager, I., Witting, K., Harlaar, N., Jern, P., Johansson, A. D. A., & Sandnabba, N. K. (2007). Discrepancies between sexual desire and sexual activity: Gender differences and associations with relationship satisfaction. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 34, 31–44. doi:10.1080/00926230701620548
128. Schneidewind-Skibbe, A., Hayes, R. D., Koochaki, P. E., Meyer, J., & Dennerstein, L. (2008). The frequency of sexual intercourse reported by women: A review of community-based studies and factors limiting their conclusions. *Journal of Sexual Medicine*, 5, 301–335. doi:10.1111/j.1743-6109.2007.00685.x
129. Shrier, L. A., & Blood, E. A. (2016). Momentary desire for sexual intercourse and momentary emotional intimacy associated with perceived relationship quality and physical intimacy in heterosexual emerging adult couples. *Journal of Sex Research*, 53, 968–978. doi:10.1080/00224499.2015.1092104

130. Sims, K. E., & Meana, M. (2010). Why did passion wane? A qualitative study of married women's attributions for declines in sexual desire. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 36, 360–380. doi:10.1080/0092623X.2010.498727
131. Singer, B., & Toates, F. M. (1987). Sexual motivation. *Journal of Sex Research*, 23, 481–501. doi:10.1080/00224498709551386
132. Stephenson, K. R., & Meston, C. M. (2010). When are sexual difficulties distressing for women? The selective protective value of intimate relationships. *Journal of Sexual Medicine*, 7, 3683–3694. doi:10.1111/j.1743-6109.2010.01958.x
133. Štulhofer, A., Ferreira, L. C., & Landripet, I. (2014). Emotional intimacy, sexual desire, and sexual satisfaction among partnered heterosexual men. *Sexual and Relationship Therapy*, 29, 229–244. doi:10.1080/14681994.2013.870335
134. Sutherland, S. E., Rehman, U. S., Fallis, E. E., & Goodnight, J. A. (2015). Understanding the phenomenon of sexual desire discrepancy in couples. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 24, 141–150. doi:10.3138/cjhs.242.A3
135. Tennov, D. (1979). *Love and limerence: The experience of being in love*. New York, NY: Stein and Day.
136. Tiefer, L. (2004). Female sexual dysfunction is being medicalized by the pharmaceutical industry. *Current Sexual Health Reports*, 1, 117–119. doi:10.1007/s11930-004-0028-x
137. Tiefer, L. (2012). Medicalizations and demedicalizations of sexuality therapies. *Journal of Sex Research*, 49, 311–318. doi:10.1080/00224499.2012.678948
138. Toates, F. (2009). An integrative theoretical framework for understanding sexual motivation, arousal, and behavior. *Journal of Sex Research*, 46, 168–193. doi:10.1080/00224490902747768
139. Tolman, D. L. (2005). Found(ing) discourses of desire: Unfettering female adolescent sexuality. *Feminism and Psychology*, 15(5–9), 0959–3535. doi:10.1177/0959-353505049696
140. Trudel, G., Aubin, S., & Matte, B. (1995). Sexual behaviors and pleasure in couples with hypoactive sexual desire. *Journal of Sex Education and Therapy*, 21, 210–216. doi:10.1080/01614576.1995.11074153

141. Trudel, G., Fortin, C., & Matte, B. (1997). Sexual interaction and communication in couples with hypoactive sexual desire. *Scandinavian Journal of Behaviour Therapy*, 26, 49–53. doi:10.1080/16506079708412037
142. van Anders, S. M. (2012). Testosterone and sexual desire in healthy women and men. *Archives of Sexual Behavior*, 41, 1471–1484. doi:10.1007/s10508-012-9946-2
143. Willoughby, B. J., Farero, A. M., & Busby, D. M. (2014). Exploring the effects of sexual desire discrepancy among married couples. *Archives of Sexual Behavior*, 43, 551–562. doi:10.1007/s10508-013-0181-2
144. Willoughby, B. J., & Vitas, J. (2012). Sexual desire discrepancy: The effect of individual differences in desired and actual sexual frequency on dating couples. *Archives of Sexual Behavior*, 41, 477–486. doi:10.1007/s10508-011-9766-9