



Cabinet Individual de Psihologie Marin Gabriela

Sediul: Str Mihai Bravu nr 147-169, Bucuresti, sect 2

CIF: 299 468 49

16.05.2017

## COMUNICAT DE PRESĂ

# Soluția pentru “până la adânci bătrâneți”: siguranța emoțională

Viața a demonstrat că marile iubiri – Romeo și Julieta, Tristan și Isolda etc. – au fost tumultoase, dar toate s-au încheiat dramatic pentru cuplu. De ce? Le-au lipsit cel mai important ingredient pentru clădirea unei relații echilibrate și stabile: siguranța emoțională.

În opinia sexologului Gabriela Marin, mult timp s-a crezut că noutatea și efervescența sunt elementele care condimentează relația de cuplu sau viața sexuală, însă teoriile recente au demonstrat că schimbările și rapiditatea ne dezechilibrează, iar nevoia fundamentală a omului este siguranța.

“O viață sexuală împlinită se fundamentează pe securitate emoțională, atât din partea femeii, cât și a bărbatului. Sistemul nervos vegetativ parasimpatic, care intră în funcțiune atunci când ne relaxăm, face să crească sensibilitatea la atingere, precum și excitarea organelor genitale și apariția orgasmului, ceea ce face ca experiența sexuală să fie cu adevărat împlinitoare. Femeile, în special, au nevoie să se simtă în deplină siguranță pentru a se putea relaxa. Într-adevăr, uneori experiențele noi pot fi stimulatoare, însă efectul acestora este intens doar pe termen scurt. De ce? Pentru că activează adrenalina în tot corpul, efect care trece destul de repede. După trecerea adrenalinei, ne vom simți apatici, fără chef și destul de indiferenți față de parteneri”, explică psihologul Gabriela Marin.

### Greșelile pe care le fac tinerii în relația de cuplu



© Drepturile de autor pentru conținutul acestui document aparțin agenției de relații publice PLUS COMMUNICATION. [www.pluscommunication.eu](http://www.pluscommunication.eu)



## Cabinet Individual de Psihologie Marin Gabriela

Sediul: Str Mihai Bravu nr 147-169, Bucuresti, sect 2

CIF: 299 468 49

În zilele noastre, filmele și site-urile porno sunt principala sursă de inspirație pentru tinerii care vor să învețe cum să facă sex. Ei învață că sexul bun trebuie să se întâmple rapid și spontan și se reduce în special la nivelul organelor sexuale. Filmele porno scot sexualitatea din contextul unei relații și se focalizează pe grabă și viteză; pe obținerea rapidă a orgasmului, ca un expres care nu oprește în nici o gară. “Din filmele porno, bărbații, în special cei tineri, ajung să creadă că partidele sălbatice de sex sunt la fel de plăcute și pentru femei. Este total fals. De cele mai multe ori, în aceste situații, femeile au învățat să disimuleze plăcerea și se comportă ca și cum ar fi foarte stimulate, dar ele nu sunt suficient de excitate înainte de începerea actului sexual. Din când în când, o astfel de abordare poate fi ok, dar dacă acest mod de a face dragoste se transformă în obișnuință, relația sexuală va avea de suferit”, afirmă psihologul Gabriela Marin.

### **Siguranța emoțională, soluția pentru orgasmul femeii**

Un [studiu](#) realizat de Armstrong și colaboratorii lui, în 2009, a arătat că doar 32% dintre femei au orgasm la fel de des ca bărbații în timpul primei întâlniri. Dacă numărul de întâlniri cu același partener crește, crește și procentul femeilor care au orgasm, ajungând în relațiile stabile ca 79% dintre femei să aibă orgasm la fel de des ca bărbații. Echipa de cercetători a demonstrat că, în acest tip de relații, bărbații sunt mai generoși în a dăruie stimulare și atenție și în afara actului sexual, ceea ce are ca efect realizarea unei stări de conectare și de siguranță emoțională, spre deosebire de întâlnirile sexuale ocazionale, în care predomină sentimentul de nesiguranță.

### **Cum restabilim siguranța emoțională în cuplu?**

În zilele noastre, multe căsătorii și relații pe termen lung sunt prinse în capcana conflictelor și a certurilor, care distrug sentimentul de siguranță emoțională. “Când relația nu mai este locul în care cei doi se simt protejați, în care se simt în siguranță, sexul de calitate dispare”, consideră psiholog Dr. Gabriela Marin.

După un conflict, cea mai comodă metodă, dar demonstrată ca fiind inefficientă, este așa-numitul “sex de împăcare”. Când am fost reci și ostili cu câteva minute înainte, este greu spre imposibil ca să-i recâștigăm partenerului încrederea și să ne reconectăm emoțional cu acesta.





## Cabinet Individual de Psihologie Marin Gabriela

Sediul: Str Mihai Bravu nr 147-169, Bucuresti, sect 2

CIF: 299 468 49

Este nevoie de timp, de comunicare, de construirea unei atmosfere de siguranță, ca partenerul să depășească momentul neplăcut cu adevărat.

“Crearea acestei stări de bine și de siguranță în cadrul unei relații este un adevărat proces și se realizează atât prin comunicarea verbală, cât mai ales prin cea non-verbală și paraverbală. Poate că nu suntem conștienți, dar vocea partenerului, expresia feței, gesturile mărunte prin care ne simțim respinși sau bine-priși creează această stare de confort și de siguranță și generează acest atașament securizant în cadrul relației. Din fericire, creierul nostru are o capacitate nelimitată de a rescrie vechile modele de relaționare și interacțiune cu partenerii noștri. Neuroplasticitatea, această capacitate extraordinară a creierului de a se adapta și de crea noi căi de răspuns emoțional, poate fi antrenată cu ajutorul psihoterapiei și a terapiei de cuplu și prin realizarea experiențelor emoționale corectoare. Această metodă terapeutică ne poate ajuta să ne vindecăm din punct de vedere psihic și emoțional”, conchide psihosexologul Gabriela Marin.

### Persoană de contact

Gabriela Marin

Psiholog

0743.351.579

Transmite,

Dr. Tănase Taseu

Director General

Plus Communication

0725.465.508

