



Секс за розкладом: чому ця не надто романтична ідея може працювати

ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 19 Серпня 2026, 11:23 2 Mins Read — ЗДОРОВ'Я



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

На перший погляд планувати інтимну близькість у календарі здається повною протилежністю романтиці та спонтанності. Проте сексологи й психологи зазначають: для деяких пар такий підхід може бути корисним, особливо коли робота, діти, побут і постійна втома залишають дедалі менше часу одне для одного.

Одна з головних причин — очікування ідеального моменту. У тривалих стосунках партнери можуть сподіватися, що бажання виникне одночасно й абсолютно спонтанно. Насправді через стрес, недосипання та перевантажений графік цього може довго не відбуватися.

Запланована близькість допомагає свідомо виділити час для стосунків. І йдеться не обов'язково лише про секс. Це може бути вечір без телефонів, спільна вечеря, масаж, обійми або просто можливість побути вдвох без домашніх справ.

Фахівці пояснюють, що сексуальне бажання не завжди виникає до початку близькості. У частини людей воно має так званий реактивний характер: інтерес може з'явитися вже у відповідь на ніжність, емоційний контакт і приємну атмосферу. Тому відсутність миттєвого бажання не обов'язково означає втрату потягу до партнера.

Ще одна перевага планування полягає в очікуванні. Домовленість про вечір удвох може створити передчуття, додати флірту протягом дня та допомогти психологічно переключитися з побутових справ на особисте життя.

Водночас «секс за розкладом» не повинен перетворюватися на обов'язок. Домовленість у календарі не скасовує права будь-кого з партнерів передумати. Якщо людина втомилася, погано почувається або просто не хоче близькості, це потрібно поважати.

Психологи також радять не встановлювати жорстких нормативів на кшталт «ми повинні займатися сексом двічі на тиждень». Універсальної правильної частоти не існує. Для однієї пари комфортним буде кілька разів на тиждень, для іншої — значно рідше.

Планування може бути особливо корисним парам, які помітили, що через зайнятість майже перестали проводити час наодинці. У такому разі календар стає не способом контролювати сексуальне життя, а нагадуванням, що стосункам також потрібні час і увага.

Якщо ж один із партнерів постійно уникає близькості, секс викликає біль або сексуальне бажання різко змінилося без зрозумілої причини, проблему краще не вирішувати лише графіком. Залежно від ситуації варто поговорити з лікарем, психологом або сексологом.

Отже, секс за розкладом може звучати не надто романтично, але для деяких пар він працює саме тому, що повертає близькості місце серед численних повсякденних справ. Головне — сприймати запланований час не як зобов'язання, а як можливість знову приділити увагу одне одному.



Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

розклад секс

ВАМ БУДЕ ЦІКАВО

Втомились тягти візок сходами? Вирішіть мобільний підйомник

Пошукова Реклама

Мобільні підйомники для сходів: Україна 2026

Пошукова Реклама

Мобільний підйомник: як за 1 день зробити дім доступним

Пошукова Реклама

Гроші під заставу золота! Безкоштовна оцінка, онлайн калькулятор

Сліпота відступить! Цей старий трюк відновлює зір за 28 днів

У вас болять суглоби? Припиніть їсти ці продукти

Суд відправив до психікарані британця, який мріяв стати вампіром

Чому виникає рак: вчені назвали 2 головних фактора

В Україні зростає офіційне працевлаштування підлітків

ЦІКАВЕ В МЕРЕЖІ

Судмедексперт розкрив моторошну правду про смерть Панеттьєрі

Трагічна звістка для Ради: помер народний депутат України

Розтин тіла Панеттьєрі розкрив правду про її смерть

КАТЕГОРІЇ НОВИН

- Всі новини
- Україна
- Політика
- Економіка
- Світ
- Стиль життя
- Авто
- Технології
- Суспільство
- Здоров'я

ІНФОРМАЦІЯ

- Про проєкт
- Автори
- Редакційна політика і стандарти
- Політика використання ШІ
- Політика конфіденційності
- Правила коментування
- Контакти

ТОВ «НОВА МІДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua