

Содержание

<i>Предисловие</i>	4
<i>Раздел 1. ЛЮБОВЬ И СЕКС</i>	6
<i>Раздел 2. ПОЛ ЧЕЛОВЕКА. ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ</i> ...	27
<i>Раздел 3. ЭРОГЕННЫЕ ЗОНЫ. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЭМОЦИЙ С ФИЗИОЛОГИЕЙ</i>	39
<i>Раздел 4. ПОЛОВОЙ ЦИКЛ И ПОЛОВОЙ АКТ</i>	50
<i>Раздел 5. КУЛЬМИНАЦИЯ ЛЮБВИ</i>	57
<i>Раздел 6. МАСТУРБАЦИЯ</i>	64
<i>Раздел 7. ВОЗРАСТ И СЕКС</i>	66
<i>Раздел 8. ИНТИМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ</i>	71
<i>Раздел 9. ГОМОСЕКСУАЛИЗМ</i>	88
<i>Раздел 10. СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И СЕКСУАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ</i>	91
<i>Раздел 11. КОНТРАЦЕПЦИЯ</i>	98
<i>Раздел 12. ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ ЛЮБВИ</i>	107
<i>Рассуждения авторов о гармонии, счастье в любви и сексуальной жизни</i>	110

- Связывает ли любовников не только любовь, но и дружба? Останутся ли они близкими людьми, если сексуальные отношения потеряют свою остроту?
- Есть ли у вас острая потребность взаимного общения?
- Уважаете ли вы друг друга и готовы ли заботиться друг о друге?

Чем больше положительных ответов у каждого из партнеров и чем больше эти ответы совпадают, тем более вероятно дальнейшее развитие и сохранение любви, и, соответственно, чем меньше — тем меньше в отношениях заботы и уважения и тем меньше вероятность жизнеспособности этой любви. Наличие острой потребности в общении с другим человеком при отсутствии уважения и заботы называют «любовью-манией».

3. Объясните понятия «секс» и «сексуальность». Чем они отличаются?

Сексуальность — одна из основных отличительных особенностей человека разумного. Любовь и секс порождают жизнь, формируют личность и воодушевляют ее, влияют на здоровье человека. Термин «секс» охватывает все аспекты пола человека: биологию и генетику пола, анатомию, физиологию, половое поведение, половые отношения, половую практику, половое развитие, совокупность психических и эмоциональных реакций (установок и поступков, связанных с проявлением и удовлетворением полового влечения). «Секс — это выражение любви, а любовь — выражение сексуальности», — утверждает А. Лоуэн, один из крупнейших современных психоаналитиков. Секс — одна из главных составляющих здоровья и жизни человека. Сексуальность — это совокупность психических, физиологических (включая эмоциональные) и поведенческих реакций, связанных с проявлением и удовлетворением полового влечения. Человеческая сексуальность, кроме прокреационных (воспроизведение потомства), включает рекреационные (получение наслаждения) и реляционные (общение с близким человеком, познание и самопознание, единение) отношения. Одна из первых библейских заповедей гласит: «...плодитесь и

раздражениями, сексуальные фантазии и чтение эротических книг. Для возникновения и нарастания полового возбуждения у мужчин огромную роль играют и запахи. Результаты опросов, проводимых нами в течение многих лет, свидетельствуют, что 40–42 % мужчин считают наиболее возбуждающим нормальный, естественный запах здоровых чистых женских половых органов. Эти данные совпадают с литературными. У женщин, как правило, орган обоняния развит лучше, чем у мужчин, поэтому они очень чувствительны к запахам и отрицательно реагируют на запах грязного тела.



ВНИМАНИЕ! *Личная гигиена очень важна для нормального секса. Естественно, каждый человек должен принимать ванну или душ 1–2 раза в день, особенно важно это делать перед половым актом. Необходимо предостеречь женщин от употребления широко рекламируемых сегодня интимных дезодорантов и различных сортов туалетной воды, предназначенных для обработки половых органов. Меняя естественный запах, они вызывают обратное действие. Не следует злоупотреблять и духами. Мужчины также должны быть осторожны при выборе и употреблении различных ароматических веществ.*



ЭТО ВАЖНО! *И для женщины, и для мужчины самым привлекательным является естественный запах чистого тела любимого человека.*

5. Одни из часто задаваемых вопросов и мужчинами и женщинами. Счастье — это когда тебя понимают? Почему женщины плачут чаще мужчин?

Да, счастье — это когда тебя понимают. Не просто, а сложно. Ощущение того, что даже самые близкие и родные люди

бергу, «любовь — это сочетание трех компонентов, которые образуют три вершины треугольника: интимность (верхняя вершина треугольника), страсть (левая вершина в основании треугольника) и решение/обязательство (правая вершина в основании треугольника) (рис. 1). Интимность — это чувство близости, привязанности, тесные узы, возникающие при любовных отношениях. Интимность (от лат. *intimus*) — глубоко личное, сокровенное, глубокое. Это эмоциональный компонент, подразумевающий близость, взаимную поддержку, партнерство, теплоту, откровенность, честность во взаимоотношениях, соучастие, сотрудничество, сопереживание, способность делиться радостями и, наконец, счастье, которое дает взаимное общение. По мере развития любви интимность возрастает. Иногда интимность может быть латентной, она не всегда проявляется внешне, но в экстремальных ситуациях при стабильных и гармоничных отношениях интимность всегда четко выражена.

Страсть — романтическая сторона любви, физическое влечение, сексуальные отношения и связанные с ними различные аспекты любовных отношений. Решение/обязательство представляет собой принятое одним человеком решение любить другого и обязательство сохранить любовь.

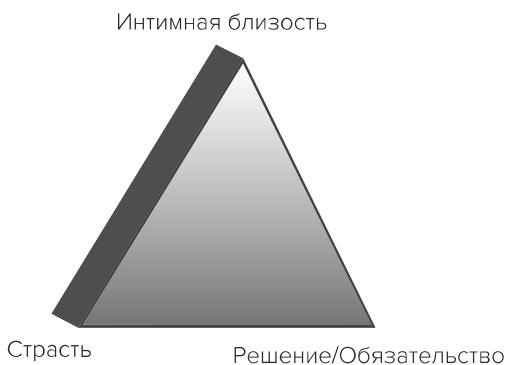


РИС. 1. Триада любви по Р. Стернбергу

постоянно ощущать себя именно в роли мужчины, партнера, добытчика, возлюбленного. Другая роль, кроме той, что определена самим полом, ему не нужна и не интересна. Он сильный (не обязательно физически), умеет постоять за себя, целеустремленный.

Основная опасность подстерегает в случае совпадения двух одинаковых типов: «женщина-мать» и «мужчина-отец» либо «женщина-дочь» и «мужчина-сын». В первом случае можно ожидать постоянную борьбу за лидерство («...И вечный бой, покой нам только снится...»), конфликты по любому поводу, крики, ссоры. Истинная сексуальная гармония здесь труднодостижима, так как один из партнеров будет чувствовать себя побежденным, проигравшим. Еще более сложен и менее перспективен случай, когда встречаются «мужчина-сын» и «женщина-дочь». Оба они уклоняются от ответственности за любое решение, ждут инициативы друг от друга, хотят быть ведомыми. Эта закономерность распространяется и на сексуальную сферу, где такая пара может иметь длительные перерывы в сексуальной жизни, причиной которых является лишь то, что каждый ждет активности и инициативы другого.

11. Я замужем, регулярно живу половой жизнью, но редко испытываю оргазм. После оргазма чувствую себя прекрасно. Я летаю. Если оргазма нет, настроение ухудшается, я раздражена, возникают боли внизу живота, головные боли, бессонница. Оргазм наступает все реже. Мне говорят, что это или фрустрация, или сублимация. Что это? Что делать?

Сублимация (от лат. *sublimare* — возносить) — термин, впервые введенный в психологию и сексологию Зигмундом Фрейдом. Это отклонение энергии сексуальных влечений от их прямой цели — получения удовольствия и продолжения рода и направление ее к несексуальным целям (творчеству, искусству, науке). Однако при длительном половом воздержании у боль-

16. В последнее время мой муж охладил ко мне. Что происходит?

ствуют сексуальному возбуждению, ухудшают качество секса. Один из пациентов, работающий диджеем в ночном клубе и постоянно связанный с ритмичной, оглушающей музыкой, через полтора года получил серьезные проблемы с потенцией. Лечение было длительным и сложным, ему пришлось поменять профессию.

16. В последнее время мой муж охладил ко мне. Он все свободное время либо сидит перед компьютером, либо лежит на диване перед телевизором, поглощая огромные порции еды и алкоголя. Я полностью уверена, что у него нет другой женщины. Что происходит?

Сексуальные расстройства оказывают существенное отрицательное влияние на психическое и физическое здоровье мужчины и женщины и на семейную жизнь. Сексуальные проблемы возникают очень часто, и количество их неуклонно возрастает. Очевидно, что социальная значимость этой проблемы весьма велика.



ВНИМАНИЕ! На сексуальное здоровье влияет множество факторов: 1) сексуальная активность; 2) психическая (интеллектуальная) активность; 3) физическая активность; 4) привычки (алкоголизм, курение); 5) пища и характер питания; 6) избыточная масса тела; 7) многие лекарства; 8) стресс (острый и хронический); 9) депрессия; 10) нарушение сна.

Как правило, эти факторы взаимосвязаны.

Многие заболевания являются причиной сексуальных нарушений, в первую очередь болезни цивилизации. Это *ожирение, атеросклероз, гипертоническая болезнь, аутоиммунные болезни, снижение иммунитета, психическая депрессия, диабет, рак*. Перечисленные болезни во второй половине XX в. и в начале XXI в. стали причиной смерти 85 % умерших в среднем

Раздел 3

ЭРОГЕННЫЕ ЗОНЫ. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЭМОЦИЙ С ФИЗИОЛОГИЕЙ



*25. Что представляют собой эрогенные зоны?
Какова их роль в сексуальности человека?*

Эрогенные зоны — участки кожи и слизистых оболочек, раздражение которых вызывает половое возбуждение или усиливает его. Среди эрогенных зон различают генитальные, связанные с половыми органами, и экстрагенитальные, расположенные вне половых органов (рис. 5, 6). Примерно у половины мужчин и женщин слизистые оболочки полости рта, губ, языка являются активными эрогенными зонами. Кожа ягодиц также является эрогенной зоной примерно у 40% обоих полов, однако менее активной. Около половины женщин и трети мужчин реагируют на раздражения подошвы, особенно ее внутреннего края.

Экстрагенитальные зоны у разных женщин неодинаковы, однако примерно у 60–65 % женщин это соски и грудь, примерно у 25–30 % — внутренняя поверхность бедер и ягодицы. У 8–9 % женщин активными эрогенными зонами являются оба (или один) больших пальца стопы, особенно их боковые ногтевые валики. Примерно у 30 % женщин мочки ушей — весьма активная эрогенная зона. Следует подчеркнуть, что любой участок тела может быть эрогенной зоной. Например, Мастерс и Джонсон описали женщину, у которой поглаживание и потирание поясни-

Раздел 5

КУЛЬМИНАЦИЯ ЛЮБВИ



32. Я никогда не испытывала оргазм ни с одним партнером. Кто виноват? Расскажите об оргазме. Дайте совет, как достичь оргазма.

Оргазм (от греч. *orgao* — пылаю страстью) — кульминация полового акта, в котором участвует весь организм человека. Оргазм — это самое высокое наслаждение, какое может испытывать человек. Один из наших пациентов — человек самодостаточный, благополучный, занимающий высокое социальное положение, — сказал: «По сравнению с оргазмом все прочее: слава, власть, деньги, еда — ничто». В оксфордском словаре английского языка оргазм характеризуется как «пароксизм наслаждения, страсти или другого сильного чувства». В результате оргазма человек испытывает чувство сильнеешего сексуального удовлетворения, которое достигает максимума в момент внезапного резкого ощущения ослабления напряженности. Оргазм — сугубо индивидуальная реакция, но он протекает по-разному у одного и того же человека и у каждого из людей. При сравнении субъективных ощущений и объективных показателей часто менее интенсивный (по физиологическим показателям) оргазм воспринимается как более сильный эмоциональный, а более интенсивный — как слабый и не столь прекрасный.

У мужчин оргазм является правилом, у женщин, увы... По данным многочисленных исследований, в том числе нашим собственным, только около 40–50 % женщин регулярно испытывают оргазм при половом акте, а 30 % никогда его не испытывали.

Может ли мастурбация ухудшить сексуальные отношения партнеров, если мужчина часто уезжает в длительные командировки, а женщине очень тяжело воздерживаться?

Нет. Более того, мастурбация помогает женщинам, не испытывающим оргазм при гетеросексуальном половом акте, научиться достигать оргазм при обычном половом акте с мужчиной. Сегодня это широко распространенная методика.

Следует сказать и о некоторых преимуществах мастурбации. Во-первых, она является единственной «безопасной» формой секса; во-вторых, позволяет ликвидировать или ослабить конфликты в сексуальной паре, если один из партнеров по той или иной причине не может (не хочет) заниматься сексом; в-третьих, позволяет решать сексуальные проблемы одиноких людей. Эту информацию очень важно довести до сведения в первую очередь подростков, их родителей и учителей.

- Не бойтесь своего незнания. Если вы затрудняетесь ответить на какой-нибудь вопрос, честно признайтесь в этом своему ребенку. Обещайте узнать и рассказать. Обязательно сдержите свое обещание.
- Называйте половые органы правильно. Помните: у человека нет органов «хороших» и «плохих».
- Никогда не приходите в ярость, не ругайте, не пугайте и не наказывайте ребенка, если он:
 - ▶ произносит нецензурные слова и выражения;
 - ▶ занимается мастурбацией;
 - ▶ играет в сексуальные игры.

В этих случаях лучше всего отреагировать шуткой. Спокойно и в доступной форме объясните ребенку, почему он не должен так поступать. Если вы не знаете, как это сделать, посоветуйтесь с компетентным специалистом и после этого поговорите с ребенком.

- Объясните ребенку строение и функцию различных органов и систем, в том числе и половых. Обратите внимание ребенка на морально-этические аспекты секса.
- Говорите о сексуальных проблемах так же, как вы говорите о любимых животных или развлечениях, о еде или гигиене, о смене дня и ночи. Старайтесь иллюстрировать то, что вы говорите. Не ведите долгих бесед.
- Не бойтесь говорить ребенку правду. Избегайте разговоров об аистах и капусте.
- Рассказывайте и девочкам, и мальчикам о менструации, эрекции, поллюциях.
- С самого начала полового созревания расскажите о противозачаточных средствах, гомосексуализме, проституции и болезнях, передаваемых половым путем.
- Обязательно расскажите своему ребенку о педофилии (педофилия — вид сексуального поведения, при котором взрослые стремятся провести половой акт с ребенком) и способах самозащиты от этого.



СОВЕТ 16-ЛЕТНЕЙ ДЕВУШКЕ. Обязательно сообщите о своей беременности как можно раньше. Дождитесь подходящего момента, когда вы сможете поговорить с