

# Психология и сексуальное здоровье

Майсеёнок Екатерина Викторовна  
Психолог  
тел. 80292733944, 80444834078

# СОДЕРЖАНИЕ



- Сексология — это часть науки о медицине, целью которой является исследование сексуальности людей во всех её проявлениях. Сексология занимается как характеристикой нормальной сексуальности, так и объяснением отклонений от нормы: отсутствию сексуального влечения или девиации (навязчивым мыслям о сексуальном удовлетворении).



## С ЧЕМ ОБРАЩАЮТСЯ К СЕКСОЛОГУ:

- преждевременное семяизвержение;
- отсутствие эякуляции;
- нарушение эрекции (импотенция);
- аноргазмия, фригидность;
- страх перед половым актом;
- боли во время полового акта;
- правильное вступление в половую жизнь;
- раннее сексуально влечение у детей, запоздалое сексуальное желание;
- занятие сексом во время беременности.



## КРИТЕРИИ ЗДОРОВОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ:

- Способность получать от секса удовольствие в рамках социальных норм.
- Здоровые сексуальные взаимоотношения, лишённые чувства вины, страха перед половым актом, освобождённые от стыда и ложных представлений о сексе.
- Отсутствие заболеваний, психических расстройств, мешающих проявлению сексуальности.



## ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ СЕКСУАЛЬНОСТИ:

- **0 - 1 год** оральная стадия (эрогенная зона - слизистая рта и губ).
- **1 - 3 года** анальная стадия (эрогенная зона смещается в слизистую оболочку кишечника).
- **3 - 5 лет** фаллическая стадия (высшая стадия детской сексуальности). После 5-6 лет изменить половое самосознание человека практически невозможно.
- **5 - 12 лет** латентная стадия.
- **12 - 18 лет** генитальная стадия.



## ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЙ СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ:

1. Истинный психосоматический (психогенный)- характеризуется наличием осознаваемых или неосознаваемых психотравм, а также нарушением межличностных отношений, т. е. включает и социально-психологический аспект.
2. Социопсихосоматический (социогенный)- определяется негативным влиянием социальных факторов (прежде всего неправильным общим и половым воспитанием).
3. Соматопсихический (соматогенный)- следствие имеющейся соматической патологии.



# НАРУШЕНИЯ ПОЛОВОГО РАЗВИТИЯ

1. Нарушение дифференцировки пола-  
**интерсексуальные состояния** – андрогиния, когда половые органы ребенка одновременно имеют как мужские, так и женские признаки.

2. Нарушение **половой дифференцировки мозга** — транссексуализм (стойкое осознание своей принадлежности к противоположенному полу, несмотря на правильное формирование гонад, уrogenитального тракта и вторичных половых признаков).

3. Нарушение **темпа и сроков полового созревания** — акселерация или ретардация соматополового и психосексуального развития, асинхронии полового развития.





#### 4. Девиации полоролевого поведения:

- 1) **трансформация полоролевого стереотипа** (фемининный у мужчин, маскулинный у женщин);
- 2) **гиперролевое поведение** (чрезмерная акцентуация особенностей половой роли — гипермаскулинное поведение у мужчин, гиперфемининное у женщин).

#### 5. Девиации психосексуальной ориентации:

- 1) **по объекту** (нарциссизм, эксгибиционизм, визионизм, фетишизм, зоофилия, некрофилия и д.);
- 2) **по возрасту** (педофилия, эфебофилия, геронтофилия);
- 3) **по полу** (гомосексуализм, лесбиянство, бисексуализм).



6. Девиации по характеру реализации полового влечения:

1) **садизм** (патологическое гипермаскулинное поведение);

2) **мазохизм** (патологическое гиперфеминное поведение): **раптофилия** (насильственный половой акт).



# БИОРИТМЫ СЕКСУАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ



# ФИЗИОЛОГИЯ ПОЛОВОГО АКТА:

- I стадия - возбуждение, при ней растормаживается спинальный центр эрекции (под влиянием адекватного раздражения зрительного, слухового, обонятельного, тактильного анализаторов). У женщин возбуждение возникает в результате раздражения эрогенных зон. В этот период происходит прилив крови к молочным железам, половым органам; увеличиваются клитор, малые половые губы, во влагалище из сосудов пропотевает значительное количество жидкости. Указанные изменения обеспечивают введение полового члена во влагалище (интродукция).
- II стадия - "высокого полового возбуждения" - приблизительно совпадает с фрикционным периодом. В этом периоде продолжается перестройка женских половых органов (увеличение малых половых губ, удлинение влагалища, сокращение верхней трети влагалища, плотно охватывающей головку полового члена). Происходит прилив крови к мышцам тазового дна, которые вместе с половыми органами образуют "оргазмовую платформу" [Masters W., Johnson V., 1970].
- У мужчины в этом периоде могут наблюдаться несколько волн начальных явлений эякуляции, которые могут быть сняты отвлечением внимания или кратковременной остановкой фрикций, без извлечения полового члена из влагалища (практика Карецца).
- III стадия - оргазм и эякуляция (у мужчин).
- IV - стадия - постепенное снижение полового возбуждения у женщины, что не всегда учитывается мужчиной. Дело в том, что партнер, убедившись, что у женщины произошел оргазм, считает, что копулятивный цикл у нее окончен, и не обращает внимания на остаточное половое возбуждение у нее, которое лишь постепенно приходит к норме. В этот период женщина нуждается в так называемых посткоитальных ласках, которые представляют собой не возбуждающие ласки, а успокаивающие, нежные речевые и физические воздействия, происходящие вне эрогенных зон.



# ФУНКЦИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ

- ▣ 1. *Функция продолжения рода.* При рассмотрении этого явления в биолого-антропологическом аспекте его можно считать «первичной функцией» сексуальности. Гетеросексуальный половой акт обеспечивает воспроизводство рода. Однако этой цели сегодня служит лишь крайне незначительное число половых актов. В некоторых браках производство детей вообще не является целью, в других оно ограничивается благодаря противозачаточным средствам лишь несколькими актами. Если бы не имелось других функций, **невозможно** было бы объяснить цель и причины более чем 99 % половых актов у человека.
- ▣ 2. *Функция удовольствия.* Почти при любом сексуальном возбуждении возникает сильное переживание удовольствия и счастья. Стремление к получению удовольствия — основная функция человеческой сексуальности. В большинстве случаев это является доминирующим мотивом состояния сексуального ожидания в подготовительной фазе. Но оно также имеет огромное значение для оценки совершённого полового акта. Достигнутое чувство удовольствия *post actum* выступает в качестве решающего «подкрепителя». Таким образом, чем сильнее чувство наслаждения, тем больше потребность в повторении полового акта.
- ▣ 3. *Функция дарения радости.* Сексуальное поведение человека является (отчасти мысленно и при мастурбации) направленным на партнера. Половой акт совершается преимущественно в рамках продолжительных **любовных отношений**. Нельзя оставлять без внимания то, что важные мотивы, побуждающие к вступлению в половые сношения, оказываются центрированными на партнере. Они нацелены на дарение радости любимому человеку. Не подлежит сомнению, что половой акт часто начинается и совершается потому, что этим хочется сделать партнера счастливым. Делать это, видеть его счастливым — самая большая радость в любви. Только счастье любимого оптимизирует сексуальное переживание человека. Человеческое половое поведение определяется не только эгоцентрическими мотивами, но и основными отношениями и мотивами человеческого бытия.



- 4. *Коммуникативная функция.* Человеческое сексуальное поведение можно рассматривать также в совершенно ином аспекте: установления и укрепления отношений, образования глубоких и продолжительных форм социальных контактов. Половые отношения, реальные или которых добиваются, обычно сопровождаются разнообразными коммуникациями. Они являются важным инструментом для установления контактов, обмена мыслями, взаимной поддержки партнеров (полов вообще). Прочные любовные и сексуальные отношения углубляют понимание и доверие, готовность партнеров помочь друг другу.
- Однако следует избегать абсолютизации. Сама по себе сексуальность не создает определенных форм контактов, как, например, моногамную семью. Какие возникнут формы коммуникации и контактов, зависит от конкретно-исторических общественных условий. Нельзя научно анализировать человеческое сексуальное поведение в отрыве от личности, а личность — без общества.
- 5. *Стремление к смене партнеров — сексуальная функция.* Для многих людей в определенных жизненных условиях мотивом и даже основной движущей силой их сексуального поведения на короткое или более длительное время может стать стремление к новым половым партнерам. Степень любви может быть здесь совершенно разной. Часто в таких случаях эротическая привязанность к партнеру бывает незначительной или ее нет вовсе: человек стремится к успеху у партнера и (или) к сексуальной разрядке. Стоящие за этим мотивы могут быть очень разными. Возможно, речь идет о самоутверждении, выражающемся в том, чтобы (еще) добиться успеха у как можно большего числа представителей другого пола. Возможно, в юношеском возрасте хочется подражать друзьям или превзойти их по числу партнеров, чтобы таким образом завоевать авторитет. Возможно, хотелось лишь компенсировать собственное разочарование в любви, «отомстить» тем самым другому полу или повысить свою самооценку. Возможно, поводами, чтобы вступить на этот путь, явились любопытство, соблазн или случай. Возможно, не было соответствующего воспитания в родительском доме. Причиной появления тяги к частой смене половых партнеров могли послужить примеры или стремление заработать деньги таким путем (проституция).
- Даже если стремление к смене партнеров выражено сильно и приносит радость, причины (или мотивы) такого развития все же очень разные. Именно эта сексуальная функция демонстрирует многообразие и тесную взаимосвязь мотивов человеческого полового поведения.
- 6. *Функция редуцирования напряжения.* Эта функция несомненно играет определенную роль в части сексуальных актов (половые сношения или мастурбация). Ее можно рассматривать на двух уровнях.
- Во-первых, после некоторой паузы сексуальная потребность может настолько резко усилиться, что она проявляется в виде состояния напряжения, которое психически воспринимается как тревожное, как «инстинктивное» стремление к разрядке. Таким образом, сексуальное возбуждение становится необходимым для того, чтобы с помощью оргазма добиться разрядки. Иногда стремление к снятию напряжения может быть даже основным мотивом (основной функцией) сексуальной деятельности.
- Во-вторых, сексуальное возбуждение может также вызываться и использоваться для снятия напряжения и во внесексуальных сферах. Прежде всего это касается полового акта с любимым партнером, который в этом случае нередко становится необходимым для «отреагирования» раздражения, страхов, фрустраций, а также после напряженной работы, больших успехов и т. д. В таких случаях половой акт тоже имеет функцию разрядки. Он должен снимать сильное напряжение, которое может быть вызвано как успехами, так и неудачами, тревогой. Благодаря этому радость от успехов и других приятных событий переживается вдвойне, а фрустрация, страхи, конфликты, по крайней мере временно, будут забыты. Партнер должен разделить радость, утешить, когда другому плохо, придать ему уверенность. Сюда же относится и коитус в роли «миротворца» после ссоры с партнером.

