



НИКОЛАЙ ВОЛК

СЕКС

В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ

Психология секса

18+

ПРИЧИНЫ СЕКСУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ. СОВМЕСТИМОСТЬ. ОРГАЗМ.
ПСИХОЛОГИЯ ОРАЛЬНОГО СЕКСА. МИНЕТ И
КУНИЛИНГУС. ФРИГИДНОСТЬ. НОРМА И ОТКЛОНЕНИЯ.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ СЕКСУАЛЬНОГО РАСКРЕПОЩЕНИЯ.
КАК СОХРАНИТЬ СТРАСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ

Николай Волк

Секс в твоей голове.

**Психология секса. Причины
сексуальных проблем.**

Совместимость. Оргазм. Минет.

Кунилингус. Фригидность.

**Норма и отклонения. Техники
сексуального раскрепощения.**

Как сохранить страсть

Серия «В твоей голове», книга 3

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69523216
SelfPub; 2023*

Аннотация

Эта увлекательная книга приоткрывает завесу над одной из самых загадочных и манящих сфер человеческой жизни – нашей сексуальностью. Автор, опытный психолог и сексолог, доступным языком рассказывает о природе и развитии человеческой сексуальности с древности до наших дней. Вы узнаете, как

биологические инстинкты и культурные нормы влияют на нашу любовную жизнь. Как веками менялись представления людей о дозволенном и запретном в сексе. Как выбирают партнёров мужчины и женщины. Как обрести гармонию в интимных отношениях. Отдельная глава посвящена актуальным проблемам сексуального здоровья и их решению. А в заключении автор даёт мудрые советы, как сделать свою личную жизнь счастливой и полноценной. Эта книга станет увлекательным путешествием в мир человеческой сексуальности для всех, кто стремится лучше узнать и понять себя и своего партнёра. Она поможет построить крепкие и гармоничные отношения, основанные на взаимопонимании, теплоте и радости близости.

Содержание

Введение	6
Глава 1. Природа сексуальности	9
Определение сексуальности	9
Компоненты сексуальности	10
Нормы и девиации	11
Глава 2. Эволюционные корни сексуальности	12
Теория эволюции и половой отбор	12
Эволюционные предпочтения у людей	15
Гендерные различия в репродуктивных стратегиях	19
Глава 3. Социокультурные факторы сексуальности	22
Историческая динамика норм сексуальности	22
Влияние культуры на сексуальное поведение	26
Трансформация института брака и семьи	29
Глава 4. Как мы выбираем сексуального партнера	32
Как мы выбираем?	32
Биологические аспекты выбора партнера	34
Влияние семейного воспитания на последующий выбор сексуального партнера	39
Глава 5. Сексуальное здоровье	47
Биопсихосоциальная модель сексуального	47

здоровья	
Этапы психосексуального развития человека	54
Цикл сексуальных реакций	59
Понятие либидо, факторы, влияющие на либидо	63
Сексуальные комплексы и их влияние на либидо	70
Конец ознакомительного фрагмента.	71

Николай Волк

Секс в твоей голове.

Психология секса.

**Причины сексуальных
проблем. Совместимость.**

Оргазм. Минет.

Кунилингус. Фригидность.

Норма и отклонения.

**Техники сексуального
раскрепощения. Как
сохранить страсть**

Введение

Каждый из нас хотя бы раз в жизни задумывался о том,

что такое настоящая любовь и как найти свою вторую половинку. Эта книга – попытка приоткрыть завесу над одной из самых больших тайн человеческого бытия.

Здесь мы вместе исследуем удивительный и многогранный феномен сексуальности и любовных отношений. Рассмотрим их с разных сторон – с точки зрения психологии, физиологии, антропологии, социологии. Я постарался изложить научные факты и теории простым языком, чтобы это увлекательное путешествие было доступно каждому.

В первой главе речь пойдёт о биологической природе полового влечения. Мы разберём, как устроена репродуктивная система мужчин и женщин, какие гормоны отвечают за сексуальное поведение. Узнаем, чем женское либидо отличается от мужского с точки зрения физиологии.

Далее нам предстоит увлекательное погружение в эволюционную теорию. Мы поймём, как половой отбор влиял на формирование мужских и женских сексуальных стратегий. А также какие черты привлекательны в партнёре с точки зрения эволюции – от широких плеч до блеска в глазах.

Затем нас ждёт не менее интересное исследование влияния культуры и семейного воспитания на нашу сексуальность. Мы проследим, как менялись нормы и стереотипы

сексуального поведения на протяжении истории человечества. И поймём, как выбор партнёра связан с тем, что мы пережили в детстве рядом с родителями.

Я надеюсь, что эта книга поможет вам лучше разобраться в самих себе и партнёре. Приоткроет завесу над тайнами любви и притяжения между мужчиной и женщиной. А главное – вдохновит на создание гармоничных, осознанных отношений, в которых есть место как страсти, так и духовному единению.

Приятного путешествия на страницах этой книги! Пусть оно станет для вас источником новых открытий и поможет обрести полноту любви в собственной жизни. Я рад делиться этим знанием и надеюсь, что оно принесёт вам пользу.

Глава 1. Природа сексуальности

Определение сексуальности

Я как психолог рассматриваю сексуальность прежде всего как влечение между мужчиной и женщиной. Сексуальность – это комплекс физиологических, психологических и поведенческих проявлений, связанных с половым влечением мужчины к женщине и женщины к мужчине.

Сексуальность играет важную роль в жизни каждого человека. Она влияет на наши отношения, самоощущение, поведение. Поэтому важно разобраться в своей сексуальности и научиться выстраивать гармоничные отношения с противоположным полом.

Компоненты сексуальности

Основными компонентами мужской и женской сексуальности являются:

Биологический пол. Мужчины и женщины имеют различия в строении и функционировании репродуктивной системы. Это во многом определяет особенности сексуального поведения.

Психологические различия. Мужское и женское либидо, эротические фантазии, переживание оргазма имеют свою специфику.

Гендерные роли. Общество предписывает определенные модели поведения мужчин и женщин в сексе. Хотя многие из этих стереотипов устарели.

Сексуальная ориентация. У большинства людей она гетеросексуальна – направлена на противоположный пол.

В целом, сексуальность мужчины и женщины может проявляться в различных формах. Главное, чтобы эти проявления не причиняли вред и основывались на взаимном уважении партнеров.

Нормы и девиации

Основным критерием нормальной сексуальности я считаю отсутствие вреда для партнеров.

Сексуальные отношения должны быть добровольными, безопасными и приносить удовлетворение обоим. Принуждение, насилие, риски для здоровья – это девиации.

Также ненормальностью является сексуальное поведение, которое доставляет дискомфорт окружающим. Например, публичные проявления сексуальности.

В целом, сексуальность – это личный выбор каждого человека. Главное, чтобы она основывалась на уважении, заботе о себе и партнере, приносила радость, а не вред. Тогда эта сексуальность в рамках нормы, даже если не вписывается в традиционные представления.

Глава 2. Эволюционные корни сексуальности

Теория эволюции и половой отбор

С точки зрения эволюционной теории, основная функция сексуальности – продолжение рода. Половой отбор позволяет выживать наиболее приспособленным особям, передающим свои сильные гены потомству.

У людей эволюционные механизмы тоже работают, хотя и видоизменились под влиянием культуры. Мужчины и женщины подсознательно ищут в партнере признаки хороших генов и способности быть хорошим родителем.

Например, мужчины обращают внимание на красоту и молодость женщины – маркеры плодовитости и здоровья. А женщины ценят ресурсы мужчины, которые позволят прокормить семью. Конечно, в современном обществе люди руководствуются не только инстинктами. Но эволюционные механизмы все еще влияют на наш выбор партнера на бессознательном уровне.

При этом у мужчин и женщин репродуктивные стратегии немного различаются. Для мужчин эволюционно выгодно иметь больше партнерш – это повышает шансы передать свои гены. А женщины более требовательны в выборе, вкладывая огромные ресурсы в беременность и заботу о детях.

Например, исследование, проведенное в США, показало, что женщины на подсознательном уровне предпочитают мужчин с более маскулинными чертами лица. Потому что в эволюционном плане это сигнализирует о силе и защитнических качествах.

В своей практике я тоже наблюдаю, как древние инстинкты влияют на выбор партнера. Молодая женщина Аня выбрала в мужья Вадима – высокого красавца-атлета. При этом у них было мало общего в интересах и ценностях. Но на подсознательном уровне Аню привлекли внешние данные Вадима как признак хороших генов. А Вадим в свою очередь был очарован красотой и юностью Ани.

Однако в современном обществе люди уже не подчиняются полностью инстинктам. Интеллект и культурные нормы тоже играют большую роль. Продуманный выбор партнера, основанный на чувствах и общих ценностях, не менее важен,

чем бессознательные предпочтения. И задача каждого – найти оптимальный баланс между голосом инстинктов и разума при поиске любимого человека.

Таким образом, сексуальность изначально направлена на продолжение рода и подчиняется законам эволюции. Но культура накладывает свой отпечаток на инстинктивные программы. Сознательный выбор партнера становится не менее важен, чем бессознательные предпочтения. И в идеале должен опираться на чувства, интеллект, а не только на древние инстинкты.

Эволюционные предпочтения у людей

Какие черты привлекательны в партнере с точки зрения эволюции? Рассмотрим основные предпочтения.

Для мужчин одним из ключевых критериев привлекательности женщины является ее молодость и красота. С точки зрения эволюции, это означает плодovitость и хорошие гены для потомства.

Многочисленные исследования показывают, что мужчины инстинктивно считают более привлекательными молодых женщин в возрасте примерно 20-30 лет. В эти годы женский организм наиболее способен к зачатию, вынашиванию и рождению здоровых детей.

Красота также является маркером репродуктивного потенциала. Симметричные черты лица, чистая и упругая кожа, стройная фигура – все это указывает на хорошие гены и отсутствие возрастных изменений или болезней.

Например, исследование психолога Дэвида Перретта показало, что мужчины дают более высокие оценки женским лицам с классическими пропорциями, которые интуитивно

воспринимаются как "правильные".

Так эволюционный отбор закрепил у мужчин предпочтение молодых красивых женщин. Хотя сегодня разум и культурные нормы корректируют влияние инстинктов. Мудрый мужчина ищет в женщине не только внешнюю привлекательность, но и духовную красоту, интеллект, общие ценности.

Какие качества мужчин привлекают женщин с эволюционной точки зрения?

Одним из важнейших факторов является способность мужчины обеспечивать семью материально. Женщина инстинктивно ищет надежного партнера, который сможет добывать пищу и защищать потомство.

Поэтому женщины часто отдают предпочтение более зрелым мужчинам. Возраст 35-50 лет – пик карьеры и заработков для большинства представителей сильного пола. К этому возрасту мужчина обычно достигает высокого статуса и материальной стабильности.

Также притягательность придают внешние атрибуты высокого положения – дорогая одежда, автомобиль, элитное жилье. Женское подсознание интерпретирует это как способность содержать семью.

На уровне инстинктов женщины также тянутся к мужчинам с маскулинными чертами – широкими плечами, сильным подбородком и т.д. Это ассоциируется с физической силой и способностью защитить.

Однако культурные и социальные факторы накладывают отпечаток на врожденные предпочтения. Современная женщина выбирает партнера, в первую очередь, исходя из чувств и общности взглядов. А финансовая составляющая отходит на второй план.

Одним из важнейших факторов привлекательности с эволюционной точки зрения является маскулинность у мужчин и фемининность у женщин.

Маскулинные черты – это набор внешних характеристик, указывающих на высокий уровень тестостерона и силу мужчины. К ним относятся:

Квадратная форма лица и челюсти

Выступающие надбровные дуги

Густые брови

Выраженный рельеф мышц

Такие признаки инстинктивно ассоциируются у женщин с физической силой и способностью защитить потомство.

Поэтому маскулинные мужчины воспринимаются как более привлекательные на подсознательном уровне.

С другой стороны, фемининность женщины также играет большую роль в мужском восприятии. Фемининными считаются следующие черты:

Овальное лицо с выраженными скулами

Высокие брови

Полные губы

Плавные контуры тела

Такая внешность ассоциируется с плодovitостью и материнскими качествами. Это привлекает мужчин на инстинктивном уровне.

Таким образом, маскулинность и фемининность до сих пор играют роль маркеров репродуктивного потенциала в подсознательном выборе партнеров.

Конечно, в реальности люди опираются не только на инстинкты. Но эволюционный отбор все же отчасти формирует наше восприятие привлекательности потенциального партнера. Эти бессознательные предпочтения стоит учитывать, но отдавать им полную власть над выбором тоже не нужно.

Гендерные различия в репродуктивных стратегиях

С эволюционной точки зрения, репродуктивные стратегии мужчин и женщин различаются. Это связано с биологическими особенностями полов.

С точки зрения эволюционной теории, оптимальной репродуктивной стратегией для мужчин является максимизация числа сексуальных партнеров.

Это обусловлено особенностями мужской репродуктивной системы. В отличие от женщин, мужчины способны производить огромное количество сперматозоидов на протяжении всей жизни. Каждый акт секса потенциально может привести к оплодотворению яйцеклетки.

Чем больше разных женщин станут матерями детей конкретного мужчины, тем выше гарантия передачи его генов следующим поколениям. Даже если часть этих детей погибнет, гены все равно сохранятся в других потомках.

Это и объясняет врожденную тягу мужчин к разнообразию сексуальных связей. Инстинктивно для них эволюционно выгодно иметь как можно больше партнеров.

Однако в современном обществе культурные нормы сдерживают проявление этих архаичных инстинктов. Разум и мораль должны контролировать влечения ради гармонии отношений между людьми.

Репродуктивные стратегии женщин отличаются от мужских в силу биологических особенностей.

Во-первых, женский организм способен вынашивать и рожать ограниченное число детей за жизнь. Количество яйцеклеток, которые женщина способна произвести, также невелико.

Во-вторых, вынашивание, роды и последующее воспитание ребенка требуют колоссальных ресурсов от женского организма. Это очень энергозатратный процесс.

Поэтому в ходе эволюции у женщин выработалась стратегия тщательного отбора партнера. Инстинктивно для них важно найти обладателя наилучших генов и способного обеспечить потомство ресурсами для выживания.

Женщины гораздо более разборчивы в выборе сексуальных партнеров и стремятся найти единственного оптимального кандидата в отцы своих детей.

Но в современных условиях женщины могут позволить себе пренебречь этой эволюционной стратегией и руководствоваться собственными представлениями о счастливых отношениях.

Таким образом, мужчины тяготеют к большему количеству сексуальных связей, а женщины более требовательны к выбору. Хотя в современном обществе гендерная эмансипация сгладила многие из этих различий. И люди в репродукции руководствуются прежде всего разумом, а не древними инстинктами.

Глава 3. Социокультурные факторы сексуальности

Историческая динамика норм сексуальности

Хотя сексуальность человека имеет биологические корни, на ее конкретные проявления огромное влияние оказывает культура. Нормы и стереотипы сексуального поведения сильно менялись на протяжении истории.

В доисторические времена и в ранних древних цивилизациях сексуальность носила преимущественно сакральный, ритуальный характер. Она была тесно связана с культами плодородия и жизненных сил природы.

Ярким примером служат оргиастические ритуалы в честь Великой Матери-богини, распространенные у многих древних народов. Экстатические танцы, разнузданные оргии символизировали слияние с животворящими силами природы и должны были стимулировать плодovitость людей, животных и урожай.

Сексуальные акты воспринимались не столько как источник удовольствия, сколько как священнодействие, приносящее плодородие. Для древних народов характерна также ритуальная проституция в храмах, посвященная богам.

В целом, сексуальность в древности была тесно слита с религиозными верованиями и магическими практиками. Она не выделялась в отдельную сферу, а служила целям культа плодородия и слияния человека с природными стихиями.

С приходом христианства в Европе в Средние века происходит кардинальный пересмотр отношения к сексуальности. Под влиянием церкви секс начинает восприниматься как нечто греховное, постыдное, что нужно сдерживать и контролировать.

Христианская мораль осуждала внебрачные связи, гомосексуальные отношения, секс ради удовольствия. Половой акт рассматривался как вынужденная мера для продолжения рода и не более того. Идеалом провозглашалось целомудрие.

Церковь ввела множество ограничений сексуальности: запрет разводов, посты и воздержание перед большими церковными праздниками, табу на определенные позиции и

практики.

В то же время греховность секса порождала амбивалентное к нему отношение. Сексуальность становится объектом постоянных фантазий и страхов религиозного сознания Средневековья, что нашло отражение в искусстве той эпохи.

Начиная с эпохи Возрождения в Европе, стали происходить позитивные сдвиги в отношении к сексуальности по сравнению со Средневековьем.

В искусстве и философии Возрождения появляются попытки реабилитировать плотскую любовь как естественную часть человеческой жизни. Титаны Возрождения воспевают красоту обнаженного тела, светские удовольствия.

Хотя церковные нормы еще доминировали, в высших слоях общества становится более терпимым отношение к до- и внебрачным связям. Ослабевает табуирование гомосексуальности, особенно среди аристократии.

В целом, эпоха Возрождения стала первым шагом к освобождению сексуальности из-под гнета церковных догматов в европейской культуре. Люди начали заново открывать для себя радость плотской любви и красоту человеческого тела.

Анализируя историческую динамику, можно сказать, что развитие культуры в целом идет по пути либерализации сексуальности, освобождения ее из-под гнета строгих запретов и догм.

От древних ритуалов плодородия через подавление сексуальности в Средние века к возрождению радости плоти в эпоху Возрождения. Затем движение просвещенческих идей, научные открытия, распространение контрацепции. И наконец, сексуальная революция XX века, отмена многих ограничений.

Влияние культуры на сексуальное поведение

Хотя сексуальность человека имеет биологическую основу, культурные факторы сильно влияют на то, как конкретно она проявляется. Культура задает определенные нормы и сценарии сексуального поведения.

Религиозные нормы и моральные установки конкретного общества оказывают очень сильное влияние на то, как проявляется сексуальность.

Например, в исламе сексуальные контакты вне брака категорически запрещены. До замужества девушка должна хранить девственность. Супружеская неверность жестко осуждается.

В индуизме тоже присутствуют строгие нормы и табу в сексуальной сфере. Например, изначально запрещались межкастовые браки.

В христианстве секс ради удовольствия также осуждался, допускался только для продолжения рода. Внебрачные связи считались тяжким грехом.

Религиозная мораль конкретной культуры во многом формирует дозволенные и запретные практики, нормы сексуального поведения для верующих людей.

Особенности языка и речевых традиций конкретной культуры также оказывают большое влияние на то, как в этом обществе воспринимается и обсуждается сексуальность.

Например, в китайском языке практически отсутствует табуированная лексика, которая относится к сексуальной сфере. Речевые эвфемизмы по этой тематике не развиты. Любые понятия, связанные с сексом, называются в Китае своими прямыми именами.

Это во многом определяет открытость китайской культуры в обсуждении вопросов секса. В Китае никого не шокирует прямой разговор о сексе даже при посторонних людях.

В противоположность этому, в арабском и русском языках тема секса табуирована. Считается неприличным употребление определённых слов при свидетелях. Это накладывает ограничения на публичное обсуждение сексуальности.

Институт брака и традиции семейных отношений в конкретной культуре во многом определяют допустимые рамки сексуального поведения для людей этого общества.

Например, в современной Европе и США брак перестал быть обязательным условием для секса. До- и внебрачные связи широко распространены и приемлемы.

В мусульманских же странах сохраняется традиция девственности до брака. Сексуальные контакты вне брака категорически запрещены религиозной моралью.

В Индии тысячелетия существовала традиция аранжированных браков. Выбор партнера полностью зависел от родителей, а не от чувств молодых.

Таким образом, брачные традиции и нормы конкретного общества накладывают сильный отпечаток на допустимые формы сексуальных отношений для людей этой культуры. Несмотря на общебиологическую основу, конкретные проявления сексуальности во многом задаются культурой.

Трансформация института брака и семьи

На протяжении XX века в западных странах произошли радикальные изменения в сфере сексуальности, что привело к глубокой трансформации институтов брака и семьи.

После сексуальной революции 1960-70-х секс перестает быть прерогативой супружеской жизни. Резко возрастает число внебрачных связей. В США доля внебрачных рождений поднялась с 5% в 1960 году до 40% к началу 2000-х.

Также лавинообразный рост получает институт разводов. Если в 1960 году на 1000 браков в США приходилось 23 развода, то в 1980 году уже 53. Семья утрачивает монополию на легитимные отношения.

Помимо этого, распространение получают альтернативные формы отношений вне традиционного брака – гражданские союзы, незарегистрированное сожительство,, полиамория и так далее.

Таким образом, под влиянием сексуальной революции происходит радикальная трансформация институтов брака и

семьи, их деинституционализация.

Одним из важнейших аспектов трансформации института семьи в XX веке стала утрата ею монополии на легитимность сексуальных отношений.

Если ранее секс рассматривался как прерогатива исключительно супружеской жизни, то после сексуальной революции ситуация кардинально меняется. Сексуальная жизнь за пределами брака перестает быть чем-то предосудительным.

Культура все более терпимо относится к до- и внебрачным связям. Секс воспринимается как естественная потребность человека, которая не обязательно должна удовлетворяться лишь в рамках супружества.

Секс эмансипируется от брака и семьи, становится самостоятельной сферой жизни. Если раньше за пределами брака секс считался аморальным, то теперь он обретает легитимность вне зависимости от наличия супружеских уз..

Еще одним важным аспектом трансформации института семьи стало изменение традиционных гендерных ролей в браке.

Если ранее в типичном браке существовало жесткое раз-

деление на мужские и женские роли, то в XX веке это кардинально меняется.

Прежде от мужчины ожидалось быть кормильцем и главой семьи, а женщина занималась домом и детьми, финансово завися от мужа.

Сейчас в западных странах подавляющее большинство замужних женщин работает, что дает им экономическую независимость. Происходит движение к подлинному равенству полов.

Гендерные роли становятся более вариативными – и мужчина, и женщина могут строить карьеру, а также участвовать в домашних делах и воспитании детей. Традиционное разделение труда размывается.

Можно констатировать кризис традиционной моногамной семьи. Но одновременно появляется многообразие новых форм отношений, более свободных и гибких.

Глава 4. Как мы выбираем сексуального партнера

Как мы выбираем?

Выбор партнера – один из важнейших жизненных выборов человека. На него влияет множество факторов – как биологических, так и социокультурных. Давайте разберемся, что именно определяет наш выбор в любви.

С биологической точки зрения, мы подсознательно ищем в партнере признаки хороших генов и способность стать хорошим родителем. Эволюционно закрепились некоторые предпочтения. Например, мужчины тянутся к молодым красивым женщинам, а женщины – к ресурсоспособным мужчинам.

Огромную роль играет также семейное воспитание. Например, девочки часто выбирают мужчин, похожих на отца – повторяя привычный образец отношений. А мальчики ищут в женщинах черты матери.

Кроме того, со временем критерии выбора меняются. Если раньше при выборе доминировали имущественные соображения, то сейчас на первый план выходят чувства и мировоззренческая близость.

Таким образом, формула идеальных отношений уникальна для каждой эпохи и каждого человека. Биология, семейный опыт и культура составляют этот удивительный, сложный и волнующий феномен человеческой любви.

Биологические аспекты выбора партнера

Согласно эволюционной теории, главная цель секса и отношений – продолжение рода. Через половой отбор выживают и размножаются самые приспособленные особи. У людей эти механизмы тоже работают, хоть и видоизменились.

У мужчин и женщин разные репродуктивные стратегии. Мужчинам выгодно иметь побольше партнерш – это увеличивает шансы передать свои гены. А женщины тщательнее выбирают, вкладывая огромные ресурсы в каждого ребёнка.

С точки зрения биологии, мужчины стремятся максимизировать число потомков. Чем больше женщин станут матерями их детей – тем лучше для эволюции.

Поэтому на инстинктивном уровне мужчины тянутся к большему разнообразию сексуальных связей. Им выгодно иметь как можно больше партнерш. Так увеличиваются шансы передать свои гены следующим поколениям.

Конечно, современные мужчины далеко не всегда следуют этим архаичным инстинктам. Культура и мораль сдерживают эти влечения. Но они всё ещё проявляются на подсознательном уровне.

Например, многие мужчины бессознательно обращают внимание на молодость и красоту женщины как маркеры плодovitости. Или готовы к случайным связям, даже имея постоянную партнершу. Это отголоски эволюционных репродуктивных стратегий.

С эволюционной точки зрения, женщины очень тщательно подходят к выбору партнера. Ведь они вкладывают огромные ресурсы в каждого ребенка.

Поэтому на инстинктивном уровне женщины ищут мужчину, который сможет обеспечить потомство и обладает хорошими генами. Отсюда предпочтение ресурсных и маскулинных мужчин.

Например, многие женщины бессознательно выбирают более зрелых партнеров с признаками высокого статуса и достатка. Также притягательны сильное телосложение, мужественные черты лица.

Разумеется, сегодня женщины далеко не всегда следуют этим стереотипам. Главное для них – найти партнера, с которым есть душевная близость и взаимопонимание.

Но инстинкты все равно дают о себе знать. Главное – на-

учиться распознавать их влияние и выбирать партнера сердцем, а не только интуицией. Тогда отношения будут по-настоящему счастливыми!

При выборе партнера мы инстинктивно ищем признаки хорошего здоровья и генов. У женщин это красота, молодость, стройность. У мужчин – сила, статус, маскулинные черты. Также важны заботливость и способность прокормить семью.

Эксперименты подтверждают, что люди действительно предпочитают партнёров с такими чертами. Однако сегодня разум и чувства играют не меньшую роль. Биология лишь отчасти влияет на нас, не определяя полностью.

Как показывают многочисленные исследования в области эволюционной психологии и антропологии, на бессознательном уровне при выборе партнёра люди до сих пор во многом руководствуются принципами полового отбора, заложенными эволюцией. Однако в современном обществе на смену инстинктам приходит осознанный выбор на основе чувств и духовной близости.

Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что определённые характеристики потенциального партнёра вы-

зывают неосознанное предпочтение как у мужчин, так и у женщин.

Например, исследование канадского психолога Джордана Питерсона показало, что мужчины инстинктивно считают более привлекательными женские лица с выраженной фемининностью – такие черты как большие глаза, высокие скулы, маленький подбородок. По мнению учёных, подсознательно мужской мозг интерпретирует эти признаки как сигналы высокого репродуктивного потенциала.

С другой стороны, как выяснили антропологи из Университета Калифорнии, женщины также на интуитивном уровне предпочитают мужчин с более маскулинными чертами лица – квадратной челюстью, тяжёлыми бровями и т.д. Такие черты ассоциируются с физической силой и способностью защитить потомство.

Однако в современном обществе люди имеют возможность противостоять этим инстинктам и выбирать партнёра, в первую очередь, исходя из духовно-эмоциональной связи и совместимости характеров. Как показывают исследования в области нейробиологии любви, именно чувство глубокой привязанности, близости является залогом стабильных долгосрочных отношений.

Например, известный антрополог Хелен Фишер провела МРТ-сканирование мозга влюблённых пар и выяснила, что у них активируются участки мозга, отвечающие за чувство вознаграждения и эмпатии. Это создаёт особую эмоциональную связь между людьми, необходимую для сохранения стабильных отношений на долгие годы.

Таким образом, хотя эволюционные механизмы полового отбора до сих пор действуют и влияют на наше подсознание, разумный выбор должен опираться в первую очередь на чувства и духовную близость с партнёром. Лишь такой подход позволит построить крепкие и счастливые отношения в современном мире.

Влияние семейного воспитания на последующий выбор сексуального партнера

Выбор спутника жизни – одно из важнейших решений для каждого из нас. И на это решение огромное влияние оказывает семья, в которой мы выросли. То, как складывались отношения наших родителей, как они общались с нами в детстве – все это накладывает отпечаток на наши представления о любви.

Одним из важнейших факторов, влияющих на выбор партнера, являются родительские образцы. То, как складывались отношения мамы и папы, часто становится своего рода эталоном, который мы потом ищем в своей второй половине.

Это особенно заметно у девушек, которые нередко выбирают мужчин, очень похожих характером или внешне на своего отца. Например, папа был высокий брюнет с чувством юмора – и дочь подсознательно ищет такого же партнера, как будто копируя привычный ей образец мужчины.

У юношей та же закономерность. Они часто выбирают де-

вушек, похожих на свою маму какими-то чертами характера или поведения. Мама была домашней и заботливой – сын ищет такую же невесту.

Так родительские фигуры становятся своеобразным эталоном идеальных отношений. И мы интуитивно ищем кого-то похожего, копируя привычную для нас модель. Это происходит на уровне подсознательных психологических установок, заложенных с детства.

Конечно, слепо копировать родительскую модель – не всегда мудрое решение. Нужно реалистично оценить достоинства и недостатки отношений в родительской семье. И уже с учетом этого опыта выстраивать свою идеальную модель.

Особенно важен наш собственный опыт отношений в детстве и юности. То, что мы пережили рядом с мамой и папой, как они проявляли свою любовь к нам. Эти глубинные ощущения формируют нашу психологическую потребность в привязанности, которую мы потом будем искать в партнере.

Психологи выделяют 4 основных типа привязанности, которые мы усваиваем в младенчестве. От того, какой тип сложился у нас, зависит наша модель идеальных отношений в будущем.

Например, если мама всегда чутко реагировала на наши нужды, у нас сформируется надежный тип привязанности. И мы будем искать партнера, готового к эмоциональной поддержке и близости.

Этот тип привязанности формируется, если ребенок чувствует, что родители (чаще мама) всегда отзывчивы к его нуждам и находятся рядом, когда он в этом нуждается.

Например, когда малыш плачет, мама сразу же берет его на руки и успокаивает. Или если ребенок ушибся, она сочувственно целует больное место. Такой стиль воспитания создает у ребенка ощущение, что близкие люди всегда будут рядом и поддержат в трудной ситуации.

В результате у человека формируется надежный тип привязанности – уверенность в том, что значимые люди будут эмоционально доступны и отзывчивы, когда это необходимо. Такой человек ищет в партнере способность к близости и взаимной поддержке, что крайне важно для гармоничных отношений.

По данным психологов, люди с надежной привязанностью строят более стабильные отношения, лучше справляются с

конфликтами. У них больше шансов сохранить брак на долгие годы.

Забота и внимание, которые мы получаем от родителей в детстве, во многом определяют нашу способность к близости в отношениях. И чуткое, отзывчивое воспитание крайне важно, чтобы в будущем обрести настоящую гармонию в любви.

А если родители были холодны и отстранены, это может сформировать избегающий тип привязанности. Такие люди подсознательно выбирают партнеров, не способных к глубокой близости.

Одним из наиболее проблемных типов привязанности с точки зрения последующих отношений является избегающий тип. Он формируется в результате холодного, отстраненного воспитания.

Если родители эмоционально недоступны, отвергают потребность ребенка в ласке и заботе, это может вызвать у него избегающий тип привязанности. Такой ребенок учится, что нельзя рассчитывать на поддержку и утешение от родных.

Например, мама игнорирует слезы и просьбы обнять от

малыша. Или родители сообщают: "Ты уже большой, не ной" вместо сочувствия. Ребенок подавляет свою потребность в близости и начинает избегать ее.

Во взрослой жизни такой человек будет испытывать страх перед эмоциональной близостью и зависимостью от партнера. Он может выбрать более "безопасный" вариант – отношения с эмоционально недоступным человеком.

Такое поведение носит защитный характер, являясь реакцией на детские травмы. Но в глубине души остается неудовлетворенная потребность в тепле и поддержке, которую так важно развить, чтобы обрести гармоничные отношения.

Амбивалентный (тревожно-амбивалентный) тип привязанности формируется, если родители демонстрируют непоследовательное, импульсивное поведение по отношению к ребенку. Иногда они проявляют тепло и заботу, а иногда – холодность и отвержение. Такая непредсказуемость вызывает у ребенка сильную тревогу.

Например, сегодня мама может нежно обнимать малыша, а завтра – грубо одергивать его попытки приласкаться, потому что она занята или раздражена. Такая непоследовательность родителей формирует у ребенка модель "я никогда не

знаю, чего ожидать в отношениях с близкими".

Во взрослом возрасте такие люди склонны к сильной тревожности в отношениях. Они постоянно боятся, что партнер бросит их или предаст. Могут цепляться за отношения даже с неблагонадежным человеком, лишь бы не остаться в одиночестве.

При этом они испытывают амбивалентные чувства к партнеру. С одной стороны, хотят любви и близости, с другой – злятся и обижаются из-за страха быть брошенными. Такое поведение часто разрушает отношения, подтверждая их худшие опасения.

Чтобы построить стабильный союз, таким людям важно научиться конструктивно выражать свои чувства и потребности, доверять партнеру, преодолевать детские страхи. И тогда они смогут обрести здоровую привязанность.

Дезориентированный тип привязанности: как жестокое детство влияет на способность любить

Наиболее травматичным и разрушительным для будущих отношений является дезориентированный тип привязанности. Он возникает при жестоком, пренебрежительном обра-

щении с ребенком.

Если ребенок подвергается насилию, лишен элементарной заботы и внимания, это наносит глубокую психологическую травму. Такое детство оборачивается тотальным недоверием к людям и миру.

Ребенок не получает никакого позитивного опыта отношений, любви и заботы. Вместо этого он усваивает, что от близких можно ожидать только боли и предательства. Это искажает его представления о человеческих отношениях.

Во взрослой жизни такие люди испытывают огромные трудности с доверием и близостью. Они не верят, что кто-то может искренне их любить и заботиться о них.

Часто у них возникают деструктивные отношения с насилием или манипуляциями. Или они вообще избегают близких отношений, будучи не в состоянии их выстроить.

Чтобы преодолеть последствия жестокого детства, таким людям необходима серьезная психологическая работа. Им нужно заново учиться доверять, открываться навстречу заботе и любви. И только тогда они смогут построить здоровые отношения.

Таким образом, анализируя особенности воспитания в

родной семье, мы можем лучше понять свои глубинные психологические установки. А значит – более осознанно выстраивать свои отношения, не повторяя прошлых ошибок. И тогда мы сможем обрести по-настоящему гармоничный союз с любимым человеком!

Глава 5. Сексуальное здоровье

Биопсихосоциальная модель сексуального здоровья

иопсихосоциальная модель сексуального здоровья

Сексология изучает сексуальность человека с разных сторон. Это комплексная наука, которая рассматривает биологические, психологические и социальные аспекты сексуального здоровья.

Биологическая составляющая подразумевает изучение физиологических процессов, происходящих в организме человека. Сюда относятся гормональные и нейрогуморальные механизмы регуляции половой функции, анатомическое строение и работа половых органов, возникновение и течение различных заболеваний, влияющих на сексуальную сферу.

Психологический компонент включает в себя изучение личностных особенностей, влияющих на сексуальность, формирование половой идентичности, гендерных ролей,

сексуальной ориентации. Также важны исследования в области сексуального влечения, мотивации полового поведения, особенностей сексуального возбуждения и оргазма.

Социальные факторы определяют нормы и стереотипы в отношении сексуальности, сложившиеся в том или ином обществе. Сюда относятся культурные, религиозные, морально-этические установки, традиции сексуальных отношений, гендерные роли и др.

Таким образом, сексуальное здоровье складывается из гармоничного взаимодействия всех этих составляющих. Нарушение какого-либо одного компонента может привести к проблемам в сексуальной сфере.

Что считается нормой в сексологии?

Понятие "нормы" в сексологии довольно условно. Здесь нет жестких числовых критериев или стандартов. Много зависит от индивидуальных особенностей и предпочтений конкретного человека. Тем не менее, можно выделить несколько основных принципов, которые традиционно считаются нормой в сексологии.

Добровольность и взаимное согласие партнеров. Любые сексуальные контакты должны происходить по обоюдному

желанию и с согласия обеих сторон. Принуждение недопустимо.

Получение удовольствия обоими партнерами. Нормальные сексуальные отношения подразумевают стремление к тому, чтобы процесс доставлял радость и наслаждение каждому из участников.

Безопасность и ответственность. Сексуальная активность не должна причинять вреда здоровью партнеров, а также нести риски нежелательной беременности или заражения инфекциями.

Зрелость и адекватность поведения. Нормальная сексуальность предполагает достаточную психологическую и физическую зрелость, а также адекватность реакций и поведения в интимной сфере.

Уважение к партнеру и отношениям. В норме сексуальные контакты происходят на фоне взаимоуважения, доверия, заботы о чувствах и комфорте друг друга.

Гармоничное сочетание с другими сферами жизни. Нормальная сексуальность не должна мешать выполнению человеком его профессиональных, социальных и иных обязанностей или вести к пренебрежению другими важными аспектами жизни.

Другим важным критерием нормы является отсутствие выраженного дистресса (стресса, тревоги, напряжения) у человека в связи с его сексуальной жизнью.

Например, редкие половые контакты или их отсутствие не являются патологией, если человек при этом не испытывает сильных переживаний или страданий.

То же касается и других параметров сексуальности – частоты и продолжительности половых актов, способов достижения оргазма, предпочитаемых позиций и практик. Главное, чтобы партнеры были удовлетворены своей интимной жизнью и комфортно себя чувствовали.

Если же имеют место регулярный дистресс, нарушение взаимопонимания и удовлетворенности – это уже может рассматриваться как отклонение от нормы и повод обратиться к специалисту.

Особенности женской сексуальности

Сексуальность мужчин и женщин имеет ряд важных отличий, обусловленных как биологическими, так и психологическими факторами. Рассмотрим некоторые основные особенности женской сексуальности.

Бóльшая продолжительность возбуждения. Для того, чтобы достичь пика возбуждения и оргазма, женщине требуется больше времени, чем мужчине. В среднем это 15-20 минут стимуляции.

Меньшая локализация эрогенных зон. Если для мужчин основная эрогенная зона – это половой член, то у женщин эрогенными являются многие части тела. Особую роль играют область клитора, малые и большие половые губы, шейка матки, грудь.

Оргазм не обязательно связан с эякуляцией. Женщины способны испытывать множественные оргазмы, в отличие от мужчин.

Большая вариативность оргазма. У женщин оргазм может возникать от стимуляции разных эрогенных зон и по-разному проявляться в ощущениях.

Большее значение эмоциональной связи. Для возникновения возбуждения и получения удовольствия от секса для женщин обычно важнее душевная близость, чем для мужчин.

Изменчивость *libido*. Уровень полового влечения у женщин в большей степени зависит от фаз менструального цикла, периода беременности, возрастных изменений.

Выраженность психологического компонента. На сексуальность женщины сильное влияние оказывает ее психоэмоциональное состояние, актуальные переживания и стрессы.

Большая уязвимость сексуальности. Женская сексуальность более подвержена негативному влиянию неблагоприятных жизненных обстоятельств, психотравм, насилия.

Выраженность культурного фактора. Сексуальное поведение женщин в большей степени регламентируется мораль-

ными и культурными нормами общества.

Учет этих особенностей важен как для понимания нормальной физиологии женского организма, так и для гармонизации отношений между мужчинами и женщинами.

Основные проблемы сексуального здоровья у женщин

Женщины могут испытывать различные проблемы в сексуальной сфере. Рассмотрим наиболее распространенные из них.

Отсутствие *libido*. Сниженное половое влечение или его отсутствие. Может быть обусловлено гормональными нарушениями, депрессией, стрессами, проблемами в отношениях, приемом определенных препаратов.

Затрудненное возбуждение и достижение оргазма. Женщина испытывает трудности с сексуальным возбуждением и достижением оргазма. Причины те же, что и при сниженном *libido*.

Вагинизм. Мышечный спазм, непроизвольное сокращение мышц влагалища, из-за чего проникновение становится болезненным или невозможным. Часто носит психогенный характер.

Диспареуния. Боли во влагалище во время полового акта. Могут быть обусловлены воспалительными заболеваниями, эндометриозом, травмами и другими причинами.

Вагинальная сухость. Недостаточная смазка во влагалище, из-за чего половой акт становится болезненным. Связана с гормональными изменениями в климаксе, при стрессе, некоторых заболеваниях.

Аноргазмия. Отсутствие оргазма на протяжении жизни или его потеря. Может носить первичный или вторичный характер.

Тревога и страхи, связанные с сексом. У женщины возникают выраженное беспокойство, опасения в связи с сексуальной близостью, например, боязнь боли или заражения.

Нарушения половой идентичности. Расстройства формирования женской половой идентичности, гендерных ролей, сексуальной ориентации.

Для решения подобных проблем важна консультация сексолога, гинеколога, психотерапевта. Комплексный подход позволяет выявить и устранить причины сексуальных расстройств.

Этапы психосексуального развития человека

Психосексуальное развитие – это процесс формирования человека как личности с определенной половой идентичностью и сексуальностью. Он включает как физиологическое созревание организма, так и психологическое становление личности.

Рассмотрим основные этапы психосексуального развития.

Парапубертатный этап (1-5 лет)

В этом возрасте ребенок открывает для себя свое тело, начинает интересоваться различиями между мальчиками и девочками. Возникает любопытство в отношении своих гениталий и гениталий противоположного пола. Ребенок может трогать свои гениталии, это приносит ему удовольствие. Так происходит познание собственного тела.

Важно адекватно реагировать на подобное поведение ребенка, не пугать и не наказывать за это. Но в то же время нужно объяснить, что подобные действия приемлемы только в уединении.

Препубертатный этап (6-11 лет)

В этом возрасте интерес к собственному телу и сексуальности несколько снижается. На первый план выходят социальные отношения со сверстниками, игровая деятельность.

Однако ребенок по-прежнему интересуется различиями между полами, задает вопросы о беременности, родах, отношениях между мужчиной и женщиной.

На данном этапе закладываются представления ребенка о ролях и поведении мужчин и женщин, формируется его гендерная идентичность.

Пубертатный этап (12-16 лет)

Это период полового созревания. Происходят значительные физические изменения: у девочек развиваются грудь, появляются волосы на лобке, начинается менструация; у мальчиков увеличиваются половой член и яички, появляются эрекции, начинаются поллюции.

Повышается интерес к сексуальной сфере. Подростки активно интересуются вопросами половой жизни, могут экспериментировать – мастурбировать, заниматься петтингом (ласками без проникновения).

Активно развиваются романтические чувства и влюблен-

ность. Происходит становление сексуальной ориентации.

Очень важна роль взрослых в информировании подростков по вопросам секса, предупреждения нежелательной беременности, профилактики ЗППП.

Переходный этап (16-24 года)

В этом возрасте человек уже является сформировавшейся личностью с определенной половой идентичностью и сексуальной ориентацией.

Активная сексуальная жизнь начинается обычно в 17-18 лет. Сексуальные отношения становятся более интимными и значимыми.

Происходит осознание собственных сексуальных потребностей и предпочтений, выбор постоянного партнера.

В период 16-24 лет человек получает первый опыт сексуальных отношений, который во многом определяет его дальнейшую сексуальную жизнь.

Зрелый этап (25-60 лет)

К 25 годам человек обычно имеет постоянного сексуального партнера. Сексуальные отношения становятся частью отношений партнерства, любви, привязанности.

В этот период вырабатывается свой оптимальный режим сексуальной активности. Секс может использоваться также для деторождения.

У женщин сексуальность меняется в период беременности, послеродовой период, кормления грудью. Возможны некоторые трудности сексуального характера, которые решаются в кругу семьи.

В целом в зрелом возрасте у большинства людей наступает период наиболее гармоничных и удовлетворяющих сексуальных отношений.

Инволюционный этап (после 60 лет)

Постепенное угасание сексуальной функции как у мужчин, так и у женщин. Это естественный физиологический процесс.

Снижается выработка половых гормонов, меняется работа половой системы. Соответственно уменьшается половое влечение и частота половых контактов.

Однако сексуальная жизнь возможна и в пожилом возрасте, если нет серьезных заболеваний. Большую роль играет психологическая составляющая отношений с партнером.

Таким образом, психосексуальное развитие – длительный процесс от рождения до старости. На каждом этапе решаются свои задачи для становления психосексуального здоровья человека. Понимание этих особенностей помогает человеку гармонично проживать свою сексуальность.

Цикл сексуальных реакций

Сексуальная реакция представляет собой определенную последовательность стадий физиологического и психического возбуждения, в результате которых происходит половой акт и возможно достижение оргазма. Рассмотрим основные модели описания цикла сексуального возбуждения.

Модель Мастерса и Джонсон

Классическая модель цикла сексуальной реакции была предложена в 1966 году американскими сексологами Уильямом Мастерсом и Вирджинией Джонсон. Она включает четыре фазы.

Возбуждение. Под действием сексуальных стимулов (вид обнаженного тела, ласки, эротические фантазии) у человека появляется сексуальное желание, начинаются физиологические реакции возбуждения – у мужчин эрекция полового члена, у женщин – увлажнение влагалища.

Плато. Сексуальное возбуждение усиливается и достигает высшей точки. У мужчины половой член максимально напряжен, у женщины вагинальные мышцы набухают и сокращаются в ожидании проникновения. Дыхание и пульс уча-

щаются.

Оргазм. Кульминационный момент наивысшего сексуального возбуждения и наслаждения. Происходят непроизвольные ритмические сокращения половых органов. Затем мышцы расслабляются, ощущается приятная истома.

Разрешение. Постепенное возвращение к исходному невозбужденному состоянию. Эрекция и влажность половых путей постепенно уменьшаются. Наступает состояние умиротворения и удовлетворения.

Такая модель хорошо описывает физиологические реакции во время классического полового акта и оргазма. Однако она не учитывает психологические и эмоциональные аспекты сексуальной близости.

Модель Бассон

Канадский сексолог Роузмери Бассон в 2000 году предложила альтернативную циклическую модель сексуальной реакции женщины, учитывающую эмоциональный компонент. В ней выделяется пять фаз.

Сексуальная нейтральность. Женщина эмоционально спокойна и не возбуждена.

Сексуальное желание может возникнуть под влиянием внутренних и/или внешних стимулов.

Сексуальное возбуждение. Проявляются физиологиче-

ские признаки возбуждения.

Оргазм. Возможно несколько оргазмов.

Разрешение. Женщина возвращается к состоянию удовлетворенности и эмоционального комфорта.

Важно, что сексуальная реакция может возникать не только под действием внешних стимулов, но и внутренних мотивов – желания близости, ощущения любви к партнеру. Также модель допускает возможность секса без оргазма, если он приносит эмоциональное удовлетворение.

Модель Каплан

В 1979 году американская исследовательница Хелен Сингер Каплан выделила три фазы сексуального возбуждения, обусловленные активностью разных отделов нервной системы.

Эстетическая фаза – любование обнаженным телом партнера, предвкушение близости.

Мышечная фаза – ощущения при ласках и поцелуях, нарастание мышечного напряжения.

Оргазмическая фаза – ощущения в половых органах, накопление энергии перед разрядкой.

Данная модель подчеркивает постепенность и волнообразность сексуальной реакции, смену разных типов ощущений по мере возбуждения.

Современные представления

Сегодня сексологи склоняются к тому, что нет универсальной модели сексуального цикла. Возбуждение и поведение во время интимной близости индивидуальны и зависят от многих факторов:

Особенностей темперамента и либидо;

Гормонального статуса;

Эмоционального состояния;

Характера отношений с партнером;

Предпочитаемых способов стимуляции.

Для полноценной сексуальной жизни важно научиться слушать и понимать свое тело, не фокусироваться на каком-то одном пути достижения удовольствия. Нужно пробовать и открывать то, что подходит именно вам и вашему партнеру. Главное, чтобы интимная близость приносила радость и удовлетворение обоим.

Понятие либидо, факторы, влияющие на либидо

Либидо – это общая сексуальная энергия человека, включающая в себя половое влечение, мотивацию к сексуальной активности. Уровень либидо во многом определяет качество сексуальной жизни и удовлетворенность ею. Рассмотрим факторы, влияющие на либидо.

Биологические факторы

Половые гормоны. У мужчин основное влияние на либидо оказывает тестостерон. Его дефицит с возрастом – одна из причин снижения полового влечения. У женщин на уровень либидо влияют колебания эстрогенов и прогестерона во время менструального цикла.

Состояние здоровья. Хронические заболевания, депрессия, стресс истощают организм и могут тормозить сексуальность.

Прием лекарств. Некоторые препараты (антидепрессанты, противотревожные, гипотензивные средства) могут вызывать снижение либидо как побочный эффект.

Возрастные изменения. С возрастом происходит естественное физиологическое снижение половой функции и гормональной активности, что сказывается на либидо.

Психологические факторы

Стрессы и депрессия. Переутомление, хронический стресс и депрессивные состояния негативно сказываются на сексуальном влечении.

Сексуальность тесно связана как с физическим, так и с психическим здоровьем человека. Состояния хронического стресса и депрессии оказывают выраженное негативное влияние на сексуальную функцию. Рассмотрим механизмы этого влияния и способы коррекции.

Как стресс влияет на либидо

Хронический стресс, связанный с работой, учебой, проблемами в отношениях, истощает нервную систему человека. Это приводит к следующим последствиям:

Снижается выработка “гормонов радости” – эндорфинов и дофамина, ответственных за положительные эмоции и мотивацию.

Повышается уровень “гормонов стресса” – кортизола и адреналина. Их длительное воздействие подавляет половую функцию.

Усиливается выработка пролактина – гормона, тормозящего сексуальное влечение.

Нарушается сон, что ведет к ухудшению энергетического обмена и снижению либидо.

Также хронический стресс истощает симпатическую нервную систему, что нарушает механизмы возбуждения, в том числе и сексуального.

У мужчин стресс может негативно влиять на эректильную функцию. У женщин – вызывать нарушения менструального цикла, снижение смазки во влагалище, что делает секс болезненным.

Как депрессия влияет на секс

При депрессии снижается настроение, пропадает интерес к жизни, возникает апатия. Это не может не сказаться на сексуальности.

Основные проявления:

Снижение либидо. На фоне депрессии человек теряет интерес к сексу, половое влечение резко падает.

Проблемы с возбуждением и оргазмом. Даже при наличии желания достичь возбуждения и оргазма становится затруднительно.

Усиление негативного восприятия своего тела, комплексов по поводу сексуальной привлекательности.

Ощущение эмоциональной отстраненности от партнера во время секса.

У мужчин часто возникают нарушения эрекции.

Таким образом, депрессия блокирует способность получать удовольствие от секса. А без положительных эмоций секс теряет смысл.

Что делать?

Если проблемы со сферой сексуальности сохраняются длительное время, стоит обратиться к врачу.

Для устранения стресса и депрессии важно:

Оптимизировать режим труда и отдыха, высыпаться;

Заниматься спортом, уюга, медитациями – это поможет расслабиться;

Правильно питаться, не злоупотреблять алкоголем и стимуляторами;

Пройти курс психотерапии для коррекции психоэмоциональных проблем;

При необходимости принимать антидепрессанты по назначению врача;

Улучшить психологическую атмосферу в отношениях, выражать любовь и заботу о партнере;

Расширить репертуар ласк, возбуждающих фантазий, сексуальных игр – это оживит чувственность.

Комплексный подход поможет нормализовать сексуальную функцию и вернуть радость интимной близости.

Проблемы в отношениях. Нарушение коммуникации, ссоры, неудовлетворенность партнером могут привести к снижению либидо.

Проблемы в отношениях и сексуальность

Характер отношений с партнером оказывает большое влияние на сексуальную сферу. Нарушения взаимопонимания, ссоры, эмоциональная отстраненность могут негативно сказаться на либидо и привести к сексуальным проблемам.

Как проблемы в отношениях влияют на секс

Снижается либидо и исчезает взаимное влечение из-за накопившихся обид, недовольства друг другом.

Много ссор и конфликтов на почве ревности, разного видения ситуации создают напряжение, не располагающее к

близости.

Ощущение, что партнер плохо понимает, не ценит, отвергает, вызывает закрытость и нежелание быть уязвимым в сексе.

Проблемы с доверием из-за ситуаций реальной или мнимой измены блокируют открытость навстречу партнеру.

Разные либидо и потребности в частоте секса могут создать ощущение давления или, наоборот, неудовлетворенности.

Кризисы в жизни, стрессы, депрессия одного из партнеров перестают быть поводом для эмоциональной поддержки и утешения с помощью близости.

Так постепенно растет эмоциональная отстраненность, которая проявляется в сексе в виде снижения либидо, проблем с возбуждением и оргазмом, ощущения поспешности или отсутствия чувственности.

Что делать, если проблемы в отношениях влияют на секс?

Поговорить с партнером откровенно, что именно вас беспокоит, объяснить свои чувства. Дать высказаться и ему.

Если есть сложные обиды, травматичный опыт – обратиться к семейному психологу, пройти курс парной терапии.

Больше проявлять заботы, внимания, нежности в повседневной жизни, а не только в постели. Это создаст основу для восстановления доверия.

Совместно искать способы оживить чувственную составляющую отношений: свидания, подарки, новый опыт, сексуальные фантазии.

Обсудить варианты компромисса в частоте и формате близости, чтобы удовлетворить потребности каждого.

Научиться конструктивно решать конфликты, выражать любовь и заботиться о партнере вне секса – это залог гармонии и в постели тоже. Кризис может быть поводом не отдаляться, а наоборот, стать ближе.

Сексуальные комплексы и их влияние на либидо

Негативный опыт, страхи, комплексы в сексуальной сфере могут серьезно сказаться на либидо и привести к проблемам с возбуждением и получением удовольствия. Рассмотрим основные виды подобных психологических блоков и способы их преодоления.

Травматичный сексуальный опыт

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.