



# **СЕКСОЛОГИЯ В ПРАКТИКЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОТЕРАПИИ**



СБОРНИК СТАТЕЙ  
ПО МАТЕРИАЛАМ ВТОРОЙ ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦИИ  
ЛИГИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСТАВНИЧЕСТВА

# **Василий Иванович Сластухин**

## **Сексология в практике психологического консультирования и психотерапии**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69738745](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69738745)  
SelfPub; 2023*

### **Аннотация**

Настоящий коллективный труд посвящен вопросам сексологической практики в работе психологов различных модальностей. В сборнике рассмотрены психологические методы, подходы сексологии в практике психологического консультирования и психотерапии, получившие особую актуальность в последние десятилетия, и представлены в виде докладов, статей стажерами ЛППН и членами МПАП. Издание рассчитано, в первую очередь, на психологов и психотерапевтов, а также на широкий круг читателей, интересующихся теорией и практикой сексологии.

# Содержание

Публикация	4
Редакционный совет	5
Предисловие	7
Что такое Лига Профессионального Психологического Наставничества?	10
Методы диагностики конфликта с собственной сексуальностью у клиентов	19
Влияние стиля привязанности и эмоциональных травм на сексуальные отношения	28
Физиология мужского секса. Теория для практики	42
Физиология женского секса. Теория для практики	51
Секс в отношениях пары. Сколько его должно быть? И, как такое понятие, как «доверие» влияет на секс и страсть в отношениях?	64
Сексуальные девиации: куколд-сексвайф или «третий не лишний»	77
Склонность мужчины к измене. Личностные особенности мужчин, вступающих во внебрачные связи	90
Конец ознакомительного фрагмента.	104

# **Василий Сластихин**

## **Сексология в практике психологического консультирования и психотерапии**

**Публикация**

**Сексология в практике психологического консультирования и психотерапии**

Четвертая Международная практическая ОНЛАЙН-конференция

Лиги Профессионального Психологического Наставничества

9 сентября 2023 года

*Сборник докладов*

Смоленск 2023

# Редакционный совет

Руководитель ЛППН, Сластухин В.И

Руководитель направления «Психологическая лаборатория» ЛППН, Афанасьева А.С.

Руководитель направления ЛППН «Сексология в психологическом консультировании», Гребенщикова Ю.И.

**Сексология в практике психологического консультирования и психотерапии:** Сборник докладов четвертой всероссийской практической онлайн-конференции Лиги Профессионального Психологического Наставничества (ЛППН) Международной Профессиональной Ассоциации психологов (МПАП) 09 сентября 2023 года / Под ред. А.С. Афанасьевой, Ю.И. Гребенщиковой, В.И. Сластухина – Смоленск: Литрес, 2023.

Настоящий коллективный труд посвящен вопросам сексологической практики в работе психологов различных модальностей. В сборнике рассмотрены психологические методы, подходы сексологии в практике психологического консультирования и психотерапии, получившие особую актуальность в последние десятилетия, и представлены в виде докладов, статей стажерами ЛППН и членами МПАП.

Издание рассчитано, в первую очередь, на психологов и

психотерапевтов, а также на широкий круг читателей, интересующихся теорией и практикой сексологии.

Конференция была проведена силами ЛППН при поддержке МПАП.

# Предисловие

Четвертая международная практическая онлайн-конференция Лиги Профессионального Психологического Наставничества раскрывает тему сексологии в работе практического психолога и психотерапевта докладами психологов различных направлений и модальностей. В данной конференции приняли участие профессиональные психологи со всей России и из стран ближнего и дальнего зарубежья. Каждая статья знакомит читателя с разными подходами и инструментами в области сексологии.

Все вопросы по публикации адресуйте руководителю Лиги Профессионального Психологического наставничества Сластихину Василию Ивановичу – клиническому психологу, семейному психологу, руководителю ЛППН, члену Международной Профессиональной Ассоциации Психологов (МПАП), члену Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, председателю альянса личного обучающего психотерапевтического сопровождения психологов «От сердца к сердцу». Контактную информацию и адреса в социальных сетях вы найдете в конце данного издания.





*Сластухин Василий Иванович*

Огромная благодарность от всего коллектива МПАП и ЛППН выражается Гребенщиковой Юлии Игоревне за участие в подготовке спикеров конференции и авторов статей сборника!

# **Что такое Лига Профессионального Психологического Наставничества?**



Психолог имеет право консультировать, получив «первоначальное вузовское» образование или пройдя переподготовку, но с точки зрения этики, профессионализма и здравого смысла – это не совсем верно!

Через этап становления в профессии «психолог» проходил каждый специалист. Все знают, что без помощи и под-

держки в этот период очень тяжело. Часто случается, что молодой специалист разочаровывается в профессии, еще не начав практику.

ЛППН призвана исправить данное положение дел. Лига Профессионального Психологического Наставничества принимает новых членов в статусе «СТАЖЕР» на срок 1 календарный год.

В течение одного года стажерам предлагается:

Более 60 мастер-классов, семинаров, форумов;

Масштабные оффлайн мероприятия (съезд психологов МПАП, арт-пикник);

Возможность выступления на радио (получение дополнительных навыков, получение удостоверения радиожурналиста);

Непосредственное погружение в мир практической психологии;

Знакомство и тесное взаимодействие с практикующими специалистами из 10 стран, 38 регионов Российской Федерации, из 95 городов РФ;

Возможность общения и взаимодействия с практикующими психологами Вашего региона;

Возможность пробовать себя в качестве психолога-консультанта под руководством наставника;

Взаимодействие с участниками Лиги.

Участие в открытых мероприятиях МПАП и ЛППН;

Участие в Интервизионной группе и супервизиях;

Практика в психологическом консультировании под контролем наставника;

Участие в общественных и правительственных заседаниях в качестве эксперта;

Поиск первых клиентов и проводит самостоятельные консультации;

Активное участие в жизни профессионального сообщества;

Обучение практической деятельности в психологической лаборатории ЛППН;

Участие в очных и онлайн-конференциях, семинарах, мастер классах, от психологов с большим научно-практическим опытом работы;

Написание и публикация статей в профильных журналах и на сайте ЛППН.

В течение всего срока наставничества стажер формирует портфолио практикующего специалиста.

В конце срока прохождения ЛППН стажер проходит аттестацию. При удачной сдаче аттестации Международная Профессиональная Ассоциация Психологов признает участника ЛППН «практиком» МПАП.

Аттестационной комиссией выдается три документа:

Свидетельство МПАП «ПРАКТИК»,

Свидетельство о прохождении ЛППН,

Характеристику от Международной Профессиональной Ассоциации Психологов.

Все действительные члены Лиги Профессионального Психологического Наставничества (ЛППН) автоматически становятся членами Международной Профессиональной Ассоциации Психологов (МПАП), что позволяет:

- эффективнее воплощать идеи и реализовывать индивидуальные проекты,

- комплексно повышать уровень компетенций в сочетании теории и практики,

- получать объективную обратную связь, через общение с коллегами, через участие в супервизиях, интервизиях,

- повышать статус специалиста.

В Законе о психологической помощи в РФ, который дорабатывается и будет приниматься, есть пункт об обязательной принадлежности психолога к профессиональному сообществу. Именно поэтому, кредо Корпоративной некоммерческой организации «Международной Профессиональной Ассоциации Психологов» – «Объединяя Помогаем».

МПАП официально зарегистрированная организация, что дает преимущества:

- юридически защищать интересы членов профессионального сообщества;

- создавать необходимые условия для профессионального развития, обмена опытом;

- входить в состав экспертных и рабочих групп, взаимодействовать с муниципальными, региональными федеральными органами власти, вносить рациональные предложения, раз-

вивать научно-практическую работу.

МПАП действует на основании Устава деятельности профессиональных членских организаций, ставя перед собой ряд задач для достижения цели.

Участие в ЛППН подразумевает разные уровни членства.

Стажер – начальная профессиональная подготовка в области психологии и психотерапии, (студенты профильных ВУЗов, психологи, получившие образования, но не имеющие опыт работы)

Студенты последнего курса ВУЗа (факультет психологии)

Психологи, прошедшие переподготовку (от 1000 часов), не имеющие опыта практической деятельности в области психологии.

Наставник – Профессиональная подготовка (переподготовка от 1000 часов) в области психологии и (подтверждается документом) опыт работы – от 1 года до 15 лет.

Лица, имеющие профессиональную подготовку в области психологии и психотерапии (подтверждается документом о профильном образовании) опыт работы от 10 лет, личная терапия от 70ч., супервизии от 50ч.

Член ученого совета – лица, имеющие ученую степень, в области Психологии, и других смежных областях.

Представители профессии – опыт непрерывной работы от 20 лет.

Огромная благодарность всем тем, кто участвует в нашем бесплатном социально-психологическом проекте. Спасибо

организаторам, наставникам, представителям ученого совета и руководителям направлений:

Хлебодаровой Ольге Борисовне – президенту МПАП, руководителю направления «Научно-исследовательская и культурно-образовательная проектная деятельность» ЛППН;

Аверьяновой Елене Владимировне – председателю комиссии по аттестации;

Агеевой Антонине Александровне – члену комиссии по аттестации;

Антонян Элине Юрьевне – руководителю направления методического сопровождения педагогов-психологов специальных образовательных учреждений и развитию компетенций по диагностике и психологическому сопровождению психосоматических заболеваний;

Афанасьевой Алле Сергеевне – руководителю «Психологической Лаборатории» ЛППН, члену ученого совета;

Белобровой Ольге Владимировне – руководителю направления методического сопровождения психологов-педагогов дошкольного образования;

Голобородовой Виктории Анатольевне – руководителю направления «Психологическая радиожурналистика радио диалог», члену ученого совета;

Кочневу Вадиму Арнольдовичу – наставнику, председателю ученого совета ЛППН, руководителю направления методического сопровождения наставников ЛППН;



Кульневой Ольге Анатольевне – руководителю направления по развитию профессиональной идентичности и рефлексии, профилактике дистресса и эмоционального выгорания;

Полонской Ольге Борисовне – руководителю направления ЛППН «Экзистенциальный анализ – путеводитель в поисках смысла»;

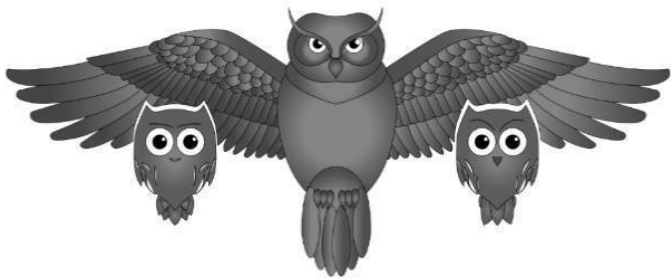
Собенниковой Марине Дмитриевне – руководителю направления «Организация и проведение коррекционно и/или развивающих мероприятий для детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями здоровья»;

Степановой Елене Борисовне – руководителю направления интервизии ЛППН;

Харитоновой Елене Геннадьевне – наставнику, руководителю направления лиги «Практические техники и инструменты практикующего психолога»;

Челноковой Марии Геннадьевне- Наставнику, руководителю направления ЛППН «Сказкотерапия»

Чичиной Анне Михайловне – наставнику, супервизору, руководителю направления супервизии ЛППН.



Сборник выпущен и оформлен в соответствии с требованиями публичной оферты, прописанными на сайте лиги (ссылка на сайт ЛППН располагается в конце сборника).

# **Методы диагностики конфликта с собственной сексуальностью у клиентов**

*Армашевская Алена Игоревна  
Стажер МПАП, член ЛППН*



Согласно теории Зигмунда Фрейда, человек проходит 5 фаз психосексуального развития: оральную, анальную, фал-

лическую, латентную и генитальную. Если одна из этих стадий проходилась человеком с нарушениями, в психике происходит фиксация. Она выливается в конфликт с сексуальностью, который может дополнительно влиять и на другие жизненные сферы.

Тема сексуальности нуждается в аккуратном обсуждении. Немногие клиенты готовы открыто и раскованно общаться на эту тему с психологом. Поэтому, чтобы провести диагностику максимально бережно, мы можем использовать для этой цели методы символдрамы и эмоционально-образной терапии.

Благодаря ним психологи могут получить доступ к бессознательной части психики. Это позволит определить даже глубинные конфликты. С помощью ЭОТ и символдрамы клиенты с алекситимией, которым сложно понимать и описывать собственные эмоции и переживания, смогут передать свое состояние специалисту.

### Работа с женщинами

Если в терапию приходит клиентка, для диагностики ее сексуальности можно использовать упражнение «Тело-цветок» [1], разработанное создателем эмоционально-образной терапии Н.Д. Линде.

Клиентку предлагается выполнить релаксацию, которая настраивает на дальнейшее упражнение. Затем необходимо представить, как поочередно в каждой области тела расцветает какой-то конкретный цветок. Важно не только предста-

вить цветов, но и почувствовать его аромат, осознать, какие чувства возникают от этого образа.

Для диагностики конфликта с сексуальностью нас интересует область нижней части живота. Если в этой области есть определенные проблемы, то и возникающие образы будут отталкивающие, дисгармоничные.

Это могут быть:

- опасные цветки, например, венерина мухоловка;
- вычурные, чересчур яркие, мясистые цветки с удушающим запахом:
- сорняки;
- колючки, чертополох, кактусы – любые растения, в которых мало жизни или которые активно защищаются.

Если мы имеем дело с такими растениями в процессе сессии эмоционально-образной терапии, и они вызывают у клиентки дискомфорт, важно не действовать насильственно, не вырывать такие цветы. Их можно осторожно заменить на другие, но только ориентируясь на свое самоощущение, а не на общепринятые стандарты.

Также в этой области может ничего не расти, может не получаться заполнить низ живота цветами. Стоит разобраться, что именно препятствует этому действию. Клиенткам может мешать:

- камень (в ряде случаев камень ассоциируется с обидой на полового партнера или родителя противоположного пола);

– темень (не осознаваемый страх, который связан с сексуальностью).

– грязь (часто это чувства, которые клиентка отрицает или избегает, нередко стыд, связанный с проявлениями сексуальности, страх, образно говоря, испачкаться). Это могут быть чувства, которые воспринимаются как недопустимые с позиции Супер-Эго. Нередко они возникли из-за родительских запретов, связанных с сексуальной сферой, например, в случае если отец или мать застали ребенка за мастурбацией, просмотром порнографической продукции или услышали от него бранное слово, связанное с половыми органами, и резко отреагировали. Это может быть история, связанная с неприятием своей внешности и женственности.

Если мы столкнулись с образом грязи (грязной лужи, кучи навоза), важно позволить клиентке в воображении с ней взаимодействовать. Резонно предложить окунуть руки в грязь и поиграть с ней, даже если это кажется противным. Так активируется Эго-состояние Внутреннего ребенка. Очень часто клиент, даже если не хотел играть с грязью изначально, в процессе испытывает приятные чувства. Дело в том, что грязь часто связана с необходимыми, привлекательными для человека чувствами, которых он в результате печального опыта боится и от которых отказался.

В результате мысленной манипуляции образ грязи трансформируется в нечто приятное, что может пролить свет на источник возникновения проблемы.

## Работа с мужчинами

Если на сессию пришел клиент-мужчина, рекомендую использовать методику из символдрамы «Куст розы», предложенную Х. Лейнером [2]. Он основан на популярном в Германии стихотворении И.В. Гете «Мальчик розу увидал».

Психолог проводит любое подходящее клиенту упражнение на релаксацию, а затем предлагает представить луг. Важны;

- его визуальное описание, детализация;
- общая оценка луга (плохой – хороший, симпатичный – отталкивающий, и почему);
- эмоции, которые проживает клиент.

Луг является важным орально-материнским символом, описывающим связь с матерью и особенности прохождения первого года жизни. Он позволяет определить, связан ли с ранней историей жизни нынешний конфликт в сфере сексуальности.

Спустя несколько минут психолог предлагает оглядеться вокруг и представить куст розы на краю луга. Его важно детально рассмотреть и описать. Ключевые элементы образа:

- общий вид куста;
- его цвет и размер;
- схожесть или различие цветков.

Затем специалист просит клиента выбрать одну, самую привлекательную розу и описать ее. На этом этапе он исследует понятийную фазу развития либидо. Важны оттенок,



форма, размер, степень раскрытия бутона.

Оттенок цветка символизирует уровень сексуальной зрелости. Красный, оранжевый и желтый говорят о зрелой сексуальности. Также желтые цветы нередко символизируют ревность, а оранжевые указывают на силу личности, нестандартное мышление, иногда – склонность к подавлению окружающих. Розовый сигнализирует нам о желании не взрослеть, оставаться в детском состоянии. А белый цвет связан со стремлением к целомудрию, склонностью идеализировать романтические и сексуальные образы.

Стебель, согласно психоаналитическим работам, является фаллическим началом и одновременно стержнем личности, опорой. Листья символизируют уровень жизненной силы. Шипы сообщают об опасности, которая связывается с физическим воплощением страсти. Нераскрывшийся бутон указывает на незрелость, отсутствие готовности к сексу.

Далее психолог предлагает прикоснуться к розе и вдыхать ее аромат. Таким образом мы исследуем эротическую фазу развития либидо. Специалист обращает особое внимание на описание чувств и ощущений клиента.

Затем психолог просит мысленно сорвать или срезать цветок. Так выявляется сексуальная фаза развития либидо.

Психолог обращает внимание на такие моменты:

- решимость или нерешительность клиента при срывании;

- страх уколоться;
- опасение навредить розе.

Если человеку сложно сорвать розу из жалости к ней, из нежелания причинять ей боль, это указывает на фиксацию на платонической фазе развития либидо, то есть, секс воспринимается как нечто грязное (здесь можно провести параллель с образом грязи из упражнения «Тело-цветок» Н.Д. Линде).

Если у клиента возникает опасение уколоться шипами, то это говорит нам о страхе перед физической близостью. Причины нужно исследовать дополнительно.

Также может не давать сорвать цветок эдипальная зависимость от матери. В этом случае роза может сгореть или испариться при попытке прикоснуться к ней. Это говорит о бессознательном запрете на совершение инцеста. Часто это белая роза – символ целомудрия. Мужчин с таким внутренним конфликтом часто привлекают партнерши, напоминающие мать. В их отношении они не разрешают себе сексуальных действий.

После срывания цветка психолог предлагает клиенту представить, как он уносит его домой и ставит в вазу. Тут важны такие детали:

- где будет стоять ваза с розой (в той же комнате, где он часто находится, или на кухне, в прихожей; на видном месте или в укромном уголке);
- будет ли клиент подрезать стебли и класть в воду сахар

или другие добавки, которые позволяет розе дольше сохранять свежесть.

То, насколько клиент бережно относится к розе, говорит о его способности создавать и поддерживать зрелые отношения.

Например, если, собираясь поставить розу в воду, мужчина хочет обрезать стебель, обжечь его, расщепить (и это никак не связано с его знанием о том, как нужно ухаживать за цветами), то это говорит о желании изменить женщину под себя так, чтобы она соответствовала его взглядам и представлениям о жизни.

А если клиенту хочется не сорвать розу, а выкопать ее с корнями и унести домой, это может говорить о готовности мужчины принять женщину с ее привычками и взглядами на жизнь, заботиться не только о ней, но и о ее родительской семье.

### Список используемой литературы:

1. Линде Н.Д. Эмоционально-образная терапия. – Москва, 2004. – с.119
2. Лейнер Х. Кататимное переживание образов. – М.: Эйдос, 1996. – с. 215

# **Влияние стиля привязанности и эмоциональных травм на сексуальные отношения**

*Мушкат Алина Александровна*

*Стажер МПАП, член ЛППН*



Сексуальные отношения – это одна из важных интимных сфер жизни человека, которая часто оказывает существен-

ное влияние на качество жизни и эмоциональное состояние. Секс отражает особенности контакта человека с собой, со своим телом и партнером. На развитие и становление сексуальных отношений влияют многие факторы, одними из них являются стиль привязанности и эмоциональные травмы. На основе детского опыта привязанности к значимому взрослому и пережитых эмоциональных ран формируется тип привязанности и психологические особенности человека, которые в дальнейшем отражают построение сексуальных отношений.

Впервые теория привязанностей зародилась в 1950-х годах, благодаря исследованиям британского Психолога Джона Боулби, который в основном работал с эмоционально травмированными детьми. Согласно выводам Боулби, дети ищут поддержку и близость от родителей и значимых фигур, чтоб чувствовать себя в безопасности и защищенными. В присутствии опекуна, чувствуя внимание и защиту, ребенок без страха исследует окружающий мир, но если лишить ребенка такой опеки, он испытает сильный стресс, и другие люди не смогут его успокоить. В 1970-х психолог Мэри Эйнсворт разработала эксперимент «Незнакомая ситуация», чтобы изучить поведение ребенка в новых стрессовых условиях рядом с матерью и без нее. В результате появилось первое описание разных типов привязанности, которые влияют на поведение: надежный, тревожный, избегающий, тревожно-избегающий. Теория Эйнсворт получила на-

учное подтверждение и стала основой понимания того, как тип привязанности, сформированный со значимыми фигурами, является базой для развития сексуальности и отношений с людьми во взрослой жизни.

Надежный тип привязанности (я – ок, ты – ок) – безопасная привязанность. Детство таких людей складывалось благоприятно, значимый взрослый всегда был доступен и адекватно реагировал на потребности ребенка. Был отзывчив и ласков, когда ребенок нуждался в поддержке и помощи. Благодаря этой уверенности, что родитель рядом и при необходимости окажет помощь, ребенок чувствует себя в безопасности и с интересом изучает окружающий мир. В сознательном возрасте люди с устойчивой привязанностью наслаждаются близостью и не испытывают любовной зависимости, легче справляются со стрессовыми ситуациями. У людей такого типа здоровая, устойчивая самооценка, способность устанавливать четкие личные границы. Люди с безопасным стилем привязанности в сексуальных отношениях обычно испытывают высокий уровень комфорта и доверия. Такие люди могут спокойно себя чувствовать в разлуке от объекта привязанности, а потом при встрече испытывать радость и наслаждаться близостью. Они склонны к более открытой и искренней коммуникации с партнером, что способствует возникновению сильной эмоциональной связи. Это помогает установить интимность и удовлетворение в отношениях.

Тревожный тип (я – не ок, ты – ок) – расстройство привязанности. В детстве таких людей, родители не всегда были доступны и заботливы, в какие-то моменты могли быть чуткими и внимательными, а в другие – полностью игнорировать потребности ребенка. В результате, ребенок получает эмоциональную травму, и у него нет уверенности, что он может получить помощь и заботу от родителей, когда это будет необходимо. Поэтому он не слишком доверчив к миру и старается держаться поближе к матери, боится ее отпускать даже на непродолжительное время. Люди такого типа могут испытывать тревогу и боязнь отвержения в близких отношениях. Обычно проецируют свои страхи на окружающих, считая, что поведение других вызвано реакцией на них самих. Люди с тревожным типом привязанности не уверены в том, как к ним относятся окружающие и нуждаются в постоянном подтверждении своей значимости для человека, утешении, им надо знать, что их любят и не бросят. Такие люди крайне чувствительны к любым переменам в партнере, связывают это с собой и пытаются сделать много активных действий, чтоб их не бросили. Когда тревога нарастает, то обращаются к партнеру за утешением и успокоением. Такое поведение создает некоторую напряженность и ограничение в сексуальной связи, что может привести к недостатку удовлетворения.

Избегающий тип (я – ок, ты – не ок) – система привязанности деактивирована. Избегающий стиль привязан-



ности формируется, когда родители эмоционально не доступны, холодны и безразличны к ребенку. Такие родители просто отталкивают или игнорируют ребенка, не замечая, что ему требуется поддержка и забота. В результате ребенок травмируется, начинает чувствовать себя нелюбимым и неважным. Привыкает, что его потребности игнорируют, а его отвергают, поэтому уходит в позицию «мне тоже от вас ничего не надо», растет сам по себе, ничего не просит и не жалуется, недоверчив к миру и людям. У такого ребенка нет уверенности в том, что в случае необходимости он получит поддержку, поэтому замыкается в себе и на подсознательном уровне уверен, что не стоит открываться кому-либо – все равно отвергнут. Такое восприятие очень болезненно для детской психики, поэтому психика ребенка включает защитные функции и вытесняет потребности в любви и заботе. Но также, возможен вариант, когда родитель сверхопекал и душил ребенка заботой, поэтому человека в дальнейшем пугает близость. Во взрослых отношения люди с таким типом привязанности избегают любви. Для них независимость и самодостаточность важнее, чем близкие отношения, несмотря на желание таковых. Люди с таким типом привязанности контролируют, как и когда сближаться с людьми, сохраняя между близким человеком и собой огромную дистанцию, чтобы не привязаться. Все это препятствует развитию глубокой эмоциональной и сексуальной близости. Сближение несет воспоминание о боли. Чтобы их самих не ра-

нили и не бросили, первые решаются на разрыв отношений. Секс для избегающего типа заменяет душевную близость, но чтоб ни к кому не привязываться, происходит частая замена сексуальных партнеров.

Тревожно – избегающий тип привязанности (я – не ок, ты – не ок) – смешанный и самый сложный стиль привязанности, состоящий из тревожного и избегающего типа. Часто такой тип привязанности встречается у детей пострадавших от эмоциональных травм, физического насилия, либо один из родителей был сильно опекающим, а другой холоден. Поведение таких родителей непредсказуемое, опасное и пугающее. Ребенок боится и избегает своего родителя, но в то же время нуждается в близости, любви и защите. Это создает очень сильный внутренний конфликт, напряжение настолько сильное, что не всякая детская психика способна это вынести. Человек с таким опытом вырастает очень израненным, недоверчивым. Ему очень хочется любви, которой он не получил в детстве, но в то же время он ее очень боится. Поэтому очень часто сам провоцирует разрыв отношений, одновременно страдая, что отношения разрушились. Такие люди нуждаются в близости, но как только получают желаемое, начинают чувствовать угрозу и опасность. Такие люди могут иметь проблемы с установлением долгосрочных и стабильных отношений. Их могут привлекать эмоционально недоступные люди, а отношения с открытым и искренним человеком кажутся им скучными. Люди с таким типом при-

вязанности чувствуют себя недостойными серьезных отношений, могут искать случайные связи и в то же время испытывают склонность к сексуальной зависимости. Низкая самооценка, уверенность, что любовь не для них, недоверие к партнеру – это все о смешанном типе привязанности. Они испытывают сильную любовь и страсть. Но тут же боятся близости. И даже если серьезные отношения случаются, то тревожно-отвергающий партнер легко соглашается быть на вторых ролях.

Самый благоприятный тип привязанности для глубоких интимных отношений – надежный, он же безопасный. Тревожный, избегающий и тревожно-избегающий – группа небезопасной привязанности, которая влияет на качество сексуальных отношений, обычно секс насыщен сложными эмоциями, такими как страх, боль, желание контроля, поиск значимости. Для людей с небезопасным типом такой коктейль может быть притягательным и более интересным, чем секс без примесей.

Привязанность и сексуальность у человека тесно связаны, так во время оргазма происходит выброс окситоцина – гормона привязанности в кровь. Секс стимулирует доверие, альтруистичное поведение, запускает систему привязанности и поддерживает ее, если конечно привязанность безопасная.

Сам секс у людей с безопасным типом привязанности может быть не похож на сцены из фильмов, может быть разным и хорошим, и неудавшимся, но всегда характеризуется

желанием близости и эмоциональной связанности, основанной на доверии и взаимопонимании. Так же, может включать сексуальные эксперименты с партнером, но с приоритетом на удовлетворение взаимных потребностей.

Небезопасная привязанность может ухудшать секс, например, человек с тревожной привязанностью чрезмерно озабочен тем, чтоб сделать партнера ближе, слиться с ним и секс становится средством для того, чтоб попытаться привязать другого человека к себе. В постели человек с таким стилем сфокусирован на том, чтоб партнер испытал яркий оргазм с ним, думал о нем и стремился к нему. Во время секса может испытывать трудности в том, чтоб расслабиться, так как ожидает негативных оценок своих сексуальных предпочтений и способностей, постоянно думает насколько сильно партнер его хочет и заметив, малейшие признаки чего-то неладного испытывает тревогу и как следствие не получает удовольствия и оргазм. Однако человек с тревожной привязанностью испытывают влечение и занимается сексом чаще остальных. Для тревожных типов привязанности будет полезным внимательно слушать свои потребности и границы в отношении секса, общаться с партнером о своих эмоциях, а также искать способы снять тревогу и расслабиться перед сексуальными встречами. Можно использовать практики медитации, дыхательные упражнения или терапию для управления тревожностью и повышения комфорта в сексуальных отношениях.

Секс для отвергающего типа привязанности может быть средством самоутверждения и восприниматься механическим, как просто половой акт. В жизни человека с избегающим типом привязанности секса может быть много, равно как и партнеров, может быть достаточно знаний, умений и навыков в этой сфере, но такой секс все еще остается пустым. В нем нет эмоциональной включенности, насыщенности чувств, потому что есть бессознательный страх привязаться, быть уязвимым. Свое сексуальное влечение к партнеру избегающий контролирует, старается заниматься сексом пореже, притуплять желание так как может оценить свои чувства как слишком сильные, а это несет опасность привязаться к человеку, старается расхотеть партнера. Когда возбуждение спадает, приходит облегчение, сопровождающиеся расстройством из-за сексуальной несостоятельности, поэтому приходится искать нового партнера для подтверждения сексуальной состоятельности, получается порочный круг и со временем разочарование даже от новизны.

Все это не означает, что сексуальные расстройства не встречаются у людей с безопасной привязанностью. Бывают прекрасные отношения с проблемами в сексе, а бывают люди с небезопасной привязанностью, но с качественным сексом в отношениях. И они почти настолько же довольны своими отношениями, как и люди с безопасной привязанностью.

Что касается эмоциональных травм – то это глубоко укоренившиеся убеждения, который человек берет на свой счет

в результате отношений со значимыми фигурами, а также под влиянием перенесенного стресса. Многие травмы – это обиды, которые превратились в неадекватные убеждения, такие как: «Меня нельзя любить», «Я недостаточно хорош» и т.д. Все причиненные раны тесно связаны с чувствами и поведением в отношениях. Люди проецируют свои раны на окружающих, особенно на романтических партнеров и это самое неприятное последствие непроработанной раны, например, если партнер с избегающим типом привязанности незначительно отстранится по своим причинам от партнера с тревожно-избегающим типом привязанности, который стал таким не без участия перенесенных травм – негативное убеждение для последнего подтвердится.

Раны людей с небезопасной привязанностью усугубляют тревожность на тему отношений и нашептывают им, что они недостаточно хороши сами по себе, поэтому надо пытаться быть теми, кем их якобы хотят видеть возлюбленные и заслуживать любовь, получать близость через секс и найти подтверждения, что их любят. Люди с эмоциональными ранами через секс хотят почувствовать себя ценными и нужными. Травмированные люди одержимы контролем личной жизни, пытаются управлять тем, что чувствует партнер, подстраиваться под него, требовать внимания. Эмоциональная травма способствует возникновению зависимости от любви и секса, так как в моменты близости человек надеется избавиться от боли и хочет повторять этот опыт обезболивания

еще и еще. В свою очередь, созависимость убивает влечение, так как в человеке после подстройки к партнеру остается мало личного и сексуальное влечение начинает спадать. Чувство загадки в партнере исчезает, человек уже не так интересен, как личность.

Очень важно осознать свои эмоциональные раны и научиться заботиться о них самостоятельно. Часто, травмированные люди идут на поводу своих тревожных мыслей, бросаются с обвинениями, злятся, создают проблемы для себя и отношений, не могут отдаться процессу секса. В таком случае, чтоб принять дискомфорт и не испортить отношения окончательно, нужно не оценивать собственные чувства, а принимать и научиться любить ту часть себя, которая тревожится. Часто страдания вызваны не самими чувствами, а отношением к ним: осуждением, стыдом, недовольством. Чтобы пережить страдания, нужно расслабиться и принять чувство, а не бороться с ним.

В заключении хочу сказать, что сексуальные проблемы, связанные с влиянием стилей привязанности и эмоциональных травм, поддаются коррективке, после базовой проработки по следующим направлениям:

1. Работа с внутренним ребенком. Терапевт подводит клиента к смирению с положением дел, что теперь клиенту необходимо самому взять на себя заботу о себе и внутреннем ребенке и научить находить в этом удовольствие. Проработать травмы, в результате которых, у человека появились ложные

убеждения насчет себя, мешающие его интимным отношениям.

2. Терапевт создает безопасную привязанность в рамках терапевтических отношений и становится в этом процессе познания «значимым взрослым». Например, может быть озвучено, что даже, если клиент решит прервать встречи, то терапевт будет готов продолжить работу после перерыва.

3. Создание представления хорошего образа родителей у самого клиента. Терапевт обсуждает детско-родительские отношения и выправляет их образ в его представлении.

В результате терапии, у людей с нарушением привязанности уходит потребность в исцелении эмоциональных травм за счет партнера, уходит страх близости, пропадает интерес к неподходящим, отвергающим партнерам, и возрастает шанс заинтересоваться человеком с безопасной привязанностью. Отношения с человеком безопасного типа привязанности для людей с нарушением привязанности, после пережитых любовных неудач, являются хорошей базой для создания здоровых отношений и познания своих сексуальных граней удовольствия.

### Список используемой литературы:

1. Агарков С. Теория и практика психологического консультирования в сексологии. Избранные лекции в авторской редакции / С. Агарков – «Издательские решения», 2019. –



233 с.

2. Коэн К.. Без ума от тебя: как вырваться из плена любовной и сексуальной зависимости / Кэрри Коэн; перевод с английского М.Э. Борисова. – М: Эксмо, 2023. – 304 с.

3. Левин А. Подходим друг другу. Как теория привязанности поможет создать гармоничные отношения / Амир Левин, Рэйчел Хеллер; пер. с англ. Е. Петрова; науч. ред. Д. Ковпак. – М: Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 256 с.

4. Сью Д. Обними меня крепче: семь диалогов для любви на всю жизнь / Джонсон Сью; перевод с английского Э. Каирова. – М: Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 352 с.

5. Шарфф Дэвид Э. Сексуальные отношения: Секс и семья с точки зрения объектных отношений/ Дэвид Э. Шарфф; перевод с английского Е.А. Перова. – М: Когито-Центр, 2019. – 304 с.

# **Физиология мужского секса. Теория для практики**

*Сластухин Василий Иванович*  
*член МПАП, руководитель ЛППН*



Если говорить о половом акте (также половое сношение, совокупление, коитус, соитие, пенетрация и копуляция), то вот первая удивительный факт, это единственный парный физиологический акт у людей, все остальные индивидуальные, а именно секс парный!

Начинается мужской секс всегда с организма, а именно с нейрогуморальной готовности. Что это значит? Для того, чтобы у мужчины было половое влечение и готовность к половому акту, нужно участие двух систем: нервной и гуморальной.

У мужчины есть врожденные сексуальные рефлексы и приобретенные, напоминая, что это школьный курс 8го класса. В то время нам рассказывали про гражданина Павлова с его собачками, ток вот там еще было про те самые рефлекторные дуги)). Так вот, если говорить о врожденных сексуальных рефлексах у мужчины, то их, на самом деле, всего 3!

1. Возбуждение, возникающее на визуальный образ обнаженных женских половых органов
2. Возбуждение, возникающее в ответ на раздражение нервных окончаний полового члена.
3. Возбуждение, возникающее при прикосновении к женским половым органам. Причем, этот рефлекс завязан на подушечки пальцев при чем у правой правой руки, а у левой

шей левой.

Вот это все то, чем рождается мужчины, и это все то, что смогли доказать, других врожденных рефлексов, связанных с возбуждением, доказано не было.

**ВАЖНО!** Все что возбуждает мужчину помимо этих трех врожденных рефлексов, есть рефлексы условные, это есть культура и воспитание. Просто сейчас масса информации про запахи, про слова и музыку, про одежду, которая возбуждает и это все есть ни что иное, как условные рефлексy, про воспитание и культуру, про стимулы, которые у каждого мужчины могут быть разными.

И тут, кстати, начинается не менее интересные подробности. Павлов описал очень интересный эффект (и для собак, и для людей!), который называется генерализация стимула.

Генерализация стимула аспект классического формирования условных рефлексов, когда организм реагирует не только на условный стимул, но также на другие сходные стимулы. Чем больше сходство, тем четче выражается условная реакция. Генерализация стимула является важным аспектом научения в дикой природе, так как позволяет организму реагировать на другие потенциально важные стимулы. К примеру, если животное узнает, какие звуки или запахи сигнализируют о появлении хищника, оно также учится реагировать на незначительные изменения этих стимулов. Таким образом, организм укрепляет «фактор безопасности», что спо-

собствует его выживанию.

Что значит визуальный образ женских половых органов с точки зрения сетчатки глаз? А чем отличаются, опять же с точки зрения сетчатки глаза, половые губы от губ на лице? Да ничем)) так что, когда мужчина любит и возбуждается, глядя на лицо женщины, это можно отнести и к врожденным рефлексам. Теперь понятно, что делает женщина, когда красит или увеличивает губы!))

Так вот и с подушечками пальцев не все так просто. Что значит для подушечек пальцев прикосновение к женским половым органам? Это что-то теплое и влажное. Значит, где еще может мужчина возбудиться? Да много где))

Ну и самая печальная информация про эрогенные зоны мужчины, к сожалению, безусловно врожденная у мужчины она только одна. Другое дело, что существует целый мир условных рефлексов и мужчину можно воспитать возбуждаться от чего угодно. Тут и запахи, и поцелуи, женская одежда и поглаживания, да и вообще, все что угодно!

После того, как мужчина готов, почувствовал влечение (это действительно первое, с чего начинается возбуждение у мужчин) ... А именно, первое что чувствует мужчина, это безадресное влечение и только потом включается психологическая (личностная) составляющая, идет активный поиск адреса (а куда? в кого))). И после того, как найден адрес происходит эрекция.

И эта именно та, нормальная последовательность муж-

ского возбуждения и другой быть не может. ГОТОВНОСТЬ-ПОИСК АДРЕСА-ЭРЕКЦИЯ.

Что такое эрекция? Эрекция у мужчин – это прилив крови к половому члену. При этом член увеличивается в объеме увеличивается в 2-3 раза, а в длину на 5-8 сантиметров. Сексологи доказали, что чем меньше половой член в спокойном состоянии, тем больше процент увеличения при эрекции. Есть такая пословица у сексологов «эрекция-великий уравнитель!» Это я говорю о неверном представлении того, что можно оценить по размерам полового члена в спокойном состоянии, его размеры в состоянии эрекции. ЭТО МИФ!

Эрекция (от лат. erectus – стоящий вертикально) и это действительно так, при эрекции половой член поднимается и прижимается к брюшной стенке.

**ВАЖНО!** Эрекция у мужчин может случаться не только при половом возбуждении, есть масса других причин (утренняя эрекция, отклики на переполненный мочевой пузырь, тряска в транспорте и т.д.)

**ВАЖНО!** Есть очень частое обращение к психологам, сексологам, которое звучит так «почему не стоит? это психическая или медицинская проблема?» Ответ на данные вопросы простой, если у мужчины случается утренняя эрекция, значит никаких физиологических препятствий для секса нет, остальное чистая психология. Статистика показывает, что только у 3 человек из 100 с обращением на отсутствие эректильной составляющей полового акта, есть физио-

логические причины, всем остальным может помочь работа с сексологом, психологом или психотерапевтом. Вообще нужно принять к сведению, что сексуальный аппарат у мужчин и женщин очень крепкий и его очень трудно нарушить физиологически, а вот психологически расстроить данную систему очень даже просто.

После эрекции у мужчины должна случиться эякуляция.

Эякуляция – выделение семенной жидкости из мочеиспускательного канала у мужчин при половом сношении или заменяющих его формах половой активности (мастурбация, минет, петтинг, поллюции и др.).

Количество спермы, выделяющейся при семяизвержении очень разниться, и это зависит от огромного количества факторов, составляет от 2 до 25мл.

Динамика полового возбуждения у мужчины очень интересна. Когда мужчина готов, возбуждение постепенно нарастает, если это изобразить кривой, то это равномерное движение просто вверх. При этом нарастание полового возбуждения связано непосредственно с раздражением нервных окончаний полового члена, если прекратить раздражение ПЧ, то возбуждение начинает спадать, без всяких промежуточных фаз и это важно, член не может просто так стоять, нет никаких застойных явлений, либо вверх, либо вниз!!! И это возбуждение нарастает ровно до того момента, пока не произойдет разрядка (эякуляция). Потом следует резкое падение возбуждения от 15 до 30 секунд и наступает, так на-



зываемый, рефрактерный период, при котором мужчину ни каким способом не возбудить. Он длится 20-40 минут, эти цифры касаются 70% мужчин, а вот оставшиеся 30% готовы будут к половому акту только спустя сутки. И самое главное, что исследователи не выявили других типов мужчин, либо может через 20-40 минут, либо через сутки, другого не дано. Из этого можно сделать практический вывод для женщин, которые обращаются с запросом «хотелось бы чаще!». Задайте себе вопрос, а было ли у вас с этим мужчиной чаще, было ли, хотя бы раз, чаще, чем один раз в сутки? Если да, то это и сейчас возможно, но... как уже говорилось спустя 20-40 минут.

И так, мужское возбуждение у мужчины либо вверх, либо вниз, другого, как говориться, не дано. Физиологи исследовали такую тонкую вещь, как нейромедиаторный баланс в коре головного мозга мужчин при возбуждении. Выяснилось, что у мужчины в состоянии полового возбуждения изменяется биохимия головного мозга, а когда возбуждение успокаивается, то идет обратное развитие, при чем до того же состояния, что было и до полового акта!

А практический вывод из этого вот какой... Мужчина может возбудиться, а до разрядки по каким-либо причинам не дошел (к примеру, теща приехала))), его биохимическое состояние вернется в норму, то есть в то состояние, которое было до возбуждения. А это значит, что это совершенно безвредно для мужчины. Милые женщины))) когда вы отказыва-

ете своему мужчине, это как минимум, с физиологической точки зрения, ему безвредно! Хотя такой МИФ существует.

# **Физиология женского секса. Теория для практики**

В продолжении статьи «Физиология мужского секса. Теория для практики» необходимо написать и о женском сексе с точки зрения физиологии. Естественно, будут и практические выводы, которые необходимо знать не только мужчинам, но и самим женщинам.

И все же спешу напомнить, что большинство запросов на тему сексуальной жизни клиентов являются вопросами культуры сексуальной жизни.

Так же я не хотел бы затрагивать тему отклонений и перверсий, так как этим занимаются врачи и чаще всего там помощь не психологическая, а фармакотерапевтическая.

Основные особенности женской сексуальности в отличие от мужской следующие. По Васильченко и Агарковой.

1. Большинство сексуальных расстройств не препятствуют интимной близости женщины.
2. Женская сексуальность отличается большей психологичностью, что обуславливает значительную индивидуализацию различных оттенков сексуальных переживаний и сексуального поведения женщины.
3. В динамике становления полового сознания у женщин

отмечается тенденция к «застреванию» в эротической фазе, причем у многих женщин пробуждение сексуального компонента либидо и возможность переживать оргазм не наступают вообще.

4. Если переживание оргазма у юноши в норме всегда связано с периодом полового созревания, то у представительниц женского пола возникновение оргазма иногда оказывается смещенным либо на более ранние периоды жизни, либо (гораздо чаще) на периоды, следующие за началом регулярной половой жизни.

5. Если эрогенные зоны мужчины в основном локализованы в области половых органов, то у женщин экстрагенитальные эрогенные зоны играют значительно большую роль, а иногда даже доминируют над генитальными в процессе нарастания возбуждения.

6. Ведущую роль в формировании полового поведения женщины играет не сексуальное либидо, т.е. стремление к половому акту, а эротическое, тесно связанное с оценкой личностных качеств сексуального партнера.

7. Сексуальное удовлетворение у женщин менее тесно связано с оргазмом, чем у мужчин. Так, при глубокой взаимной привязанности супругов женщина может вполне довольствоваться *satisfactio sine orgasmo* в течение многих лет. Даже при достаточном сексуальном опыте в условиях пробудившейся сексуальности часть половых актов завершается без наступления оргазма у женщины и, если при этом от-

сутствуют признаки фрустрации и эмоциональной неудовлетворенности, нет оснований относить подобные случаи к патологии.

8. В отличие от мужского женский копулятивный цикл не имеет финальной рефрактерной стадии, необходимой мужчине для накопления зрелых сперматозоидов в эякуляте. Эволюционная логика женского сексуального поведения в качестве реципиента оплодотворяющего начала предполагает максимальное использование копулятивного цикла для наступления беременности, т.е. обеспечивает возможность непрерывной серии копулятивных циклов.

В противоположность мужчинам, половой акт у женщин, начинается как раз и НЕ с физиологии. У женщин все совсем по-другому. Половой акт у девушек и женщин начинается с психики и психологии. Они в своем психическом состоянии чувствуют желание близости (что очень важно с конкретным мужчиной) и уже тогда принимает решение, быть этой близости или нет.

Первая ступенька, которая дает старт женскому желанию близости это адрес, с кем, а потом уже решение о возможной близости. Далее женщине необходим контакт своих эрогенных зон с выбранным мужчиной. Уточню, что сегодня я пишу исключительно о гетеросексуальных отношениях, хотя механизм схож и в других отношениях.

Для женщин, сексологам удалось доказать только два безусловных врожденных рефлекса, которые отвечают за сек-

суальное возбуждение. Безусловный рефлекс – это реакция живого организма на определенный раздражитель, заложенная на генетическом уровне и проявляющаяся у каждой особи внутри популяции, независимо от того, где и в каких условиях она выросла. Ими управляет нервная система, и для их проявления не требуется специальных условий. И все же при разных обстоятельствах интенсивность реакции может меняться.

Это раздражение в области половых органов. Знаменитая точка G, которая находится на передней стенке влагалища, приблизительно на 5-7 сантиметров в глубину.

Клитор – элемент наружных половых органов женщины, который отличается высокой чувствительностью. Он насыщен нервными окончаниями и кровеносными сосудами, благодаря чему при стимуляции увеличивается и провоцирует возникновение сильного возбуждения, а затем и оргазма.

Размер, цвет и чувствительность клитора индивидуальны, как и его чувствительность.

Раздражение нервных окончаний слизистой губ рта.

Это именно те точки, которые ученые смогли доказать, однако существует огромное количество работ, уникальным индивидуальным артефактным находкам. У некоторых находят эрогенные зоны на спине, у кого на пояснице, под коленкой и так далее. Огромное количество и разнообразие литературы на данную тему описывают очень много разных мест и точек на теле женщины. Есть так же научные труды, кото-

рые пытаются доказать, что к безусловным рефлексам можно отнести и некоторые запахи.

Если свести воедино все эти объемные исследования и труды ученых, то вывод напрашивается самый простой, что эрогенные точки и зоны у женщин строго индивидуальны. И это безусловно великолепно, это нам, мужчинам, дает невероятное понимание уникальности женщин, которые могут испытывать оргазм от самого простого. От вагинального, орального, анального секса, от поцелуев и поглаживаний массажа ступней и ласк за ушком!

По данным А.М. Свядоща (1974), индивидуальная архитектура эрогенной реактивности зон второго порядка позволяет различать генерализованный, вагинальный, клиториальный и ареактивный типы оргазма. Усредненная оценка реактивности эрогенных зон у 400 женщин по шкале в диапазоне от + до -3 баллов [Здравомыслов В. И., 1972] представлена в таблице 1.

Зона	Показатели реактивности эrogenных зон								
	+3	+2	+1	0	?	A-1	B-2	C-3	ЭП
Рот	80	115	105	73	2	23	2	-	1,38
Язык	70	49	30	46	111	74	16	4	0,76
Гос	-	6	59	139	192	4	-	-	0,29
Ухо	11	45	65	78	183	12	4	2	0,76
Веки	9	6	152	117	110	6	-	-	0,61
Шея	7	66	125	75	95	11	-	1	1,06
"Кошачье место"	7	11	22	319	39	2	-	-	0,78
Молочные железы	46	132	110	75	7	24	5	1	1,21
Соски	134	59	51	37	63	28	14	5	1,56
Пальцы рук	3	17	128	101	149	1	0	1	0,66
Поясница	6	18	77	116	178	4	1	-	0,54
Крестец	4	12	62	112	207	2	1	-	0,48
Ягодицы	15	75	87	117	73	31	3	-	0,75
Пупок	7	31	58	52	237	13	1	1	0,75
Низ живота	15	52	102	57	167	6	1	-	1,04
Клитор	176	104	41	32	20	23	3	1	1,96
Интроитус	97	127	85	41	24	23	2	1	1,33
Шейка матки	101	37	13	17	142	77	12	1	1,11
Задний свод	101	37	12	16	140	81	11	2	1,08
Задний проход	11	12	15	108	128	83	34	8	-0,37
Внутренняя поверхность бедер	17	86	127	105	59	6	-	-	1,01
Вкус	8	37	28	237	85	4	1	-	0,38
Обоняние	9	26	51	167	45	74	24	4	-0,01
Зрение	16	48	49	144	77	58	7	1	0,37
Слух	38	116	97	47	90	11	-	1	1,38
Осязание	28	55	43	120	96	46	11	1	0,55



Таблица 1. Характеристика важнейших эрогенных зон. Условные обозначения: 0 – индифферентно; +1 – приятно, но не возбуждает; +2 – очень приятно и несколько возбуждает; +3 – резко возбуждает; – не знает; А-1 – неприятно. В-2 – противно; С-3 – очень противно; ЭП – эрогенный показатель

Количество крови в малом тазу у женщины во время сексуального возбуждения увеличивается в три раза, в отличие от мужчин, у которых кровенаполнение в малом тазу во время сексуального возбуждения увеличивается в полтора раза. Функциональный объем легких у женщин увеличивается в восемь раз, а у мужчин всего в три раза.

Во время возбуждения у женщин происходит кровенаполнение малых и больших половых губ, увеличивается объем влагалища, происходит кровенаполнение шейки матки и выпотевание секрета. Влагалище у женщины на первой фазе полового возбуждения становится длиннее на 5-8 сантиметров. Если у невозбужденной женщины стенки влагалища плотно прилегают друг к другу, то на первой фазе возбуждения они расходятся и объем влагалища увеличивается. У некоторых женщин до шести раз, а в норме увеличивается в 2,5-3 раза. Параллельно происходит выпотевание секрета, который состоит из продукции желез, которые расположены в преддверии малых и больших половых губ и состоит выпо-

тевшей жидкости из венозных сосудов.

У возбужденной женщины, в норме, влагалище становится влажным. Это очень популярное обращение к сексологам и существует такой миф, что у некоторых женщин недостаточно хорошо работают железы, которые отвечают за выделение секрета и происходит недостаточное выпотевание и поэтому недостаточно женщина увлажнена перед сексом. На этом мифе держится вся индустрия производителей лубрикантов. Так, с точки зрения сексологии и сексопатологии – это действительно МИФ. А истина звучит так: «нет смазки-нет полового возбуждения!» Если женщина возбуждена, то смазка будет! Если железы плохо функционируют, то при возбуждении смазка все равно будет присутствовать, пусть даже с немного другими качествами, но будет! Ведь в малом тазу у женщины, кровеносных сосудов очень много и их вполне достаточно, для выпотевания секрета.

**ВАЖНО!** Мужчины, исходя из сказанного выше, вот вам великолепная подсказка. Если женщина не влажная перед сексом, то она не возбуждена. И совершенно не важно, что она при этом говорит, как дышит и какие позы принимает. Нет смазки – нет сексуального возбуждения! Об этом говорят все авторы. Смотри Васильченко Г.С., Агаркова Т.Е., У. Мастерс, В. Джонсон.

Самое интересное, что все эти авторы открыто говорят об этом в своих работах. Но этим научным знаниям противостоят огромные корпорации секс-индустрии, которые строят

свой бизнес на производстве мазей, кремов, возбудителей и лубрикантов. Тем самым маскируют те проблемы женщин, которые являются фундаментальными.

Вот здесь и кроется ответ на вопрос многих клиентов супружеской психологической консультации, который звучит всегда примерно одинаково. «Моя женщина изображает удовольствие или действительно его испытывает?» Уважаемые мужчины, если смазки нет, то либо Вы не умеете возбудить ее (некоторые, кстати, вообще не знают, что это нужно делать или, осознанно избегают прелюдии и стадии возбуждения.) Либо еще огромная куча моментов и факторов, которые не дают женщине по-настоящему возбудиться.

Все описанное выше, это первая стадия сексуального возбуждения у женщин. Если смотреть в динамике, на продолжение раздражения эрогенных зон у женщины, которые, как мы уже сказали, расположены индивидуально, то женщина переходит на следующую стадию (фазу) полового возбуждения. Которая называется фаза плато.

Плато – вторая фаза цикла полового ответа, которая появляется в результате продолжения сексуальной стимуляции. Во время этой фазы усиливаются изменения, появившиеся в первой фазе. Ее можно назвать периодом полового возбуждения до появления оргазма, что физиологически проявляется притоком крови в половые органы.

**ВАЖНО!** Мужчины, если вы не знаете где на теле вашей женщины эрогенные зоны, то это не повод для печали. Раз-

дражайте самые распространенные эрогенные точки, на которые откликаются почти все женщины. А именно передняя стенка влагалища, клитор, губы, молочные железы и ушные раковины. Ну а дальше только определение экспериментальным путем. Кстати, не забудьте просто спросить свою женщину, возможно вам будет подарен бонус в виде подсказки или намека. Ласкайте свою женщину, и она обязательно откликнется на вашу ласку.

**ВАЖНО!** Популярный запрос от мужчин. «Начинаем интимную близость. Девушка становится слишком влажной и мой член скользит и теряется во влагалище. И так, как уменьшается раздражение головки полового члена, эрекция ослабевает.» Ответ на этот вопрос прост, как все гениальное! Продолжайте возбуждать свою женщину.

Зная физиологические особенности женщин во время сексуального возбуждения, мы понимаем, что на фазе плато, влагалище меняет свою форму. Передняя часть влагалища сужается на 50% от размеров в предыдущей фазе, а вот задняя ее часть продолжает увеличиваться. Влагалище становится куполообразным образуя оргастическую манжетку.

Оргастическая манжетка – сжавшаяся при половой стимуляции нижняя треть влагалища. Формируется вовремя копулятивного цикла при высоком сексуальном возбуждении (фаза плато), когда за счет наполнения стенок влагалища венозной кровью центральный проход может суживаться почти на 50%. В результате обеспечивается более сильная

эротическая стимуляция наружной трети и малых половых губ половым членом практически любого размера.

Продолжайте ласкать свою женщину!

На фазе плато влагалище максимально приспособлено к размерам полового члена, максимально плотно прижимается к члену, что создает максимальное раздражение вагины и головки полового члена.

Если, как мы помним, у мужчины половое возбуждение постоянно нарастает, вплоть до разрядки, то фаза плато у женщины характеризуется постоянством возбуждения. В этот момент женщина может достигнуть оргастической фазы и испытать оргазм, но самое интересное, что после оргазма возвращается обратно на фазу плато, что дает уникальную возможность испытывать оргазм снова. Так называемый рефрактерный период у женщин от трех до тридцати секунд.

Рефрактерный период наступает сразу после достижения сексуального апогея. Это время между оргазмом и моментом, когда вы чувствуете себя снова готовым к сексуальному возбуждению. Его также называют этапом «разрешения».

Это касается ровно половины женщин. Пятьдесят процентов женщин продолжают и дальше успокаиваться после оргазма, остальные по истечении от трех до тридцати секунд продолжают возбуждаться до следующего оргазма.

Из этого вытекает простой практический вывод, что каждая вторая женщина способна, с физиологической точки зрения, на множественные оргазмы. Точных данных о коли-

честве испытанных оргазмов за один секс нет. В литературе существуют цифры, которые говорят, что за один сек женщина может испытывать от двух до десяти оргазмов.

После оргазма или множественных оргазмов женщине, для полного успокоения необходимо до тридцати минут. Если вспомнить, что мужчине нужно для успокоения в среднем до 30 секунд, то обнаруживается колоссальная разница, практически в 60 раз! Делайте выводы!

**ВАЖНО!** Васильченко Г.С. пишет о биохимической фрустрации, Агаркова Т.Е пишет о нейрофизиологической фрустрации. Что это? Это все о том, что женщина, успокоившаяся после оргазма и женщина успокоившаяся достигнув фазы плато, но не испытывавшая оргазма, это биохимически совершенно разные женщины. Не вдаваясь в подробности, но если женщина достигла фазы плато, но не испытала оргазма, то для нее это может быть вредно. В этом может быть виноват неумелый мужчина, который уже получил удовольствие и спит, может быть виной звонок телефона или звонок в дверь, свекровь приехала! Женщина в таких случаях испытывает биохимическую фрустрацию, то есть она испытывает нервно-психическое возбуждение, которое стремится к реализации. Психологически, это чаще всего проявляется как обида, злость. А Практический вывод в следующем.

**Важно!** Уважаемые мужчины, секс-это огромная ответственность перед вашей женщиной. Раз уж начал возбуждать, доведи дело до логического конца, иначе у нее будут

проблемы. Мало того, эти проблемы могут иметь не только психологических характер, но и медицинский. Авторы отмечают связь между биохимической фрустрацией и воспалением половых органов женщин. Это действительно вредно!

### Список используемой литературы:

1. Психология семьи. Любовь, секс, брак / Сластухин В.И.: худ. Сластухин В.И – Москва: ЛитРес: Самиздат, 2022.-198 с.
2. Сексопатология: Справочник/Васильченко Г.С., Агаркова Т.Е., Агарков С.Т и др.; под ред. Г.С Васильченко. – М.: Медицина, 1990.– 576 с., ил.

# **Секс в отношениях пары. Сколько его должно быть? И, как такое понятие, как «доверие» влияет на секс и страсть в отношениях?**

*Шарипова Алия Равизовна*

*Практик МПАП, наставник ЛППН*





Секс в отношениях пары – это сложный и многогранный аспект межличностной близости и интимности. Вопрос о том, сколько секса должно быть в отношениях, не имеет однозначного ответа, так как зависит от различных факторов, включая индивидуальные предпочтения, физическое и эмоциональное состояние партнеров, а также динамику и характер отношений.

Для начала рассмотрим несколько этих факторов более подробно.

Индивидуальные предпочтения.

Каждый человек уникален, и уровень сексуального влечения может сильно различаться. Один партнер может испытывать сильное желание к более частому сексу, в то время как для другого партнера уровень удовлетворения может быть достаточным и при менее частых интимных контактах. Важно, чтобы оба партнера чувствовали себя комфортно и удовлетворенно в этом вопросе.

Физическое и эмоциональное состояние.

Физическое и эмоциональное состояние партнеров может сильно влиять на частоту и качество секса. Стресс, усталость, болезни и другие факторы могут временно снизить интерес к интимным отношениям. Важно поддерживать открытую коммуникацию в паре и быть готовыми адаптировать свои потребности в соответствии с изменяющейся си-

туацией.

Динамика отношений.

Сексуальная активность в паре может меняться со временем. Интенсивность и частота секса могут увеличиваться или уменьшаться в зависимости от этапов отношений. Например, в начале отношений секс может быть более частым, а с течением времени стать менее интенсивным, но более глубоким и эмоционально насыщенным.

Можно сделать небольшой вывод из вышесказанного. Сколько секса должно быть в отношениях пары – это индивидуальный вопрос, который зависит от множества факторов. Главное – поддерживать открытую и честную коммуникацию с партнером, быть готовыми к адаптации и уважать индивидуальные предпочтения и потребности друг друга.

Интимность в отношениях – это процесс, который должен приносить радость и удовлетворение обоим партнерам, и важно стремиться к согласованию и гармонии в этой части отношений.

Однако, сколько же секса в отношениях пары должно быть? На этот вопрос может помочь ответить «половая конституция».

Половая конституция – совокупность физиологических показателей организма, определяющих его сексуальное функционирование, детерминированных внутренними процессами, непосредственно связанными с генетическими факторами и особенностями раннего, по большей части –

внутриутробного, развития. Формируется конституция еще до рождения (гены + внутриутробное развитие), а после не меняется.

И у мужчин, и у женщин половую конституцию определяют по ряду показателей. Четыре из них проявляются в период полового созревания и тогда же консервируются. Половая конституция задает важнейшие точки отсчета, исходя из которых можно судить об индивидуальной норме. Чем выше ПК тем выше устойчивость сексуального желания по отношению к стресс факторам (психогенного или соматического характера).

Простыми словами «половая конституция (далее ПК)» – это наш сексуальный темперамент, который дается с рождения и на протяжении всей жизни неизменен. Он определяет уровень сексуальной потребности, ведь у каждого она разная. А также играет важную роль в партнерских взаимоотношениях и часто рассматривается как один из факторов, определяющих качество и удовлетворение в партнерстве.

Существуют специальные критерии, по которым можно рассчитать индивидуальный тип темперамента: низкий, средний или высокий. И, в зависимости от типа темперамента, можно определить частоту возникающего сексуального напряжения в неделю/ в месяц.

Для яркого примера. в теме половой конституции и влияния ее на секс, а соответственно на отношения, можно взять условную пару, где у мужчины высокая ПК, а у женщины

средняя, они вместе уже год, два и вошли в условно-физиологическую норму сексуальных напряжений. Здесь все равно могут возникать разногласия на фоне более частого желания секса у мужчины и менее частого желания секса у женщины.

Что можно сделать в такой ситуации?

Партнеры могут договориться об общей средней частоте секса;

Сублимируйте эту энергию. Получить драйв и выплеснуть эмоции можно не только с помощью секса. Тот, кому не хватает близости с партнером, может попробовать найти какое-то хобби. Например, спорт или искусство. Так накопившееся напряжение получится сбросить без конфликтов с партнером;

Тот, у кого темперамент ниже, может также вести более активный образ жизни, для поддержания своего либидо и здоровья. Физическая активность укрепляет сердечно-сосудистую систему, а значит, и сексуальное здоровье.

Такие выводы были сделаны на основе наблюдений за 3 906 мужчинами 41–45 лет и 2 264 женщинами 31–35 лет из разных стран. Все они активно занимались бегом, плаванием, велосипедным спортом или триатлоном. Оказалось, что мужчины, которые ежедневно упражнялись чуть больше часа, примерно на 22% реже испытывали проблемы с эрекцией, чем их ровесники, занимавшиеся спортом меньше 2 часов в неделю.

У женщин тоже обнаружилась прямая связь между кардио

и сексуальным влечением. Улучшение тонуса сосудов и разгон кровотока помогает быстрее разогреться в постели, и в итоге оргазм приносит больше удовольствия.

Если времени для тренировок у вас не так много, старайтесь уделять хотя бы 150 минут в неделю умеренной физической активности. Это не только поможет поддержать сердце и сосуды, но и снизит уровень стресса.

Изучите свое тело. Изучите тела друг друга. Составьте вашу общую карту удовольствий, так вы будете лучше чувствовать друг друга, как в обыденной жизни, так и во время секса.

Добавляйте секс-игрушки и различные секс-атрибуты. Благодаря этому вы иногда сможете разнообразить вашу сексуальную жизнь и, в какие-то моменты, закрывать потребность в разрядке сексуального напряжения одного из партнеров, чья половая конституция выше.

Мастурбация поднимает самооценку, снимает стресс и улучшает сон. С ее помощью вы знакомитесь со своим телом: что вам нравится, где, с какой интенсивностью и в каком темпе. И да, соло-секс тоже дополнительно может помочь паре, в которой один из партнеров чаще в этом нуждается.

Достаточное количество сна. Качественный сон улучшает самочувствие и психологическое состояние. Поэтому энтузиазм в постели растет, и партнеры остаются довольны друг другом.

Ученые из Чикагского университета выяснили, что при

5-часовом сне в сутки уровень тестостерона у мужчин снижается на 10–15% по сравнению с ровесниками, которые спят по 8 часов. Все потому, что львиная доля гормона вырабатывается в фазе глубокого сна. Подобные исследования проводились и среди женщин. Результаты одного из них показывают, что всего один дополнительный час сна приводит к увеличению сексуальной активности на 14%.

Прикосновения вне секса. Объятия, поцелуи, поглаживания, рука в руке – все это активирует в мозге выброс гормонов ничуть не хуже, чем секс. Это один из способов укрепить привязанность в паре и улучшить качество интимной жизни.

Эмоциональный интеллект. Чем лучше он развит, тем больше удовольствия приносит секс. По крайней мере, когда речь идет о женщинах.

Исследования, проведенные в стенах Королевского колледжа Лондона, показали: девушки с высоким эмоциональным интеллектом чаще получают оргазм. Причем как во время мастурбации, так и при обычном половом акте. Все дело в способности подключать фантазию, осознавать свои чувства, а также доходчиво сообщать о своих желаниях партнеру.

Новизна. Отход от привычного распорядка заставляет мозг вырабатывать дофамин. Благодаря этому веществу, секс становится ярче, а оргазмы случаются чаще. Поэтому в отпуске даже у пар-ветеранов наступает медовый месяц. Если возможности сорваться в романтическое путешествие

нет, попробуйте ролевые игры, близость в неожиданных местах, новые позы.

Также, существуют исследования, рассматривающие различные аспекты взаимосвязи половой конституции и секса в отношениях, они и приведены ниже.

Например, исследование Джеймса Маркмена и Эммы Уильямс показывает, что пары, способные адаптироваться к изменениям в сексуальных желаниях и темпераменте партнеров, имеют больше шансов на успешное совместное существование. А исследование Эмили Стивенсон и Марка Дэвиса подчеркивает важность коммуникации и понимания в отношениях пары, особенно если врожденный темперамент и уровень либидо различаются. Открытая и честная беседа может помочь решить конфликты и укрепить отношения.

Исходя из вышеизложенного, исследования свидетельствуют о влиянии половой конституции и уровня либидо на сексуальную активность и долгосрочные отношения в паре. Генетические факторы и совпадение темперамента могут влиять на сексуальную совместимость, а уровень либидо может влиять на сексуальное удовлетворение. Для успешных отношений важно учитывать эту вариабельность и уметь адаптироваться к изменениям в сексуальной сфере.

Следовательно, для пар, стремящихся сохранить долгосрочные отношения, важно уделять внимание как своему врожденному темпераменту, так и уровню либидо, а также активно развивать навыки коммуникации и понимания.



Однако, как доверие в паре влияет на сексуальные отношения между партнерами и саму страсть? И, как его можно укрепить?

Доверие является одним из основных строительных блоков здоровых и устойчивых отношений. В контексте близких отношений, таких как парные отношения, доверие играет ключевую роль в формировании сексуальной интимности и страсти между партнерами.

Оно играет важную роль в:

Формировании эмоциональной безопасности.

Доверие создает эмоциональную безопасность в отношениях. Когда партнеры чувствуют, что могут открыться и быть уязвимыми перед друг другом, это способствует более глубокой сексуальной интимности и усилению страсти. Отсутствие страха или осуждения способствует более открытому обсуждению сексуальных желаний и фантазий.

Сексуальном удовлетворении.

Сексуальное удовлетворение часто связано с доверием. Когда партнеры доверяют друг другу, они чувствуют себя более комфортно экспериментировать и удовлетворять сексуальные потребности. Это может включать в себя новые опыты и фантазии, что способствует более активной и удовлетворительной сексуальной жизни.

Эмоциональной связи.

Доверие усиливает эмоциональную связь между партнерами. Эмоциональная близость и страсть часто идут рука об

руку. Когда партнеры доверяют друг другу, они чувствуют более глубокую эмоциональную связь, что может подогреть страсть.

Сексуальной уверенности.

Доверие помогает партнерам чувствовать себя более сексуально уверенными. Когда они знают, что их партнер ценит их, это может увеличить чувство привлекательности и способствовать более страстным сексуальным отношениям.

Практические советы по укреплению доверия в отношениях:

Открытая коммуникация: регулярное и честное обсуждение сексуальных потребностей и ожиданий способствует укреплению доверия в отношениях.

Совместное решение проблем: разрешение конфликтов и проблем в отношениях способствует созданию доверия. Партнеры могут работать над решением сложных вопросов вместе.

Поддержка и внимание: проявление заботы и поддержки друг к другу укрепляет доверие. Эмоциональная поддержка важна как в сексуальных, так и в несексуальных аспектах отношений.

Уважение границ: уважение личных границ и согласование с партнером являются фундаментальными для укрепления доверия.

Совместное путешествие: путешествие вдвоем может быть отличным способом укрепления доверия в паре. Ис-

следования показывают, что партнеры, которые доверяют друг другу в путешествиях, чувствуют большую близость и страсть.

Подытог, который можно сделать здесь, это то, что доверие играет критическую роль в сексуальной и эмоциональной жизни пары. Оно способствует улучшению сексуальной интимности, страсти и удовлетворения в отношениях. Партнеры, которые работают над укреплением доверия в своих отношениях, могут ожидать более глубоких, удовлетворительных и страстных сексуальных отношений.

Так, например, исследование, проведенное Хелен Фишер, антропологом и исследователем отношений, выявило, что доверие способствует увеличению уровня страсти в отношениях. Эмоциональная интимность и уверенность в партнере усиливают страсть и привлекательность.

Заключение.

Доверие играет важную роль в формировании удовлетворительных и страстных отношений в паре. Научные исследования подтверждают, что высокий уровень доверия способствует более активной сексуальной жизни и увеличению страсти. Поэтому, укрепление доверия должно быть приоритетом в отношениях каждой пары.

Список используемой литературы:

Гронсдаль, Н., & Харгривз, К. (2015). Генетика сексуаль-

ного темперамента: новые перспективы. Behavioral Genetics, 45(2), 135-151.

Бауэр, Д., & Розен, Р. (2018). Темперамент и сексуальная совместимость в паре. Journal of Sex Research, 55(4), 431-445.

Лойер, Э., & Холлес, М. (2017). Вариабельность либидо у индивидуумов и в отношениях пары. Archives of Sexual Behavior, 46(1), 35-47.

К. В. Fergus, Т. W. Gaither et al. Exercise improves self-reported sexual function among physically active adults / The Journal of Sexual Medicine

Р. Leproult, E. Van Cauter. Effect of 1 week of sleep restriction on testosterone levels in young healthy men / JAMA

Д. А. Kalmbach, J. Т. Arnedt et al. The Impact of sleep on female sexual response and behavior: A pilot study / The Journal of Sexual Medicine

Emotional intelligence 'aids sex' / BBC News

6 Ways to Make Lovemaking Great / AARP

Smith, J., & Johnson, R. (2019). The Role of Trust in Sexual Satisfaction within Romantic Relationships. Journal of Sex Research, 56(4), 457-468.

Adams, M., & Davis, L. (2018). Trust and Frequency of Sexual Activity in Committed Relationships. Archives of Sexual Behavior, 47(3), 785-795.

# **Сексуальные девиации: куколд-сексвайф или «третий не лишний»**

*Оленина Анастасия Данииловна*  
*стажер МПАП, член ЛППН*



В данной статье автор рассматривает в большей степени понятие «Куколд» в гетеросексуальных отношениях, причины возникновения, стадии развития, советы психологам по работе с такими клиентами.

Сексуальные девиации – это разновидности сексуального поведения, которые отличаются от традиционных норм и ожиданий общества.

Куколд – это термин, используемый в контексте сексуальных отношений, который описывает мужчину, получающего удовольствие от наблюдения за своей партнершей, занимающейся сексом с другими мужчинами. Куколд может принимать активное участие в этом процессе, либо оставаться пассивным наблюдателем. Он может испытывать возбуждение и удовлетворение от своей сексуальной подчиненности и открытости к новым сексуальным опытам своей партнерши.

Куколдизм является формой сексуального мазохизма, который предполагает получение удовольствия от подчинения или унижения. В этом случае, мужчина может испытывать возбуждение и наслаждение от того, что его партнерша занимается сексом с другими мужчинами, а он сам остается пассивным наблюдателем или даже участвует в процессе.

Сексвайф – это термин, используемый в контексте куколд-отношений, который описывает женщину, которая активно участвует в сексуальных отношениях с другими муж-

чинами, при этом ее партнер (муж или постоянный партнер) наблюдает или принимает участие в этом процессе. Sexwife обычно получает удовольствие от сексуальных встреч с другими мужчинами и может испытывать возбуждение от своей сексуальной свободы и открытости. Отношения куколд-сексвайф основаны на доверии, коммуникации и согласии всех участников. Также сексвайф может быть формой эксгибиционизма, который является сексуальным возбуждением от показа своего тела или сексуальных актов другим людям.

**Статистика.** Точная статистика относительно куколд-сексвайф не представлена, так как многие люди скрывают свои сексуальные предпочтения из-за стигматизации и непонимания со стороны общества. Однако, исследования показывают, что сексуальные девиации, включая куколд-сексвайф, достаточно распространены. Например, исследование, проведенное в 2016 году в США, показало, что около 58% мужчин и 45% женщин испытывали фантазии о различных формах сексуального поведения, включая куколдство. Есть предположение, что всего около 4-5% пар практикуют куколд-сексвайф.



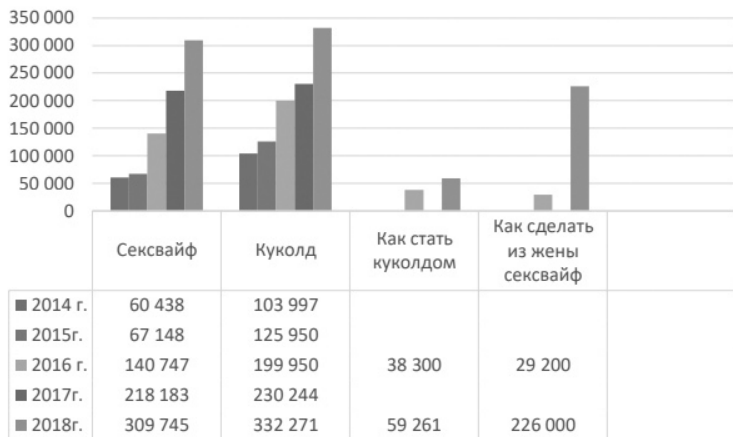


Рис. 1. Динамика роста запросов в поисковой системе Яндекс

На данном графике мы можем наблюдать, что с каждым годом увеличивается количество запросов в поисковом сервисе Яндекс, что свидетельствует о возрастающем интересе к данной тематике. К сожалению, не удалось найти более свежей статистики запросов, но можно предположить, что с годами динамика сохраняется.

Врач-психотерапевт, врач-сексолог, писатель, член профессионального объединения врачей-сексологов Елена Маляхова связала популярность тренда куколдизма с эпидемией нарциссизма в мире. Думаю, что речь идет о мазохисти-

ческом радикале куколда.

«Мы, специалисты, наблюдаем у себя на приеме чаще всего нарциссическую травму. Этот феномен связан с искажением психики и сексуальности и некоторыми травмирующими условиями, в которых рос и развивался человек, так как любой сценарий куколдинга, а их существует несколько, – это, прежде всего, отыгрывание психологической травмы, отыгрывание отношений с родителями, где один из партнеров выступает в роли мамы, а другой – в роли папы. Это связано с тем, что сейчас наблюдается самая настоящая эпидемия нарциссизма. Это является основной причиной того, почему куколдинг стал все чаще возникать и служить кривым «костылем» для адаптации человека к своей патологии», – уточнила Елена Малахова.

«Куколдинг – это не просто сексуальное отклонение, это психическое расстройство. Легализовывать подобный сценарий – это значит подкреплять свою психическую патологию, а ее надо лечить, потому что это болезненное, девиантное влечение, имеющее негативные последствия при ее реализации как для самого человека, так и для отношений пары», – пояснила Елена Малахова.

Появление куколд-сексвайф в отношениях пары, может быть обусловлено различными факторами. Одной из причин является сексуальная фантазия и желание экспериментировать в сексе. Многие люди ищут новые способы достижения сексуального удовлетворения и открыты для различ-

ных форм сексуального поведения. Некоторые пары начинают практиковать подобные формы сексуальных отношений после 10-15 лет брака. Инициаторами таких изменений может и женщина, но в большинстве случаев – это мужчина.

Один компетентный исследователь куколдинга в русскоязычном пространстве, психотерапевт Ирина Вернигорова выделяет несколько стадий развития куколдинга:

1. В период латентности, когда мужчина начинает задумываться о возможности измены его жены. Он может обсудить эти мысли с доверенными людьми (психологом или друзьями), рассказывая о своих фантазиях, в которых другие мужчины занимаются сексом с его партнершей перед ним. Эти фантазии возбуждают его, и он мастурбирует, но не приступает к их осуществлению и это может продолжаться годами.

2. На этапе наблюдения, куколд начинает выходить из скрытности. Он регистрируется на специальных ресурсах, участвует в закрытых чатах и наблюдает за женщинами во время секса – например, пользуется услугами эскорта, где пара занимается сексом. Он предлагает своей партнерше "сыграть в сексуальную игру" с любовником.

3. На этапе толерантности к стимулам, куколду уже недостаточно просто наблюдать. Он вступает в сексуальные отношения с партнером своей жены. Поэтому некоторые психологи считают куколдизм последствием вытесненной гомосексуальности.

4. На этапе «Убежденного куколда», мужчина полностью

отказывается от секса со своей женой. Ему уже недостаточно «мероприятий» третьего этапа, здесь он требует физического и вербального унижения со стороны жены и ее любовника.

5. На этапе «Рабства», куколды редко обращаются к психологам, в основном они стремятся "легализовать" свои фантазии и просить психолога подтвердить, что это нормально для жены.

Возможность терапии:

Куколдинг первой стадии считается отклонением от нормы-девиацией, а при переходе на вторую и третью стадии становится формой сексуальной психопатии. Отличие заключается в том, что девиация представляет собой одно отклонение, а при психопатии наблюдаются множественные отклонения, такие как нарушения полоролевой идентификации и привлечение к ритуальным действиям.

Куколдинг не имеет четко определенных границ, в отличие от безопасной сексуальной игры сексвайфинга. Взаимодействие куколда и сексвайф характеризуется абьюзивным поведением, таким как жесткие манипуляции, шантаж, угрозы и иногда нарушение закона.

Причины интереса к куколдингу могут быть следующими:

- Нарушения психо-сексуального развития;
- Органические поражения головного мозга;
- Нарушения полоролевой идентичности;
- Мазохистическая структура личности;
- Детские сексуальные травмы;

– Травма покинутости.

Возможна ли терапия? Исследователи-практики заявляют о успехе терапии на первых и вторых стадиях. Однако, при усугублении расстройства она может быть неэффективной, и специфического фармакологического лечения на данный момент не существует.

Иметь необычные сексуальные фантазии – это нормально, также, как и участие в сексуальных играх с четкими правилами и безопасностью. Однако, возможен вариант проникновения во все сферы жизни, разрушение личности и негативное влияние на здоровье.

Можно ли рассматривать отношения Лили Брик, ее мужа и Маяковского как куколд-сексвайф?

Отношения между Лили Брик, ее мужем Осипом Бриком и Владимиром Маяковским были довольно сложными и неоднозначными. Они часто описывались как любовный треугольник, где Маяковский был влюблен в Лили Брик, а она в свою очередь поддерживала близкие отношения с обоими мужчинами.

Существуют факты, которые могут указывать на то, что отношения между ними можно расценивать как куколд-сексвайф.

Один из фактов, который указывает на такую интерпретацию, – это то, что Осип Брик соглашался на открытые отношения своей жены с Маяковским. Он не только терпел их роман, но и активно

поддерживал его, иногда даже устраивая им свидания и способствовал их общению.

Кроме того, Лиля Брик в своих письмах и дневниках открыто говорила о своих отношениях с Маяковским и о своей близости к нему. Она признавалась в своей любви к Маяковскому и описывала их интимные встречи.

Отношения Лили Брик, Осипа Брика и Владимира Маяковского вызывали разные реакции в советском обществе. С одной стороны, некоторые люди считали их отношения неприемлемыми и нравственно неправильными, осуждали их и видели в них нарушение традиционных ценностей. С другой стороны, были и те, кто смотрел на эти отношения с пониманием и даже поддерживал их, видя в них проявление свободы и самовыражения.

В целом, отношения Лили Брик, Осипа Брика и Владимира Маяковского можно рассматривать как форму открытых отношений, которая имела место в их жизни. Однако, как точно они определяли свои отношения и как их расценивали сами участники треугольника, остается предметом спекуляций и разных толкований.

Советы для психологов как работать с клиентом куколдом.

Как и в случае с любой другой сексуальной девиацией (речь идет о 1 и 2 стадии), психотерапия может быть полезной для тех, кто испытывает проблемы, связанные с куколдством. Важно помнить, что каждый человек уникален, и

подход к психотерапии должен быть индивидуальным. Однако, существуют некоторые общие советы, которые могут быть полезными:

1. Открытость и коммуникация: важно обсудить свои сексуальные предпочтения и фантазии со своим партнером. Честное общение поможет понять взаимные ожидания и границы.

2. Поддержка: Обращение к профессиональному психологу или сексологу может помочь куколду разобраться в своих эмоциях и чувствах. Эксперт сможет предложить индивидуальные стратегии для работы с ревностью, уверенностью в себе и другими эмоциональными аспектами. Также психологу необходимо создать безопасное пространство для выражения эмоций и обсуждения сложных тем.

3. Принятие себя и своих желаний: важно понять, что сексуальные предпочтения и фантазии являются частью нашей индивидуальности. Принятие себя и своих желаний поможет улучшить самооценку и уверенность в себе.

4. Установление безопасных границ и доверия в отношениях: подобные отношения основаны на согласии, открытости и взаимном уважении, и без ясных границ и устойчивого доверия они могут стать неприятным и деструктивным опытом. Однако, установление границ и доверия – это постоянный процесс, который требует постоянного обсуждения и пересмотра.

Куколд и сексвайф – одна из формы сексуальных девиа-

ций, которые могут вызывать интерес и вопросы у многих людей. В данной статье мы рассмотрели определения, статистику, причины возникновения, а также предложили советы по психотерапии.

Конечно, куколдинг не является нормой в обычном смысле этого слова. Он представляет собой отклонение от стандартных сексуальных практик и может быть связан с различными психологическими и эмоциональными проблемами. Однако, каждый человек имеет право на свои сексуальные предпочтения и фантазии, при условии, что они основаны на согласии и безопасности всех участников.

Если куколдинг вызывает дискомфорт или проблемы в отношениях, важно обратиться за помощью к профессионалу. Психолог или сексолог смогут помочь разобраться в причинах интереса к куколдингу и найти способы управлять этими фантазиями таким образом, чтобы они не наносили вреда куколду или его отношениям.

Важно помнить, что каждый человек уникален, и вопросы сексуальности требуют индивидуального подхода и уважения со стороны специалиста.

### Список используемой литературы:

Вернигорова И.С. Статья из сборника OPEN INNOVATION IV Международной научно-практической конференции, 2018. Женский эксгибиционизм – причины,



графические маркеры.

Вернигорова И.С. Статья Сексуальные и другие, химические и нехимические, аддикции куколдов. 2018 .

Вернигорова И.С. Статья из сборника Научные достижения и открытия 2018 г. V Международного научно-исследовательского конкурса. Новая форма брачных отношений как индуцирование бредовым расстройством через сеть Интернет.

Доморацкий В.А. Медицинская сексология и психотерапия сексуальных расстройств. – М.: Академический Проект; Культура, 2009. – 470 с. – (Психотерапевтические технологии).

Вернигорова И.С. Куколд. Психотерапия. [www.b17.ru/article/cuckold/](http://www.b17.ru/article/cuckold/) 2019 г.

# **Склонность мужчины к измене. Личностные особенности мужчин, вступающих во внебрачные связи**

*Пашкова Анна Вячеславовна  
стажер МПАП, член ЛППН*



Существует немало мифов вокруг мужских измен как явления, которое случается с каждым мужчиной и в итоге за-

трагивает каждую женщину. При этом даже врач-сексолог Александр Полеев указывает на многочисленные и достоверные исследования, в том числе и исследования с использованием гипнотического погружения и «сыворотки правды», которые показывают: 24, а по некоторым данным – 25% мужей – жителей больших городов – никогда не вступали во внесупружеские сексуальные связи. Да, у большинства из них имели место досупружеские интимные отношения, сексуальные отношения между двумя браками, но в период супружества – никаких «походов на сторону»!

Внебрачные контакты и связи, традиционно обозначаемые как «измена», по-другому называются адюльтером, что в переводе с французского (*adultere*) – нарушение супружеской верности, супружеская измена, прелюбодеяние. В словаре русского языка С. И. Ожегова неверным называется такой человек, «которому нельзя верить, нарушивший свои обязательства перед кем-чем-нибудь», а измена трактуется как «нарушение верности кому-чему-нибудь». На основании этих определений супружескую неверность следует рассматривать как нарушение верности в отношении человека, с которым заключен брачный союз. Основными показателями супружеской измены выступают сексуальные отношения с другим партнером и запрет на них со стороны брачного партнера, законспирированность встреч, при этом наличие эмоциональной связи не обязательно. Таким образом, супружеские измены можно определить как добровольно допускае-

мые сексуальные отношения с внебрачным партнером, в которую один из супругов вступает тайно или без разрешения лица, с которым заключен брачный союз.

Измена как вариант нарушения супружеской жизни существенно отличается от других видов семейной деструкции: конфликтов, ссор, асоциального поведения, кризисов, разводов и т.п. Супружеская неверность может встречаться в практически здоровых, социально благополучных семьях и отсутствовать в разрушенных. Она проявляется в сексуально-любовных отношениях супругов, тогда как ссора, конфликт, кризис такой качественной определенности не имеют и могут развиваться в области бытовых, экономических, родительских и иных отношений.

Последствия любовных увлечений:

- угроза целостности семьи, т.к. в первую очередь затрагиваются собственные чувства и чувства партнера;
- нарушение отношений переносится на другие стороны семейной жизни, разрушая эмоциональные, бытовые, экономические и даже детско-родительские отношения.
- любовно-сексуальная связь на стороне сопровождается переживанием чувства ревности, обиды, страдания обманутого партнера, что привносит в семейную драму глубокие аффекты, разрушительные сами по себе.
- внебрачная связь затрагивает чувство чести и личного достоинства предаваемого супруга, что делает измену не только межличностным, но и индивидуально-личностным

феноменом.

– для «пострадавшей стороны» измена супруга является сильнейшей психологической травмой, провоцирующей наряду с психогенными депрессиями и аутодеструктивным поведением (от алкоголизации до суицидальных попыток) возникновение и проявление агрессивных действий по отношению к неверному партнеру (от физического воздействия вплоть до убийства).

Интимно-сексуальные отношения в зависимости от продолжительности и устойчивости внебрачных контактов, характера отношений партнеров и предмета нового любовного увлечения (случайный ли это партнер, непостоянный или один и тот же), можно условно разделить на три группы: случайные внебрачные контакты (короткие, случайные связи), эротико-сексуальные приключения (романтические отношения) и внебрачные связи (измены). Среди этих групп внебрачные связи – самые опасные сексуальные измены. Они характеризуются большой продолжительностью и возникновением эмоциональной зависимости от нового партнера. Сильное любовное чувство в этом случае может быть причиной измены или, наоборот, появиться в процессе развития отношений с внебрачным партнером.

Если говорить о периодах возникновения измен, то часто они совпадают с периодами проявления семейных кризисов, которые условно (но не обязательно) могут проявиться:

– в первые дни после свадьбы;

- через 2—3 месяца супружеской жизни;
- через 6 месяцев;
- через год;
- после рождения первого ребенка;
- на 3—5-м году совместной жизни;
- на 7—8-м году;
- через 12 лет семейной жизни;
- через 20—25 лет.

Существуют различные классификации семейных кризисов. Приведу несколько из них.

### Нормативные кризисы

Основная действующая классификация семейных кризисов носит имя знаменитого американского психотерапевта Вирджинии Сатир. Она называет их нормативными и выделяет 10 основных проблемных моментов, с которыми сталкивается каждая пара:

- рождение первенца;
- освоение ребенком речи;
- его поступление в школу;
- его подростковый период, который накладывается на кризис среднего возраста у родителей;
- синдром «пустого гнезда» – уход детей из семьи;
- создание детьми собственных семей;
- климакс у жены;
- уменьшение либидо у мужа;
- освоение новых ролей – бабушки и дедушки;

– смерть одного из супругов.

## Ненормативные кризисы

Психологи Эйдемиллер и Юстицкис выделяют другие кризисы семейной жизни, которые связаны с неблагоприятными условиями существования и проблемами, возникающими на разных этапах. К ним относятся:

- болезнь одного из супругов;
- социально-экономические процессы (финансовый кризис, война);
- супружеская измена;
- конфликты с окружающими людьми;
- жилищно-бытовые проблемы;
- изменение социального статуса одного из супругов;
- чрезмерная нагрузка;
- состояние развода;
- домашнее насилие;
- усыновление, опекуновство.

Ненормативные кризисы могут настигнуть семью в любой период жизни и даже накладываться один на другой, что усугубляет и без того шаткое положение.

Отсутствие интимной жизни разваливает, казалось бы, вполне благополучную семью как картонный домик взаимными раздражением, претензиями, обидами, часто – романами на стороне.

Супружеская пара, в которой интимная жизнь сведена к минимуму, крайне уязвима. В такой семье и муж, и жена



не только открыты для появления новых сексуальных партнеров, но и готовы по любому, самому невинному поводу вспыхнуть раздражением, гневом, агрессией. Ведь одна из основных причин создания семьи для мужчин – получение легального и доступного секса. Именно для того, чтобы на законных основаниях, без помех, как можно больше, дольше и разнообразнее заниматься сексом с любимой, они и отказываются от свободы, берут на себя определенную ответственность.

Достаточно часто факт измены приводит к распаду семьи, разводу. При этом большая часть случаев всей сексуальной неверности остаются неизвестными для супруга. Это касается и женской и мужской неверности. Обычно, неизвестными остаются кратковременные и однократные связи, которые не оставляют особого следа. Любой мужчина с нормальной физиологией может изменить. Но не каждый будет это делать, даже при идеальной возможности.

Тогда что же мотивирует мужчину к измене? Ответ на этот вопрос находится на стыке психологии и сексуальности.

Наиболее распространенными причинами и мотивами мужских измен являются следующие:

- обостренная половая потребность, которая удовлетворяется с малознакомыми партнершами, либо в кратковременных, «мимолетных» связях с давними знакомыми, сослуживцами, женами друзей;
- провоцирование половых связей временным отсутстви-

ем жены. Долгая разлука с супругой часто расценивается как достаточное основание для поисков временной ее замены;

- воздействие «случайных» обстоятельств. Алкогольное опьянение, особенно легкая его степень, усиливает половое влечение и ослабляет внутренние запреты;

- любовь к другой женщине. Секс в этом случае является как бы само собой разумеющейся деталью в сложном механизме человеческих отношений, построенных на любви;

- инициатива и настойчивость женщины. Мужской «кодекс чести» не позволяет оскорбить даму отказом, а самому – расписаться в «неспособности»;

- самоутверждение: мужское самолюбие тешится числом сексуальных побед, которые им жизненно необходимы;

- месть (за унижение, за измену);

- желание смены впечатлений, стремление к разнообразию ощущений, чувств и впечатлений;

- «награда себе за успех».

Если говорить о том, какие же мужчины склонны к измене, то стоит отметить, что это, в первую очередь:

Мужчины с высоким уровне тестостерона.

Среди представителей обоих полов есть особи с сильной и слабой половой конституцией. У мужчин она определяется тем самым уровнем тестостерона в крови. Чем больше этого гормона вырабатывается мужским организмом, тем меньше времени проходит между половым возбуждением и тем чаще, соответственно, мужчине нужен интимный контакт.

Если мужчине повезло, и его партнерша оказалась такой же сильной конституции, как и он сам, шансов на измену немного. Но если жена обладает средней либо слабой половой конституцией, то измены со стороны мужа будут крайне высоки. Причина – банальная неудовлетворенность. Половой инстинкт – один из сильнейших в природе, и настоящий сексуальный голод не способен заглушить никакие доводы разума.

### Неуверенные в себе мужчины

Еще одной причиной мужской измены психологи называют неуверенность в себе. Секс для большинства самцов – и в дикой природе тоже – это способ самоутвердиться, показать свое главенство. У людей тоже есть схожие реакции.

Если мужчина чувствует себя в чем-то ущемленным или ему не хватает чувства уверенности в себе, он вполне способен компенсировать этот пробел случайными связями, изменами. Абсолютно самодостаточные мужчины не нуждаются в таком способе повышения самооценки.

### Мужчины с низким уровнем IQ

Специалисты сделали один интересный вывод: чаще изменяют мужчины с низким уровнем интеллектуального развития. Последние сильнее подвержены гормональному диктату и менее способны контролировать свои поступки разумом. Чем умнее мужчина, тем легче он соизмеряет уровень ущерба, который нанесет измена постоянным отношениям, с уровнем удовольствия, который он сможет получить от од-

ной случайной связи. И чем выше у мужчины IQ, тем более он склонен к постоянству.

Мужья с большим стажем.

В 2010 году психологи Лондонской школы экономики и политических наук (ЛШЭ) провели интересное исследование среди супружеских пар с большим стажем семейной жизни. Оказалось, что чем дольше супруги состоят в браке, тем больше шансов, что муж «пустится во все тяжкие». Слишком много окситоцина, стабильности и спокойствия. Природа берет свое, и самец в поисках ярких оргазмов начинает искать новых партнерш.

Среди женатых мужчин, вступающих во внебрачные связи, выделяются три основные группы.

Первая группа.

Эти мужья заводят романы раз в 2-3 года, со средней продолжительностью 2-5 месяцев. Такие связи достаточно конспирируются и остаются неизвестными жене (а если и становятся, то не по вине мужа). В этом случае муж изменяет потому, что им движет стремление к самоутверждению и признанию своей привлекательности все новыми и новыми женщинами. С партнершами по роману он остается в товарищеских отношениях. После романа его самооценка существенно повышается, и он длительное время сохраняет сексуальную верность.

Т.е. данная группа включает в себя мужчин с низкой или неустойчивой самооценкой, которая зависит от внешних

факторов.

Вторая группа.

Здесь муж имеет краткосрочные (часто однократные) внебрачные сексуальные контакты, а вовсе не «романы на стороне». Такие контакты возникают на вечеринках, в командировках, в отпуске. Они еще реже, чем в первой группе, выходят на свет Божий, разве что случайно или в результате половой инфекции, полученной от партнерши.

Здесь мы видим мужчину импульсивного, часто ведомого, который поддается влиянию ситуации или окружения

Третья группа.

Мужья этой группы – самые злостные изменщики. Они на протяжении всей жизни, вплоть до самой старости поддерживают сексуальные отношения вне брака. Они особо не скрывают этого от жены, хотя открыто этот факт не признают. В течение десятков лет они встречаются с самыми разными женщинами. С кем-то – год, с кем-то – две недели, но в этих связях практически нет перерывов.

Интересно, что партнерши злостных изменщиков не соответствуют их социальному и интеллектуальному уровню, и по всем параметрам они существенно ниже их. А в «обычных» романах мужчины привязываются к женщинам сходного социально-культурного слоя.

Во-вторых, в этих романах отсутствуют увлеченность и эмоциональный подъем. В своем большинстве это просто обыденные сексуальные связи. В них не было ни интенсив-

ной интимной жизни в начале отношений, ни стремления проводить с подругой много времени (поехать с ней на уик-энд, провести отпуск или хотя бы даже ночь).

Такую связь часто заканчивает именно любовница, разочарованная недостаточно эмоциональным отношением к себе.

Для мужчины целью таких связей является, прежде всего, поддержание собственной сексуальной активности. Важно для них и психологическое воздействие на жену: стремление унижить ее, держать ее в постоянном напряжении, в постоянной депрессии.

Исследования сексологов подтвердили: сексуальная связь поддерживается в первую очередь для того, чтобы мужчина мог лучше функционировать в интимной сфере. Сексуальная неверность – это еще и наилучший способ держать жену «на дистанции», в состоянии униженности.

Злостные изменщики – скрытые садисты. Они никогда прямо не скажут жене, что у них есть другая женщина. Зато иными способами сообщают ей об этом: тщательно следят за собой, хорошо одеваются, порой приносят домой какие-то презенты от любовницы и говорят, что их «подарили на работе». На словах они всячески отрицают свою неверность. Но на невербальном уровне ясно дают понять жене, что происходит на самом деле. Вместе с тем они заботливые мужья, достойно обеспечивают семью, уделяют внимание ребенку. Быть с женой доброжелательным, заботливым, ласковым, но

при этом раз в неделю регулярно заниматься сексом с другой женщиной, особенно это и не скрывая – это изощренный садизм, травмирующий жертву в гораздо большей степени, чем эпизодический секс на стороне.

Среди женщин бытует миф, что «Если я остаюсь хорошей, верной женой и не изменяю своему мужу, то это обезопасит меня от измены с его стороны». На самом деле эти факты могут быть не связаны друг с другом, а истинной причиной измен со стороны супруга явятся его детские проблемы, травмы, страхи, отношения с матерью и личностные особенности, сформировавшиеся в результате таковых отношений.

«Тот, кого мать настраивала против отца или же патологически опекала, будет чувствовать, что его используют, а не любят просто за то, что он есть», – объясняет Жан-Пьер Винтер. – Впоследствии он скорее будет склонен к неверности, чем тот, кого любили безусловной любовью.

Бывает так, что ребенок не добывает силу жизни от родителей, силу их безусловной любви. Его связь с мамой и папой призрачна, поэтому взрослея, он бессознательно начинает искать ее во взаимоотношениях с другими людьми, старается закрыть потребность любви изменами. Жажда любви может превратиться в череду женщин, в которых мужчина будет бессознательно искать и не находить желанную связь с матерью.

# 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.