

18+

ВЕРОНИКА ЛАРССОН

**Почему чувствуешь себя
плохим человеком после
секса или порно**



Вероника Ларссон
Почему чувствуешь
себя плохим человеком
после секса или порно

<https://litres.ru/74153108>

ISBN 9785007017480

Аннотация

Исследования показывают — стыд встречается как у мужчин, так и у женщин, хотя проявления этих чувств могут различаться.

У мужчин может возникать чувство вины из-за несоответствия ожиданиям о том, каким должен быть секс, или из-за давления со стороны общества, которое может формировать представления о «настоящей мужественности».

Женщины, в свою очередь, могут испытывать тревогу из-за социальных норм, связанных с сексуальностью, и страха осуждения за свои желания или поведение.

Содержание

Почему чувствуешь себя плохим человеком после секса или порно	5
Введение	5
Глава 1. Физиологические причины состояния	9
Глава 2. Психология вины и стыда	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Почему чувствуешь себя плохим человеком после секса или порно

Вероника Ларссон

© Вероника Ларссон, 2026

ISBN 978-5-0070-1748-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Почему чувствуешь себя плохим человеком после секса или порно

Введение

Посткоитальная тревога и стыд — это эмоциональные состояния, которые могут возникать у людей после полового акта или просмотра порнографического контента. Эти чувства могут быть связаны с множеством факторов, включая культурные установки, личные убеждения и физиологические изменения в организме. Многие люди, как мужчины, так и женщины, испытывают эти эмоции, что может приводить к внутреннему конфликту и снижению самооценки. Понимание этих чувств и работа с ними без осуждения себя являются важными шагами на пути к принятию своей сексуальности и улучшению психоэмоционального состояния.

Распространенность проблемы среди мужчин и женщин

Исследования показывают, что посткоитальная тревога и стыд встречаются как у мужчин, так и у женщин, хотя проявления этих чувств могут различаться. У мужчин может возникать чувство вины из-за несоответствия ожиданиям о том,

каким должен быть секс, или из-за давления со стороны общества, которое может формировать представления о «настоящей мужественности». Женщины, в свою очередь, могут испытывать тревогу из-за социальных норм, связанных с сексуальностью, и страха осуждения за свои желания или поведение.

Эти чувства могут быть усилены культурными стереотипами, религиозными убеждениями или личными травмами. Многие люди также сравнивают свои сексуальные переживания с теми идеализированными образами, которые они видят в медиа, что может создавать дополнительное давление и способствовать возникновению чувства неполноценности. Важно понимать, что эти чувства нормальны и распространены, и что работа с ними может помочь людям достичь большей гармонии с собой.

Как работать с материалом без осуждения себя

Работа с посткоитальной тревогой и стыдом требует подхода, основанного на самосострадании и понимании. Важно научиться принимать свои чувства без осуждения. Это включает в себя признание того, что испытывать тревогу или стыд — это нормально и не делает человека плохим. Практики внимательности и саморефлексии могут помочь в этом процессе.

Также полезно вести дневник, в котором можно записывать свои мысли и чувства после секса или просмотра порно. Это может помочь выявить триггеры для тревоги и понять, какие убеждения или ожидания вызывают эти эмоции. Обсуждение своих переживаний с доверенными людьми или специалистами также может быть полезным для получения поддержки и понимания.



Глава 1. Физиологические причины состояния

Гормональные изменения после разрядки

После полового акта или оргазма в организме происходят значительные гормональные изменения. Одним из основных гормонов, которые выделяются в этот период, является окситоцин, который часто называют «гормоном любви». Он способствует чувству близости и привязанности между партнерами. Однако по мере того как уровень окситоцина начинает снижаться, могут возникать чувства одиночества или тревоги.

Кроме того, после разрядки происходит изменение уровня тестостерона и эстрогена. Эти изменения могут влиять на общее настроение и уровень энергии человека. У некоторых людей резкие колебания гормонов могут вызывать чувство усталости или подавленности.

Роль дофамина и его резкое снижение

Дофамин — это нейромедиатор, который играет ключевую роль в системе вознаграждения мозга. Во время сексуальной активности уровень дофамина значительно повыша-

ется, что создает ощущение удовольствия и удовлетворения. Однако после оргазма уровень дофамина резко снижается, что может привести к ощущению пустоты или даже депрессии.

Это снижение дофамина может быть особенно заметным у людей, которые часто прибегают к порнографии для получения сексуального удовлетворения. Постоянное воздействие на систему вознаграждения мозга может привести к тому, что обычные сексуальные переживания начинают восприниматься как менее удовлетворительные. Это может создавать порочный круг, когда человек ищет новые источники возбуждения для достижения прежнего уровня удовольствия.

Влияние пролактина на настроение и желание

Пролактин — еще один важный гормон, который выделяется после оргазма. Он играет ключевую роль в регуляции сексуального желания и может вызывать чувство усталости или сонливости. Увеличение уровня пролактина приводит к снижению либидо после полового акта, что может быть воспринято как временное состояние апатии или потери интереса к сексу.

Для некоторых людей высокий уровень пролактина может

вызывать тревогу или депрессию. Это связано с тем, что изменения в уровне гормонов могут влиять на эмоциональное состояние человека. Осознание того, что эти изменения являются естественными физиологическими процессами, может помочь снизить уровень тревоги и стыда.

Биологический механизм рефрактерного периода

Рефрактерный период — это время после оргазма, когда человек не может достичь нового оргазма. Этот период варьируется у разных людей и зависит от множества факторов, включая возраст, уровень здоровья и индивидуальные особенности организма. Во время рефрактерного периода происходит восстановление организма после сексуальной активности, что также связано с изменениями в уровне гормонов.

Для мужчин рефрактерный период обычно длится дольше, чем для женщин. Это может вызывать у мужчин чувство неадекватности или беспокойства о своей сексуальной способности. Женщины могут испытывать меньший рефрактерный период, однако они также могут столкнуться с эмоциональными последствиями после секса.

Понимание биологических механизмов рефрактерного периода может помочь людям принять свои физические реакции и снизить уровень стыда или тревоги после секса. Осо-

знание того, что каждый организм уникален и имеет свои собственные ритмы, является важным шагом на пути к принятию своей сексуальности и улучшению психоэмоционального состояния.

Глава 2. Психология вины и стыда

Различия между чувством вины и чувством стыда

Чувство вины и чувство стыда — это два различных, но часто переплетающихся эмоциональных состояния, которые могут возникать после сексуального акта или в результате других интимных переживаний. Чувство вины связано с осознанием того, что человек совершил что-то неправильное или неуместное. Это может быть связано с конкретным поведением, например, с нарушением личных или социальных норм. Вина может служить сигналом о том, что необходимо изменить свое поведение или сделать что-то для исправления ситуации.

Стыд, в свою очередь, более глубокое и обширное чувство, которое затрагивает самооценку человека. Стыд возникает не только из-за конкретного действия, но и из-за восприятия себя как недостаточного или неприемлемого. Человек может испытывать стыд за свои желания, физическое тело. Это чувство может привести к избеганию интимности, поскольку человек начинает бояться осуждения со стороны других или даже самого себя.

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.