



ГАРМОНИЗАЦИЯ ИНТИМНОЙ СФЕРЫ СЕМЬИ.

ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ СЕМЕЙНОЙ СЕКСОЛОГИИ.



ЖИВАЯ СЕМЬЯ

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
АССОЦИАЦИИ СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОТЕРАПИИ.
ПРОЕКТ «ЖИВАЯ СЕМЬЯ».
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА "ЖИВАЯ СЕМЬЯ".

Василий Сластихин

Гармонизация интимной сферы семьи. Вопросы современной семейной сексологии.

*<https://litres.ru/74326064>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Эта книга — о самом сокровенном в семейной жизни. О пространстве, где рождается настоящая близость: доверие, уязвимость и подлинная связь между партнёрами. О том, как сохранить интимность, когда быт, стрессы и бесконечные обязательства отодвигают её на второй план, и как вернуть тепло, когда кажется, что на это совсем нет сил.

Двенадцать экспертов — психологов, сексологов — объединили свои знания и опят, чтобы помочь парам обрести друг друга заново, а специалистам — получить бережные инструменты для работы с этой деликатной сферой.

Издание адресовано семейным парам, студентам-психологам и практикующим специалистам: психологам, врачам, педагогам, социальным работникам. Это не просто сборник теорий — это бережный проводник в мир, где близость становится опорой,

а не источником тревоги. Каждый раздел содержит живой профессиональный опыт, инсайты и практические рекомендации.

Содержание

Вступление	5
Ассоциация Семейного Консультирования и Психотерапии	9
Благотворительный фонд «Живая Семья»	11
Пару слов от авторов идеи проекта “Живая семья”	17
Этика сексуальных отношений в браке: границы, согласие, взаимное уважение.	20
Психосексуальное развитие детей и подростков с ОВЗ	51
Физиология интимной сферы. Фундамент сексуальной грамотности в супружеских отношениях	91
Сексуальность на разных этапах семейной жизни: вызовы и решения	109
Конец ознакомительного фрагмента.	131

Василий Сластихин

Гармонизация интимной сферы семьи. Вопросы современной семейной сексологии.

Вступление

Гармонизация интимной сферы семьи. Вопросы современной семейной сексологии. О пространстве, где рождается близость.

В сердце каждого дома, в тихом переплетении двух душ, рождается и существует нечто гораздо более глубокое, чем привычные заботы дня. Это та незримая нить, что сплетает партнёров в единое целое, та искра, что питает их связь, делая семью не просто союзом, а живым, дышащим организмом. Интимность — это пространство уязвимости, доверия и подлинной связи. Оно не только питает отношения, но и является их самым нежным, самым хрупким и, порой, самым уязвимым аспектом.

Мы живем в мире, где скорость жизни, быт, стрессы и бес-

конечная чередá обязательств часто отодвигают эту тонкую материю на второй план. Мы можем быть прекрасными родителями, успешными профессионалами, заботливыми друзьями, но забывать о том, кем мы являемся друг для друга — партнерами, любовниками, двумя половинками, чья близость требует бережного ухода, внимания и понимания. И когда эта связь истончается, когда молчание становится стеной, а недопонимание — бездной, мы начинаем ощущать, как земля уходит из-под ног.

Насколько же важна гармонизация интимной сферы семьи, и как именно вопросы современной семейной сексологии помогают нам не только сохранить, но и укрепить этот фундамент подлинной близости, даже когда кажется, что на это совсем нет сил?

Эта книга — не просто сборник лекций или сухих научных теорий. Это плод глубокой работы двенадцати экспертов, которые не побоялись затронуть самые деликатные струны человеческих отношений. Каждый из авторов вложил в эти страницы не только свой профессиональный опыт, но и свою душу, своё сердце, своё искреннее желание помочь парам обрести друг друга заново. Они знают, как больно бывает терять близость, и с огромной любовью и бережностью делятся ключами, которые помогут вам пройти сквозь туман усталости и вернуть тепло в отношения.

Мы создавали это издание как надежный компас для каждого, кто готов прикоснуться к таинству близости. Если вы

супруги, ищущие способы вернуть нежность и понимание в свой союз — эта книга станет вашим искренним собеседником и бережным проводником. Если же вы студент-психолог, делающий первые шаги в профессии, или опытный практикующий специалист — психолог, врач, педагог, социальный работник, — здесь вы найдете не просто профессиональные инструменты для работы с парами, но и глубокие инсайты, помогающие беречь собственные ресурсы и профессиональную устойчивость. Эта книга объединяет всех, кто верит, что за любой житейской трудностью, за любой паузой в отношениях может последовать новая, удивительная глубина.

В этом издании собраны мудрость и знания тех, кто посвятил свою жизнь тому, чтобы помогать семьям — в том числе семьям, воспитывающим детей с особыми потребностями — оставаться парой, любящей и любимой:

Дарья Гиренко — «Сексуальность на разных этапах семейной жизни: вызовы и решения».

Екатерина Тарасенкова — «Сексуальная коммуникация в паре: искусство говорить о своих потребностях и желаниях».

Василий Сластухин — «Физиология секса. Мужчина и женщина».

Татьяна Рыжова — «Этика сексуальных отношений в браке: границы, согласие, взаимное уважение».

Кристина Александрова — «Секс и роль родителей: баланс между интимностью и семейными обязанностями».

Екатерина Буркова — «Ответственная контрацепция как фундамент репродуктивного и сексуального здоровья».

Алёна Пивачёва — «Психосексуальное развитие детей и подростков с ОВЗ».

Юлия Гребенщикова — «Преодоление сексуальных дисфункций: когда и как обратиться за помощью».

Марина Регентова — «Сексуальное благополучие в семейной системе: динамика желания, механизмы его угасания и научно обоснованные стратегии реконструкции интимности».

Наташа Шкурина — «Патология интимной сферы в жизнедеятельности семьи».

Ангелина Погорелова — «Психосексуальное развитие: путеводитель по этапам взросления сексуальности».

Олег Спицын — «Общие аспекты интимной близости в семье: как построить прочный фундамент».

Эта книга — ваше приглашение в путешествие к себе, к своему партнеру и к глубинам взаимопонимания. Мы предлагаем не просто советы, но и инструменты, которые помогут вам залечить невидимые раны и построить пространство, где каждый чувствует себя увиденным, услышанным и желанным.

Подарите себе и своим близким пространство доверия, тепла и подлинной интимности. Мы бережно покажем, что это возможно.

Ассоциация Семейного Консультирования и Психотерапии

Добро пожаловать в Ассоциацию Семейного Консультирования и Психотерапии (АСКП) Свидетельство о регистрации № 1256700011864 от 29 октября 2025

Мы – объединение специалистов, нацеленное на развитие компетентности и оказание профессиональной помощи в сфере семейных отношений и личностного роста. Если вы – психолог, семейный психолог, психотерапевт, ищете пути развития своих навыков, или являетесь членом семьи, стремящимся к гармонии, человеком, готовящимся вступить в брак, или сталкиваетесь с вызовами рождения детей, а также хотите повысить заработок через профессиональный рост – вы нашли свое место.

АСКП – это пространство, где:

Специалисты объединяются для обмена опытом, повышения квалификации и совместного профессионального развития. Мы создаем сеть поддержки для психологов, семейных психологов и психотерапевтов, стремящихся к совершенству.

Семьи находят путь к исцелению и сплочению. Мы помогаем преодолеть трудности, наладить общение, найти взаимопонимание и укрепить связи между членами семьи.

Люди, готовящиеся вступить в брак, получают необходимую подготовку для создания крепкого и счастливого союза.

Родители находят поддержку и компетентные советы в вопросах воспитания и развития детей.

Каждый, кто стремится к личностному/профессиональному росту, может найти здесь ресурсы для повышения заработка через профессиональное самосовершенствование и освоение новых терапевтических навыков.

Наша миссия: Содействие развитию компетентности специалистов, сплочению семей и повышению качества жизни каждого человека через профессиональное консультирование и психотерапию.

Присоединяйтесь к АСКП, если вы:

Психолог, семейный психолог, психотерапевт, желающий расти и развиваться.

Семья, ищущая пути к гармонии и сплочению.

Пара, готовящаяся к вступлению в брак.

Родитель, стремящийся к лучшему пониманию и воспитанию детей.

Человек, стремящийся к развитию, повышению заработка и полноценной жизни.

АСКП – вместе к благополучию и развитию!

Благотворительный фонд «Живая Семья»



Пивачёва Алёна Александровна
Президент БФ «Живая Семья»

Благотворительный фонд психологических, социальных и медицинских инициатив «Живая семья»

Кто мы и зачем мы созданы?

Благотворительный фонд «Живая семья» — это некоммерческая организация, созданная для системной поддержки проектов и программ, направленных на укрепление семейных отношений и благополучие семейных пар.

Наша задача — создавать и развивать образовательные, психологические и методические инициативы, которые помогают семьям проходить через кризисы, восстанавливать доверие, выстраивать близость и диалог. В том числе Фонд оказывает адресную помощь начинающим специалистам, авторам проектов, супружеским союзам, семьям и работаем с личными обращениями граждан.

Наша миссия — способствовать развитию профессиональных программ, обучать специалистов и формировать среду, в которой семейная поддержка становится доступной, качественной и системной.

Что мы поддерживаем?

- Психологические курсы и образовательные программы

для пар (например, курс «Гармонизация интимной сферы семьи»);

- Обучение и супервизию специалистов, работающих с семьями;
- Методические разработки для психологов, педагогов и социальных работников;
- Исследования и проекты, направленные на изучение и укрепление семейных отношений;
- Мероприятия, которые создают пространство для диалога, обучения и профессионального роста в сфере семейной психологии.

Почему важно поддерживать фонд?

Фонд не работает «в моменте» — мы создаём базу для долгосрочных изменений. Каждое пожертвование в «Живую семью» — это вклад в:

- развитие профессионального сообщества;
- создание доступных инструментов для работы с семьями;
- рост качества психологической помощи в России.

Мы поддерживаем проекты, которые остаются с семьями надолго. Те, что меняют не одну судьбу — а целую культуру отношений.

Станьте частью этого!

Поддерживая фонд «Живая семья», вы вкладываетесь в будущее, где каждая семья может получить профессиональ-

ную, бережную и своевременную помощь. Где специалисты растут и обмениваются опытом. Где проекты не завершаются, а развиваются.

Присоединяйтесь к нам. Вместе мы строим пространство, в котором семьям живётся легче и теплее.

Реквизиты для поддержки:



Поддерживая фонд «Живая семья», вы вкладываетесь в будущее!

Наименование: БФ "ЖИВАЯ СЕМЬЯ"

ИНН: 6700046442

КПП: 670001001

ОГРН: 1266700005538

Расчётный счёт: 40703810159710000124

Банк: СМОЛЕНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ N8609 ПАО СБЕР-
БАНК

БИК банка: 046614632

Корсчёт: 30101810000000000632

ИНН банка: 7707083893

КПП банка: 673002001

Пару слов от авторов идеи проекта “Живая семья”

Земля — планета не простая... На ней всего сто королей, ... семь тысяч географов, ... девятьсот тысяч пьяниц, ... сто одиннадцать миллионов одиноких взрослых...»

О чем говорил Маленький принц?

Он смотрел на нашу планету сверху. Но цифры — это лишь верхушка, ведь настоящее одиночество не измеряется количеством людей вокруг.

Можно жить в шумном густонаселенном городе, иметь большую семью, просыпаться рядом с кем-то, но при этом чувствовать себя невидимым. Неуслышанным. Ненужным.

Одиночество в паре самое горькое из всех одиночеств. Это когда тела рядом, но они больше не чувствуют друг друга. Это когда души - в разных вселенных, так далеко, что не могут слышать. И дом - больше не крепость, а декорации, где двое просто играют роли. Где роль — это обязанность вместо нежности. И нет больше общих смыслов, есть общие дела.

Как вернуть на планету по-настоящему соединенных?

Что превращает двоих в «мы» - не на бумаге, а в сердце?

Что в этом всем интимная сфера двоих?

А теперь — взгляд, с другой стороны. Не сверху, как у

Маленького принца, а изнутри системы, где каждый элемент влияет на общий баланс.

Как практик и исследователь, я привык опираться не на метафоры, а на закономерности. И данные, собранные за годы работы с супружескими парами, говорят об одном: интимная сфера — не отдельный «фрагмент» семейной жизни, а осевая линия, которая либо скрепляет союз, либо обнажает в нём трещины. Она — индикатор: по её состоянию можно считать уровень доверия, степень эмоциональной безопасности, качество коммуникации и даже способность пары выдерживать кризисы.

Статистика безжалостна: значительная часть обращений к семейному психологу так или иначе связана с дисгармонией в интимной жизни. Но за жалобами на «снижение влечения», «разные ритмы», «отсутствие близости» почти всегда стоят более глубокие процессы: накопленные обиды, невысказанные ожидания, страх уязвимости, усталость, перераспределение ролей, травмы прошлого. Интимность становится тем самым «термометром» отношений — она первой реагирует на перегрев или охлаждение.

При этом важно не романтизировать и не демонизировать эту сферу. Это не волшебная таблетка, которая «всё починит», но и не второстепенный пункт в списке семейных задач. Это пространство, где телесное и психологическое неразделимы: тело считывает эмоциональный климат пары быстрее, чем сознание успевает его осмыслить. Напря-

жение, недоверие, невысказанный конфликт буквально «запирают» способность к близости. А бережность, принятие и чувство безопасности, напротив, создают условия для её восстановления.

Наше совместное произведение, книга проекта «живая семья» от практиков АСКП, при поддержке благотворительного фонда «Живая семья» — это попытка соединить оба взгляда: и тот, что видит одиночество в цифрах, и тот, что ищет закономерности в динамике отношений. Здесь нет универсальных рецептов, но есть системный подход к самой деликатной стороне супружеского союза. Мы отвечаем на все вопросы, которые пары стесняются задать вслух: от «почему пропало влечение» до «как говорить о своих желаниях, не ранив партнёра». Разбираем механизмы, даём инструменты, показываем, как выстраивать диалог — и как восстанавливать связь там, где, казалось, она безвозвратно утеряна.

Интимная сфера пары — это не про «идеальные цифры» и не про соответствие чьим-то стандартам. Это про то, как двое учатся слышать друг друга — и телом, и душой — и создают свой собственный, живой, дышащий союз.

С уважением и любовью, авторы проекта «Живая семья» и члены редакционной комиссии сборника Сластухин Василий Иванович и Пивачёва Алёна Александровна

**Этика сексуальных отношений
в браке: границы, согласие,
взаимное уважение.**



Рыжова Татьяна Викторовна

практикующий психолог, когнитивно-поведенческий подход, член Ассоциации Семейного Консультирования и Психотерапии, спикер проекта «Живая Семья».

Брак как этическое пространство

В современном мире брак перестал быть институтом,

гарантирующим сексуальную доступность одного партнера для другого. Мы живем в эпоху, когда акцент сместился с социального статуса семьи на качество эмоциональной связи между двумя личностями. Однако в тени этого прогресса остается одна из самых сложных и редко обсуждаемых тем - сексуальная этика внутри долгосрочных отношений.

Сексуальная жизнь в браке - одна из самых интимных и одновременно самых уязвимых сфер совместной жизни. Здесь переплетаются физиология, эмоции, культурные установки, личные границы и ожидания.

Существует мнение, что сексуальные отношения между людьми, состоящими в браке, не нуждаются в специальном обсуждении. Считается, что близость, общий быт, годы совместной жизни и взаимное узнавание сами по себе обеспечивают понимание желаний и границ партнёра. Предполагается, что если двое любят друг друга и живут вместе, то вопросы о допустимости тех или иных действий, о желании или нежелании близости в конкретный момент решаются автоматически, без необходимости что-либо проговаривать. Однако опыт работы с парами показывает, что это представление ошибочно и может приводить к серьёзным последствиям.

Прежде чем говорить об этике именно в сексуальных отношениях, важно сказать несколько слов об этике отношений в целом. В близких, долгосрочных отношениях между двумя людьми постоянно возникают ситуации, в которых же-

ления, потребности и интересы одного партнёра не совпадают с желаниями, потребностями и интересами другого. Это нормально и неизбежно. Этика в отношениях — это не набор правил о том, кто что должен, а скорее способ обращаться друг с другом, при котором оба партнёра признают ценность и уязвимость другого. Это умение замечать не только свои потребности, но и потребности партнёра. Это готовность искать решения, которые не оставляют одного в выигрыше, а другого - в проигрыше. Это честность, которая не ранит, а помогает понимать друг друга лучше.

Именно в браке вопросы согласия, границ и уважения к автономии партнёра приобретают особое значение. Отказ или неосторожное действие могут ранить глубже, чем в краткосрочных связях, где неудовлетворённость легко становится поводом для расставания. В браке люди связаны множеством обязательств - бытовых, родительских, финансовых, - и это делает их особенно уязвимыми друг перед другом.

Сексуальная сфера — это часть этих же отношений, и все перечисленные принципы работают здесь точно так же. Многие пары испытывают трудности с прямым обсуждением происходящего в сексе. Темы желаний, предпочтений, ограничений и отказов часто окружены стыдом, страхом обидеть партнёра или быть непонятым. Например, женщина может не говорить мужу о том, какие ласки ей приятны только лишь потому, то он может задать вопрос – откуда ей стало это известно, и ответ в любом случае ему не понравится.

Потому что женщина могла получить этот опыт либо с другим мужчиной, либо самостоятельно с помощью мастурбации. Также, причиной отсутствия диалога на тему сексуальных предпочтений может быть элементарное неумение выражать свои желания в словах. В результате вместо открытого диалога формируются негласные договорённости, основанные на догадках и предположениях. Партнёры могут годами не говорить друг другу о том, что им на самом деле нравится или не нравится, чего им не хватает или, напротив, что им категорически не подходит. И это молчание создаёт почву для недопонимания, взаимных претензий и накопления негативных переживаний. Сексуальные проблемы редко остаются изолированными: они проникают в другие сферы отношений, подтачивая доверие и снижая взаимную теплоту в паре.

Под этикой сексуальных отношений здесь подразумеваются не моральные предписания о том, как «правильно» или «неправильно» вести себя в постели. Речь идёт о более простых вещах: добровольно ли оба партнёра участвуют в близости, могут ли они открыто сказать о том, что им подходит, а что нет, слышат ли они друг друга, когда один говорит «нет» или «мне так некомфортно». Это вопросы о границах, согласии и уважении - о том, как два человека строят интимную жизнь так, чтобы она была приемлема и безопасна для каждого. Зрелая сексуальность — это не просто отсутствие принуждения, а внутренняя потребность получать удовольствие

не за счёт партнёра, а вместе с ним. Именно этот круг вопросов и составляет содержание понятия «брак как этическое пространство», ведь брак — это не просто юридический или хозяйственный союз, а пространство, в котором двое людей постоянно учатся слышать и уважать друг друга.

Представление о супружеском долге

Представление о том, что секс в браке — это обязанность, а не добровольный выбор двух людей, возникло не на пустом месте. Долгое время брак был не столько союзом двух любящих людей, сколько экономическим и репродуктивным соглашением. Сексуальная сфера в этой модели была жёстко регламентирована. Её главными целями считались продолжение рода, сохранение и передача имущества, а также обеспечение выживания семьи в условиях, где дети были и рабочими руками, и единственной опорой в старости. Удовольствие, тем более женское, не рассматривалось как значимая ценность. Церковные и светские традиции на протяжении долгого времени предписывали супругам исполнять «супружеский долг», а не искать взаимного удовольствия.

Эта модель оказалась удивительно живучей. Несмотря на то, что современный брак, особенно в городской среде, стал гораздо более партнёрским и ориентированным на эмоциональную близость, сама идея о том, что супруги «должны» друг другу секс, никуда не исчезла. Она просто ушла в культурный фон, в семейные сценарии, в то, что передаётся от родителей к детям без слов - через пример, через ожидания,

через фразы вроде «стерпится - слюбится» или «муж без этого не может».

На этом фоне вырастают гендерные стереотипы - устойчивые, упрощённые и часто неосознаваемые представления о том, какими должны быть мужчины и женщины. В сфере сексуальности эти стереотипы работают с особой силой. Мужчине приписывается постоянная и почти неконтролируемая сексуальная потребность - он «должен хотеть всегда». Это утверждение настолько укоренилось, что мужчина, который не испытывает желания, часто воспринимает это не как нормальное колебание либидо, а как собственную несостоятельность. Ему трудно признаться в этом партнёрше, а иногда и самому себе. В результате вместо того, чтобы сказать «я устал» или «мне сегодня не хочется», он может либо избегать близости под надуманными предлогами, либо соглашаться на неё через силу, поддерживая образ «настоящего мужчины». Женщине отводится другая роль: она должна удовлетворять эту потребность, быть уступчивой, быть ориентированной на желания партнера. Эти установки, даже если они не проговариваются вслух, формируют поведение, при котором собственные желания и границы женщины отходят на второй план. Она может не говорить о том, что ей неприятно, боясь показаться «неудобной» или «слишком требовательной». Она может имитировать удовольствие, чтобы не расстраивать партнёра. Всё это создаёт почву для систематического нарушения границ, которое ча-

сто не осознаётся ни одной из сторон.

Существуют также семейные правила, которые редко формулируются прямо, но усваиваются ребёнком через наблюдение, через реакции родителей, через то, о чём в семье принято молчать.

«О сексе не говорят» - одно из самых распространённых правил. В семьях, где эта тема табуирована, ребёнок вырастает без навыка обсуждать интимные вопросы. Во взрослой жизни такой человек может испытывать невозможность произнести вслух слова, связанные с сексуальными желаниями или ограничениями, так как нет опыта таких разговоров, нет «языка» для обсуждения интимных вопросов. В результате любые сложности в интимной сфере замалчиваются, и партнёр годами может не знать, что на самом деле чувствует другой.

«В браке отказывать нельзя» - ещё одно правило, которое напрямую подпитывает концепцию супружеского долга. Оно может передаваться через историю семьи: «бабушка терпела, мама терпела, и ты потерпишь». Оно может подкрепляться религиозными установками или просто культурной нормой, согласно которой отказ жены мужу — это нарушение семейных правил. Человек, усвоивший такое правило, искренне верит, что его нежелание — это не повод для отказа, а его личная проблема, с которой нужно справиться.

Подобные правила и стереотипы часто становятся частью неписаных правил семьи - они не обсуждаются, но жёстко ре-

гулируют поведение. «Супружеский долг» — это и есть один из таких неписаных законов. Он «удобен» тем, что избавляет партнёров от необходимости вести сложный разговор: не нужно спрашивать, не нужно объяснять, не нужно договариваться, ведь «так положено».

Однако у этого молчаливого удобства есть цена. Когда человек вступает в близость не потому, что хочет, а потому что «надо», «он же муж», «она же жена», «а вдруг обидится», - его сексуальность перестаёт принадлежать ему. Он или она как бы передаёт право распоряжаться своим телом абстрактному «долгу» или ожиданиям партнёра. Это не проходит бесследно.

Хроническое подавление собственных потребностей и систематическое нарушение личных границ являются одним из источников накопления напряжения и обид в семье. В сексуальной сфере это работает с особой остротой, потому что здесь пересекаются сразу несколько уязвимых зон: телесная автономия, чувство собственного достоинства, доверие к партнёру, право на удовольствие. Когда человек из раза в раз соглашается на близость, которой не хочет, его отношение к сексу начинает меняться. То, что могло бы быть источником радости и близости, постепенно становится зоной напряжения или даже отчуждения. Обида, возникающая в таких ситуациях, редко проговаривается прямо - часто она даже не осознаётся до конца. Человек может не формулировать для себя: «я злюсь, потому что меня заставляют». Вме-

сто этого появляется раздражение на партнёра по другим поводам, усталость, нежелание проводить время вместе, общее охлаждение. Пары, которые строят интимную жизнь на основе взаимного желания и открытого разговора, а не на чувстве долга, оказываются более устойчивыми и более удовлетворёнными отношениями в целом.

Представление о супружеском долге — это то, что препятствует построению здоровых отношений в браке. Но если убрать давление, стереотипы и молчаливые правила, что останется? На чём тогда строить отношения? Ответ - на уважении, зрелости, нежности и доверии. Именно эти вещи создают брак, в котором секс является не обязанностью, а продолжением эмоциональной близости.

Уважение, чувства, границы: из чего складывается здоровый брак

В настоящее время брак всё чаще воспринимается как пространство для близости и взаимопонимания. Люди хотят вступать в супружество не потому, что «так надо», а потому, что хотят доверия, близости, возможности расти рядом с партнёром и чувствовать себя счастливым в этих отношениях. А для этого необходима личностная зрелость, умение строить теплые, глубокие отношения, а также зрелое отношение к сексуальной стороне брака. Важно и то, чтобы оба партнёра имели представление о биологических и психологических особенностях, свойственных мужчинам и женщинам, чтобы лучше понимать друг друга.

В первую очередь, речь пойдет об этике взаимодействия супругов в браке: об установлении эмоциональной безопасности, доверии, уважении, доброжелательности, взаимопонимании, умении коммуницировать между собой, разрешать конфликты, соблюдение личных границ партнера. Ведь именно эта сторона совместной жизни оказывает влияние на секс в супружеской паре в большей степени, чем сексуальный опыт и знание секс-техник. В свою очередь, повышение культуры сексуальных отношений способствует повышению качества супружеской жизни в целом. Однако на практике даже искренне любящие друг друга люди сталкиваются с тем, что их представления о браке не совпадают, а личностной (эмоциональной) зрелости не всегда хватает, чтобы справляться с возникающими разногласиями. Какие именно факторы здесь играют роль? Разберём несколько ключевых.

Конфликт представлений

Конфликт представлений можно назвать кризисом, который возникает, когда представления о браке, сексуальной жизни, партнере у одного или у обоих супругов не совпадают с действительностью. Причиной могут быть:

Родительские сценарии

Усвоенные в родительской семье искаженные взгляды на семейную жизнь и на роли в браке. Например, домашние дела — это женская работа, а мужское дело — только что-то починить, собрать, принести тяжелое. Мужчина не должен проявлять слабость — плакать и жаловаться. Женщина

не должна спорить, должна слушаться мужа, или муж должен все делать для жены. Муж - добытчик, его дело зарабатывать. Жена - хозяйка и мать, её дело - дом и дети (причем независимо от того работает она или нет). В сексуальной сфере, как ни странно, сохраняются стереотипы о том, что секс — это супружеский долг, что отказывать мужу нельзя. Интимная жизнь — это тема, которую не обсуждают. Нежность, объятия, слова любви — это для конфетно-букетного периода. В серьёзных отношениях это лишнее.

Иллюзия идеального партнёра

Конфликт представлений может быть вызван тем, что партнёрам хотелось показывать себя только с лучшей стороны. Но когда начинается совместная жизнь, эта «хорошесть» постепенно спадает, и оба начинают проявлять и другие свои стороны. Тогда может возникнуть ощущение, что супруги друг друга настоящими не знают.

Несовпадение ожиданий от брака, которые не проговаривались вслух

Партнёры могут вступать в брак с разными, порой противоположными ожиданиями, даже не осознавая этого. Один ждёт, что после свадьбы жизнь будет строиться вокруг дома и детей, а другой - что всё останется как было: встречи с друзьями, поездки, свобода. Один рассчитывает на душевные разговоры и эмоциональную близость, а другой - на то, что ему дадут побыть одному, когда он устал. Представления друг о друге, о совместном быте и о семейном бюджете тоже

могут быть далеки от реальности. Но когда начинается совместная жизнь, всё это проверяется на практике: выясняется, кто сколько работает, кто как отдыхает, кто как распоряжается деньгами, и кто как реагирует на усталость. Когда реальность с ожиданиями не совпадает, возникает разочарование.

Влияние внешних образцов: медиа, соцсети, истории знакомых

Представления о том, каким должен быть брак, формируются не только в родительской семье. На них влияют фильмы, книги, блоги, истории подруг и друзей. Если человек привык видеть картинку «идеальной семьи», где всё красиво, страстно и без конфликтов, он может воспринимать обычные бытовые трудности как признак того, что с его браком что-то не так. Сравнение своей реальной жизни с чужими образами - частая причина недовольства и претензий к партнёру.

Иллюзия «после свадьбы изменится»

Один или оба партнёра могут вступать в брак с надеждой, что какие-то черты или привычки другого изменятся после свадьбы. «Он станет серьезнее», «она перестанет ходить в клубы с подругами», «после рождения ребёнка остепенится», «перестанет общаться с этими друзьями». Когда этого не происходит - а это не происходит почти никогда, - наступает разочарование, хотя партнёр с самого начала был таким, какой есть. Проблема не в нём, а в ожидании, что брак его

изменит.

Разные культурные или социальные контексты

Если партнёры выросли в семьях с разным укладом, разным достатком, разными религиозными традициями или разными национальными культурами, их представления о том, что такое «нормальная семья», могут сильно различаться. Например, для одного норма - отмечать все праздники шумно и с родственниками, для другого - тихий ужин вдвоём. Для одного норма - помогать родителям материально, для другого - жить только своей семьёй. Если эти различия не обсуждены, они становятся источником постоянных конфликтов.

Кризисные события, которые вскрывают несовпадение ценностей

Иногда конфликт представлений возникает не сразу, а под воздействием какого-то события: рождение ребёнка, потеря работы, болезнь, переезд. В таких ситуациях становятся видны глубинные различия в ценностях и установках, которые в спокойное время не проявлялись. Например, один считает, что в трудный момент нужно сплотиться и поддерживать друг друга, а другой - что каждый должен справляться сам.

Разочарование, вызванное конфликтом представлений, распространяется как на восприятие брака, так и на свою жизнь в целом. На сексуальной стороне брака это сказывается напрямую. На фоне такого разочарования у обоих супругов может снижаться интерес к близости, сексуальная чув-

ствительность, а со временем и вовсе пропадать желание.

Эмоциональная зрелость

Эмоциональная незрелость выражается в том, что у взрослого человека сохраняются типы эмоциональных реакций характерные для ребенка, а также могут сохраняться зависимость от родительского мнения, потребность в постоянной поддержке извне, неумение самостоятельно справляться со своими переживаниями. Для жизни в браке такая незрелость создаёт серьёзные трудности и может превратить отношения в «поле боя».

Эмоциональная зрелость выражается в способности партнеров строить глубокую связь без манипуляций, созависимости и детских обид. Это умение адекватно решать проблемы, вести открытый диалог, справляться со своими эмоциями, не вымещая их на партнере, уважение личных границ партнера, ответственность за свое поведение и принятые решения. Эмоциональная зрелость напрямую определяет качество сексуальной жизни в браке превращая физическую близость в пространство безопасности, доверия и удовольствия. В ней есть открытые разговоры без стыда, понимание отказа, психологический комфорт и безопасность.

Взаимопонимание

В супружеских отношениях крайне важно занимать позицию, ориентированную на взаимопонимание, терпимость и снисходительное отношение друг к другу. Это необходимость в совместной жизни, поскольку уровни развития лич-

ности и, особенно, эмоционально-чувственной сферы у супругов, как правило, различны. Кроме того, взлёты и падения в жизни, удачи и неудачи переживаются каждым из партнёров неодинаково и одновременно. Всё это может легко привести к конфликтным ситуациям, если не встретит со стороны партнёра терпимости и понимания, которые базируются хотя бы на минимальном знании различий в психике мужчины и женщины. Таким образом, необходимость в умелом, тактичном поведении в многообразных ситуациях повседневной супружеской жизни совершенно очевидна. Именно терпимость и обусловленные ею реакции позволяют предупреждать супружеские конфликты, что, в свою очередь, положительно сказывается и на интимной сфере отношений. Терпимость и взаимопонимание в повседневной жизни создают тот уровень доверия и эмоциональной безопасности, без которого невозможно полноценное сексуальное взаимодействие. Когда партнёры знают, что их не осудят за несовпадение желаний или настроения, им проще быть искренними и расслабленными в интимной сфере, снижается напряжение, уходит страх быть непонятым или отвергнутым. Секс в таких отношениях перестаёт быть обязанностью и становится пространством, где оба могут быть собой.

Эгоизм или уважение?

Эгоизм супругов рано или поздно приводит к конфликтам. В эмоциональном плане он может выражаться в том, что эгоист способен любить другого только потому, что эта лю-

бовь доставляет радость ему самому. Но при этом он равнодушен к неудовлетворенности партнера. В сексуальной жизни эгоизм оборачивается стремлением удовлетворить лишь собственное влечение, без учёта переживаний другого. Это чаще встречается у мужчин, которые либо не разбираются в сексуальных потребностях женщины, либо не интересуются ими. Результат – отсутствие интереса к интимной близости у жены и нередко физическое отращение к мужу, что сказывается на супружеской жизни в целом и может привести к распаду семьи.

Уважение к партнёру - основа альтруистической позиции в браке. Оно исключает пренебрежение к чувствам, потребностям и желаниям другого. Уважение проявляется в тактичности, в умении считаться с состоянием и настроением супруга, в отказе от грубости и давления. Уважительное отношение позволяет видеть в партнёре равную личность, а не средство для удовлетворения собственных потребностей. Это улучшает отношения в браке, укрепляет доверие и создаёт условия, в которых обоим супругам комфортно. В сексуальной жизни уважение выражается в бережном отношении к переживаниям партнёра, в стремлении дать ему максимальное наслаждение, а не просто получить удовольствие для себя.

Нежность в браке

Один из важнейших элементов гармонического брака - взаимная нежность супругов. Чем больше нежности, тем вы-

ше качество взаимоотношений в паре. Нежность, атмосфера чуткости, внимания и ласки прежде всего необходима женщине. Есть женщины, для которых нежность мужа важнее, чем сексуальное удовлетворение. Более того, ее отсутствие снижает возможности сексуального удовлетворения. Женщины, как правило, острее реагируют на эмоциональный фон в отношениях. Повышенный тон, резкость, сухость, забытая важная дата - всё это может ранить. И наоборот: объятие, поцелуй, маленький знак внимания, улыбка быстро возвращают чувство безопасности и тепла. Проявление чувств в браке укрепляет привязанность обоих супругов. А сдержанность и сухость разрушают эмоциональную связь между супругами.

Нежность важна не только в повседневном жизни супругов, но и в самой интимной близости. В сексе она проявляется не только в ласковых прикосновениях и словах, но и во внимании к состоянию партнёра - к его темпу, настроению, готовности. Для многих женщин нежность во время близости - необходимое условие для возбуждения и удовольствия. Без неё секс может восприниматься как механический акт, в котором нет эмоциональной связи. Но и для мужчин нежность важна не меньше. Ласковые прикосновения и объятия - всё это для мужчины такой же источник удовольствия, как и для женщины. Нежность позволяет ему переживать всю полноту контакта с партнёршей и просто быть в моменте.

Доверие, верность, искренность

Доверие — это одно из главных условий, на котором держится брак. Без него отношения не могут быть по-настоящему прочными. Потребность иметь рядом человека, которому можно доверять — одна из главных причин, по которой люди вообще вступают в брак. Для женщины доверие к партнёру имеет особое значение: оно помогает ей раскрыться в интимной сфере. Полноценное сексуальное желание у женщины, как правило, не возникает само по себе — ему нужна эмоциональная основа, и доверие здесь стоит на первом месте. Но и для мужчины доверие не менее важно: когда он уверен, что его желания, трудности или отказ не будут высмеяны или использованы против него, он тоже может быть более искренним и расслабленным в близости.

Верность — одна из важнейших ценностей в браке, но в современном мире она сталкивается с серьёзными вызовами. Контакты между людьми стали проще, общество в целом спокойнее относится к изменам, исчезли многие внешние ограничения, которые раньше сдерживали неверность. В таких условиях особенно важны внутренние опоры: чувство любви и привязанности к партнёру, осознание того, какую боль принесёт измена, понимание её последствий для семьи и детей.

Измена почти всегда наносит серьёзный удар по отношениям, и в первую очередь — по доверию. Тот, кто изменил, нередко теряет интерес к близости с постоянным партнёром. Тот, кто пострадал, замечая охлаждение или догадываясь

о случившемся, тоже отстраняется. В интимной сфере может возникнуть отвращение, и это способно привести либо к полному разрыву, либо к формальному существованию рядом без настоящей близости. Восстановление доверия после измены возможно, но это долгий и сложный процесс, требующий усилий с обеих сторон. Он включает честное признание, искреннее раскаяние, готовность отвечать на вопросы и выдерживать боль партнёра, а также полный отказ от контактов с третьим человеком. В некоторых случаях паре может потребоваться помощь семейного психолога, чтобы пройти этот путь.

Искренность - ещё одно важное качество, на котором строится брак. Уверенность в том, что партнёр честен, укрепляет доверие. Когда искренность исчезает, доверие рушится. Но здесь важно чувство меры. Прямолинейная, грубая честность без учёта обстоятельств и состояния партнёра может ранить. Искренность требует деликатности, чуткости и понимания того, как ваши слова будут восприняты.

Личные границы

Личные границы — это понимание своего «Я» отдельно от партнёра, умение различать, где заканчиваются мои интересы, потребности, желания, убеждения и возможности и начинаются интересы, потребности, желания и убеждения другого. В здоровых отношениях эта граница не разделяет людей, а позволяет им быть в контакте, не теряя себя. Личные границы не являются чем-то врождённым. Они формируют-

ся в течение жизни и могут меняться. Построение границ в браке напрямую зависит от того, как выстраивались границы в родительской семье, какой опыт был получен в предыдущих отношениях, насколько развиты коммуникативные навыки и - что особенно важно - уважаются ли эти границы партнёром в повседневной жизни. Если в повседневной жизни партнёр не стучит в дверь, читает личные сообщения, принимает решения за двоих, обесценивает чувства другого - невозможно ожидать, что в интимной близости он вдруг начнёт проявлять чуткость и уважение к границам. Если в быту «нет» одного из супругов не воспринимается всерьёз, оно не будет восприниматься всерьёз и в сексе.

Сексуальная сфера не существует отдельно от остальных. Она - часть тех же отношений, и все закономерности, которые работают в бытовом, эмоциональном и коммуникативном пространстве пары, работают и в спальне. Поэтому личные границы в сексе — это не какой-то особый вид границ. Это те же самые личные границы, просто проявленные в самой уязвимой сфере супружеской жизни. Их можно условно разделить на три группы:

Физические границы — это всё, что касается физического контакта. Это личное пространство, допустимое расстояние с другими людьми. Это комфорт при физическом взаимодействии: какие прикосновения допустимы, какие категорически нет, какая интенсивность комфортна, какие зоны тела являются особенно чувствительными или закрытыми,

позы. Отсутствие насилия и принуждения. Физические границы могут быть разными даже у одного и того же человека в разное время. То, что вчера было приятно, сегодня может вызывать боль или раздражение - из-за усталости, фазы цикла, уровня стресса.

Эмоциональные границы связаны с умением понимать и осознавать свои чувства и эмоции, и на основе этого понимания определять, как с вашими чувствами может обращаться партнёр, а как нет. Это право на то, чтобы ваши эмоции (например, стыд, страх, неловкость, радость, возбуждение) воспринимались с уважением, без обесценивания и высмеивания. По сути, это невидимые «правила безопасности», которые позволяют человеку чувствовать себя в сексе не объектом обслуживания партнера, а субъектом - личностью, чьи чувства, желания и ценности имеют значение. Сюда входят: отсутствие манипуляций (обида, обвинение в холодности), отсутствие сарказма, обесценивание желаний или отказов, право на отказ или возможность остановить процесс без чувства вины, право не обсуждать или не воплощать те фантазии, которые вызывают у вас отвращение, стыд или страх.

Психологические границы касаются права на личное пространство внутри отношений. Это право на свои мысли, концепции, убеждения, фантазии, которые не обязательно разделять с партнёром. Право на стыд, стеснение, запреты в интимной жизни, страх или дискомфорт, которые можно обсудить с партнером, но без обязательства их немедленного пре-

одоления ради комфорта партнера. (например, категоричное отношение к оральному сексу). Право на изменение желаний.

Что делает границы уязвимыми?

1. Эмоциональное слияние супругов - «мы одно целое». Если мы - одно целое, значит, у нас не может быть отдельных желаний, отдельных потребностей, отдельных «нет». Партнёр перестаёт восприниматься как отдельный человек со своей телесностью и своими чувствами, желаниями, взглядами. Он становится продолжением, функцией, частью общей системы, у которой нет права на автономию.

2. Отсутствие личного пространства - в дисфункциональных семьях часто нет уважения к личному пространству: двери не закрываются, личные вещи и переписка не считаются неприкосновенными, потребность побыть одному воспринимается как признак неблагополучия или обида на близких. Это формирует у человека привычку к тому, что его границы могут быть нарушены в любой момент. Во взрослом браке такой человек либо воспроизводит эту модель, либо, наоборот, не умеет защищать своё пространство.

3. Недопустимость различий. Основа - семейные мифы как устойчивые, неосознаваемые верования, которые поддерживают образ «мы» и защищают равновесие в семье. Один из таких мифов - миф о том, что «мы - идеальная се-

мья» или «мы - одна команда, у нас всё общее». В рамках этого мифа любые различия между членами семьи - разные желания, разные потребности, разные вкусы - воспринимаются как угроза этому образу. Если мы любим друг друга, то мы должны хотеть одного и того же, у нас общие желания, вкусы, фантазии. Из страха разрушить образ идеальной, любящей пары партнёр, чьи предпочтения отличаются, вынужден либо скрывать их, либо стараться не думать о них.

4. Страх потери партнёра. Это довольно мощный фактор размывания границ. Когда человек боится, что его отказ приведёт к разрыву, измене или охлаждению, он начинает соглашаться на то, что ему не подходит. Границы приносятся в жертву безопасности. Парадокс в том, что именно эта жертвенность со временем разрушает и безопасность, и сексуальное желание, и сами отношения.

Соблюдение границ в браке и сексуальной жизни — это постоянная работа, которая требует включенность обоих партнеров. Основные принципы:

- взаимное уважение личных границ. Границы одного партнёра не менее важны, чем границы другого. Это признание права на выбор. Каждый партнёр имеет право на свои желания и свои ограничения.

- регулярные разговоры о желаниях. Не разовые «серьёзные беседы», а спокойное, периодическое обсуждение того,

что происходит в интимной сфере, что радует, что беспокоит.

- открытое обсуждение пределов допустимого. О том, что комфортно, а что нет, нужно говорить, а не догадываться. Умение сказать «мне это не подходит» и умение услышать это без обиды.

- право на изменение границ. То, что было приемлемо вчера, может перестать быть таковым сегодня - и это нормально.

-внимание к невербальным сигналам. Не только слова, но и молчание, замирание, отстранение имеют значение. Отсутствие прямого отказа не является согласием. Если партнёр молчит или избегает контакта, это повод остановиться и спросить, всё ли в порядке.

- ответственность за соблюдение границ партнёра. Речь не о контроле, а о внимании: слышать партнёра, не давить, не манипулировать, не мстить молчанием за отказ.

Что дает обсуждение и соблюдение границ? Ощущение безопасности, расслабленности и доверия. Безопасность – это базовая потребность каждого человека. Если эта потребность не закрыта, то психика человека находится в состоянии хронической угрозы - не важно, физической или психологической. Тогда ни о каком доверии и расслаблении не может быть и речи. А сексуальное возбуждение и удовлетворение требуют, как раз способности расслабляться, отпускать контроль, чувствовать себя уязвимым без страха.

Когда в паре есть доверие, то партнеры могут развивать свою сексуальную жизнь, пробовать что-то новое, оттачивать те секс-техники, которые уже есть в их арсенале, изучать тело партнера для поиска его эрогенных зон и для удовлетворения его желаний. Также, соблюдение личных границ способствует укреплению отношений в браке в целом: опять же формирует безопасность, укрепляет доверие, открытость в отношениях, эмоциональную близость, взаимное уважение. Всё это вместе делает отношения более устойчивыми, глубокими и удовлетворяющими для обоих.

Маркеры нарушения границ в сексуальной жизни:

1. Ваш партнер продолжает настаивать на близости, не смотря на отказ.
2. Ваш партнер настаивает на том, чтобы близость происходила в темпе или формате, который комфортен только ему.
3. Предложение разнообразить секс тем, что у вас вызывает не комфортные ощущения, страх, стыд.
4. Вы соглашаетесь на близость под давлением, чтобы не обидеть, не разочаровать, не испортить вечер, из страха потерять отношения.
5. Отсутствие реакции партнера на слова «мне больно», «мне неприятно», «я так не хочу».
6. Обесценивание желаний, ощущений или отказов партнера: «да ладно, тебе же нравится», «ты просто зажата», «тебе просто показалось».

7. Использование чувства вины: «если ты меня любишь, ты согласишься», «все нормальные пары это делают».

8. Секс как награда, наказание, сглаживание конфликта.

9. Партнер нарушает установленные в паре договоренности (например, вы договорились не обсуждать интимную жизнь с друзьями, а он продолжает это делать; вы договорились, что определённые техники не используются, а он все равно настаивает).

Для каждого маркеры нарушения границ могут быть индивидуальны, здесь главное отследить личный дискомфорт.

Соблюдение границ невозможно без открытого диалога. Но как понять, насколько мы вообще умеем разговаривать друг с другом о самом важном? И.С. Кон предлагает ответить на следующие вопросы, чтобы оценить качество партнёрских и сексуальных отношений:

- можете ли вы сказать своему партнеру, что вам требуется больше времени для себя, чтобы побыть с друзьями, почитать, просто побыть одному?

- можете ли вы сказать ему (ей), что вы хотите проводить больше времени с ней (с ним)?

- можете ли вы дать ей (ему) понять, что вас тревожит что-то такое, что он (она) сделал или не сделал?

- можете ли вы дать понять, что вы сейчас не в настроении для секса, даже если партнер этого хочет?

- можете ли вы ясно дать понять, когда вы хотите любовной близости?

- можете ли вы ясно сказать, какие именно сексуальные ласки и игры вы предпочитаете, - вообще или в данный момент?

- можете ли вы объяснить партнеру что мешает вашему возбуждению, желанию или действиям?

- можете ли вы спросить, какие сексуальные ласки предпочитает ваш партнер?

- можете ли вы ясно сказать, что хотите остановиться в середине любовной игры?

- можете ли вы завести разговор о том, чтобы вы хотели изменить в вашей сексуальной жизни?

- можете ли вы отстаивать свою точку зрения, если партнер с ней не соглашается?

- в случае разногласий можете ли вы понять обоснованность как своей, так и его (ее) позиции и постараться найти обоюдное приемлемое решение?

Если на какой-то из этих вопросов вам придется ответить «нет», - в вашей сексуальности и/или партнерских отношениях не все в порядке. Но это не повод расстраиваться, а повод для размышления и первого шага. Умение обсуждать интимные темы – это навык, который можно и нужно развивать. Главное – начать с уважения к себе и к партнёру, без обвинений и давления. Основные рекомендации к диалогу:

1. Определите для себя цель разговора и держите ее в голове, если разговор идет не так, как надо.

2. Выбирайте время и обстановку. Лучше выбрать ней-

тральное время, когда оба партнёра спокойны. Можно заранее сказать: «Я хотел бы поговорить с тобой о том, что для меня важно. Когда тебе будет удобно?».

3. Обращайтесь к партнеру вежливо и ласково.

4. Покажите партнеру, что вы понимаете его позицию.

5. Говорите о себе, а не о партнере. Фразы, начинающиеся с «ты», часто звучат как обвинение: «Ты никогда не спрашиваешь», «Ты делаешь только то, что хочешь». Лучше использовать «я-сообщения»: «Мне важно, чтобы ты интересовался моим мнением», «Я ценю, когда ты спрашиваешь, что я думаю или чувствую. Для меня это знак внимания и уважения».

6. Начинайте разговор с положительных моментов в ваших отношениях, а не с жалобы.

7. Будьте готовым услышать не только согласие. Партнёр может удивиться, растеряться, даже обидеться, особенно если тема для него новая и неожиданная. Дайте ему время. Не требуйте немедленной реакции и не обесценивайте его чувства: «Ну что ты сразу воспринимаешь все в штыки?». Первый разговор — это скорее возможность обозначить тему, а не решить всё сразу.

8. Критикуйте поступки, а не личность партнера.

9. Выражайте свои желания конкретно и понятно. Фразы вроде «мне хотелось бы больше внимания» звучат размыто. Лучше сказать: «Мне важно, чтобы мы хотя бы раз в неделю проводили вечер вдвоём, без телефонов и телевизора».

10. Предлагайте альтернативны решения.

11. Обратитесь за помощью, если нужно. Если попытки поговорить заканчиваются ссорами, если партнёр отказывается обсуждать эту тему или если вам слишком страшно начинать разговор, можно обратиться за помощью к семейному психологу.

Сексуальная жизнь в браке тесно связана со здоровыми отношениями между супругами. Брак, в котором есть любовь, уважение и доверие, становится пространством, где оба партнёра могут быть собой, не опасаясь осуждения или давления. Представление о супружеском долге, невысказанные ожидания, конфликт представлений, неумение обсуждать желания и ограничения - всё это способно разрушить и интимную сферу, и отношения в целом. И наоборот: внимание к чувствам друг друга, готовность слышать «нет» и уважение к отдельности партнёра создают ту безопасность, без которой невозможна полноценная сексуальная и семейная жизнь. Здоровые отношения в браке – это навык, который требует внимания, готовности учиться и развиваться вместе с партнёром.

Рыжова Татьяна Викторовна, практикующий психолог, когнитивно-поведенческий подход, член АСКП.

Тел.: +79517183467

<https://vk.ru/id890397496>

Список литературы:

Варга А.Я «Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс». СПб.: Речь, 2001. – 144 с.

Имелинский К. «Психогигиена половой жизни». Москва, Издательство «Медицина», 1972.

Кащенко Е.А. «Основы социокультурной сексологии». Изд.2-е, испр. и доп. – М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2011. – 256 с.

Кон И.С. «Введение в сексологию». — М.: Медицина, 1988.

Кон И.С. «Сексология: Учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. заведений». – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 384 с.

Психосексуальное развитие детей и подростков с ОВЗ



Пивачёва Алёна Александровна

Дефектолог. Специальный психолог. Член Ассоциации Семейного Консультирования и Психотерапии. Соавтор и руководитель проекта "Живая семья". Президент Благотворительного фонда социальных, психологических и медицин-

1. Проблематика темы психосексуального развития детей и подростков с ОВЗ.

«Я инвалид. Мне нельзя любить человека. Может быть, мне любить стену? Но она не живая. Я хочу теплого человека, близко от себя, чтобы не бояться. Только человек может погладить и утешить. Есть девушка, ее зовут Катя. Я хотел бы лечь с ней рядом, закрыть глаза и заснуть. Я позвал ее к себе, но пришла медсестра. Она сказала: «Непорядок». Она сказала: «Здесь не место»» (Кай).

Елена Вяхякупус. Искры, летящие вверх

Это история человека с особенностями развития из Финляндии, живущего уже не в тренировочной квартире, а в полноценном сопровождаемом проживании. Он рассказывает о трудностях, с которыми сталкивается, когда пытается жить со своей сексуальностью и как-то ее осознавать. Эта история была в конце 90-х – в начале 2000 гг. Написала об этом прекрасная психолог, эксперт по работе с ментально-особыми людьми Елена Вяхякупус. История эта подчеркивает, как важно нам не закрывать глаза на то, что сексуальность приходит к нам не вместе с руками и ногами, уровнями интеллектуального развития или гормональными фонами. Она по-

является с нами по факту нашего рождения. Мы рождаемся и уже обладаем сексуальностью. Фрейда когда-то осудили за то, что он говорил об этом, о том, что ребенок рождается с сексуальностью. Он как раз и говорил о всей этой сложной полоролевой, гендерной и социальной ориентации, которая у человека возникает, как только он приходит в мир.

Тот факт, что мы можем говорить «непорядок» человеку с особенностями, что сексуальность ему не дана и не доступна, является негуманным и бесчеловечным.

Конечно, есть ряд практических проблем, с которыми приходится сталкиваться, где вопрос сексуальности становится вопросом этики и общественного принятия. Но в этой статье мы будем рассматривать людей с ОВЗ в контексте основного вопроса, как людей, обладающих сексуальностью по праву своего рождения. А также вопросы того, как же воспитывать сексуальность у детей с ОВЗ с самого раннего этапа их развития до совершеннолетия.

Ниже будут размещены три анкеты от людей с ОВЗ, которые имеют разные сложности в здоровье, разный уровень интеллектуальных и коммуникативных возможностей. Но при этом у них есть одно общее в контексте сегодняшней темы – сексуальность.

Анкета для людей с ОВЗ . №1 Интимная сфера жизни.

1. Какого вы пола? Сколько вам лет?

- *Женский, 26 лет*

2. В каком возрасте вы стали осознавать принадлежность к вашему полу?

- *Лет в 6 - 7*

3. Вам знаком термин «сексуальность»?

- *Конечно, знаком*

4. Что такое для вас сексуальность? Опишите любимыми словами.

- *Комплекс биологических, физиологических, эмоциональных реакций и поступков человека на удовлетворение и проявление влечения*

5. Есть ли у вас сексуальный отклик на противоположный пол? (если вы относитесь к женскому полу, то на мужской пол; если вы относите себя к мужскому полу, то вопрос об отклике на женский пол)

- *Отклик есть*

6. Если ваш ответ на предыдущий вопрос «да», то ответьте, с какого возраста у вас проявился этот отклик?

- *Отклик появился лет с 13 - 14*

7. Какие девушки/парни вам нравятся?

- *Голубоглазые блондины*

8. Что такое, по-вашему, сексуальное влечение?

- *Стремление к половой близости*

9. Откуда вы впервые узнали о сексе?

- *О сексе я узнала даже не дома, в школе, на уроках био-*

логии, там проводили цикл просветительских лекций

10. Во сколько лет вы узнали о сексе?

- Лет в 12

11. Кому бы вы доверили разговоры о вашей интимной сфере жизни?

- Я бы пошла к психологу-сексологу

12. Есть ли у вас на сегодняшний день близкие отношения?

- Да

13. Если ваш ответ «да», то к каким из нижеперечисленных вы бы их отнесли?

+ близкая дружба

+ романтические отношения

+ сексуальные отношения

+ близкие личные отношения в паре

- Романтические отношения

14. По вашему мнению, какие навыки необходимы для построения и поддержания отношений в паре?

- Коммуникация, доверие, умение слушать и слышать друг друга, умение правильно и адекватно конфликтовать

15. В дальнейшем вы бы хотели построить свою собственную семью?

- Да

16. Какой вы ее представляете?

- Довольно крепкий союз, желательно, не на один год, с хорошо воспитанными детьми, любознательными, искрен-

ними и т.д.

17. Как вы считаете, необходимо ли сексуальное просвещение детям?

-Конечно, необходимо! Подходить к этому вопросу с незнанием и непониманием, в какой-то степени, опасно

18. С какого возраста?

- Я бы проводила с самого начала подросткового возраста, лет с 11 - 12

19. Кто, по-вашему, должен заниматься просвещением детей и подростков в теме сексуального развития и воспитания?

- Психологи с соответствующим образованием, либо родители, возможно, по каким-то книгам

Анкета для людей с ОВЗ . №2 Интимная сфера жизни.

1. Какого вы пола? Сколько вам лет?

Мужского пола, 18 лет

2. В каком возрасте вы стали осознавать принадлежность к вашему полу?

- В 4 года

3. Вам знаком термин «сексуальность»?

- Да, знаком

4. Что такое для вас сексуальность? Опишите любыми словами.

— Это поведение, которое приводит нас к сексу

5. Есть ли у вас сексуальный отклик на противоположный пол? (если вы относитесь к женскому полу, то на мужской пол; если вы относите себя к мужскому полу, то вопрос об отклике на женский пол)

- *Да, мне нравятся девочки*

6. Если ваш ответ на предыдущий вопрос «да», то ответьте, с какого возраста у вас проявился этот отклик?

- *Лет в 10*

7. Какие девушки/парни вам нравятся?

- *Темноволосые, светлокосые*

8. Что такое, по-вашему, сексуальное влечение?

- *Когда двое занимаются сексом*

9. Откуда вы впервые узнали о сексе?

- *О сексе я узнал от мамы*

10. Во сколько лет вы узнали о сексе?

- *Лет в 13*

11. Кому бы вы доверили разговоры о вашей интимной сфере жизни?

- *С друзьями*

12. Есть ли у вас на сегодняшний день близкие отношения?

- *Нет*

13. Если ваш ответ «да», то к каким из нижеперечисленных вы бы их отнесли?

+ близкая дружба

+ романтические отношения

+ сексуальные отношения

+ близкие личные отношения в паре

14. По вашему мнению, какие навыки необходимы для построения и поддержания отношений в паре?

- *Дружить, общаться, не ссориться*

15. В дальнейшем вы бы хотели построить свою собственную семью?

- *Пока не знаю*

16. Какой вы ее представляете?

17. Как вы считаете, необходимо ли сексуальное просвещение детям?

- *Обязательно нужно, чтобы понимали, откуда появляется беременность*

18. С какого возраста?

- *Возможно, с 10 лет*

19. Кто, по-вашему, должен заниматься просвещением детей и подростков в теме сексуального развития и воспитания?

- *Родители, учителя на каком-то предмете, где рассказывают про сексуальные отношения*

Анкета для людей с ОВЗ №3 Интимная сфера жизни.

1. Какого вы пола? Сколько вам лет?

- *Девочка, 16 лет*

2. В каком возрасте вы стали осознавать принадлежность к вашему полу?

- *Я девочка, не мальчик, всегда*

3. Вам знаком термин «сексуальность»?

- *Что это? Это обо мне?*

4. Что такое для вас сексуальность? Опишите любыми словами.

- *Нет слов у меня*

5. Есть ли у вас сексуальный отклик на противоположный пол? (если вы относитесь к женскому полу, то на мужской пол; если вы относите себя к мужскому полу, то вопрос об отклике на женский пол)

Пришлось перефразировать на более простой и прямой вопрос: тебе нравятся мальчики?

- *Да, мне нравятся мальчики*

6. Если ваш ответ на предыдущий вопрос «да», то ответьте, с какого возраста у вас проявился этот отклик?

- *Сейчас нравятся мальчики*

7. Какие девушки/парни вам нравятся?

- *Красивые, Вадим (имя изменено) нравится. Он красивый*

8. Что такое, по-вашему, сексуальное влечение?

- *Мне говорили про секс*

9. Откуда вы впервые узнали о сексе? Кто говорил о сексе?

- *Мама. Там были картинки. Мальчик и девочка держатся за руки*

10. Во сколько лет вы узнали о сексе?

11. Кому бы вы доверили разговоры о вашей интимной сфере жизни?

- *Тебе. Маме*

12. Есть ли у вас на сегодняшний день близкие отношения?

- *У меня есть семья. Они любят меня*

13. Если ваш ответ «да», то к каким из нижеперечисленных вы бы их отнесли?

+ близкая дружба

+ романтические отношения

+ сексуальные отношения

+ близкие личные отношения в паре

14. По вашему мнению, какие навыки необходимы для построения и поддержания отношений в паре?

- *Любовь! Обниматься! Я хочу, чтобы меня держал за руку Вадим.*

15. В дальнейшем вы бы хотели построить свою собственную семью?

- *У меня есть семья*

16. Какой вы ее представляете?

17. Как вы считаете, необходимо ли сексуальное просвещение детям? О сексе, о дружбе нужно рассказывать детям?

- *Нужно учиться чтобы быть умным. И друзья. Я буду дружить, когда научусь*

18. С какого возраста?

19. Кто, по-вашему, должен заниматься просвещением детей и подростков в теме сексуального развития и воспитания?

- *Мама всему учит и в школе тоже. Но мне больше нравится учиться с мамой.*

2. Просвещение в сфере сексуальности и взаимоотношений и люди с нарушениями развития.

Вопрос сексуальности нельзя рассматривать отдельно от вопроса сегрегации. Невозможно отрицать, что «непохожесть» людей с особенностями развития нередко приводит к тому, что обычные люди их боятся, и этот страх (по крайней мере отчасти) основан на мифах относительно сексуальной жизни людей с ограниченными возможностями (Hingsburger 1995)

Исторически сложилось так, что люди с ограниченными возможностями были лишены права на сексуальную жизнь. В противовес этому современные международные документы по правам человека признают, что каждый человек имеет право получать знания о сексуальности в той форме, которую он может понять. Любой человек имеет право выби-

рать себе партнера, вступать в брак и иметь детей, любить и быть любимым, получать информацию, связанную с просвещением в сфере сексуальности и взаимоотношений. Люди с ограниченными возможностями имеют право получать квалифицированную медицинскую помощь, выражать свои сексуальные потребности в социально приемлемой форме и строить сексуальные отношения, которые будут приносить им удовольствие, являясь при этом безопасными. Конвенция о правах инвалидов, принятая Генеральной Ассамблеей ООН в 2012 году и ратифицированная на сегодняшний день 119 государствами, рассматривает многие из этих вопросов.

Несмотря на то, что в сфере сексуальности людей с нарушениями развития произошло смещение вектора с подавления сексуальности к расширению возможностей для формирования здоровой сексуальной идентичности и связанных с этим прав, все еще теория опережает практику. Общественное мнение относительно этой темы зачастую приводит к тому, что проявления сексуальности у таких людей игнорируются или подвергаются наказанию, а их взаимоотношения и дружба являются предметом контроля.

В 2000 году австралийские ученые Чиверс и Матисон рассматривали доминирующие дискурсы, влияющие на разработку программ обучения в сфере сексуальности и взаимоотношений для людей с нарушениями интеллекта. Они обнаружили, что содержание типичного учебного курса фокусируется в основном на вопросах ЗППП, беременности и кон-

трацепции, которые рассматриваются с точки зрения риска и опасности. Основные темы, поднимавшиеся в процессе обучения, включали, например, следующие утверждения: «Сексуальность имеет исключительно физиологическое значение», «Секс опасен» или «Секс – это просто половой акт», при этом не было даже речи о таких аспектах, как получение удовольствия, любовь, близость, прикосновения или добровольное согласие. Научные исследования показывают, что чем больше люди с нарушениями здоровья и развития узнают о сексуальности, тем негативнее становится их отношение к этой сфере жизни. По-видимому, преобладающий в обучении акцент на опасностях и рисках ведет к тому, что люди начинают разграничивать секс и близость, что в дальнейшем ведет их к изоляции.

Конечно, обучение и просвещение в теме сексуальности должно начинаться с детского возраста, еще в семье. Весь этот текст состоит из букв алфавита, который когда-то мы учили детьми, а теперь мы пишем большие и значимые тексты, порой меняющие чье-то мировоззрение благодаря этим маленьким «кирпичикам», буквам. Сегодня вы не выделяете буквы, но они при этом являются основой моей статьи. Точно так же существуют основы интимной и сексуальной сферы любого взятого человека. Они, как потенциал, приходят с нами в этот мир и развиваются параллельно со всеми другими значимыми сферами человеческой жизни.

Давайте разберемся, откуда все начинается.

3. Полоролевая социализация и семья

Для начала рассмотрим вопрос полоролевой социализации.

Первые мужчина и женщина в жизни ребенка – мать и отец. Но на первых этапах полоролевой социализации женщина и мужчина в представлениях ребенка – это частный случай отца и матери. А вот для детей детсадовского возраста родители становятся представителями пола.

Непосредственным фактором, идущим параллельно с развивающимся навыком полового различия, является сама Я-концепция ребенка.

Я-концепция – это личная система представлений, которая включает знания о себе, самооценку и поведение.

Главные части Я-концепции:

1. Познание: что ребенок знает о своем теле, характере и силах.
2. Чувства: как он любит себя, испытывает ли гордость.
3. Действия: как ребенок ведет себя из-за своих мыслей о себе.

Как она растет по годам:

Младенчество: ребенок видит границу между собой и мамой

Дошкольный возраст: малыш называет свое имя, пол и оценивает простые поступки («я послушный»).

Школа: важной становится учеба и то, что о ребенке го-

ворят друзья и учителя.

Подростки: поиск себя, рост тревоги из-за внешности и мнения общества.

Конечно, вышеописанный материал имеет отношение к нормотипичной категории детей.

Что же касается формирования Я-концепции ребенка, имеющего ограниченные возможности здоровья? Здесь, в этой статье, мы будем рассматривать возможные варианты психосексуального развития или патологии такого развития, связанные с некоторыми нозологиями.

Опираясь на главные части Я-концепции через призму развития ребенка с ОВЗ, в большинстве пунктов будет присутствовать большая вероятность искажения. Знания ребенка о своем теле, характере и возможностях в практике работы с детьми с ОВЗ опираются на физические, интеллектуальные и ментальные возможности. Дети с отклонениями в развитии имеют низкий уровень самосознания и произвольного поведения, а также нарушения в эмоциональной сфере, что зачастую приводит к задержке психосексуального развития.

Ниже представлена таблица периодизации психосексуального развития нормотипичных детей от 1,5 до 18 лет.

Таблица №1. Периодизация психосексуального развития по
Г.С.Васильченко



Этап	Стадия	Возраст	Основные задачи
Половое самосознание	<u>Осознание</u> пола без внутренней атрибуции	1,5 – 3 года	Осознание своего пола, формирование первичного образа «Я»
	Дифференциация пола на основе внешней атрибуции	3 -4 года	Выделение полов на основе внешних признаков (одежда, головной убор, игрушки)
	Понимание пола	5 – 6 лет	Понимание пола и устройства людей, любопытство, стремление исследовать.
<u>Полоролевое</u> поведение	-	7 – 11 лет	Накопление, усвоение и практика множества социальных и <u>полоролевых</u> моделей поведения, установок.
Формирование <u>психосексуальных</u> ориентаций	Платоническая	11 – 12 лет	Первая влюбленность, идеализация объекта с последующим

			разочарованием, формирование кумиров.
	Эротическая	13 – 14 (15) лет	Интерес к эротическим фильмам, порнографии, появление эротических снов и фантазий, накопление знаний о сексуальной стороне жизни.
	Сексуальная	15 – 18 лет	Желание реализовать свое сформированное сексуальное влечение, начало половой жизни.

Примечательно, что в предложенной периодизации существуют так называемые фазы теории и практики. В каждой стадии они присутствуют: сначала индивид накапливает теоретическую информацию (например, о поле и полоролевых моделях), а затем пытается применить это на практике и выбрать наиболее адаптивную модель для себя.

Половое развитие у детей с ОВЗ, особенно если мы гово-

рим о ментальных нарушениях (расстройства аутистического спектра, умственная отсталость и психические расстройства), идет по тем же фазам и стадиям, что и у нормотипичных детей, но с запаздыванием.

4. Особенности психосексуального развития при ОВЗ по результатам исследований ученых

По мнению большинства исследователей данной проблематики основными особенностями развития половой сферы у детей и молодых людей с ОВЗ связаны с характером первичного отклонения или нарушения в развитии. Так, по мнению Д.Н.Исаева и В.С.Когана у детей с ЗПР половое развитие отличается от нормотипичного в силу недоразвития высших форм познавательной деятельности и личности ребенка.

В первую очередь при нарушениях психики усиливается роль влечений, как недостаточно осознаваемых потребностей при формировании поведения ребенка. Такое усиление напрямую связано с интеллектуальной недостаточностью и нарушениям функций саморегуляции.

Также особенностями детей с ЗПР являются задержка физического полового созревания и задержка в освоении поло-ролевой модели поведения. При этом асинхрония полового созревания дает внутриспсихическое напряжение, пубертатные сложности, усиливает психосексуальные аномалии, что в свою очередь мешает социальной адаптации.

Подростки с ЗПР, например, когда достигают половой зрелости, вынуждены почти полностью подавлять сексуальные импульсы и влечения, становятся повышено возбудимыми и не контролируют свои реакции.

В вопросах предпочтения выбора сексуального партнера проведенное масштабное шведское исследование показало, что люди с расстройством аутистического спектра предпочитают выбирать себе в партнеры человека с таким же или максимально близким диагнозом. В свою очередь один из исследователей Дэвид Матакс-Колс сообщает, что данный факт может объяснить, почему данный спектр расстройств начинает возрастать по частоте встречаемости в семейных парах. Данный тип поведения характерен не только для людей с РАС, но и такими диагнозами, как СДВГ, шизофрения, БАР. При этом данный тип поведения – селекция партнера с похожим диагнозом или наличием любого диагноза в сфере психиатрии в принципе – не характерна для людей условно здоровых. То есть, нормотипичных.

Также ряд исследований говорит о том, что дети и молодые люди с более благоприятными формами РАС способны как минимум теоретически осмыслять феномен сексуальности и его необходимости в жизни людей, не прибегая к реализации данной формы поведения в своей повседневной жизни.

Приведенные факты и обзоры результатов исследований

говорят о том, что дети и молодые люди с ОВЗ вовсе не являются обезличенными и асексуальными индивидами, занятыми исключительно проблемой поддержания жизнеспособности. Несмотря на интеллектуальную недостаточность дети с ментальными нарушениями способны обучаться как минимум элементарным навыкам сексуально приемлемого поведения. А дети и молодые люди с ОВЗ, обладающие ментальной сохранностью и благоприятными прогнозами по ее развитию, способны осознавать смысл сексуальной стороны жизни и необходимость формирования у себя навыков социально приемлемого сексуального поведения для эффективной адаптации и улучшения собственного самочувствия и способности построения коммуникации и семейной жизни.

5. Сексуальное поведение у детей

Сексуальное поведение представляет собой естественную составляющую развития ребенка. Оно проявляется на протяжении всей траектории развития и включает исследование ребенком своих личных границ, любопытство, эксперименты и вызывающие такое поведение ситуативные факторы. И специалисты, и родители должны уметь различать, какие виды сексуального поведения являются нормальными, а какие – необычными (либо не соответствующими возрасту). Это обусловлено не только тем, что на нормальные виды поведения необходимо реагировать спокойно, приемлемым обра-

зом, а при появлении нетипичных видов поведения отмечать их и исследовать в дальнейшем.

Я находилась в маленьком коконе своего неведения, и проблема возникла как будто из ниоткуда. Родители должны понимать, что, если развитие их ребенка значительно отстает от развития его типично развивающихся сверстников, это не означает, что его сексуальность будет также развиваться с задержкой. К сожалению, никто и никогда (я имею в виду, ни педиатры, ни специалисты по развитию) не говорил мне, что это может быть так (родитель ребенка с РАС, Ballan 2012).

Каждый ребенок индивидуален. Он не обязательно будет проявлять те или иные виды сексуального поведения, и не всегда этапы возрастного развития ребенка строго соответствуют установленному порядку (особенно, если речь идет о ребенке с ментальными нарушениями). Тем не менее для ориентира обобщенное описание типичных видов сексуального поведения я размещу в таблице. Возрастные рамки в ней определены приблизительно.

Таблица 2. Типичное сексуальное поведение в детском возрасте (приводится по: Friedrich et al. 1998, Kellogg 2009, Realmuto and Ruble 1999)

Таблица 2. Типичное сексуальное поведение в детском возрасте (приводится по: Friedrich et al. 1998, Kellogg 2009, Realmuto and Ruble 1999)



Возраст	Типичное поведение
От рождения до двух лет	Прикасается к гениталиям для удовольствия Исследует свое тело Иницирует и реагирует на физические прикосновения, такие как объятия и поцелуи
2 -5 лет	Продолжает исследование собственного тела Прикасается к гениталиям в присутствии других людей Может тереть гениталии для расслабления Проявляет некоторые виды рефлекторных реакций (эрекция или выделение влагалищной смазки) Проявляет интерес к половым органам Предпринимает попытки увидеть взрослых или сверстников обнаженными Проявляет удовольствие от прикосновения и обнажения Играет в игры «врач и медсестра» или «покажи мне, а я покажу тебе», когда ребенок показывает гениталии детям своего возраста и стремиться увидеть гениталии своих сверстников Наряжается в различную одежду (в том числе иногда мальчик одевается как девочка) Задаёт вопросы о том, как появляются дети Использует шутки, касающиеся гениталий и функций организма
5 – 10 лет	Интересуется, откуда появляются дети Мастурбирует, получая удовольствие от прикосновений Продолжает проявлять интерес к телу (это может быть интерес к людям, принадлежащим к тому же гендеру, при этом данное обстоятельство не

	является указанием на сексуальную ориентацию в будущем) Можем играть в игры, включающие прикосновения Начинает понимать соответствующий гендеру стиль общения, а также гендерные роли в отношении одежды и игр
10 – 14 лет	Продолжает вовлекаться в сексуальные игры и изучение тела с детьми как своего гендера, так и противоположного (тайно и скрыто от взрослых) Думает, говорит и мечтает о сексе Просматривает материалы, вызывающие сексуальное возбуждение, и мастурбирует до достижения оргазма Проявляет интерес к противоположному полу. Чувство симпатии может приобретать сексуальный характер Возникают сексуальные фантазии Свидания, поцелуи и ласки (<u>петтинг</u>) Проявляет интерес к демонстрации секса в СМИ Разговаривает со сверстниками на темы, касающиеся сексуального поведения Довольно часто создает парные отношения («мой парень» или «моя девушка»)
14 – 18 лет	Продолжает мастурбировать для удовольствия Появляется неуверенность в себе. Могут возникнуть сложности, связанные с самооценкой и восприятием собственного тела Как и ранее, очень чувствителен к влиянию сверстников Беспокоится о том, чтобы быть принятым среди сверстников Может начать заниматься сексом Появляются сексуальные желания и фантазии

Когда специалист, работающий с детьми с нарушениями развития, проводит оценку поведения, ему необходимо учитывать как уровень развития, так и возраст ребенка. Дети с РАС, особенно те, у кого присутствует умственная отсталость, могут демонстрировать поведение, не соответствующее биологическому возрасту, но соответствующее фактическому уровню его развития. Очень часто родители приходят к специалисту с вопросом того, что ребенок может демонстрировать поведение не допустимое в общественных местах. Люди с ментальными расстройствами могут развиваться не только с задержкой, но и нетипично или неравномерно в разных областях. Принимая эти обстоятельства, родителям и специалистам нужно подходить с осторожностью к любым попыткам сделать скоропалительные выводы о «типичных» и «необычных» видах сексуального поведения у людей, относящихся к этой социальной группе.

6. Причины, которые могут повлиять на проявление на проявление сексуального поведения у ребенка с ОВЗ

Трудности в понимании правил социального поведения
Часто образовательный вектор или учебный план детей с ОВЗ отличается от того, который характерен для их типично развивающихся сверстников. Таким образом ребенок может демонстрировать сексуальное поведение в общественных местах, поскольку он просто не научился правилам по-

ведения.

Трудности коммуникации

Дети с ОВЗ могут испытывать трудности в понимании тех сообщений, которые направлены в их адрес, а также трудности в выражении собственных мыслей и желаний. Это может вызывать у них раздражение и поведенческие трудности.

Эмоциональные переживания

Не стоит выпускать из виду, что дети с ОВЗ могут испытывать такие же эмоциональные переживания, как и обычные дети (изменения в жизни семьи, болезни, потери, рождение братьев и сестер). Нежелательное поведение может быть реакцией на изменение в обычном укладе жизни.

Изменение привычного распорядка

Часто жизнь ребенка с ОВЗ организована по определенному распорядку. Любые изменения в расписании или окружающей среде могут стать причиной проблемного поведения (в том числе и такого, в котором присутствует сексуальная составляющая).

Сенсорные проблемы

Пример: ребенок снял с себя одежду и прижался обнаженным телом к окну. Его цель – ощущение касания стеклом, которое вызывает состояние спокойствия. При этом намере-

ния демонстрировать свое тело нет. Семья испытывает чувство стыда, а в школе, где это случилось, происходят разбирательства.

Лекарственные препараты

Некоторые лекарственные препараты, которые назначают детям для уменьшения тревожности и повторяющегося поведения, могут вызывать снижение сексуального влечения и способность человека достичь оргазма.

Боль во время менструации

Детям с ОВЗ бывает сложно идентифицировать болевые ощущения и сообщить о дискомфорте. В этом случае будет полезным вести записи, отмечая дни возникновения проблем. Это позволит определить, связаны ли проблемы с поведением с предменструальными болями и дискомфортом.

Скука

Довольно часто проблемное поведение связано с испытываемой ими скукой и отсутствием достаточной стимуляции от окружающей среды. В таких случаях ребенок будет искать другие способы занять себя или получить стимуляцию из окружающего мира.

Привлечение внимания

В некоторых случаях ребенок обнаруживает, что определенное сексуальное поведение позволяет ему получить го-

раздо больше внимания, чем любое другое. Кроме того, ребенок может вести себя определенным образом, чтобы вызвать у окружающих досаду, произвести на них впечатление или получить одобрение.

Неэффективная мастурбация

Ребенок не может получить разрядку от мастурбации, поскольку у него нет возможности уединиться, он не умеет делать это правильно. Так, дети могут мастурбировать, используя неподходящие объекты или в присутствии других людей; кроме того, ребенок может испытывать нарастающее раздражение, поскольку не может мастурбировать до наступления оргазма. Все это может вызывать значительный стресс у окружающих, а также привести к тому, что ребенок начинает мастурбировать чаще.

Отсутствие возможности выбора и контроля

К сожалению, жизнь ребенка с ОВЗ очень часто находится под почти непрерывным контролем взрослых, что чревато значительными негативными последствиями в поведенческой сфере.

Отсутствие возможности выразить свои сексуальные чувства приемлемым образом

Если у подростка нет возможности реализовать свою сексуальность здоровым способом или развивать свои сексуаль-

ные взаимоотношения, он может проявлять свое неподобающее сексуальное поведение, поскольку считает, что такое поведение является единственной альтернативой, позволяющей удовлетворить это желание.

Все вышеизложенное является ярким показателем того, что существует много факторов, влияющих на психосексуальное развитие детей, которое выражается в первую очередь в поведенческих проявлениях.

Качественная диагностическая оценка является основой для создания эффективного плана вмешательства, где во главу угла ставятся интересы ребенка и его поддержка.

7. Родители – первые учителя

Начинать обучение основам психосексуального развития ребенка с ОВЗ нужно как можно раньше. И, конечно, первые учителя – это родители. Отсутствие страха взрослого говорить с ребенком на любые темы – это мостик к доверию и взаимности в дальнейшем.

Дети с особенностями развития зачастую испытывают существенные сложности в адаптации к любым изменениям в своей жизни. Кроме того, следует принять во внимание, что обучение может идти довольно медленно и вызывать у ребенка непонимание, особенно если дело касается социальной среды. Попытки «переучить» ребенка некоторым навыкам (например, тому, где можно снимать одежду) в пери-

од полового созревания, который сам по себе является довольно напряженным временем, могут привести к совершенно излишней путанице в голове ребенка. Никогда не бывает «слишком рано», если речь идет о начале обучения ребенка отдельным аспектам ПСВ (психосексуального воспитания), соответствующим его уровню развития.

При этом родители выступают в качестве «диспетчера», обеспечивающего доступ к обучению ПСВ. Активное участие и заинтересованность родителей неоспоримы, поскольку обучение и генерализацию навыков необходимо осуществлять в различных условиях и ситуациях. Одним из наиболее важных аспектов обучения и развития сексуальной сферы ребенка являются моральные принципы и ценности, значимые для его семьи и общества в целом, они должны быть включены в программу обучения, даже если родители отказываются принимать в ней участие.

Вот пример того, как могут интерпретировать свое отношение в теме психосексуального развития некоторые из них:

Время от времени он влюбляется, но до сих пор никто не ответил ему взаимностью, и это очень его расстраивает. Нам нужно научить его воспринимать отказы, как должное, чтобы это не разрушило его самооценку. Зачем рассказывать ему о сексе – ведь, скорее всего, в его жизни секса не будет? Жестоко давать ему несбыточные надежды (родитель ребенка с РАС).

Моя дочь никогда не выйдет замуж, и у нее не будет детей. Она лишилась этой возможности раз и навсегда в тот день, когда у нее диагностировали аутизм, и этого не изменить. Она знает и понимает, что люди могут состоять в отношениях, но чтобы партнер был у нее самой – нет, это будущее не для нее (родитель ребенка с РАС).

Ниже представлены сферы, где родители зачастую испытывают сложности, когда дело касается их участия в обучении по программе ПСВ.

1. Навыки

Ощущение некомпетентности в вопросах сексуального воспитания.

2. Информация (ее отсутствие)

3. Источники

Сложности в их поиске

4. Желание защитить

Страх, что обсуждение вопросов, связанных с сексуальностью и взаимоотношениями, откроет ему глаза на существование сфер жизни, которые навсегда останутся недоступными для него.

5. Убеждения

Некоторые родители придерживаются обусловленных культурой представлений, что люди с особенностями развития являются асексуальными.

6. Проживание горя

Разрушение надежд и мечт относительно ребенка.

7. Личная история

Свой собственный негативный сексуальный опыт в прошлом.

8. Поведение

Страх того, что обучение программе ПСВ вызовет у ребенка повышенное возбуждение и усилит проявление неподобающего поведения.

9. Время, стресс и деньги

Занятость, перегруженность, наличие других детей в семье.

10. Негативный предыдущий опыт взаимодействия со специалистами или школами

Нередко общение со специалистами сводится к обсуждению нежелательного поведения и кризисов у ребенка и их проявления в учебном заведении.

11. Неприкосновенность частной жизни

Жизнь в небольших населенных пунктах, где все знают друг друга. Желание избежать лишнего внимания.

Конечно, в рамках описанных выше причин, влияющих на непосредственное участие родителей в теме сексуального развития их детей, встает вопрос создания благоприятных условий для сотрудничества и оказания помощи родителям. Сложно сказать о помощи со стороны государства в этом

вопросе. Но на сегодняшний день существуют Благотворительные фонды и другие НКО, реализующие программы, направленные на развитие проектов, связанных с семьей. В том числе и подготовку специалистов для работы в данном направлении.

Конечно, что касается работы специалистов с родителями в теме ПСВ, здесь можно выделить основные направления, дающие возможность выстроить в будущем совместную работу в команде. Сюда мы относим полноценное общение и доверительные взаимоотношения, что предполагает систематическое взаимодействие с семьей в целом, а также сотрудничество, в том числе и с медицинскими работниками, организациями здравоохранения, волонтерами. Возможность предоставления информации и источников (конкретные книги, статьи и др.). Организация соответствующих тренингов, которые должны быть понятны по форме и содержанию и организованы в деликатной форме.

На самом деле существует большой запрос родителей, воспитывающих детей с ОВЗ на профессиональную помощь в сфере собственного образования в вопросах полового и сексуального воспитания детей.

Я не хочу, чтобы кто-то из специалистов, работающих с моим сыном, рассказывал ему о мастурбации. Я не имею представления о моральных ценностях, убеждениях и навыках этого человека. Я даже не всегда согласен с теми плана-

ми, которые учитель моего сына предлагает при обучении общеобразовательным дисциплинам. Но я хочу, чтобы специалист помог понять, каким образом лучше всего донести эту информацию до моего сына так, чтобы он ее понял, а я мог убедиться, что обучение достигло цели (родитель ребенка с РАС).

8. Понимание – профилактика – поддержка – реагирование

Многие психологи, работающие с темой сексуальности, используют различные подходы и техники. Нельзя утверждать, что на сегодняшний день в разрезе данной темы есть большое количество методического и практического материала. Здесь мы рассмотрим один из них, разработанный Давидой Хартман, который является основой ее «Программы просвещения детей и подростков с РАС в сфере сексуальности и взаимоотношений». Этот подход носит название «понимание – профилактика – поддержка – реагирование» (ПППР). Он не предполагает подавления и избегания и является довольно гуманным, заботливым и поддерживающим. ПППР, как подход, направлен на создание комплексной, индивидуализированной и систематизированной методики помощи детям в области психосексуального воспитания.

Он содержит четыре важных раздела.

1. Понимание

Этот раздел призван помочь специалистам в понимании проблем в области просвещения в сфере сексуальности и взаимоотношений, и РАС. А также в нем представлена информация, помогающая понять, что представляет собой поведение как таковое, как реагировать на сексуализированное поведение.

2. Профилактика

Там предоставлена информация о тех темах и понятиях, которые необходимо включать в любую программу просвещения в сфере сексуальности и взаимоотношений, для того чтобы предотвратить возникновение определенных проблем в будущем. Для каждой темы представлены соответствующие виды обучающей деятельности и рекомендации, а также перечислены темы для изучения, которые можно взять за основу при составлении учебного плана

3. Поддержка

Третий раздел этой книги посвящен аспектам, которые связаны с предотвращением возникновения проблем, но в первую очередь рассматриваемые вопросы позволяют помочь людям с РАС в области формирования здоровой сексуальности и построения близких отношений.

4. Реагирование

Раздел «Реагирование» призван помочь специалистам, которые нацелены на поиск информации, в том числе о тактиках вмешательств, для того чтобы наиболее эффективно реагировать на приемлемое сексуализированное поведение,

которое имеет место у конкретного ребенка в данный момент.

Самая важная задача любой программы просвещения в сфере сексуальности и взаимоотношений заключается в том, чтобы помочь людям создавать полноценные отношения, в которых они будут получать любовь и близость и избегать отношений, основанных на манипуляциях или эксплуатации. Очень важно учить ребенка негласных правил, касающихся близких отношений, без этого люди с ОВЗ могут попадать в неловкие и оскорбительные ситуации. Более того, человека могут обвинить в неприемлемом или даже противозаконном поведении, например в поведении, связанном с преследованием других людей.

Поэтому роль психосексуального образования носит не просто личный, но и общественный характер. Закрытость к нему со стороны семьи может повлечь за собой неприятные и травматические последствия для всех.

Право на любовь и близость существует для всех, и пусть она будет поддержана так же, как право на возможность наблюдать солнце каждый день.

Возможно, природа нашего расстройства такова, что заставляет нас искать связь с человеком, и мы привязываемся к человеку, как плющ оплетает дерево. Нет, это не навязчивая настойчивость. Скорее, это заветный дар, прекрасное ощущение беззаветного изумления, что есть такой человек,

которому мы можем открыть свое истинное «я», и этот человек примет и, если повезет, поддержит нас. Очень часто нам говорить, что мы очень сложные или проблемные и с нами сложно быть рядом. Наверное, именно поэтому мы ценим хорошие отношения, больше, чем кто-либо другой. И поэтому разрыв личных отношений – это событие, с которым очень трудно смириться. С другой стороны, потерю любой другой вещи, к которой я привязан, я тоже не могу воспринимать, как позитивное событие. Я не люблю изменения. Покажите мне человека с синдромом Аспергера, который их любит! (Holliday Willey 2012)

Я состою в браке больше половины своей жизни. Моя жена стала неотъемлемой частью меня самого и моего существования, поэтому я уже не могу представить мира, где бы ее не было рядом. Я знаю, что принято считать, будто люди в спектре не знают, как создавать и поддерживать отношения. Нам регулярно говорят, что мы не способны к сопереживанию, у нас отсутствует модель психического, а также что у нас нет способности или желания удерживать социальные связи. Для меня все это не соответствует действительности, и весь мой жизненный опыт говорит об обратном (Michael Higginbotham 2013)

Пивачёва Алёна Александровна. Дефектолог. Специальный психолог. Член АСКП. Соавтор и руководитель проекта

"Живая семья". Президент Благотворительного фонда социальных, психологических и медицинских инициатив "Живая семья".

Тел: +79605868369

Почта: pivacheva.alena@gmail.com

Ссылки на ресурсы:

<https://vk.ru/id718523219>

<https://vk.ru/zhivaiasemia>

Список литературы:

1. Наталия Прослер «Как объяснить ребенку, что... Простые сценарии для сложных разговоров с детьми». – СПб.: Питер, 2020.
2. В.Е. Каган «Воспитателю о сексологии», 1991.
3. К.С. Лебединская, М.М. Райская, Г.В. Грибанова «Подростки с нарушениями в аффективной сфере». Москва, 1988.
4. Р. Борман, Г. Шилле «Родителям о половом воспитании». Издательство «Педагогика», 1979
5. Давида Хартман «Программа просвещения детей и подростков с РАС в сфере сексуальности и взаимоотношений». Екатеринбург. Рама Пабблишинг, 2019
6. Методическое пособие – практикум «Основы психолого-педагогического сопровождения психосексуального развития детей с ОВЗ». Издательство «Перо». Москва, 2022

7. Марк Е. Ребер «Расстройства аутистического спектра. Научные подходы к терапии». Москва, 2017

Физиология интимной сферы. Фундамент сексуальной грамотности в супружеских отношениях



Сластихин Василий Иванович

Клинический, семейный психолог Президент

Ассоциации Семейного Консультирования и Психотерапии.

Учредитель Благотворительного Фонда «Живая Семья»

В современном информационном пространстве мы сталкиваемся с парадоксальной ситуацией. При кажущемся изобилии контента, посвященного теме близости, уровень базовой сексуальной грамотности населения остается критически низким. Большая часть представлений о том, как работает человеческое тело в процессе сексуального взаимодействия, строится не на данных доказательной медицины и сексологии, а на продуктах массовой культуры, искаженных стереотипах и «семейных мифах».

Это приводит к тому, что многие пары сталкиваются с неразрешимыми, на их взгляд, конфликтами, которые на самом деле имеют под собой исключительно физиологическую подоплеку. Непонимание биологических механизмов возбуждения, различий в копулятивных циклах и нейрофизиологических реакций мужчин и женщин превращает интимную жизнь из источника эмоциональной близости в зону постоянного напряжения, тревоги и взаимных претензий.

Зачем необходимо изучать физиологию секса?

Знание физиологии сексуальности — это не вопрос «техники» или «поиска новых способов получения удовольствия». Это вопрос безопасности, психологического здоровья и качества коммуникации в паре.

1. Снижение уровня тревожности. Большинство сексуальных дисфункций имеют психогенную природу. Когда партнер понимает, как именно работает его организм (и организм партнера), «страх неудачи» исчезает. Знание нормы —

лучший антидот против навязчивых мыслей о собственной «неполноценности» или «несоответствии стандартам».

2. Эмпатия через понимание. Часто конфликты в семье возникают из-за проекции собственных ожиданий на другого человека. Мужчина, не знающий, как формируется женское возбуждение, может воспринимать отсутствие реакции партнерши как личную холодность или отвержение. Женщина, не осведомленная о физиологических особенностях мужского рефрактерного периода, может интерпретировать его как охлаждение чувств. Физиологический ликбез позволяет «вынести» проблему за пределы сферы межличностных обид и перевести её в плоскость естественных биологических процессов, требующих бережного учета.

3. Предупреждение соматических и психологических расстройств. Сексуальная сфера напрямую связана с эндокринной и нервной системами. Пренебрежение физиологическими потребностями, игнорирование фаз возбуждения и торможения приводят к развитию психосоматических состояний, которые в долгосрочной перспективе могут трансформироваться в реальные медицинские диагнозы (от хронических воспалительных процессов до глубоких депрессивных состояний).

4. Восстановление ответственности. Сексуальное здоровье пары — это общая ответственность. Когда оба партнера обладают системными знаниями, их взаимодействие становится осознанным. Это переход от хаотичных попыток «что-

то сделать» к выстраиванию здорового, предсказуемого и приносящего обоюдное удовлетворение процесса.

Данный цикл материалов ставит своей целью демифологизацию сексуальной жизни. Мы опираемся на фундаментальные труды отечественной и зарубежной сексопатологии, предлагая читателю системный взгляд на природу мужского и женского сексуального отклика.

Мы призываем вас читать эти статьи не как справочник «инструкций», а как карту местности, которая поможет лучше ориентироваться в собственных реакциях и реакциях вашего партнера. Понимание биологических основ — это первый шаг к построению «Живой семьи», где интимность перестает быть полем битвы за ожидания и становится пространством подлинной близости и взаимной поддержки.

Перейдем к изучению механизмов, которые лежат в основе нашей сексуальности.

Физиология мужской сексуальной функции: теоретические аспекты для клинической практики

Рассмотрим физиологию мужской сексуальной сферы. Данный материал базируется на клинических данных сексопатологии и физиологии репродуктивной системы.

Если рассматривать половой акт (коитальное взаимодействие, пенетрация, копуляция), стоит отметить важный физиологический факт: это единственный интерактивный, парный физиологический акт у людей, в отличие от большин-

ства иных гомеостатических процессов, имеющих индивидуальный характер.

Нейрогуморальная регуляция и безусловные рефлексы. Сексуальное возбуждение у мужчин инициируется нейрогуморальной готовностью организма. Этот процесс предполагает синергию двух систем: нервной и эндокринной (гуморальной).

Основой мужской сексуальности являются врожденные рефлекторные дуги. Согласно классической физиологии высшей нервной деятельности (И.П. Павлов), к безусловным сексуальным рефлексам у мужчин относятся три базовых стимула:

1. Визуальный образ гениталий партнера.
2. Стимуляция нервных окончаний полового члена (тактильный компонент).
3. Прикосновение к половым органам партнера (тактильный компонент, связанный с рецепторами подушечек пальцев доминантной руки).

Эти три паттерна являются врожденными и доказанными. Все иные формы сексуального возбуждения (аудиальные стимулы, запахи, визуальные образы одежды и т.д.) представляют собой условные рефлексы, сформированные в процессе онтогенеза под влиянием культурной среды и индивидуального воспитания.

Генерализация стимулов. Здесь вступает в силу механизм генерализации стимулов — классический аспект формиро-

вания условных рефлексов. Организм реагирует не только на первичный условный стимул, но и на смежные, обладающие схожими характеристиками. С эволюционной точки зрения, это адаптивный механизм, позволяющий повысить эффективность реагирования на значимые сигналы среды.

В контексте визуальных стимулов стоит отметить когнитивную обработку образа: человеческий мозг часто классифицирует визуальные паттерны по схожим признакам. Этим объясняется реакция на стимулы, ассоциативно напоминающие первичные (например, восприятие губ на лице как вторичного полового признака, что является основой визуальной эстетики в контексте сексуального влечения). Аналогичный принцип работает и с тактильной чувствительностью: рецепторы подушечек пальцев реагируют на определенную текстуру и температуру (тепло, влажность), что обеспечивает широту стимульного поля.

Алгоритм возбуждения и эректильная функция. Важно понимать последовательность формирования сексуального отклика:

1. Нейрогуморальная готовность (формирование первичного безадресного влечения).
2. Поиск объекта (психологическая составляющая, выбор партнера).
3. Эрекция (гемодинамическая реакция).

Эрекция представляет собой процесс прилива крови к пещеристым телам полового члена. В состоянии эрекции ор-

ган увеличивается в объеме (в 2–3 раза) и в длину (на 5–8 см). В сексологии существует поговорка «эрекция — великий уравниватель», обозначающее, что исходные анатомические параметры члена в состоянии покоя не являются предиктором размеров в состоянии эрекции.

Клиническая справка: Эректильная функция может быть обусловлена не только сексуальными стимулами, но и физиологическими процессами (ночная/утренняя эрекция, переполнение мочевого пузыря, вестибулярные раздражения). Согласно статистическим данным, лишь у 3% мужчин проблемы с эрекцией имеют органическую (физиологическую) природу. В остальных случаях причиной является психогенный фактор. Сексуальная система мужчин обладает высокой резистентностью к органическим нарушениям, но крайне чувствительна к психоэмоциональным нагрузкам.

Динамика сексуального цикла. После достижения эрекции наступает фаза эякуляции — выброса эякулята (объем которого варьируется от 2 до 25 мл в зависимости от индивидуальных особенностей).

Динамика возбуждения у мужчин характеризуется линейным нарастанием, прямо пропорциональным уровню тактильной стимуляции. При прекращении стимуляции возбуждение снижается без промежуточных фаз («плато»). За фазой разрядки следует рефрактерный период — фаза физиологического торможения, в течение которой повторное возбуждение невозможно.

- У 70% мужчин рефрактерный период составляет 20–40 минут.
- У 30% мужчин — до 24 часов.

Исследователями не выявлено иных типов динамики. Практический вывод для пар: реалистичность ожиданий относительно частоты половых актов должна базироваться на физиологических лимитах рефрактерного периода конкретного партнера.

Практическое заключение Физиологические исследования нейромедиаторного баланса коры головного мозга показывают, что в состоянии возбуждения биохимия мозга меняется, а при его спаде — возвращается к исходным показателям гомеостаза.

Таким образом, прерывание сексуального возбуждения до момента достижения эякуляции (по внешним или ситуативным причинам) не несет физиологического вреда для мужского организма. Биохимический статус просто возвращается к базовому уровню, что опровергает распространенный миф о вреде «нереализованного» сексуального возбуждения.

Физиология женской сексуальности: теоретические аспекты и практическое применение.

В продолжение цикла статей «Физиология сексуальности» мы переходим к рассмотрению особенностей женской сексуальной сферы. Данный материал носит прикладной ха-

ракти и предназначен для формирования более глубокого понимания психофизиологических процессов, что является важным компонентом сексуальной грамотности как для мужчин, так и для женщин.

Примечание. В рамках данной статьи мы рассматриваем вопросы нормативной сексуальности. Клинические отклонения и парафилии выходят за рамки психологического консультирования и требуют профильной медицинской помощи.

Особенности женской сексуальной сферы (по данным М.И. Васильченко и Г.А. Агарковой)

Женская сексуальность обладает рядом фундаментальных отличий от мужской, определяющих специфику сексуального поведения:

1. Психологизация сексуальной сферы. Сексуальная реактивность женщин отличается высокой степенью психологизации, что обуславливает значительную индивидуализацию сексуальных переживаний и поведенческих паттернов.

2. Специфика формирования сексуального сознания. В динамике развития наблюдается склонность к фиксации на эротической фазе возбуждения. У части женщин реализация сексуального компонента либидо и способность к достижению оргазма могут быть выражены слабо или отсутствовать.

3. Вариативность сроков становления оргастической функции. В отличие от мужского онтогенеза, где оргазм тесно коррелирует с пубертатным периодом, у женщин форми-

рование оргастической функции часто смещено — либо на препубертатный период, либо (чаще) на период после начала регулярной половой жизни.

4. Значение экстрагенитальных эрогенных зон. В отличие от мужской физиологии, где доминируют генитальные зоны, у женщин экстрагенитальные (внегенитальные) зоны играют существенную, а иногда и доминирующую роль в процессе нарастания сексуального возбуждения.

5. Приоритет эротического либидо. Ведущим мотивом полового поведения женщины выступает не столько сексуальное либидо (физиологическая потребность в коитусе), сколько эротическое, тесно связанное с когнитивной и эмоциональной оценкой личностных качеств партнера.

6. Сексуальное удовлетворение и оргазм. У женщин существует меньшая корреляция между достижением оргазма и субъективным ощущением удовлетворенности. В условиях устойчивой эмоциональной привязанности женщина может сохранять высокую степень удовлетворенности в течение длительного времени, даже при отсутствии оргазма (*satisfactio sine orgasmo*). Отсутствие оргазма при сохранной эмоциональной удовлетворенности и отсутствии фрустрации не является патологией.

7. Отсутствие рефрактерного периода. Женский копулятивный цикл не имеет обязательной финальной рефрактерной стадии (фазы торможения), необходимой мужскому организму для восстановления сперматогенеза и гормонально-

го баланса. Эволюционно женская сексуальность характеризуется высокой способностью к мультиоргазмичности и возможности серии копулятивных циклов.

Психофизиологический старт возбуждения

Фундаментальное отличие заключается в механизме инициации возбуждения. Если у мужчин запуск процесса часто носит рефлекторный характер, то у женщин половой акт инициируется на корковом уровне (психическом). Первично формируется эмоционально-личностная готовность (субъективное желание близости с конкретным партнером), и лишь затем, при наличии условий, принимается решение о реализации сексуального контакта.

Алгоритм формирования возбуждения у женщины выглядит следующим образом:

1. Выбор объекта (адресация). Формирование эмоционально-психологического запроса.
2. Психологическое согласие. Принятие решения о допустимости близости.
3. Сенсорный контакт. Взаимодействие эрогенных зон с партнером.

Безусловно-рефлекторные механизмы возбуждения

В сексологии к безусловным рефлексам (генетически заложенным реакциям, не требующим специфического обучения) у женщин относят два основных вида стимуляции:

1. Вагинальная стимуляция. Воздействие на область передней стенки влагалища (т.н. «точка G»), обеспечивающее

глубокую нейрофизиологическую реакцию.

2. Клиторальная стимуляция. Клитор является высокочувствительным органом, насыщенным нервными окончаниями и сосудами. Стимуляция клитора является наиболее физиологически надежным способом провокации сексуального возбуждения и оргазма. Индивидуальные параметры (размер, цветовая гамма, порог чувствительности) вариативны.

3. Оральная стимуляция. Воздействие на нервные окончания слизистой оболочки губ.

Важно подчеркнуть: несмотря на выделение этих зон, эрогенная карта каждой женщины строго индивидуальна. Нейрофизиологическая лабильность позволяет женщинам достигать возбуждения и оргазма через стимуляцию самых разных участков тела (спина, поясница, нижние конечности и др.). Это подтверждается многочисленными исследованиями, описывающими уникальную архитектуру эрогенной реактивности.

Согласно классификации А.М. Свядоща (1974), по характеру реактивности зон выделяют: генерализованный, вагинальный, клиторический и ареактивный типы оргазма. Оценка эрогенного потенциала зон (по В.И. Здравомыслову, 1972) демонстрирует высокую вариативность индивидуальных реакций.

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

Физиологические показатели возбуждения

В процессе сексуального возбуждения женский организм демонстрирует выраженные физиологические маркеры:

- Гемодинамические изменения. Кровенаполнение органов малого таза увеличивается в три раза (для сравнения: у мужчин — примерно в 1,5 раза).
- Респираторная динамика. Функциональный объем легких в фазе возбуждения возрастает до 8 раз (у мужчин — до 3 раз), что отражает интенсивность физиологического включения организма в сексуальный процесс.

Физиология женской сексуальности: теория и практика.

В процессе сексуального возбуждения женский организм претерпевает ряд специфических физиологических изменений. Ключевые процессы включают наполнение сосудов кровью малых и больших половых губ, увеличение объема малого таза, кровенаполнение шейки матки и вагинальную трансудацию (выделение секрета).

На начальном этапе возбуждения (фаза возбуждения) отмечается увеличение длины влагалища на 5–8 см. У невозбужденной женщины стенки влагалища тесно прилегают друг к другу; в процессе сексуального возбуждения происхо-

дит их расхождение, и объем органа увеличивается (в норме — в 2,5–3 раза, индивидуально — до 6 раз). Параллельно активируются железы преддверия влагалища (бартолиновы железы) и происходит транссудация жидкости из венозных сосудов стенок влагалища.

Клинический миф о вагинальной смазке

Существует устойчивое заблуждение, поддерживаемое секс-индустрией, что отсутствие вагинальной смазки является «проблемой секреции», требующей исключительно коррекции с помощью лубрикантов. С точки зрения сексопатологии, это является мифом. Физиологический постулат. Отсутствие вагинального секрета — это объективный маркер отсутствия сексуального возбуждения.

При нормальном функционировании эндокринной и нервной систем сексуальное возбуждение автоматически инициирует процесс транссудации. Если железы секретируют недостаточно, это чаще всего указывает на отсутствие или недостаточность психофизиологической прелюдии. Использование лубрикантов в данном случае лишь маскирует фундаментальный дефицит возбуждения, не устраняя его причину.

Практическая рекомендация. Отсутствие влажности является индикатором того, что женщина не достигла стадии возбуждения. Это требует коррекции не фармакологическими средствами, а изменением подхода к стимуляции, увеличению времени прелюдии или пересмотру эмоциональ-

но-психологического контекста близости.

Фаза плато и «оргастическая манжетка»

Продолжение адекватной сексуальной стимуляции переводит женщину из фазы возбуждения в фазу плато (вторая стадия цикла сексуального ответа). Для этой фазы характерна интенсификация физиологических изменений: дальнейшее усиление притока крови к органам малого таза и нарастание нервно-мышечного напряжения.

Клиническое примечание: Эрогенные зоны индивидуальны. Если партнер не обладает информацией о предпочтениях женщины, рекомендуется воздействие на универсальные эрогенные области: клитор, переднюю стенку влагалища (область проекции точки G), молочные железы, слизистую губ и ушные раковины. Рекомендуется метод экспериментального поиска и открытой коммуникации.

В фазе плато происходят анатомические изменения влагалища: нижняя треть сужается на 50% от размеров в предыдущей фазе, формируя так называемую «оргастическую манжетку» (оргастическую платформу). За счет кровенаполнения стенок влагалища обеспечивается плотный контакт с половым членом, что создает оптимальные условия для интенсивной стимуляции головки пениса и стенок влагалища.

Оргастическая фаза и посткоитальный период

В отличие от мужской физиологии, где возбуждение линейно нарастает до разрядки, у женщин фаза плато характеризуется состоянием «плато-возбуждения». После достиже-

ния оргазма женщина может вернуться в фазу плато, что создает физиологические предпосылки для мультиоргазмичности.

- Рефрактерный период. В то время как у мужчин этот период (временная неспособность к повторному возбуждению) длится от 20 минут до 24 часов, у 50% женщин он минимален или отсутствует (составляет 3–30 секунд).

- Восстановление. После завершения копулятивного цикла женщине требуется до 30 минут для возвращения к исходному состоянию (фаза разрешения), что в 60 раз превышает время восстановления мужчины.

Понятие биохимической фрустрации

В отечественной сексологии (Г.С. Васильченко, Т.Е. Агаркова) введено понятие биохимической (или нейрофизиологической) фрустрации. Это состояние, возникающее при достижении фазы плато (высокого уровня сексуального напряжения) без последующей разрядки (оргазма).

Механизм¹ Организм женщины, находясь в состоянии выраженного психофизиологического возбуждения, готовится к реализации акта. Резкое прерывание процесса (из-за некомпетентности партнера или внешних факторов) приводит к тому, что накопленное биохимическое и нервное напряжение не находит выхода.

Последствия. Психологически это проявляется как раздражительность, гнев или обида. Физиологически — возможна связь с застойными явлениями в малом тазу, что при

регулярности процесса может способствовать развитию гинекологических воспалительных заболеваний (синдром тазового венозного полнокровия).

Практический вывод. Сексуальный контакт требует ответственности. Инициация сексуального процесса (возбуждения) накладывает на партнера обязательство довести его до физиологического завершения. Игнорирование этого принципа ведет к кумуляции негативных психосоматических последствий у женщины.

Список литературы:

1. Васильченко Г.С. (ред.). Общая сексопатология. Руководство для врачей. — М.: Медицина, 1977.
2. Васильченко Г.С. Сексопатология: Справочник. — М.: Медицина, 1990.
3. Имелинский К. Сексология и сексопатология. — М.: Медицина, 1986.
4. Каплан Х.С. Сексуальная терапия. Иллюстрированное руководство. — М.: Класс, 1994.
5. Кащенко Е.А. (ред.). Теория и практика психологического консультирования в сексологии.
6. Агарков С.Т. Этот знакомый и незнакомый секс. — М.: Апполон, 1997.
7. Васильченко Г.С., Агаркова Т.Е., Агарков С.Т. и др. Сексопатология: Справочник. — М.: Медицина, 1990.

Сексуальность на разных этапах семейной жизни: вызовы и решения



Гиренко Дарья Васильевна

Клинический, детский, педагог-психолог, действительный член Ассоциации семейного консультирования и психотерапии, член ОППЛ, куратор Института Современной Психологии. Автор психологической игры "Вопрос ребёнку. На пути к доверительным отношениям". Спикер проекта

Сексуальность сопровождает человека на протяжении всей жизни. Она не исчезает с возрастом, не растворяется в быту, не умирает после рождения детей или выхода на пенсию. Она меняется — и в этом изменении кроется как главная сложность, так и главная ценность семейных отношений.

Когда пара вступает в брак, мало кто задумывается о том, что сексуальная близость потребует осознанной работы. Кажется, что если любовь настоящая, то желание будет всегда, а тело и чувства подчинятся единому гармоничному ритму. Однако реальность оказывается сложнее. Исследования и клиническая практика показывают: сексуальные отношения в паре проходят через закономерные кризисы, которые связаны не только с психологией, но и с физиологией, социальным контекстом, возрастными изменениями и даже экономическими факторами.

Один из основателей сексологии Иван Блох писал: «Сексуальность пронизывает все сферы человеческого бытия и является одной из главных движущих сил поведения человека». Это утверждение остаётся аксиомой и в XXI веке. Сексуальность не изолирована от остальной жизни — она реагирует на стресс, на усталость, на успехи и неудачи, на рождение детей и потерю работы, на смену гормонального фона и на накопленные обиды, да да и на них тоже. Игнорировать эту связь — значит обрекать себя на разочарование и

отчуждение.

Классик сексологии Казимир Имелинский подчёркивал: «Сущность сексуальности не может быть выражена только в биологических и психологически-гедонистических категориях». Это означает, что сексуальность — это не просто инстинкт размножения и не только способ получения удовольствия. Это сложная система отношений с собой, с партнёром, с телом, с возрастом, с социальными ролями. И когда мы пытаемся свести её к механике или к «искре», мы теряем самое важное — живой процесс взаимного открытия и принятия.

Особое место в истории изучения сексуальности занимает голландский гинеколог и сексолог Теодор Хендрик Ван де Вельде, автор легендарного труда «Идеальный брак». Он одним из первых заговорил о том, что сексуальная гармония не даётся раз и навсегда, а требует постоянного внимания, обучения и готовности меняться. Его мысль о том, что «борьба с сексуальным однообразием и пресыщением требует осознанного участия обоих партнёров и их готовности вносить новизну», звучит сегодня как никогда актуально. В эпоху цифровых технологий, бесконечного потока информации и ускоряющегося ритма жизни у пары появляется иллюзия, что близость должна быть лёгкой и спонтанной, как в кино. Но кино заканчивается через два часа, а брак длится десятилетиями.

Зигмунд Фрейд, чьи работы стали фундаментом для всей

глубинной психологии, утверждал: «Сексуальность — это энергия, которую можно сублимировать или блокировать, но нельзя игнорировать». И действительно, когда пара перестаёт говорить о сексе, когда интимная сфера покрывается табу и неловкостью, эта энергия не исчезает — она трансформируется в напряжение, раздражение, недомогания, бессонницу или даже в хронические конфликты на пустом месте. Сексуальность требует диалога. Не только телесного, но и словесного.

В российской сексологической школе особое место занимают исследования Г.С. Васильченко, который ввёл понятие системного подхода к сексуальным расстройствам, и С.С. Либиха, изучавшего психосоматические аспекты интимной жизни. Их работы показывают, что сексуальные дисфункции редко бывают чисто медицинской проблемой — почти всегда за ними стоят психологические, семейные или социальные факторы. Современный сексолог Евгений Кащенко, продолжая эту традицию, отмечает: «Если вопрос стоит незамысловато: "хочу — не хочу", то идите к психологу-сексологу, и он подскажет выход из волнующего вас положения». Это не означает, что любая трудность требует терапии, но означает, что стыд и молчание — худшие советчики в интимных вопросах.

Отдельного внимания заслуживает работа Хелен Сингер Каплан, создательницы трёхфазной модели сексуальной реакции (возбуждение — плато — оргазм). Она перевернула

представление о женской сексуальности, показав, что желание и возбуждение не всегда идут рука об руку, и что психологический контекст часто важнее физического стимула. Её фраза «Секс состоит из фрикций и фантазий» стала крылатой, потому что она точно отражает двойственную природу близости: это и телесное действие, и внутренняя картина, и диалог с собой.

В современной сексологии всё больше внимания уделяется не только «технике», но и эмоциональной близости, доверию, умению говорить о своих желаниях и страхах. Сергей Агарков, российский сексолог, подмечает важную закономерность: «Любая высокоинтеллектуальная деятельность тормозит сексуальность, — чем сложнее духовный мир мужчины, тем избирательнее эрекция». Это напоминает нам, что сексуальность — не автономный процесс, а часть целостной личности. И когда человек перегружен мыслями, тревогой или ответственностью, его тело может «отключаться» от близости, чтобы сохранить ресурс. Запомните этот пункт.

Таким образом, сексуальность в семейной жизни — это не постоянная величина и не прямая линия. Это волна, которая то поднимается, то опускается, то разбивается о быт, то снова набирает силу. Задача пары — не держаться за пик, а научиться плыть по этой волне, принимая и высокие, и низкие точки.

В этой статье мы рассмотрим сексуальные отношения на разных этапах семейного цикла — от начала романтических отношений до зрелого брака, когда дети выросли, а тело и гормоны изменились. Мы обсудим не только психологические вызовы, но и практические решения, которые помогают сохранить близость даже в кризисные периоды — будь то рождение ребёнка, финансовая нестабильность, потеря работы, возрастные изменения или накопленная усталость.

Опираясь на труды классиков сексологии и современные научные данные, я предлагаю вам не просто пассивно ознакомиться с материалом, а взять на вооружение конкретные упражнения и техники, которые можно применять прямо сейчас. Потому что сексуальность — это не дар, который даётся свыше, и не наказание за ошибки. Это навык, который можно развивать, и искусство, которому можно учиться всю жизнь.

Этап романтики и слияния («бабочки в животе»)

Начало отношений — это особое время, которое в памяти остаётся как самый яркий, самый тёплый и самый волнующий период. Влюблённость приходит внезапно и захватывает целиком. Мир меняет краски, привычные дела кажутся лёгкими, а будущее — безоблачным. Сексуальность в этот период достигает своего пика: партнёры тянутся друг к другу с невероятной силой, и близость воспринимается не как действие, а как естественное дыхание, как продолжение раз-

говора на языке, который не нуждается в словах.

Этот этап в психологии и сексологии называют этапом слияния. Партнёры ещё не успели столкнуться с бытом, распределением обязанностей, финансовыми трудностями или возрастными изменениями. Они видят друг в друге не реальных людей со слабостями, привычками и усталостью, а идеальные образы — проекции своих ожиданий и надежд. И в этом есть огромная сила: именно энергия первых месяцев позволяет создать ту «подушку безопасности», которая потом поможет пережить неизбежные кризисы.

Однако именно здесь кроется и первый серьёзный вызов. Иллюзия того, что «так будет всегда», оказывается самой коварной ловушкой. Когда страсть кажется вечной, пара не задумывается о том, что её нужно беречь, развивать и адаптировать к меняющимся условиям. Многие пары приходят на терапию спустя годы с вопросом: «Куда ушла та искра? Что мы сделали не так?». Ответ часто звучит обескураживающе: «Ничего». Они ничего не делали. Они просто жили иллюзией, что искра не может погаснуть.

Теодор Хендрик Ван де Вельде в своём труде «Идеальный брак» писал: «В эротических играх, осуществляемых с должным почтением и предупредительностью, значительное количество времени до того, как соединятся половые органы, должно быть отведено поцелуям и ласкам». На этапе романтики это происходит естественно: партнёры могут часа-

ми целоваться, разговаривать, прикасаться друг к другу без всякой «цели». Сама близость растянута во времени, наполнена исследованием, игрой, взаимным любопытством. Но со временем, когда появляются дети, работа и быт, это время сокращается, а иногда и исчезает совсем. И тогда секс становится «делом на ночь», часто формальным и коротким.

Хелен Сингер Каплан, создательница трёхфазной модели сексуальной реакции, подчёркивала, что «секс состоит из фрикций и фантазий». В начале отношений фантазий много: партнёры представляют будущее, строят планы, мечтают вместе. Эти фантазии подпитывают возбуждение и создают эмоциональный фон, на котором физическая близость становится особенно острой. Однако когда быт затягивает, фантазии уступают место тревогам, спискам дел и невысказанным обидам. И секс лишается своего «внутреннего сценария», превращаясь в механическое действие.

Казимир Имелинский, польский сексолог, в своих работах отмечал, что «сущность сексуальности не может быть выражена в биологических и психологически-гедонистических категориях». Он подчёркивал, что сексуальность — это прежде всего отношение, контекст, диалог. В начале отношений диалог идёт легко: партнёры говорят обо всём, делятся сокровенным, не боятся показаться смешными или уязвимыми. Но со временем диалог сворачивается, уступая место бытовым темам: кто вынес мусор, что купить на ужин, когда забрать ребёнка из школы. И сексуальность, лишённая

диалога, начинает угасать.

Г.С. Васильченко, один из основоположников российской сексологической школы, подчёркивал системный подход к сексуальным расстройствам, утверждая, что любое нарушение в интимной сфере имеет не одну причину, а целый комплекс факторов. На этапе романтики эти факторы незаметны — гормональный фон работает на полную мощность, стресс минимален, а социальные роли ещё не успели закрепиться. Но если пара не рефлексировала этот период, если она не осознаёт, что страсть — это не «вечный двигатель», а «аккумулятор», который нужно подзаряжать, то переход к следующему этапу становится травматичным.

Особенно уязвимы в этом плане те, кто воспитан с установкой «секс — это грязь», «это не для разговоров», «порядочные люди не обсуждают интимное». Такие люди на этапе романтики могут испытывать огромное напряжение, даже если внешне всё выглядит благополучно. Их желание подавляется внутренним запретом, и вместо радости они чувствуют тревогу и стыд. Это наследие Зигмунда Фрейда, который писал о том, что «сексуальность — это энергия, которую можно сублимировать или блокировать, но нельзя игнорировать», оказывается особенно болезненным именно в начале отношений, когда блокирующие установки сталкиваются с мощной природной силой влечения.

Что делать на этапе романтики, чтобы продлить «медовый

месяц» и заложить основу для здоровой сексуальности в будущем?

1. Перестать бояться говорить о желаниях с самого начала. Многие боятся «спугнуть» партнёра откровенностью. Но практика показывает, что именно честность о своих предпочтениях, границах и фантазиях создаёт фундамент доверия. Это не значит, что нужно вываливать всё на первом свидании, но постепенно, по мере сближения, учиться просить, предлагать, спрашивать. Это тот самый диалог, о котором писал Имелинский.

2. Замечать не только страсть, но и нежность. На этапе романтики легко сосредоточиться на бурном сексе, забывая о простых прикосновениях, объятиях, держании за руки. А ведь именно эти «несексуальные» касания создают ту самую телесную близость, которая становится якорем в трудные времена. Не пренебрегайте ими.

3. Учиться быть в контакте со своим телом. Задавайте себе вопросы: что мне сейчас приятно? Что я хочу? Чего я не хочу? Как я чувствую себя в этот момент? Это поможет вам не терять связь с собой, когда внешние обстоятельства начнут меняться.

4. Создавать «ритуалы близости». Это могут быть утренние объятия, вечерние разговоры без телефонов, совместные ванны или прогулки. Пусть они будут простыми, но регулярными. Это защита от будущей рутины.

5. Запоминать этот период. Звучит странно, но это важно.

Запоминайте, что вам нравится, что заводит, что сближает. Ведите мысленный дневник или даже обычный бумажный: «Сегодня мы смеялись до слёз», «Она коснулась моей руки, и у меня мурашки». Эти записи станут вашей «инструкцией по возвращению к себе», когда страсть утихнет, а быт накроет с головой.

6. Не избегать «неудобных» разговоров. Если что-то вас смущает или тревожит в интимной жизни, не замалчивайте это. Страх — плохой советчик, а молчание — медленный яд для отношений.

Как точно подметил Ван де Вельде: «Поведение после акта является важным и наиболее значительным моментом сношения, которым многие мужья пренебрегают». Нежность после близости, когда тело уже расслаблено, а разум ещё не включился в дела, — это один из самых ценных даров, который вы можете сделать друг другу. Именно в эти минуты укрепляется привязанность, рождается доверие, и создаётся та самая «невидимая ткань» отношений, которая потом не даст им порваться.

Этап романтики — это не просто «старт», это фундамент. И если вы зложите в него кирпичики честности, уважения к телу и диалога, ваша близость сможет трансформироваться, а не разрушиться, когда настанет время следующего этапа — быта и родительства.

Этап быта, декрета и родительского кризиса (первые 3–7

лет брака).

Переход от этапа романтики к этапу реальной совместной жизни редко бывает плавным. Чаще всего он похож на резкую смену декораций: вместо уютных ужинов при свечах — горы немытой посуды, вместо долгих разговоров до утра — переговоры о том, кто встаёт к ребёнку ночью, вместо спонтанной близости — усталое «давай завтра». Именно в этот период сексуальные отношения переживают первый серьёзный удар, и многие пары не выдерживают этого испытания.

Рождение ребёнка — это не только радость, но и колоссальная перестройка всей системы. Тело женщины меняется, её гормональный фон перестраивается, и не всегда в сторону повышения либидо. Мужчина, даже самый включённый, может чувствовать себя отстранённым, ревновать к малышу, не понимать, как теперь быть желанным, когда его партнёрша полностью погружена в материнство. Усталость становится постоянным спутником, а секс — предметом переговоров, а не спонтанным порывом.

Г.С. Васильченко, основатель системного подхода в сексологии, подчёркивал, что любое сексуальное расстройство всегда многофакторно. В этом периоде таких факторов становится слишком много: недосып, изменение веса, грудное вскармливание, тревога за ребёнка, финансовое напряжение, перераспределение обязанностей. Каждый из них по отдельности не страшен, но все вместе они создают такую концентрацию стресса, что инстинктивные механизмы желания

просто блокируются.

Сергей Агарков, современный российский сексолог, замечает важную закономерность: «Любая высокоинтеллектуальная деятельность тормозит сексуальность, — чем сложнее духовный мир мужчины, тем избирательнее эрекция». Если экстраполировать эту мысль на период декрета, то «интеллектуальная деятельность» здесь — это бесконечное планирование, контроль, тревога за безопасность, постоянное «сканирование» состояния ребёнка. Мозг работает на пределе, и сексуальность становится для него чем-то лишним, почти «небезопасным», потому что требует расслабления, которое сейчас недоступно.

Для женщины, много времени посвящающей детям и хозяйству, как точно подмечает Агарков, «бывает трудно найти время для секса». Но дело не только во времени. Дело в том, что женщина перестаёт ощущать себя женщиной. Она — мать, она — «кормилица», она — «организатор быта», она — «уставшая няня», ого, сколько ролей. И когда партнёр прикасается к ней с сексуальным намерением, её тело может реагировать отстранённо, потому что оно не успело переключиться из режима «забота» в режим «желание». Теодор Хендрик Ван де Вельде настаивал на том, что «поведение после акта является важным и наиболее значительным моментом сношения», но в этом этапе часто не хватает даже самого акта, а что уж говорить о нежности после него.

Хелен Сингер Каплан в своих работах делала акцент на

том, что секс — это не только фрикции, но и фантазии. На этапе быта фантазии исчезают. Женщина фантазирует о том, как поспит, мужчина — о том, как его оценят на работе. Вместо эротических образов — списки дел, вместо предвкушения — чувство долга. И это неизбежно снижает возбуждение, потому что возбуждение рождается из свободного потока воображения, а не из ощущения «надо сделать».

Казимир Имелинский писал о том, что «сущность сексуальности не может быть выражена в биологических и психологически-гедонистических категориях». Она включает в себя отношения, контекст, чувство безопасности. В декрете и первые годы после него контекст меняется кардинально: раньше секс был спонтанным и игривым, теперь он должен быть запланированным и почти «тайным», чтобы не разбудить ребёнка. Безопасность тоже под вопросом — тело женщины после родов может быть болезненно чувствительным, она может бояться боли или не нравиться себе внешне. И всё это влияет на сексуальное желание гораздо сильнее, чем любые «советы по технике».

Главные вызовы этого этапа:

- Смещение ролей. Партнёры перестают быть любовниками, становятся исключительно родителями или «менеджерами семьи». Это убивает эротическую искру, потому что искра требует игры, лёгкости, а не функциональности.
- Усталость и недосып. Физиологически организм нахо-

дится в режиме экономии ресурсов, и секс — это затратное занятие. Организм «не разрешает» себе тратить силы на удовольствие.

- **Накопленные обиды.** Часто один из партнёров чувствует, что делает больше другого, что его не ценят, что его потребности игнорируются. Эти обиды не проговариваются, но застревают в теле и блокируют желание.

- **Телесные изменения.** Женщина может стесняться своего нового тела, мужчина может бояться причинить боль или не получить прежних ощущений. Телесный контакт становится тревожным, а не радостным.

- **Потеря «тайны».** Когда в доме маленький ребёнок, приватность исчезает. Близость должна быть «тихой», быстрой, незаметной, что лишает её естественного ритма.

Что помогает на этом этапе. Практические решения:

1. **Ритуалы переключения.** Введите правило: «Когда ребёнок заснул, мы на 15 минут садимся вместе без телефонов и просто касаемся друг друга». Не для секса, а для восстановления контакта. Муж — гладит по голове, жена — кладёт руку на плечо. Тело должно «вспомнить», что оно может быть не только для работы, но и для нежности.

2. **Физический контакт без сексуального подтекста.** На этом этапе важно практиковать объятия, поцелуи в лоб, держание за руки без ожидания продолжения. Это снимает напряжение и возвращает ощущение «мы — пара, а не только

родители».

3. Разделять, а не бороться. Если один из партнёров очень устал, это не повод для обиды, а повод для разговора. Важно говорить: «Я так устал, что не могу даже думать о сексе, но я хочу быть с тобой, просто полежать рядом». И другой партнёр должен услышать это не как отвержение, а как честность.

4. Обсуждать «претензии» в формате «я-сообщений». Вместо «ты никогда мне не помогаешь» — «мне не хватает твоей поддержки, и я устаю, мне нужен отдых». Конфликты, которые не проговариваются, разрушают либидо. Когда пара говорит о трудностях, она снижает напряжение в теле.

5. Восстанавливать телесную чувствительность. Это может быть совместный душ, массаж стоп, или даже просто лежание с закрытыми глазами и дыхание в унисон. Хелен Каплан призывала смещать фокус с «производительности» на «ощущение». На этом этапе это особенно актуально: не «мы должны заниматься сексом раз в неделю», а «мы можем провести 20 минут, исследуя прикосновения без цели».

6. Привлекать внешнюю поддержку. Иногда партнёрам не хватает собственных ресурсов, чтобы справиться с кризисом. Тогда помощь психолога или сексолога становится не слабостью, а мудростью. Как говорит Кащенко, выход есть всегда, если не бояться спросить.

Важно понимать: этот этап не «ненормальный» и не «тупиковый». Он является закономерным и очень важным для созревания отношений. Пары, которые проходят через него

с диалогом и принятием, выходят на новый уровень близости — где секс становится не просто страстью, а глубоким выражением любви и благодарности за совместно прожитый день.

Этап кризисов: возрастных, профессиональных и финансовых

К какому-то периоду брака (у каждого он свой) большинство пар подходят с «багажом», в котором есть не только общие воспоминания и дети, но и накопившиеся усталость, разочарования, а иногда и отчуждение. Если этап быта и декрета был проверкой на прочность через физическое истощение, то следующий этап проверяет пару на устойчивость к внешним ударам, которые невозможно контролировать.

Это время, когда мужчина может столкнуться с потерей работы, снижением дохода, профессиональным выгоранием или осознанием, что он не достиг того, чего ожидал к сорока годам. Женщина, выйдя из активного материнства, часто сталкивается с пустотой: дети уже не требуют круглосуточного присутствия, карьера застопорилась или оказалась не той, что грезилась, а тело напоминает о пройденных годах. В этот период многие пары впервые задумываются: «А любим ли мы вообще друг друга или просто привыкли?», «Почему секс стал редким и скучным?», «Откуда взялась эта тревога, которая не даёт расслабиться?».

Одним из самых разрушительных факторов для сексуаль-

ности в этот период становится финансовая нестабильность и потеря работы. Это не просто «меньше денег» — это удар по самооценке, по чувству безопасности, по ощущению себя состоявшимся человеком. Когда мужчина теряет работу, он часто теряет и ощущение собственной значимости. Он может замыкаться, раздражаться, избегать близости, потому что его тело и психика находятся в режиме «выживания». А он, как точно подметил Отто Вайнингер в своей работе «Пол и характер», писал, что «сексуальность мужчины тесно связана с его чувством самоуважения и социальной реализации». Когда рушится профессиональная идентичность, рушится и эротический образ себя.

Для женщины финансовый кризис тоже становится серьёзным испытанием. Она может начать винить партнёра, даже если не говорит этого вслух. Она может взять на себя больше обязанностей, устать ещё сильнее, и тогда её либидо снижается не только физически, но и психологически — потому что она больше не видит в партнёре «защитника» и «добытчика», а видит испуганного мужчину, которому нужна поддержка, которую она сама не знает, как дать.

Здесь мы видим, как внешние обстоятельства буквально вторгаются в спальню. Хелен Сингер Каплан, чья работа о фазах сексуального ответа стала классикой, отмечала, что «стресс и тревога являются наиболее частыми ингибиторами сексуального возбуждения, особенно у мужчин». И действительно, когда мозг занят поиском решений, как оплатить

счета или найти новую работу, он блокирует сигналы удовольствия, потому что «не до жиру». Это не сознательное решение, это физиология.

Сергей Агарков, развивая мысль о связи интеллектуальной деятельности и сексуальности, подчёркивал, что «чем сложнее духовный мир мужчины, тем избирательнее эрекция». Но в контексте кризиса можно сказать иначе: чем больше мужчина озабочен поиском работы, тем меньше он способен на спонтанное желание, потому что его «познавательные ресурсы» полностью заняты проблемой. И эта избирательность становится защитой — его психика пытается сохранить энергию, которая и так на исходе.

Возрастной кризис, который совпадает с кризисом профессиональным, обостряет и телесные изменения. Уровень тестостерона у мужчин начинает снижаться, у женщин приближается период менопаузы, и гормональные колебания могут сделать секс либо болезненным, либо просто неинтересным. Но не всегда это только «гормоны». Часто за этим стоит страх старения, страх потери привлекательности, страх, что партнёр больше не хочет тебя, а терпит «по привычке».

Казимир Имелинский писал о том, что «сексуальность является интегральной частью личности и не может существовать отдельно от её жизненного контекста». Если в этом контексте — потеря работы, неуверенность в завтрашнем дне, тревога за будущее детей — то и сексуальность становится

тревожной или угасает. И пытаться «вернуть страсть» через технические приёмы или романтический ужин в этом случае равносильно тому, что давать аспирин при переломе — симптом может притупиться, но проблема останется.

Г.С. Васильченко в своих работах неоднократно подчёркивал системный подход: любое нарушение в сексуальной сфере — это всегда результат взаимодействия нескольких факторов. И в кризисный период эти факторы сплетаются в тугой узел: экономическая нестабильность, возрастные изменения, психологическое давление, накопленные обиды, снижение самооценки, а иногда и отсутствие поддержки в паре. Развязать этот узел может только комплексная работа, начинающаяся с диалога.

Евгений Кащенко, продолжая традиции отечественной сексологии, утверждает, что «большинство сексуальных проблем в браке являются следствием не столько физиологических нарушений, сколько накопившихся психологических напряжений». И с этим трудно поспорить. Действительно, когда пара перестаёт разговаривать о своих страхах, когда мужчина боится признаться, что боится, а женщина скрывает свою усталость, то эти чувства превращаются в напряжение, которое убивает желание.

Что делать на этапе кризисов. Шаги, которые реально работают.

1. Сначала снять напряжение через разговор о страхах.

Это самый трудный, но самый важный шаг. Сядьте друг напротив друга, без телефонов, и скажите: «Я боюсь, что мы не справимся. Я боюсь, что я перестал быть для тебя привлекательным. Я боюсь, что ты устала от меня». Просто назовите свои страхи. Когда они произнесены, они перестают быть монстрами под кроватью и становятся просто трудностями.

2. Вернуть физический контакт без ожиданий. Во время кризиса прикосновения часто либо избегаются, либо воспринимаются как прелюдия. Попробуйте ввести правило: «10 минут в день мы просто касаемся друг друга без цели». Можно массировать стопы, поглаживать спину, держаться за руки. Это снимает кортизол и восстанавливает ощущение «мы — команда».

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.