**Нормы половой жизни и половое воздержание**

Определение норм ведения половой жизни — чрезвычайно сложный и трудный вопрос. Как указывалось, пригодность к половому общению предполагает нормальное физическое и психическое здоровье. У людей для этого требуется и наличие подходящего партнера, вызывающего определенные чувства. Вот почему для начала половой жизни наиболее подходящим временем является завершение целостного психофизического развития, а наиболее подходящим условием для полового контакта является семья.

Сексуальные возможности у здоровых и молодых индивидов весьма различны. Нельзя забывать, что частота половых сношений зависит от взаимоотношений и взаимного желания обоих партнеров. Различные наблюдения показывают, что до 30-летного возраста частота половых контактов от 2 до 3 в неделю считается вполне нормальной. В более старшем возрасте происходит сокращение половых сношений, но их частота все же характеризуется большими индивидуальными различиями. Известны случаи, когда люди старше 70 лет продолжают регулярную еженедельную половую жизнь, а в то же время многие более молодые индивиды более редко испытывают необходимость половой близости. Нужно подчеркнуть, что половое желание зависит не только от физиологических и возрастных факторов, но и от культурных, социальных, этичных и др. условий.

Во время полового акта человек тратит много сил, хотя и не замечает этого в связи с половым желанием и эмоциями, которыми он сопровождается. Он связан со значительной нагрузкой на сердечно-сосудистую систему и трудно переносится людьми с атеросклерозом, повышенным давлением, хроническими болезнями легких, невротическими и психопатическими состояниями, для которых половые контакты должны быть ограничены до 1 — 2 в месяц.

Угасание половой функции, связанное с возрастом, наступает постепенно. Однако, если возможность забеременеть более тесно связана с определенным возрастом, то возможность полового общения наблюдается до преклонного возраста. Характерным, особенно для мужчин, является то, что половая потенция отпадает раньше, чем половое желание.

Безразборные половые контакты в юном возрасте истощают нервную систему, наносят ущерб ее эмоциональной сфере и приводят, в конечном счете, к духовной опустошенности и неудовлетворенности, которые могут стать причиной половых извращений.

Половое воздержание (абстиненция), встречающееся в различных житейских обстоятельствах, не влечет за собой каких-либо отрицательных последствий для организма или нервной системы. Необходимо подчеркнуть, что воздержание сохраняет силы и энергию, способствует концентрации интеллектуальной деятельности и творчества. По мнению *Милмана,* многочисленные случаи импотентности и другие сексуальные нарушения часто возникают в результате половых излишеств, но еще ни разу они не были порождены половым воздержанием.

В связи с вышесказанным для молодых рекомендуется не более 2—3 половых сношений в неделю. Эта норма позднее, при достижении 30—40-летнего возраста, снижается до 1—2 в неделю. Необходимо иметь в виду, что чтение эротической литературы, просмотр порнографических фильмов и чрезмерное употребление некоторых возбуждающих нервную систему средств усиливают в течение известного времени половое желание, но затем неизбежно приводят к его быстрому исчерпыванию. Обратное воздействие, в направлении его подавления, оказывают усиленная интеллектуальная деятельность и занятия спортом. Их можно использовать для контролирования болезненного усиления полового желания.

Изучение физиологии полового сношения показывает, что его необходимо рассматривать в качестве важного элемента нормального образа жизни индивида. Знание и выполнение условий нормального полового поведения обеспечивает его правильное развитие и продолжительное сохранение возможности полового общения. Стремление к нормальной половой жизни означает стремление к нормальным человеческим и товарищеским взаимоотношениям, к созданию счастливой семейной обстановки. Поэтому социальное значение полового акта вышло за тесные рамки отдельного индивида и превратилось в важное звено жизни общества. Это определяет и ответственность, с которой необходимо подходить к половому воспитанию подрастающего поколения целенаправленному половому просвещению молодых семей.