## ПРОФИЛАКТИКА ПОЛОВЫХ РАССТРОЙСТВ

Профилактику половых расстройств, вероятно, должны начинать родители, рассказывая своим детям на уровне, доступном их пониманию, о половых различиях и функциях, и обсуждая с ними вопросы пола открыто и откровенно. Сильно негативное отношение в семье к сексу может создать почву для развития у ребенка в дальнейшем половых проблем. С самого начала половой жизни рекомендуется придерживаться следующих правил.

1. Относитесь к сексу как к возможности еще больше сблизиться с партнером, а не как к работе, которую надо выполнять. Если относиться к сексу как к некой цели, которой надо достигнуть во что бы то ни стало, это легко может привести к самонаблюдению. Запомните, что не существует какого-то "канонического" способа совершения полового акта; все зависит от ваших личных желаний и предпочтений.
2. Старайтесь добиться откровенного и искреннего общения с партнером. Угадать, чего хочется вашему партнеру, столь же проблематично, как заставить его догадаться, чего хотите вы. Эффективное общение означает возможность сказать не только "да", но и "нет"; если вы никогда не говорите "нет", ваш партнер не может быть уверен в искренности вашего "да".
3. Не верьте всему, что вы читаете или слышите о сексе. Многие книги или статьи о том, как человек "должен" реагировать, или упрощают этот вопрос, или создают неверные представления. Очень легко внушить себе, что у вас имеются проблемы, слушая, что говорят о сексе "другие люди".
4. Если у вас возникают какие-либо затруднения, обсудите их со своим партнером, а не делайте вид, что все в порядке. Очень часто проблему можно устранить, используя один из методов, связанных с фокусированном ощущений, или почитав соответствующую литературу. *Однако, если устранить проблему не удается достаточно быстро, обратитесь к профессионалам.* Обычно гораздо легче справиться со сложностями, возникшими недавно, чем с теми, которые существуют в течение длительного времени

**Список использованной литературы:**

1. Основы сексологии (HUMAN SEXUALITY). **Уильям Г. Мастерc**, **Вирджиния Э. Джонсон, Роберт К. Колодни.**  Пер. с англ. — М.: Мир, 1998. — х + 692 с., ил. ISBN 5-03-003223-1