**Психогигиена**

Психогигиена семьи и половой жизни (псих... + греч. hygieinos — приносящий здоровье, целебный), раздел гигиены и психиатрии, разрабатывающий правила и принципы взаимоотношений мужчины и женщины в добрачных и брачно-семейных отношениях. Неоценима её роль в гармонизации сексуальных отношений (см. Гармония сексуальная), предупреждении дисгармоний сексуальных, в профилактике расстройств сексуальных. Выделяют следующие основные подразделы: психогигиена половой жизни молодёжи, психогигиена половой жизни в браке, психогигиена половой жизни в предстарческом и старческом возрасте.

Психогигиена половой жизни молодёжи предупреждает психоневрозы и нарушения развития личности. Правильное разъяснение вопросов половой жизни помогает преодолеть значительные трудности, связанные с половым созреванием, и предотвращает различные расстройства половые, в частности некоторые девиации сексуальные. Дети должны получать информацию по вопросам половой жизни, деторождения в доступной для них форме. В возрасте 3 — 4 лет вопросы, относящиеся к проблемам пола, должны разъяснять родители, позднее, в дошкольном и школьном возрасте, — педагоги, врачи, психологи и другие лица, с которыми ребёнку приходится сталкиваться. В период созревания подростки отличаются особой впечатлительностью, поэтому психогигиенический аспект заключается в умении направить в нужное русло развитие полового влечения (развитие либидо) и избежать возникновения различных конфликтов на сексуальной почве.

Главная задача психогигиены этого периода в том, чтобы удержать половое влечение в состоянии минимальной напряжённости до того времени, пока у молодых людей не выработаются достаточно сильные, продиктованные разумом внутренние тормоза, привить молодёжи убеждение в том, что половой акт должен быть финалом проявления глубоких чувств, связывающих двух преданных друг другу людей, научить молодёжь отвечать за свои действия в области секса. Огромное влияние на формирование сексуальных представлений оказывают личные контакты в семье: гармоничные отношения между родителями как в сфере чувств, так и в половой жизни, чувства, проявляемые родителями по отношению к детям, знания и воспитательные способности родителей; совместные классы в школе.

В психогигиене половой жизни в браке важная роль принадлежит культуре супругов, а также умению выработать у себя сильные психические и моральные тормоза, которые помогли бы партнёрам разобраться с тем, что их союзу недостаёт в сфере половой жизни. Заслуживает внимания следующий перечень советов по психогигиене половой жизни.

1. Необходимо создавать благоприятную атмосферу для интимной близости:

а) супруги в спальне должны быть одни;

б) гигиенические мероприятия перед близостью обязательны для обоих супругов;

в) важен учёт индивидуальных факторов, стимулирующих взаимное чувство: запах любимых духов, фасон ночной рубашки, музыка, полумрак и т. д.;

г) следует помнить, что интимная близость начинается не в постели.

2. Не следует вести деловых и неприятных разговоров перед близостью. Не так легко бывает переключиться с обиды (даже вполне справедливых упрёков) на волну интимности.

3. Ритм половых встреч должен отвечать взаимному желанию обоих супругов.

4. Не нужно заранее планировать ритм половой жизни. Иногда супруги не отказываются от заведённого распорядка половых встреч, невзирая на состояние здоровья или психологическую обстановку в семье. Половые встречи как исполнение "супружеского долга" (см. Супружеский долг) не сближают супругов, часто ведут к сексуальным неудачам. Вместе с тем поведение супругов в течение дня, говорящее об их предрасположенности к интимному контакту, действует эротически тонизирующе и вполне оправдано.

5. Интимная близость должна давать максимальное чувство удовлетворения обоим супругам. Половой акт — акт парный, и оба супруга в равной степени должны рассчитывать на удовлетворение от этого сближения, что бы им для этого ни пришлось предпринять.

6. Соглашаясь на близость, женщина обязана помочь супругу, настраивая себя на его ласки.

7. Следует расширять диапазон приемлемости до его совпадения у обоих супругов. Желательно помнить лозунг Якобзона, который он рекомендовал повесить в спальне: "Любящим супругам дозволено всё". Однако, если второй супруг не подготовлен к таким активным действиям, то, грубо нарушая его диапазон приемлемости, можно получить результат, прямо противоположный ожидаемому.

8. Супруги должны выбирать свой язык интимности, помогающий им достичь гармонии чувств и действий на всех этапах близости.

9. Эрогенные зоны женщины отвечают на ласку лишь при её психическом настрое на интимную волну. В начале семейной жизни супруги ведут поиск и отбор наиболее эффективно реагирующих зон жены. Словесная или любая другая коррекция действий мужа со стороны жены в этом увлекательном занятии обязательна. Нужно помнить, что эрогенные зоны могут с возрастом изменяться, что должно служить поводом для нового поиска.

10. Длительность стимуляции эрогенных зон регулируется уровнем полового возбуждения женщины. Сексуальная разрядка у неё может произойти и до полового акта. Имиссия полового члена (см. Интроитус) производится на высоте полового возбуждения, и лучше, если это сделает сама женщина.

11. Технические приёмы интимной близости должны быть направлены на дальнейший рост полового чувства женщины. Этому подчинён и ритм фрикционных движений (см. Фрикции), и длительность самого акта, и глубина введения полового члена, и поза полового акта, смена которой производится по желанию партнёров.

12. Отсутствие сексуальной разрядки у женщины не освобождает мужчину от стимуляции её эрогенных зон после завершения полового акта. Исключение может быть только в одном случае: если сама женщина откажется от этих ласк.

13. Повторный половой акт должен быть желанным для обоих супругов. Нужно помнить, что не все мужчины способны на повторные сексуальные действия. Акт считается завершенным для мужчины, если он заканчивается эякуляцией.

14. Следует применять тот способ предупреждения беременности, который вызывает наибольшее доверие, здесь желателен совет врача.

15. Половая близость должна получать оценку супругов, и всегда только положительную.

Психогигиена половой жизни в предстарческом и старческом возрасте направлена на просвещение пожилых людей в области секса, поскольку неправильные представления об отсутствии сексуальности у стариков и об их половых желаниях (действительно, впрочем, ослабленных) порождают чувство вины или ощущение болезни, а в связи с этим — внутренние конфликты на сексуальной почве. Половую жизнь мужчины в предстарческом возрасте следует считать нормальным и здоровым явлением. Будучи совершенно естественной, она не должна вызывать никакого чувства стыда и вины. Половую жизнь женщин в климактерический период следует считать вполне нормальным, физиологически оправданным явлением. Половая активность в этот период не должна служить источником каких-либо внутренних конфликтов или подозрений на патологию. В старческом возрасте все предрассудки насчёт количественного "лимита" половых сношений (коитусов) не имеют ни малейшего основания. Никаких абсолютных запретов в отношении половой жизни людей в старческом возрасте не существует. Пожилые люди должны знать, что половая жизнь не влияет отрицательно на здоровье, в то же время подлинный вред таится в ложных представлениях о её вреде, ибо это приводит к психофизическим расстройствам и сексуальной дезадаптации.

Новое направление в психогигиене — воспитание любви и интимно-брачных отношений — обусловлено массовым распадом семьи и брака, упрощением и разрушением традиционных норм половых и брачных отношений, неуклонным ростом проституции, половых преступлений, венерических заболеваний, угрозой заражения СПИДом и, в конечном итоге, падением уровня нравственного и духовного содержания подрастающего поколения и населения в целом. Психогигиена любви и интимно-брачных отношений направлена на воспитание, самовоспитание и взаимовоспитание половой любви в добрачном периоде, развитие и сохранение любви в брачных отношениях. В этом отношении необходимы дальнейшая и строго спланированная разработка комплекса социологических и теоретических исследований, повсеместная организация службы молодой семьи, единое методическое руководство этой службой с широким охватом населения мерами профилактической подготовки и психогигиенической помощи — терапии семьи и брака.