**КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**им. Х.М.БЕРБЕКОВА**

**МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

***РЕФЕРАТ на тему:***

***«ЗДОРОВАЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ»***

**Выполнила:**

 ***студентка 2 курса,***

 **Преподаватель:**

 ***Кимова***

***Г.Нальчик***

***2000 г.***

***Содержание***

***Введение………………………………………………………………………………………………………2***

§1. Понятие "нормы" в сексологии………………………4

§2. Факторы, определяющие здоровую сексуальность…5

§3. Мужская и женская сексуальность…………………..8

§4. О пользе регулярной половой жизни………………22

§5. Несколько советов перезрелым девушкам…………..23

***Литература***

**Введение**

**Социально-биологические основы сексуальности человека.**

Отношение общества к сексуальным проблемам, с течением времени значительно изменилось. Все более терпимым становится отношение к "нетрадиционному" поведению: добрачным связям и внебрачным беременностям, к позднему вступлению в брак и холостякам: а также к индивидуальным особенностям сексуальности человека. Изменились и понятия женственности и мужественности: если 100-200 лет назад женщина должна была быть мягкой. нежной, заботливой, замкнутой на семье и детях, зависимой от мужа, то в наше время равноправия обоих полов она приобретает мужские черты поведения и характера - энергичность, предприимчивость, ориентированность на общественную деятельность и др. Со своей стороны, "идеальный мужчина", не потеряв такие традиционные черты, как сила, резкость, биологичность в подходе к женщине, достаточная грубость чувств и поведения, включает и более смягченные проявления, некоторую феминизацию. Для успешного выполнения общественных обязанностей более, чем сила и ловкость, необходимо умение уживаться с окружающими, находить общий язык, словом - сотрудничество, а не агрессивность. Можно без преувеличения сказать, что в наше время прежний идеал "истинного мужчины" ценится главным образом среди юношей, а также у людей определенного круга и воспитания.

Изменяются роль и внутреннее содержание семьи. На протяжении веков она была "ячейкой" - замкнутой системой, которая обеспечивала себя всем необходимым, имела внутренние традиции, передаваемые через 3-4 поколения (родители-дети-внуки-правнуки). Сам человек воспринимал себя не как личность, а как часть группы: семьи, общины и т. д. Вступление в брак было необходимостью: холостяк не справлялся с хозяйством в одиночку, его не признавали взрослым, притесняли в имущественном отношении. Во внутренних ценностях современной семьи, как правило, немногочисленной, состоящей из двух поколений, на первый план выходит внутренняя близость между супругами, родителями и детьми. Семья становится не столько ячейкой производства и потребления, сколько тихой гаванью, прибежищем в бушующем мире. Все реже встречается брак по расчету или по обязанности и все чаще — по любви. Учитывая, что любовь — явление более изменчивое, чем чувство долга, заранее как бы планируются вероятность ослабления брачных уз и даже их расторжение в случае снижения любовных чувств. Увеличение продолжительности жизни увеличивает возможный стаж брака и срок, в течение которого любовь "испытывается на прочность".

Кстати, тревожные данные о том, что в России от 20 до 50% браков распадаются в течение года с момента их заключения, не совсем точно отражают действительность: распадаются не обязательно браки первого года (средняя длительность супружеского союза до момента развода достигает 10—12 лет). По данным социологов, у нас в стране более 70% разводов происходит из-за половой неудовлетворенности одного или обоих супругов. Эту причину указывают в заявлении около 12% мужчин и 14% женщин. Интересно, что 30 лет назад мужчины ссылались на сексуальную неудовлетворенность в 10,4% случаев разводов, а женщины — в 4,3%. Очевидно, что отношение женщин к браку значительно изменилось. Однако не следует думать, что за это время множество мужчин внезапно перестали удовлетворять своих жен в интимном плане - это было бы классической вульгаризацией интимных отношений, сведением их только к половому акту.

Интимные отношения — часть общих отношений, и в них, как в линзе, фокусируются все плюсы и минусы взаимоотношении супругов (партнеров). Анализ бракоразводных дел показал, что более чем в 30% случаев мотивами разводов являются "несходство характеров", "отсутствие общих интересов" и др. За этими поводами скрывается все та же причина — отсутствие интимного (то есть глубокого, душевного) родства.

Известно, что брак основывается на "трех китах": любви, детях, общих экономических интересах. В современных условиях – третий кит изначально играет не столь уж большую роль, как раньше. Отсутствие детей (по статистике бесплодна каждая 6—7-я супружеская пара) может обострить, испортившиеся взаимоотношения супругов. Индивидуальное понимание смысла любви и сексуальности, нередкое отождествление брака и страстной влюбленности делают и "первого кита" весьма уязвимым. Не столь редкое вынужденное сохранение брака в силу материальной зависимости, социальных причин, чувства долга по отношению к супругу или детям неизбежно отражается на сексуальных отношениях, что, создавая напряженную обстановку в семье, разрушает "тихую гавань", делая человека уязвимым в плане физического и психического здоровья, отрицательных социальных воздействий. Половая неудовлетворенность, жалобы на которую предъявляет все большее число людей, может приводить к развитию застойных и воспалительных явлений в половых органах, бесплодию, росту миомы матки и эндометриозу, неврозам (около 60% в структуре неврозов у женщин и мужчин), проявлению скрытых психических заболеваний, расстройствам эрекции и семяизвержения у мужчин,

урежению оргазма у женщин.

Люди, живущие гармоничной семейной жизнью, гораздо реже страдают неврозами. Хорошо известно, что сексуальная дисгармония чаще всего сама является проявлением расстройств нервной системы, но, несомненно, существование и обратной связи. Неудачи в интимной жизни значительно снижают работоспособность (до 20 и даже до 50%). На этом фоне может возрасти число преступлений и самоубийств на сексуальной почве.

**§1. Понятие "нормы" в сексологии**

 Шаблонный, "казарменный" подход к решению сексуальных, интимных проблем, жесткое деление на "белое и черное" создает условия для невротизации многих абсолютно здоровых людей. Есть замечательное изречение: "Если бы человек был столь же привередлив в вопросах питания, как в своих сексуальных запросах, большинство человечества умерло бы с голоду". К сожалению, такую вариабельность абсолютно нормальной сексуальности часто не принимают во внимание не только консервативные личности в любых слоях общества, но и часть врачей, социологов, ученых. Иной раз приходится видеть книги (чаще научно-популярные), в которых под маской гигиенических советов проповедуется жесткая регламентированность интимных отношений. Между тем, даже в медицине, не говоря уже о психологии, социологии и других науках, которые, так или иначе рассматривают вопросы человеческого поведения, почти нет строго фиксированных норм, а существуют некоторые допуски "от... и до...". Да, температура 36,6 °С — нормальная для всех, но нормы гемоглобина от 12 до 14 единиц, средний рост мужчины от 173 до 176 см и т. д. При этом, чем более сложные процессы или показатели рассматриваются, тем шире колебания между крайними показателями нормы.

 Генетический пол, склонность к тем или иным заболеваниям, тип нервной системы и другие врожденные показатели обусловливают и определяют некоторые границы биологических, а порой и социальных проявлений человеческого существования. Они составляют основу, так называемой конституции организма: никогда низкорослый человек не станет чемпионом мира по бегу — ему не позволит его конституция. Однако помимо врожденности действуют еще и изменчивость, то есть вариабельность признаков, их колебания (в пределах, обусловленных конституцией): пожилой и низкорослый мужчина может бегать быстрее молодого и длинноногого в силу своей тренированности, гениальный математик может никогда не проявить свой гений, если не получит соответствующего образования. У человека изменчивость чрезвычайно социализирована. Неблагоприятная экологическая обстановка, плохое питание, чрезмерная физическая и психическая нагрузка, неадекватное воспитание и другие неблагоприятные факторы могут способствовать задержке развития, причем намного ниже врожденных возможностей. И наоборот — положительное влияние со стороны семьи и общества сформирует способности на верхнем пределе врожденных возможностей. Сексологи пользуются термином "половая конституция", подразумевающим совокупность устойчивых физиологических показателей, складывающихся из врожденных факторов, претерпевших изменения под влиянием условий развития (биологических и социальных) в раннем возрасте. Половая конституция характеризует сексуальные потребности и возможности человека, определяет устойчивость его сексуальных показателей в условиях чрезвычайной интенсивности, резкого ограничения и других неблагоприятных воздействий. Половая конституция мужчины складывается из следующих показателей: возраст пробуждения полового влечения, возраст первого семяизвержения, максимальный эксцесс (повторные сношения в течение одной встречи) в любом возрасте, возраст перехода к размеренной и ритмичной половой жизни, а также длительность брака к этому моменту, оволосение лобка, пропорции телосложения (в частности — отношение роста к длине ноги). Одни из этих факторов больше зависят от врожденных или гормональных влияний, другие — от воспитания и взаимоотношений в браке. Ориентируясь на половую конституцию, можно индивидуально оценить сексуальные показатели. Например, половая жизнь с частотой 1 сношение в неделю может быть верхним пределом нормы для мужчины со слабой половой

конституцией, а может являться следствием социальных влияний у мужчины с сильной половой конституцией (нарушение взаимоотношений в семье, чрезмерные физические нагрузки, несовпадение ритма труда у супругов и др.). Понятно, что во втором случае улучшение питания, взаимоотношений, лечебные мероприятия могут ощутимо улучшить (а точнее, нормализовать) сексуальные показатели. Половую конституцию женщины оценивают по возрасту появления регулярных менструаций и регулярности менструального цикла, срокам наступления и характеру течения беременности, возрасту пробуждения полового влечения, показателям оргазма, оволосению лобка, пропорциям телосложения. Поскольку основной биологической функцией женщины является продолжение рода, проводится оценка менструальной и детородной функции, которая, в общем, не относится к узко понимаемой сексуальности. Самое понятие нормы в сексологии — вопрос достаточно сложный. Поскольку половая жизнь — не просто физические телодвижения, можно говорить о моральной норме — насколько то или иное поведение соответствует воспитанию, общепринятым стандартам поведения и др. Есть также статистическая норма — средние показатели, определяемые у большой группы людей. Однако эта норма может вступать в противоречие с нормой конституциональной (физиологической). Следует также иметь в виду возрастную норму, поскольку и качество и число сексуальных проявлений с возрастом значительно меняются. Но, принимая во внимание все эти аспекты нормы, всегда следует иметь в виду, что половая функция — парная, и только в рамках конкретной пары можно говорить об удовлетворенности каждого партнера собственными сексуальными показателями и сексуальными взаимоотношениями.

**§2. Факторы, определяющие здоровую сексуальность.**

По данным К. Штарке и В.Фридриха, сексуальная удовлетворенность и психическое благополучие взрослого человека во многом зависят от морально-психологической атмосферы, в которой протекало его детство. Доверительные отношения с родителями, особенно с матерью, общая эмоциональная раскованность и открытость семейных отношений, терпимое, светское отношение родителей к телу и наготе, отсутствие жестких вербальных запретов, готовность родителей откровенно обсуждать с детьми волнующие их деликатные проблемы - все эти факторы облегчают ребенку формирование здорового отношения к сексуальности. Однако они в свою очередь зависят от множества социокультурных условий: образовательного уровня родителей, моральных принципов, усвоенных ими в детстве, и их собственного сексуального опыта, а также от общих ценностных ориентаций культуры, на которые осознанно или неосознанно равняются индивидуальные семейно-бытовые отношения, вербальные запреты, телесный канон и т. п. Игнорировать эти исторические, прежде всего национальные различия, и пытаться насильственно ломать их - бессмысленно и опасно.

Однако здоровая сексуальность предполагает не только принятие собственной чувственности и телесного Я, но и выработку целой системы нравственно-коммуникативных качеств и навыков, которые можно приобрести только в практическом общении с другими людьми. А.С.Макаренко был глубоко прав, когда писал, что человеческая любовь "не может быть выращена просто из недр простого зоологического полового влечения. Силы "любовной" любви могут быть найдены только в опыте неполовой человеческой симпатии. Молодой человек никогда не будет любить свою невесту и жену, если он не любил своих родителей, товарищей, друзей. И чем шире область этой неполовой любви, тем благороднее будет и любовь половая".

Помимо семейных условий, важным фактором психосексуального развития человека является опыт разностороннего, с раннего детства, общения между мальчиками и девочками. И эксперименты с животными, и многочисленные наблюдения за детьми показывают, что коммуникативные свойства личности, ее способность к эмоциональному сопереживанию и душевной открытости во многом зависят от дружеских отношений с лицами противоположного пола в детстве. Не нужно бояться детских и подростковых влюбленностей. Хотя они подчас представляют взрослым много хлопот, в долгосрочной перспективе отсутствие таких контактов гораздо опаснее.

Несмотря на всю демократизацию взаимоотношений между юношами и девушками, психологически они совсем не так элементарны, как подчас кажется взрослым. Современный ритуал ухаживания проще традиционного, зато он нигде не кодифицирован, что создает нормативную неопределенность. Характерно, что большая часть вопросов, задаваемых подростками и юношами, касается не столько психофизиологии половой жизни, всей сложности которой они еще не осознают, сколько ее нормативной стороны: как надо себя вести в ситуации ухаживания, например во время свидания. Озабоченность ритуальной стороной дела иногда настолько сильна, что молодые люди остаются глухи к переживаниям друг друга, даже собственные чувства отступают перед вопросом, "правильно" ли они поступают с точки зрения норм своей половозрастной группы. Ухаживание - это игра по правилам, которые, с одной стороны, весьма жестки, а с другой - довольно неопределенны. Не заботиться об этих правилах может лишь тот, кто уже овладел ими или кто целиком поглощен любовью. Первое дается опытом, второе - глубиной и зрелостью чувства.

Это касается не только ритуала знакомств, свиданий, поцелуев, но и самой интимной близости. Хронологическое расстояние от знакомства и влюбленности до половой близости у современной молодежи значительно короче, чем раньше. Например, среди немецких юношей и девушек, опрошенных К.Штарке, одновременное начало любовных и сексуальных отношений с будущим супругом зафиксировано у 5%, с интервалом в 1 месяц- у 13%, до четверти года - у 29%, до полугода - у 22%, до года - у 19%, более года - у 12%. У 40% опрошенных К. Штарке молодых людей уже первая любовь завершилась интимной близостью (у 50% первая любовь осталась целомудренной, а 10% начало половую жизнь еще до настоящей влюбленности).

Однако независимо от мотивации и нравственной стороны дела сексуальная инициация, т. е. первая половая близость, часто напоминает экзамен. Хотя это событие предвосхищается в мечтах и ему, как правило, предшествует определенная подготовка (петтинг и т.п.), оно нередко сопряжено с психологическими трудностями. Неопытный юноша иногда боится неудачи (отсутствия эрекции или преждевременной эякуляции), девушка не уверена в своей сексуальной привлекательности, обоих могут шокировать непривычные телесные запахи, семенная жидкость и увлажнение влагалища иногда воспринимаются как "грязь" и т. п. Обилие незнакомых ощущений и сама ситуация "проверки", "испытания" заставляют молодых людей прислушиваться больше к своим собственным переживаниям, чем к чувствам партнера, что отнюдь не способствует самозабвению.

Хотя прямой зависимости между разными сферами общественного и личного бытия нет, тем более нет и обратной их зависимости. Особенно поучительно приведенное немецкими учеными сравнение сроков начала половой жизни со школьной успеваемостью подростков. Здесь выявились следующие тенденции.

1. Юноши, начинающие половую жизнь между 17-м и 18-м годом, имеют в среднем лучшую успеваемость, чем те, кто делает это раньше или позже.

2. Девушки, начинающие половую жизнь до 16 лет, учатся хуже тех, кто делает это между 17-м и 19-м годом.

3. Студенты, окончившие школу на "отлично" и "очень хорошо", начинают половую жизнь в среднем в 17,6 года, окончившие на "хорошо" - в 17,3 года и на "удовлетворительно" - в 16,9 года. У студенток такой статистической связи не обнаружено.

4. Юноши и девушки, часто меняющие сексуальных партнеров, учатся в среднем несколько хуже тех, чьи сексуальные отношения стабильны.

Это значит, что социально неблагоприятным (с точки зрения учебной успеваемости) фактором для юношей является слишком раннее или слишком позднее (по сравнению со статистической нормой для данного поколения и субкультуры), для девушек - слишком раннее начало половой жизни и для обоих полов - экстенсивные и поверхностные сексуальные контакты. Что же касается более старших юношей и молодых взрослых, то для них половая жизнь, если она принимает социально и культурно приемлемые формы, имеет положительное значение; считать ее несовместимой с общественно-трудовой, культурной и прочей социальной активностью нет никаких оснований. О взаимосвязи сексуального поведения и типа личности речь пойдет позже. Однако уже у подростков эта связь неоднозначна.

Психологи, социологи и психиатры невольно следуют стилю мышления и ценностным ориентациям своей эпохи. В начале XIX века много писали об опасностях и отрицательных последствиях раннего начала, и экстенсивных форм половой жизни и мало кто обращал внимание на явно невротические черты так называемой романтической личности с ее экзальтацией, мистицизмом и неспособностью к простым человеческим отношениям, включая сексуальные. Во второй половине XX века, наоборот, подчеркиваются патогенные аспекты некоммуникабельности, сексуальной заторможенности и т.д. На самом деле плохи любые крайности. В то же время нельзя - это и жестоко, и бессмысленно - подгонять всех людей под один ранжир. "Величайшая возможная ошибка в этой области... - представление, что все остальные люди в точности такие же, как мы, а если нет, то они должны стать такими... Никакие сексуальные правила, законы или идеалы не охватывают в равной степени интроверта и экстраверта, невротика и устойчивого индивида; пища одного человека может быть ядом для другого. С понимания этого начинается психическое здоровье". Индивидуальные вариации и типы человеческой сексуальности тесно связаны с половыми различиями.

§3. Мужская и женская сексуальность

Сходства и различия мужской и женской сексуальности - один из самых трудных вопросов сексологии. В нем сливается множество весьма разнородных проблем: анатомо-физиологические особенности, сексуальные реакции, сексуальное поведение и, наконец, сексуальные сценарии (мотивация, эротическое воображение, нравственно-эстетические ценности и т.д.).

С одной стороны, эти различия коренятся в законах репродуктивной биологии. С другой стороны, они неразрывно связаны с половыми ролями и стереотипами маскулинности и фемининности, которые в разных обществах могут не совпадать.

Как уже не раз подчеркивалось, человеческая сексуальность не сводится к отдельным физиологическим реакциям и автоматизму. Более того, они сами переживаются по-разному в зависимости от наших представлений и установок. Надо прямо сказать, что в обыденном сознании, существует на этот счет множество мифов.

Казалось бы, что может быть проще мужской сексуальности? В отличие от женщин, у которых все спрятано в глубине тела, мужские половые органы расположены открыто, а важнейшие сексуальные реакции - эрекцию и семяизвержение - можно наблюдать визуально.

Особой стеснительностью мужчины тоже вроде бы не отличаются, секс - любимая тема мужских разговоров. Какие уж тут тайны!

Однако многие свойства человеческой природы плохо известны именно потому, что лежат на поверхности, кажутся самоочевидными и не привлекают должного внимания. До недавнего времени наука вообще, а сексология - тем более, была исключительно мужским занятием. А интересы мужчин больше направлены на женщин, чем на самих себя. Книг и исследований о женской сексуальности гораздо больше, чем о мужской. Если гинекология почти так же стара, как медицина, то андрология - детище второй половины XX века, многие люди даже не знают этого термина.

Мужская сексуальность - предмет крайне деликатный. В общественном сознании, и особенно в самосознании самих мужчин маскулинность и сексуальность - почти синонимы. Женщина может сказать о себе: "Мужики меня мало интересуют!" И никто ее за это не осудит. А если в отсутствии сексуальных интересов признается мужчина? Мы сразу же заподозрим его в том, что он импотент или, еще того хуже, гомосексуал. "Настоящий мужчина", в привычном понимании этого слова,- прежде всего хороший самец, его половая идентичность неотделима от его сексуальности, сила мужчины - прежде всего его мужская сила.

Мужская сексуальность всегда была и остается предметом своеобразного культа. А где культ - там и мифы. А где мифы - там и страхи, тревоги и беспокойства: все ли у меня в порядке, настоящий ли я мужчина?

Недоразумения начинаются с анатомии. "Настоящий мужчина" из легенды обязательно обладает длинным, как штык или копье, и таким же твердым, несгибаемым половым членом. Член - главный признак мужского достоинства и силы. Это свойство и сегодня вызывает зависть, ассоциируясь с высокой сексуальной потенцией и способностью удовлетворить женщину.

В спокойном состоянии средняя длина члена около 9 сантиметров. Однако в состоянии эрекции более короткие члены увеличиваются сильнее длинных, так что средняя длина эрегированного члена составляет 16 сантиметров. Сексологи шутят, что эрекция - великая уравнительница. Впрочем, это вообще не так уж важно. Женские половые органы весьма пластичны, после краткого периода пробы они легко "подстраиваются" под нужный размер, так что сексуальное удовлетворение женщины зависит от размера члена гораздо меньше, чем принято думать, а часто и вовсе не зависит.

При опросе группы молодых американцев, какие свойства внешности, по их мнению, нравятся женщинам в мужчинах, "большой член" упомянули 15 процентов, а среди женщин этот признак указали только 2 процента; гораздо привлекательнее для них оказалась форма ягодиц (39 процентов), стройность (15 процентов), плоский живот (13 процентов), глаза (11 процентов) и многое другое.

Как и размеры половых органов, мужская потенция весьма индивидуальна. Уровень сексуальной возбудимости и активности, нормальный для одного мужчины, будет совершенно недостаточным для другого и чрезмерным, непосильным для третьего. Различия эти чрезвычайно велики, и равняться в этом деле на какие-то среднестатистические нормы - то же самое, что пытаться обуть всех людей в обувь одного и того же, чаще всего - своего собственного размера. Житейские рассуждения об "умеренности" или "излишествах", не учитывающие индивидуальных различий, наивны и смехотворны.

Да и только ли в физиологии дело? Сексологи шутят, что мужской "прибор" - самый ленивый (сравните, сколько времени он работает по сравнению с сердцем, печенью или легкими!) и вдобавок самый капризный орган нашего тела. Как часто он хочет того, чего не хочет его хозяин, и наоборот! Недаром он часто персонифицируется, наделяется собственным именем и т,, д. Представление, будто он "всегда стоит", верно только для периода подростковой гиперсексуальности, где-то между 14 и 18 годами, когда мальчиков обуревают и нередко вгоняют в краску, так как происходят в самых неподходящих для этого обстоятельствах, сильные, непроизвольные и длительные эрекции. У взрослых мужчин эрекции становятся более избирательными. К тому же эрекция, половое возбуждение и сексуальное желание - вовсе не одно и то же.

Мужские сексуальные реакции просты и элементарны только на первый взгляд. В опытах Мастерса и Джонсон у мужчин "осечки" - отсутствие эрекции или семяизвержения - наблюдались значительно чаще, чем у женщин.

Мужчина не только не всегда может, но и не всегда хочет. В отличие от мальчика-подростка, которого мучает, с одной стороны, гиперсексуальность, а с другой - сомнение в своей маскулинности, взрослому мужчине не требуются рекорды, но он боится быть неправильно понятым. Женщина, отказывающая мужчине, только приобретает уважение. Отказ со стороны мужчины воспринимается как знак его несостоятельности или как личное оскорбление. Мужчина - пленник стереотипных представлений о собственной силе, причем это не ограничивается его сексуальными возможностями, но распространяется на всю сферу взаимоотношений между полами.

Мальчик с раннего детства знает, что он должен быть сильным. Но лучший способ казаться сильным - скрывать свои слабости или то, что кажется таковыми. Мужской стиль жизни во всех возрастах отличается высокой соревновательностью; страх показаться слабым заставляет мальчиков притворяться более смелыми и грубыми, чем они есть. Отчасти этот нажим помогает формированию мужского характера, но одновременно он его уродует, лишая мужчину тепла и нежности.

По всем психологическим тестам мужчины во всех возрастах уступают женщинам в способности, как к самораскрытию, так и к сопереживанию. Одна из самых распространенных проблем подросткового и юношеского возраста - застенчивость. Однако юноши переживают ее гораздо болезненнее, чем девушки - ведь это "немужское" качество. А чем больше приходится скрывать, тем тяжелее жить. В мальчишеских компаниях проявления нежности строго табуируются, потом это нередко переносится и на отношения с женщинами.

Это касается и собственно сексуальной сферы. Хотя мужчины много говорят о сексе, они гораздо более скрытны в этом отношении, чем женщины. В одном американском исследовании (было опрошено 52 тысячи человек) молодые мужчины предположили, что девственников среди них - только 1 процент. Фактически таковых оказалось 22 процента. Какая уж тут искренность!

Но если нужно быть сильным с друзьями, еще стыднее предстать слабым перед девушкой! Мальчики-подростки симулируют силу, заменяя смелость бравадой, суровость - грубостью, решительность - жестокостью, а потом это закрепляется со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Коммуникативные трудности существуют у мужчин не только в сфере вербального (словесного) общения, но и в телесных контактах. Прикосновение, телесная ласка - важнейший способ передачи любых эмоциональных состояний. Но в мальчишеских компаниях "телячьи нежности" запретны, допускаются только грубые толчки и силовая возня. Тем более что в период подростковой гиперсексуальности любые телесные контакты способны вызвать эрекцию и восприниматься как сексуально-эротические, гомосексуальные.

Девочки-подростки тщательно и всесторонне изучают собственное тело. Мальчики этого стесняются, поэтому они гораздо хуже знают его возможности. Исключение составляют спортсмены, но они исследуют свое тело не с точки зрения эмоциональных реакций, а скорее функционально. Сведение телесного самопознания к мастурбации способствует формированию представления, что любой телесный контакт имеет только сексуально-эротический смысл, как подготовка полового акта. Это суживает границы мужских эмоциональных переживаний, и мешает мужчине оценить гораздо более богатый их диапазон у женщин.

Как уже отмечалось, при всех межкультурных различиях мужской стиль жизни выглядит скорее предметно-инструментальным, тогда как женщина воплощает эмоционально-экспрессивное начало. Мужчину оценивают преимущественно по результатам его трудовой и общественной деятельности, как воина, добытчика, организатора, в женщине же больше ценятся нежность, заботливость, эмоциональные качества, помогающие преодолевать и улаживать конфликты. Эти критерии определяют и их самооценки, в том числе - в сфере сексуальности.

На первый план при этом выдвигаются количественные показатели, пресловутый "вал" - число женщин и количество сношений. Как уже говорилось, повышенная экстенсивность мужской сексуальности отчасти обусловлена биологически. Но, как и в сфере материального производства, в сексуальной жизни "больше" - необязательно "лучше". Количество сексуальных партнеров и контактов далеко не всегда переходит в качество и приносит высокую сексуальную удовлетворенность. Иногда наблюдается даже обратное.

Даже на чисто физиологическом, репродуктивном уровне мужская сила нередко оборачивается слабостью. Поскольку самец производит значительно больше спермы, чем самка - яиц, его половые клетки делятся быстрее и чаще. Но каждое новое деление клетки порождает возможность каких-то незначительных нарушений, мутаций. С возрастом этот риск увеличивается, поэтому, дети более старших отцов, чаще страдают генетическими нарушениями. Так что лучше зачинать детей, пока вы молоды, хотя старший мужчина психологически лучше подготовлен к выполнению роли отца.

Количество, консистенция, цвет, вкус, запах и другие свойства спермы неодинаковы не только у разных мужчин, но и у одного и того же мужчины они варьируются в зависимости от множества условий, включая рацион питания.

Между прочим, качество спермы ухудшается в условиях стресса. Понижение уровня тестостерона и ухудшение качества семени часто наблюдается в боевой обстановке, при напряженной деловой активности, у приговоренных к смерти и долгое время ожидающих казни. Итальянские эндокринологи, изучавшие в течение года десятерых мужчин из бесплодных пар, где партнерша подвергалась лечению, нашли, что хотя связанный с этим стресс не влияет на сексуальное поведение мужчин (эротическое воображение, субъективную оценку качества эрекции, частоту утренних эрекций, еженедельную частоту сношений, сексуальную удовлетворенность, длительность и качество семяизвержения), он уменьшает количество, плотность и подвижность спермы. Это значит, что при лечении бесплодия у женщины, нельзя забывать и о состоянии мужа. Не замеченный вовремя стресс может, даже при полном физическом здоровье, сделать мужчину неспособным к оплодотворению.

Вследствие инструментальности и соревновательности своего стиля жизни многие мужчины не доверяют собственным переживаниям, им нужны объективные подтверждения своей сексуальной "эффективности".

Самое весомое подтверждение своей маскулинности, мужчина получает от женщины. Именно поэтому так важен для мальчика его первый сексуальный опыт. Да и взрослые мужчины изменяют женам и заводят случайные связи не только и не столько из сексуальных потребностей и жажды разнообразия, сколько ради самоутверждения: я не хуже других, я еще не стар, я могу...

Но мужчина, стремящийся прежде всегодоказать свою силу, невольно превращает интимную близость в своего рода экзамен. И часто он "проваливается" на этом экзамене именно потому, что не чувствует себя достаточно свободно и раскованно. Одно из самых распространенных мужских сексуальных расстройств - так называемая "исполнительская тревожность", сомнение в своем "мастерстве". В последние десятилетия этот синдром, похожий на те трудности, которые порой испытывают актеры, встречается значительно чаще. Почему?

Традиционная модель сексуального поведения склонна приписывать всю активность в этом деле, начиная с ухаживания и кончая техникой полового акта, мужчине, оставляя женщине пассивную роль объекта. Мужчина - скрипач, а женщина - скрипка, из которой он благодаря своему таланту и мастерству, с помощью своего длинного и могучего смычка извлекает чарующие звуки.

Строго говоря, эта модель никогда не соответствовала действительности, отношения полов в постели, как и в других сферах жизни, всегда были скорее партнерскими, хотя часто неравноправными. Но в обществах, где безраздельно господствовал двойной стандарт, и женская невинность до брака тщательно оберегалась, в этой модели все-таки был некоторый смысл. Свой первый сексуальный опыт мальчики обычно приобретали с проститутками или с женщинами значительно старше себя; положение "ученика" в подобных ситуациях не роняло их мужского достоинства. А своих целомудренных жен они всему учили сами, не опасаясь конкуренции и нежелательных сравнений с кем-то другим.

Сегодня первый сексуальный опыт подавляющее большинство юношей приобретают со сверстницами (доля проституток в этом деле составляет в США и в Западной Европе меньше 3 процентов). При опросе в 1995 г. 16-19-летних юношей и девушек в Москве, Новгороде, Борисоглебске и Ельце, выяснилось, что у юношей первым сексуальным партнером большей частью бывает сверстница или девушка на год старше или моложе, девушки же чаще начинают с более старшими партнерами. У трех четвертей девушек и у половины юношей первый сексуальный партнер уже имел какой-то сексуальный опыт.

Но если партнеры одинаково неопытны, у них нередко возникают трудности, причем далеко не все молодые супруги догадываются сразу же обратиться за помощью к врачу. Кроме того, молодому мужчине стыдно признаться в своей неискушенности. Это делает его, с одной стороны, агрессивным, а с другой - неуверенным в себе. Либерализация половой морали облегчает положение юношей в том смысле, что им легче добиться сексуальной близости с девушкой. Но партнерские отношения психологически намного сложнее субъектно-объектных. Они часто становятся откровенно соревновательными.

Мужская забота о женском целомудрии на самом деле весьма эгоистична, решающую роль в ней всегда играли мотивы поддержания власти, в том числе сексуального господства над женщиной. Ослабление и утрату этой власти многие мужчины переживают как демаскулинизацию, отражением чего является увеличение числа жалоб на психическую импотенцию.

Примитивная модель "настоящего мужчины" молчаливо предполагает последовательный ряд упрощений и вульгаризации: маскулинность сводится к сексу, секс - к половому акту, а половой акт - к семяизвержению. Даже в специальной сексологической литературе мужской оргазм очень часто отождествляется с семяизвержением.

В своем повседневном опыте каждый взрослый мужчина прекрасно знает разницу между а) простым чувственным удовольствием, приносимым семяизвержением и локализованным исключительно в половых органах; б) экстатическим состоянием, когда вслед за крайним напряжением всего организма следует общее блаженное расслабление, испарина и т. д. и в) психологическим чувством полета, исчезновения границ пространства и времени, которое можно описать и выразить только средствами искусства или в религиозно-философских терминах. Однако мужской словарь для описаниякачественной стороны сексуальных переживаний, как правило, беднее женского.

Общая инструментальность мужского стиля жизни порождает и техницизм сексуального мышления, озабоченность прежде всего тем, как продлить эрекцию, усилить ощущения, связанные с семяизвержением, и т. д.

Так, может быть, женщинам легче? Нет. Мы видели выше, что и женские образы, и женская сексуальность описываются в разных культурах противоречиво. С одной стороны, им приписывается асексуальность, равнодушие и даже отвращение к половой жизни, а с другой - безграничная похоть, соблазн и неверность. По остроумному выражению одного писателя, женское целомудрие - величайшее изобретение мужчины.

Женская сексуальность "открыта", в сущности, только в XX веке. Сделали это открытие сами женщины. Рост социальной активности и самосознания женщин необходимо включает в себя их ресексуализацию, признание права на сексуальность и способность наслаждаться ею. Речь идет не просто о феминистских лозунгах, а о реальных массовых сдвигах в женском сексуальном поведении.

Хотя девочки всегда созревали раньше мальчиков, они начинали половую жизнь значительно, на 5-6 лет, позже своих ровесников. Сегодня эти различия сильно уменьшились, кое-где выровнялись, так что средний возраст начала половой жизни у юношей и девушек один и тот же, а нередко девушки опережают в этом юношей. В России мальчики по-прежнему опережают девочек. Существенно сблизились установки обоих полов относительно допустимости добрачных связей и длительньгх небрачных сожительств. Растет женская сексуальная активность и инициатива в супружеских отношениях, современные женщины проявляют больше интереса к эротическим материалам.

Многие различия мужской и женской сексуальности, которые раньше считались естественно-биологическими, универсальными, оказались следствием воспитания и культурных установок. В XIX веке фригидность и аноргазмия были массовыми и считались нормальным явлением. Ныне процент таких женщин уменьшается с каждым следующим поколением. Среди чешских женщин, родившихся между 1911 и 1920 годами, более или менее регулярно переживали оргазм 31 процент, а среди женщин, родившихся в 1950-1958 годах,- 79 процентов. Среди молодых женщин ГДР, опрошенных в 1981 году, почти всегда или большей частью испытывали оргазм 85 процентов, а в 1960-х годах - только 55 процентов.

Может быть, женская сексуальность просто переориентируется на мужские образцы и нормы? Такая тенденция реально существует, но ее не следует переоценивать. Некоторые различия в этом деле сохраняются и сегодня.

Какую бы культурную среду мы ни взяли, мужская сексуальность выглядит в общем более агрессивной, напористой, возбудимой и несдержанной, чем женская. Сексуальная жизнь большинства мужчин экстенсивнее, чем женщин; у них больше число и выше сменяемость сексуальных партнеров (хотя в последние десятилетия эта разница заметно уменьшилась).

Большая экстенсивность мужской сексуальности означает меньшую эмоциональную вовлеченность и психологическую интимность. Перечисляя возможные и реальные мотивы вуступления в половую связь, мужчины значительно чаще называют безличные, не связанные с конкретным партнером, "сексуальные потребности". Например, отвечая на вопрос анкеты С. И. Голода, что их удерживает от вступления в добрачную связь, молодые ленинградки в 1960-х годах ставили на первое место (34,5 процента) моральные соображения, на второе (34,1 процента) - отсутствие половой потребности, на третье - (11,6 процента) - страх перед последствиями; у мужчин на первом месте (48,5 процента) было отсутствие случая, на втором (24,4 процента) - моральные соображения, на третьем (8,1 процента) - боязнь заражения.

Раньше различия мужской и женской сексуальности описывали главным образом количественно и объясняли биологически. Например, тем, что сексуальное желание и активность зависят от тестостерона, содержание которого в крови мужчин в несколько раз выше, чем у женщин. Сейчас внимание ученых привлекают более тонкие качественные различия.

Возьмем, например, эротические стимулы и образы. Давно известно, что мужчин больше возбуждают зрительные образы, тогда как у женщин лучше развито обоняние. Запахи мужского тела не только сексуально возбуждают женщин, но и способствуют нормальному функционированию женского организма.

Однако представление, будто женщины вообще не реагируют на визуальные стимулы, не соответствует истине. Правда, женские реакции слабее мужских: вид обнаженного человека противоположного пола вызывает сексуальное возбуждение у четырех пятых мужчин и лишь у четверти женщин. Но разница эта является скорее качественной, нежели количественной: возбуждение женщин отчасти зависит от наличия у них сексуального опыта, а также от характера эротических материалов: грубая, примитивная порнография, которая импонирует мужчинам, у многих женщин вызывает нравственный и эстетический протест.

В естественно-научной литературе женская сексуальность часто рисуется как нечто чисто биологическое. Это соответствует старому культурному стереотипу, что женщина воплощает преимущественно природное начало в отличие от мужчины - начала культурного. Отсюда - многочисленные исследования, прослеживающие связь женской сексуальной активности с менструальным циклом, и т. д.

Известно, что сексуальная активность женщин неодинакова на разных стадиях менструального цикла, причем это предположительно связано с уровнем секреции эстрогенов. Однако экспериментальные данные об этом противоречивы. Кроме того, повышение или понижение сексуальной активности женщины может зависеть не только от ее гормональных процессов, но и от многих других обстоятельств, например, от желания супруга или наличия условий.

Чтобы проверить это, американские ученые (Дольф Зиммерман и др.) обследовали, на какой стадии менструального цикла молодые женщины больше интересуются и сильнее реагируют на просмотр эротических фильмов. Оказалось, что наибольший эротический интерес женщины проявили в постменструальный период. Заметно повышается он также непосредственно перед и во время месячных. Напротив, в первые 7 дней второй половины цикла интерес к эротике снижается. Так что женское либидо, как и мужское, зависит от гормональных процессов.

Гинекологи и эндокринологи с 1930-х годов интенсивно изучают так называемый предменструальный синдром (или предменструальное напряжение), состоящий в том, что во второй половине менструального цикла у многих женщин наблюдаются головные боли, тошнота, сердцебиение, плохое настроение, раздражительность, плаксивость и т. п. Гормональные причины этого явления никаких сомнений не вызывают. Однако его психологические и поведенческие следствия не универсальны. Во-первых, они наблюдаются не у всех, а только у половины женщин. Во-вторых, колебание настроений зависит не только от биологического (менструальный цикл), но и от социального (соотношение рабочих и выходных дней) ритма; неблагоприятная фаза менструального цикла значительно легче переживается, если она приходится на выходной день, когда гормонально обусловленные, связанные с предменструальным напряжением отрицательные эмоции уравновешиваются, компенсируются положительными переживаниями. В-третьих, сопоставление колебаний настроения у 24 супружеских пар в течение длительного времени показало, что мужские настроения почти так же изменчивы, как и женские, хотя у мужчин нет менструального цикла.

Протекание беременности также во многом зависит от социальных условий.

Общепсихологические, личностные факторы решающим образом влияют и на природу женского оргазма.

В прошлом веке женская сексуальная холодность считалась не только биологически нормальной, но и высоко нравственной, и эта установка действовала как самореализующийся прогноз. Позже аноргазмию выводили из общих законов эволюционной биологии или из органических, конституциональных черт. Практическим выводом этих теорий было: если вы не получаете от сексуальной жизни удовольствия - значит, такова ваша судьба. Но хотя ни общие законы биологии, ни женские конституциональные типы не изменились, доля женщин, регулярно испытывающих оргазм, в последние десятилетия значительно выросла и продолжает расти. Больше того, за исключением некоторых особых случаев, аноргазмию сегодня успешно вылечивают.

Правда, многие женщины начинают испытывать оргазм не сразу, при первом же сношении, а по прошествии некоторого, иногда довольно длительного, времени. Но это объясняется не более поздним созреванием женских эротических реакций, как считали раньше, а необходимостью приобрести определенный сексуальный опыт, освоить тайны собственного тела, включая его эротические реакции, освободиться от внутренних эмоциональных запретов, мыслей о греховности или постыдности плотских отношений. Недаром кривые роста сексуальной реактивности женщин по поколениям значительно больше зависят от среднего возраста начала половой жизни, чем от сроков полового созревания (возраст менархе).

Тем не менее женский оргазм как физиологически, так и психологически сложнее мужского. Процесс полового возбуждения и его разрядки протекает у женщин разнообразнее и индивидуальное, чем у мужчин.

В половом акте мужчина в среднем достигает оргазма быстрее, чем женщина, но в других ситуациях (например, при мастурбации) это правило не действует.

Сущность своих оргазмических переживаний мужчины и женщины описывают практически одинаково. Группа из 70 экспертов, медиков и психологов, пытавшаяся разграничить мужские и женские описания оргазма, из которых были предварительно удалены явные указания на пол испытуемого, не смогла этого сделать. Хотя описание оргазма резко отличается от всех остальных жара, идущего от ступней ног. Наступает сильное, до дрожи, эмоциональных переживаний, отличить мужской оргазм от женского оказалось невозможно.

Однако эмоциональные реакции и психофизиологическая локализация эротических ощущений у женщин разнообразнее, чем у мужчин. Женщина гораздо более четко, чем мужчины, различают оргазм, достигаемый при мастурбации и при половом акте. Они лучше знают свое тело и умеют выражать свои эмоциональные переживания в словах.

Оргазм - явление не физиологическое, а психическое локализовать его в какой-то отдельной точке тела или группе мускулов половых органов невозможно. А уподоблять женщину компьютеру (нажмешь кнопку - получишь сексуальную реакцию) не только безнравственно, но и глупо.

Женские сексуальные реакции еще сильнее мужских зависят от общепсихологических, прежде всего - эмоциональных факторов. В числе причин, сковывающих женскую сексуальность ученые называют антисексуальные установки, пуританское воспитание в детстве, отсутствие своевременного полового просвещения, примитивную сексуальную технику партнера не уделяющего должного внимания любовным ласкам. Американский психолог Сеймур Фишер, обследовавший 300 женщин считает что сексуальная реактивность женщины зависит прежде всего от ее общей эмоциональной раскованности и реактивности. По его мнению, испытывать оргазм женщине больше всего мешает опасение, что она не может положиться на любимого человека, страх потерять его; источник этой тревоги, возможно, коренится в детских переживаниях.

Получаемое женщиной сексуальное удовлетворение гораздо больше, чем у мужчин, зависит от таких психологических обстоятельств, как чувство нежности и любви к партнеру, ощущение близости к нему, удовлетворение от телесной открытости, радость сознания, что она является предметом восхищения, удовлетворение собственной сексуальной компетентностью и т. д. По данным Зигфрида Шнабля, на недостаток нежности и тепла со стороны партнера жалуются втрое больше женщин, чем мужчин. По другим данным, среди женщин, которые счастливы со своим партнером, оргазм всегда испытывают свыше половины, а среди несчастливых - только 22 процента.

Обследование 619 американок, лечившихся по поводу аноргазмии, показало, что отдельные элементы эротической техники, в частности, длительность предварительных ласк и глубина проникновения члена, значат гораздо меньше, чем утверждают многие учебники. Необходимо совершенствовать прежде всего межличностную коммуникацию пары, ее способность к самораскрытию, выражению и расшифровке тонких эмоциональных переживаний друг друга. Обобщение результатов сексотерапии 43 супружеских пар подтвердило, что главные слагаемые успеха - способность осознавать и принимать собственные эмоциональные переживания и одновременно разделять их с партнером. Известный датский медицинский сексолог Пребен Хертофт категорически утверждает: "Способность переживать оргазм определяется прежде всего свойствами личности, а не сексуальной техникой".

Серьезного внимания заслуживает и ряд психологических факторов женской сексуальности, выходящих за пределы партнерских отношений. По данным Фридриха и Штарке, работающие женщины, особенно занятые умственным трудом, отличаются более высокой сексуальной реактивностью, ведут активную половую жизнь и получают от нее большее удовольствие, чем домохозяйки. Вообще степень сексуальной удовлетворенности женщин статистически связана с их социальной активностью, а также наличием любимой профессии (у мужчин такой зависимости не обнаружено), интеллектуальных, спортивных и иных увлечений, общительностью и жизнерадостностью. Сходные данные получены западногерманскими учеными. К сожалению, причинная связь этих факторов - влияние активного и творческого стиля жизни на сексуальность - совершенно не изучена, хотя это весьма важно для понимания природы женской сексуальности и ее изменений в результате эмансипации женщин и их вовлечения в трудовую и общественную жизнь.

Подведем некоторые итоги. Хотя между мужской и женской сексуальностью есть существенные различия, эти различия относительны и связаны не только и не столько с биологией, сколько с культурой. Их можно не только учитывать, но и корректировать.

Но для этого нужны психологическая и сексуальная культура и отказ от слишком жестких и упрощенных полоролевых стереотипов. И то и другое у нас, увы, в дефиците.

Столкнувшись с какими-то психофизиологическими трудностями, супруги спешат приписать их врожденному "физиологическому несходству", тогда как все дело большей частью в неумении и недостатке взаимной адаптации друг к другу.

Чтобы угодить партнеру, некоторые женщины вынуждены симулировать переживание оргазма. Из 1664 американок, опрошенных Шир Хайт, 567 признали, что им случалось притворяться, будто они испытывают оргазм, а 318 женщин делают это постоянно. Среди молодых и сексуально раскованных читательниц русского журнала "Cosmopolitan" только 35 % никогда не симулируют оргазма. Но можно ли притворяться всю жизнь?

Инструментальное, "объектное" отношение к женщине в сочетании с низкой сексуальной культурой лишает многих эротических удовольствий и самого мужчину. Не овладев всем богатством своих телесных самоощущений, он не может представить себе другой эротики, кроме непосредственно связанной с эрекцией и семяизвержением. Любовная игра сама по себе не доставляет ему радости: "Зачем начинать, если я не могу или не хочу кончить?"

Ломка поло-ролевых предписаний и стереотипов трудна для обоих полов. Если многие мужчины продолжают ориентироваться на одномерный, примитивный и во многом нереалистический образец, то у женщин даже нормативные предписания противоречивы. Мы ждем, чтобы каждая женщина была эффективным работником и одновременно идеальной женой и матерью. Чтобы она не уступала мужчине в интеллекте и в то же время не брезговала штопать его носки. А когда это противоречие обнаруживается, то вместо того, чтобы предоставить женщине право выбора в соответствии с ее индивидуальностью, мы снова навязываем ей обязательный эталон, что она должна предпочитать. "Мы" лучше знаем, какой должна быть женщина. Кто эти "мы"? Мужчины? Общество? Начальники? Ученые?

В любовно-эротических отношениях существует та же двойственность, что и в социальной сфере. Хотя двойной стандарт признается несправедливым, он тем не менее существует.

Застенчивый юноша иногда тяготится тем, что именно он обязан проявлять инициативу, делать выбор, ухаживать. А каково положение девочки, стоящей на танцевальном вечере, как на невольничьем рынке: купят - не купят? Приглашая девушку на танец, мужчина ничем себя не связывает. Приглашение на белый танец - уже гораздо ответственнее. И потом женщина все время должна рассчитывать: если она не пойдет навстречу желаниям мужчины, он может ее оставить, а если пойдет - рискует потерять его уважение. Да и последствия сближения для женщины гораздо серьезнее.

Двойной стандарт сохраняется и в постели. Зарубежные исследования показывают, что большинство (60 процентов) мужчин сильнее всего раздражает в женщинах сексуальная холодность, отсутствие интереса, они хотели бы видеть своих подруг более предприимчивыми и активными. Однако других мужчин женская инициатива, наоборот, отталкивает и пугает;

Недостаток откровенности в обсуждении интимных желаний (даже в супружестве) в сочетании с дремучим сексуальным невежеством приводит иногда к трагикомическим результатам.

Как ни существенны различия мужской и женской сексуальности, их не следует абсолютизировать. Человек становится и чувствует себя мужчиной только в своих отношениях с женщиной, и наоборот. Сексуальность - лишь аспект этих сложных многогранных и изменчивых отношений.

**§4.О пользе регулярной половой жизни.**

Половую жизнь девушке следует начинать в возрасте 18-20 лет и никак не позже 25 лет. Закономерность здесь однозначная: чем позже будет начата половая жизнь, тем хуже это для женщины. Почему? Да потому, что, если у человека не функционирует какой-либо орган, созревший для такой функции, то это угнетает деятельность других органов, нарушает стройную систему нейрохимической и гормональной регулировки всех биологических процессов в организме. Половые же органы созданы не для красоты и не от избытка творчества у природы, а из-за суровой необходимости продолжения рода.

Поэтому некоторым молодым людям, особенно девушкам, врачи настоятельно рекомендуют срочно выйти замуж или жениться, чтобы получить возможность регулярно иметь половые сношения /конечно, имея в виду сношения, дающие полное удовлетворение обоим партнерам/. Брак вообще /и особенно, если он удачный/ положительно отражается на здоровье. Только брак позволяет беспрепятственно и в надежных условиях психогигиены совершать половые акты тогда, когда на это у супругов появится желание. Считают, что половая жизнь взрослых людей – лучшее средство против многих заболеваний. С древнейших времен известно, что половое сношение мужчины с женщиной исключительно благотворно по своему действию. Оно хорошо тонизирует организм, улучшает все процессы, протекающие в организме, и дает мужчине и женщине огромный эмоциональный заряд. Вот почему отдельным лицам с бурной деятельностью половых желез, а потому как бы "задавленными гормонами", врачи как единственное средство рекомендуют незамедлительно вступить в брачные отношения. Половой акт помимо благотворного психологического действия дает следующий эффект:

1. При половом акте происходит нежный массаж внутренних органов мужчины и особенно женщины.

2. Он обязательно сопровождается оздоровительными приливами и отливами крови к органам малого таза /в народе говорят, что при этом разгоняется дурная кровушка/.

3. Вызывает разрядку высокой концентрации половых гормонов в крови /в случае эякуляции и оргазма обоих партнеров/.

4. При половом акте во влагалище женщины попадает мужская сперма, которая всасывается женским организмом. Всасывание чужеродного белка исключительно полезно для здоровья женщины.

5. Производит приятную физическую работу мышц всего тела, улучшает общее и локальное крово и лимфообращение, и, наконец, дает высокое физическое и психологическое наслаждение.

Весь этот комплекс /им сопровождается каждое доведенное до конца половое сношение/ вызывает непроизвольно у человека жизнеутверждающее настроение, прилив энергии, толчок к творчеству, а также возможность забыться счастливым сном от забот и жизненных неудач и недоразумений. И это еще не все. Половой акт поддерживает в равновесии все жизненные процессы в организме за счет соблюдения так называемого "полового баланса поколений". Баланс этот заключается в утолении безусловного полового рефлекса, которым является совокупление, хотя бы 1-2 раза в год, как у животных. Этот баланс вырабатывался на протяжении многих миллионов лет у наших предков. Если к этому прибавить еще и детей - цветы нашей жизни, то ясно, как много прекрасного и по-настоящему дорогого в нашей жизни теряет одинокий человек.

**§5. Несколько советов перезрелым девушкам**

Перезрелыми в Польше считаются, по определению Имелинского, девушки в возрасте после 25 лет. Естественно, что на грани такого состояния находятся и два ближайших возраста - 23 и 24 года.

Отсутствие нормальной половой жизни в данном возрасте, когда полностью сформировалась чувственность, угнетает работу мозга, печени, сердца и других жизненно важных органов. Известно, что при нормальной работе женских яичников вырабатываются половые гормоны, которые попадают в кровопоток и вызывают "томление", тормозят работу всех органов.

Вот почему иногда девушкам даже в возрасте 17 лет врачи, как единственное избавление от угрожающей тяжелой болезни рекомендуют незамедлительно выйти замуж или найти другой способ вести регулярную половую жизнь. Особенно это важно девушкам с бурной деятельностью половых желез и потому, как бы "задавленными" гормонами.

Например, девушка С. работала и училась. В возрасте 22 лет у нее появилось головокружение, сильные головные боли, нарушилась картина крови. Врачи пришли к заключению, что ей необходимо выйти замуж. Стеснительная по натуре, отошедшая от сверстников, которые почти все переженились, она не могла выйти замуж и вступить в половую связь вне брака, через несколько месяцев она сошла с ума...

Это не единственный пример, а типичный конец тех, кто не понимает важности своевременного начала половой жизни. Конечно, только в браке живущая женщина получает возможность беспрепятственно и в надлежащих условиях психогигиены иметь половые акты с мужчиной тогда, когда на это у нее появится желание. Однако, не каждая женщина имеет такую возможность -

управлять временем вступления в брак. В таком случае имеется неплохой вариант, особенно для тех, кто учится в высшей школе и не может рисковать в выборе друга на всю жизнь.

*Литература*

1.И.С. Кон 1998-2000 год

2.Ю.П. Прокопенко. - "Сексуальность: современный взгляд на

 вечную проблему" M.:1991.

3.Кинесса, "Физиология половой жизни человека" или "Брак под микроскопом", 1998 год.