А. Аугустинавичюте

ВОПРОСЫ ПОЛА И ПСИХОГИГИЕНЫ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ

Рассмотрены различные психологические вопросы супружеской жизни, включая интимную сферы, аспекты сексуальной совместимости.

Ключевые слова: сексуальная совместимость, семья, сексология, психология.

Всесторонне и, что особенно важно, эмоционально развитой человек в своих чувствах и действиях учитывает психологические, физиологические и индивидуальные особенности своего супруга. Это не столько познания в области анатомии, физиологии, сколько умение сопереживать, быть нежным и ласковым. Сексуальная культура неразрывно связана с высокой культурой чувств вообще и определяется ею. Поэтому одним из основных звеньев ее формирования является воспитание благородства чувств. Эмоционально незрелая, грубая личность, как и сухой бездушный педант, не могут быть нежными партнерами в интимной супружеской жизни.

Сексуальная культура, как и всякая культура личности, возникает не сразу. Наблюдая отношения отца и матери в повседневной жизни, ребенок усваивает определенный тип отношений мужчины и женщины. Отношения родителей — это одна из основных моделей будущих супружеских отношений детей. Если отец груб с матерью, у сына может сформироваться психологическая установка, что быть мужчиной — значит держать себя грубо. Дочь в той же семье привыкает думать, что замужество, в сущности своей, что-то очень тягостное, связывающее женщину по рукам и ногам, лишаящее ее свободы и чувства собственного достоинства.

Половой инстинкт — стремление к половому контакту. В его реализации проявляются сознательные и подсознательные факторы. Нравится именно тот, а не иной тип человека, и выбор его зачастую определен многими причинами: общностью интересов, темпераментом, характером. Со временем появляется влечение, в основе которого лежит внешняя привлекательность партнера, желание физического сближения с ним. В организме образуется сексуальное напряжение, а вместе с тем потребность разрядки. Сближение должно сопровождаться полным удовлетворением обоих партнеров. Физическое сближение само по себе не дает полной сексуальной разрядки, её обеспечивает лишь психическая связь с любимым чело веком, взаимное дополнение и стремление к удовлетворению духовных и сексуальных потребностей. Это основа гармонии в половой жизни.

Сексуальная неудовлетворенность женщины имеет как прямые, так и косвенные социально-психологические последствия. Когда сближение супругов вместо радости приносит отрицательные эмоции, неудовлетворенность, — появляются невротические нарушения. Женщина становится болезненной, вспыльчивой. Она хуже справляется со своими обязанностями как на работе, так и дома, больше устает. Отсюда возникает обостренное недовольство собой и другими, появляется нетерпимость в отношениях к мужу и детям. Поэтому проблема гармонии в интимной жизни супругов находится сегодня в центре внимания ряда ученых. Ее изучают психологи, сексологи, социологи и другие специалисты.

Лишь та семья может считаться дружной, где у супругов наличествуют (общие) интересы и взаимное уважение. Духовной общностью, «платонической любовью», к сожалению, нельзя компенсировать последствия половой дисгармонии. Раньше или позже влечение одного супруга к другому в таких условиях переходит в отчужденность, в более или менее скрытую неприязнь, от которой мужчины чаще ищут выход в «бегстве из дома». Предлоги общеизвестны: друзья, карты, выпивка, в крайнем случае — другие «понимающие человеческую душу» женщины. Жена избирает другой путь. Она или погружается в нескончаемые домашние работы и хлопоты, или ставит между собой и супругом ребенка и старается убедить не столько других, сколько саму себя, что охладела к мужу не из-за неприятной ей по-

ловой жизни, а из-за особой любви и привязанности к ребенку, из-за «возвышенного материнского инстинкта».

Потребность полового удовлетворения была не столь важна и необходима обоим супругам, пока женщина не считала себя равноценной мужу, а он видел в ней только нужный ему объект. При низкой культуре вполне возможно даже полное половое удовлетворение мужчины, независимо от неудовлетворения или даже неприязни со стороны женщины. Современному мужчине необходимо, чтобы женщина в своих потребностях стояла наравне с ним. Эмоционально здоровой личности мужчины не импонирует состояние, когда женщина, вместо того, чтобы радоваться с ним интимной жизни, лишь жертвует собой или покорно отдается. Это оскорбляет его чувство, раздражает, в результате нарушается духовное равновесие. Поэтому некоторые мужчины стремятся, во что бы то ни стало, найти подругу, которая освободила бы их от унижающего чувства вины, была бы активной партнершей.

Но сегодня есть мужчины, которых вполне устраивает роль «хозяина» в интимной жизни. Это, как правило, эмоционально оскудевшие личности, злоупотребляющие алкоголем. Общеизвестно, что алкоголь играет исключительную роль в вульгаризации сексуальной жизни и, в дальнейшем, обеднении духовной жизни семьи.

Всякий разлад в отношениях родителей отражается на характере детей и в той или иной мере травмирует их. Атмосфера, в которой зреет и формируется личность ребенка, в значительной мере зависит от физического и психического самочувствия женщины-матери. Если женщина, например, не удовлетворена сексуальной жизнью, но не хочет развода и желает сохранить семью, то в ее отношения с мужем вкрадывается презрение или угодливость. Опасаясь, что муж уйдет от нее, она страдает молча, без словесных возражений. А причину своего плохого настроения ищет где угодно, только не в отношениях с супругом. Такая женщина, как правило, нетерпелива, раздражительна с детьми, ее отношения с ними зависят исключительно от сиюминутного настроения. То без видимой причины бранит и наказывает детей, то вдруг в приливе внезапно нахлынувшей нежности ласкает, плачет, целует их, осыпает подарками, сладостями. Ребенок быстро привыкает к такому положению вещей и начинает следить за выражением материнского лица, стараясь отгадать ее настроение, приспособиться к нему. Вскоре он научится лицемерить, прикидываться и врать. Дети у таких родителей вырастают несмелыми, боязливыми, угодливыми, не смеющими иметь свое мнение.

Если нет опасности, что неудовлетворяющий в половом отношении супруг покинет семью, женщина перестает его уважать и даже замечать, относится к нему с презрением. Между супругами возникают взаимные обвинения, начинаются ссоры, недоразумения. Иногда трудно понять, что причиной всех этих зачастую мелких конфликтов является половая неудовлетворенность. Муж чувствует «эгоизм» жены, жена — «эгоизм» мужа, Все это мотивируется несходством характеров, **хотя одинаково хорошо могут жить люди как с похожими, так и с несхожими характерами, если только их не раздражают претензии друг к другу в сексуальной сфере.** По данным социологов, основой многих разводов является фактор половой неудовлетворенности супругов.

Почему женщины становятся холодными, или фригидными? Каковы причины этих явлений?

Первая, как мы думаем, — широко распространенное неправильное представление о половых отношениях, недооценка их и вытекающая отсюда неподготовленность женщины к интимной стороне супружеской жизни.

Вторая — низкая эмоциональная и сексуальная культура мужчины, неумение наладить духовные связи с супругой, его невнимательность к переживаниям и эмоциональному состоянию жены. Отсюда неумение возбудить женщину, активизировать ее эротическую сферу, разбудить для полноценной половой жизни. Большинству мужчин совсем необоснованно кажется, что они все знают, и поэтому они не считают нужным ознакомиться даже с научно-популярной литературой по вопросам половой жизни.

Исследования ряда социологов, сексологов показывают, что у девушки могут быть присущие ей сочетания различного рода чувств: страха, отвращения и желания физической

близости. И лишь постепенно, под воздействием дружеских чувств и постоянного внимания со стороны юноши, особенно если он кажется ей не только интересным, умным, привлекательным, но и надежным, потребность в близком друге побеждает искусственное чувство неприязни. Но все это при том условии, что и юноша в своем поведении с подругой будет ласков, внимателен, нежен, не проявит нетерпения и своей грубостью не погасит ее пробуждающихся эротических чувств.

Женщина далеко не сразу пробуждается для интимной жизни. Окончательное пробуждение происходит в браке, но тоже не сразу. Нужно время, тактичное и умелое поведение мужа, его нежность и самоконтроль, пока женщина станет полноценным партнером. Если мужчина мало внимания уделяет предваряющим половой акт ласкам, примитивен в технике отношений, не знает тела подруги и его эрогенных зон, не понимает, что ей приятно, а что нет, — он травмирует супругу и психически и физически, тем более, если мужчина после быстрой первой победы чаще всего не видит необходимости в дальнейшем приспособлении к своей супруге, не учитывает ее желания и настроения. Весьма типичным является то, что рано и с поспешностью женившиеся молодые люди часто разводятся, как они полагают, из-за сексуальной неприспособленности.

А все дело в том, что, поспешно связав вместе свою судьбу, они поторопились сделать выводы в вопросе, который не сумели или не захотели постигнуть. Истина заключается в том, что сексуальной неприспособленности двух здоровых молодых людей, вступивших в брак, в природе не существует.

Гармоничная жизнь в браке определяется многочисленными условиями, но главными из них являются психологическое соответствие, целесообразные возрастные соотношения, состояние здоровья перед браком, знание элементов культуры половой близости.

Помимо сексуальных знаний вообще требуется знание конкретного партнера, понимание его неповторимых особенностей. Никакая «техника» не заменит бережности, заботы, преданности. Сильное влечение открывает возможность счастья лишь в одном случае: когда оно побуждает человека перешагнуть границы собственного «я» и почувствовать очарование личности другого человека. Благодаря влечению, «небезразличию» к партнеру обостряется способность к сопереживанию, к пониманию с полуслова. И для супружеского счастья мало любовных радостей — необходима еще разумная умеренность, чтобы секс не становился привычным, обыденным занятием, но оставался высшей точкой интимных отношений.

Следует учитывать, что в первую брачную ночь чувство боли, стыдливость подавляют половое чувство у женщины, и она может не испытывать ни полового возбуждения, ни удовлетворения. Лишь постепенно, под влиянием регулярной половой жизни у большинства женщин впоследствии развивается нормальное половое чувство. Поэтому любящий муж должен проявить терпение и чуткость к молодой жене.

Муж не должен требовать от жены выполнения супружеских обязанностей, если она в силу тех или иных причин временно отказывается от них.

Половая близость недопустима во время менструаций, так как возникает опасность инфицирования половых органов женщины, особенно матки, внутренняя поверхность которой в это время представляет собой рану. Половая жизнь также не рекомендуется в первые 2—3 месяца беременности из-за угрозы возможного самопроизвольного выкидыша, а за 2 месяца до родов она полностью противопоказана, так как создается опасность преждевременных родов и внесения инфекции.

В браке, где царят взаимная любовь и уважение, половая близость имеет место в привычной непринужденной обстановке, поэтому она дает полноту удовлетворения и способствует еще более тесному духовному сближению супругов. А духовная близость, общность интересов, четкое обоюдное согласованное выполнение семейных обязанностей, особенно в отношении воспитания детей, — все это делает брак полноценным.

Половая жизнь будет доставлять наслаждение, если она будет совершаться между двумя любящими, уважающими друг друга супругами. Нельзя в течение дня ругаться между

собой по всякому пустяку, а ночью требовать друг от друга нежных ласк. Половой инстинкт, хотя и самый сильный из всех безусловных рефлексов, но он находится в прямой зависимости от временных рефлексов, различных временно возникающих влияний, закрепляясь или угасая в зависимости от этих влияний. И если у супругов нет согласия, уважения, любви, если каждый раз для возбуждения полового инстинкта приходится прибегать к алкоголю, то такой инстинкт рано или поздно угаснет, и тогда мужчине будет угрожать импотенция, а женщине половая холодность.

По данным ленинградских социологов, сексуальная удовлетворенность женщины зависит не только от вступительных ласк и любви к мужу, но в значительной степени и от бытовых условий, которые могут быть ей в тягость, если муж всю работу по дому взваливает на ее плечи.

Важным компонентом сексуальной культуры является теплота повседневных отношений как часть любовной игры партнеров. К сожалению, эта сторона супружеской интимности зачастую не учитывается. Поцелуй и объятия в повседневной жизни считаются чем-то излишним или даже неприличным. Малейший намек на проявление чувственности нередко вызывает у жены смешанные чувства: радость, поскольку муж ласков, и неодобрение, потому что то, на что он намекает при нежном общении, целует жену (да еще при детях!), непристойно. Почему-то при детях целоваться, быть нежными и ласковыми считается предосудительным — и в то же время совсем забывают, что нельзя ссориться, вымещать друг на друга свои обиды, показывать злобу, презрение. Ребенок, наблюдая за радостными и влюбленными друг в друга родителями, как бы впитывает в себя их радость и получает уроки любви. Это проявляется в безыскусственной нежности и ласковости как к родителям, так и к будущему супругу.

Интимные отношения — это не только половой акт, но и целый мир повседневной нежности. Незнание женской психики, игнорирование особенностей характера быстро охлаждает взаимные чувства.

Характерно, что женщина, ранее не придававшая значения качественной стороне интимных отношений, вдруг, войдя во «вторую молодость» (35–45 лет), начинает предъявлять свои права в области сексуального удовлетворения. Она как бы позднее созрела для интимной жизни. Это чаще всего тот тип женщины, который ведет себя активно в жизни, получает полное удовлетворение от своей работы. Она достигла твердой стабилизации в личной жизни, имеет подрастающих детей и чувствует, что жизнь ее удалась. Со временем она как бы совершает переоценку своего первоначального взгляда на интимные отношения и «заново открывает секс».