

Гиндак Е.С.



Сексуальное развитие



ЕКАТЕРИНА ГИНДАК

ПСИХОТЕРАПИЯ КАЖДОМУ

Книга III

Сексуальное развитие

Издательство «Миргород»
2005

Гиндак Е.С. «Психотерапия каждому», книга 3,
«Сексуальное развитие», 2005 г.

Книга рассчитана на широкий круг читателей. В книге рассмотрены вопросы сексуального развития, начиная с развития плода. Даны рекомендации по предупреждению сексуальной патологии, по воспитанию сексуальности, отношения противоположных полов. Даны ответы на интересующие подростков вопросы о сексуальных взаимоотношениях. Автор постаралась провести параллель между психическим и сексуальным развитием, рассмотрела психологию разводов.

Книга рекомендована школьным психологам, преподавателям, подросткам, юношам и девушкам, взрослым.

Рецензент: доктор медицинских наук, профессор кафедры сексологии и медицинской психологии Харьковской медицинской академии, Заслуженный деятель науки Украины В.В. Кришталь

ПРЕДИСЛОВИЕ

Автор книги «Психотерапия каждому», книга 3, «Сексуальное развитие», лікар-психотерапевт вищої категорії, з 30-ти річним лікарняним стажем. З них 6 років працювала лікарем-психіатром, 24 роки – лікарем-психотерапевтом в м. Суми в обласному психіатричному диспансері, в обласній психіатричній лікарні, в обласній клінічній лікарні, в 5-ій клінічній лікарні. Була лектором обласної організації “Знання”, обласним позаштатним психотерапевтом Сумської області. З 2001 року працює лікарем –психотерапевтом у м. Миргороді в МП “ХАГІС”.

Зміст книги “Сексуальное развитие” розрахований на широке коло читачів і спеціалістів. В книзі доступно розкриті питання сексуального розвитку з раннього дитинства до юнацтва, підкреслений зв’язок розвитку сексуальної сфери та психічної діяльності в підлітковому періоді. Автор ясно поставила та розкрила питання виховання сексуальності та її вплив на статеве здоров’я людини. Немаловажне значення надається в книзі питанням профілактики такої соціальної проблеми – як розлучення, профілактиці статевих збочень, попередженню ранніх одружень та захворювань статевої і психічної сфери в зв’язку з ранніми одруженнями.

Автор звернула увагу читачів на розвиток культури у юнаків та дівчат, яка впливає на сексуальні взаємовідносини, а також вплив батьківської любові на формування сексуальності та на відношення до поняття сім’ї у дітей.

В книзі цікаво розглянуті питання кохання та влюбливості, приділено увагу психології влюбливості, невротичним станам підлітків, пов’язаних з гормональним станом організму і закоханістю.

Велику увагу приділено фізіології психологічного та сексуального розвитку підлітків і це є достатньо корисною інформацією для батьків, вчителів, психологів і для самих підлітків.

На теперішній період в державі достатньо гостро стоять не-вирішені питання алкоголізації підлітків, молодого покоління та питання зниження статевого здоров'я особливо у чоловіків. В книзі чітко подано роз'яснення про негативний вплив алкоголю на сексуальний розвиток підлітків, на статеві відносини, на мікросоціальне оточення – сім'ю. Книга "Сексуальное развитие" – це підручник сексуальних відносин, написаний простою, доступною мовою. В книзі подані рекомендації-попередження для багатьох підлітків як зберегти себе як чоловіка, як сформувати із себе гідного чоловіка, як виховати жіночність, як попередити стресові стани, пов'язані з некомпетентністю в сексуальних питаннях.

Книга профілактично направлена на корекцію мікросоціального середовища – сім'ї, на попередження захворювань статевої сфери у дітей та підлітків. Велику увагу приділено поняттям фригідності та імпотенції, чому вони виникають та як їх уникнути. Ця інформація представляє великий інтерес і для інших вікових категорій.

Вважаю, що книга написана підготовленим спеціалістом в області психотерапії і сексопатології. Автору вдалось в доступній формі висвітлити питання сексуального розвитку і статевих розладів для широкого колу читачів.

Книга може бути використана усіма віковими категоріями громадян нашої країни для розвитку сексуальної культури, профілактики захворювань сексуальної сфери.

Рекомендую книгу "Сексуальное развитие" для публікації і використання, з метою виховання підлітків в сім'ях і школах, для вчителів, шкільних психологів та батьків.

***В.В.Кришталь, доктор медичних наук,
заслужений діяч науки України,
професор, зав.каф. сексології та
медичної психології
Харківської медичної академії***

*Памяти моей первой учительницы
Мелании Андреевны посвящаю*

ОТ АВТОРА

Дорогие ребята-подростки, вы живёте в очень ответственный для вас период жизни, период взросления, период активного развития коры головного мозга, период становления вас как юноши, как девушки. Этот период сложный для вас, как для личности, для вашего организма, для окружающих, для родителей, для государства, в котором вы живёте. Никому не безразлично как вы превращаетесь во взрослого человека, с какими привычками, с каким отношением к окружающему миру. Все взрослые знают и испытывают на себе процесс формирования личности, который проходит по-разному – и с радостью, и со слезами на глазах, и с любовью, и с горечью неудач и страданий. Вы расцветаете как бутон цветка, набираясь силы и красоты. Но иногда на этот бутон падают несчастья, его срывают, выбрасывают, он бывает беззащитный и слабый, никто за ним не ухаживает, и он погибает. Такое бывает и в жизни, ребята. Да, жизнь природы зависит только от нас, от нашего отношения к ней, хотя всё живое умеет выживать и приспосабливаться. Но жизнь человека зависит не только от отношения других людей к нам, но в большой степени зависит от нас самих, от нашего умения выживать, приспосабливаться, быть качественными в жизни. Бог дал нам самое ценное, что только может быть в природе – кору головного мозга, высший разум. Вы имеете его, но ещё не обладаете им. И вот вы находитесь именно в том периоде своей жизни, когда вы имеете возможность изменить себя, стать неординарной личностью, не похожей на других, вы учитесь обладать своей корою головного мозга и пользоваться чужой. Вы можете так повлиять на себя, что станете лучше других и даже лучше своих родителей, можете остаться такими как вы есть, а можете стать худшими, чем были. И влияет на это

развитие психической деятельности половая гормональная система, которой можно научиться и не научиться руководить. Я с большой ответственностью старалась отнестись к разрешению этого вопроса, чтобы помочь вам в этом, помочь вам разобраться в себе и облегчить путь вашего развития. Мои знания и мой ум я посвящаю вам, дорогие юноши и девушки, дорогие родители.

Я прошу родителей и всех, кто имеет отношение к воспитанию детей, как можно тщательней обратить внимание на связь сексуального и психического развития. Берегите психику ваших детей и вкладывайте в их мозг полезную информацию, касающуюся их будущего. Подготовьте мальчиков и девочек к их совместной жизни и не противопоставляйте друг к другу, воспитывайте уважение друг к другу. Нет плохих юношей и плохих девушек, есть люди, которых мы не понимаем. Родители-мужчины, не стесняйтесь вопросов, которые интересуют ваших подростков, подготавливайте их ко взрослой мужской жизни. Пусть ваше родное мнение будет для них важным, а не извращённым, незрелым мнением сверстников с улицы. Берегите своих детей и не мешайте им жить. Будьте рядом с ними в любую трудную для них минуту, поддерживайте их и никогда не возмущайтесь. Ваш собственный пример вашей жизни и сексуальных отношений для ваших детей очень важен.

Дорогие преподаватели, будьте патриотами своего государства, любите детей насколько, чтобы всегда участливо разобраться в их проблемах, научить правильно относиться к жизни и жить. Бережливое отношение к их психической деятельности и сексуальному развитию предупредит преступность и восстановит любовь к своей родине.

Благодарю художественного оформителя Ирину Харченко за её смелость и глубокое осознание содержания моих книг в её 16-ти летнем возрасте.

Я признательна моим учителям за их труд и благородство по отношению ко мне.

Любовь рождает жизнь, а жизнь способствует любви



И никогда нам не отделить эти понятия как бы мы не пытались. Сколько ни существует человечество, любовь не обошла стороной никого и приносила в жизнь каждого человека и счастье, и страдание. И как бы там ни было, мы всегда восхищаемся и любим рождение всего, что есть живого на земле, забывая о горестях и страданиях, радуясь с надеждой забыть плохое и получить удовлетворение от нового. И все, кто имел смелость обойти любовь, забыть её или возненавидеть, расплачивались своим здоровьем и неудовлетворением в жизни.

Я хочу начать этот ответственный разговор с вами именно с некоторых теорий из трактата Стендаля "О любви", великого французского писателя-философа, величайшего мастера "глубоко реалистического описания тончайших душевных движений человека". Стендаль – псевдоним, настоящие имя и фамилия Анри Мари Бейль и жил он в 1783-1842 гг. Стендаль описал любовь в четырёх её проявлениях: любовь-страсть, любовь-влечение, физическая любовь, любовь-тщеславие. И в главе о зарождении любви вот что происходит в душе:



1. Восхищение.
2. Любовные фантазии.
3. Надежда.
4. Любовь зародилась.
5. Начинается первая кристаллизация: нам доставляет удовольствие украшать тысячью совершенств женщину или мужчину, в любви которой мы уверены. Это сводится к тому, что мы преувеличиваем великолепное достояние, которое упало нам с



неба, которого мы ещё не знаем и в обладании которым мы уверены. Страстный человек видит в любимом существе все совершенства, однако, внимание его ещё может рассеяться, ибо душа пресыщается всем, что однообразно, даже полным счастьем.

6. Рождается сомнение. Если он высказывает чрезмерную самоуверенность, ему противопоставляют равнодушие, холодность или даже гнев. Женщина ведёт себя так либо потому, что она пробуждается от мгновенного опьянения и повинуется стыдливости, либо потому, что боится насилия, либо просто из осторожности или кокетства. Влюблённый начинает сомневаться в счастье, казавшемся ему близким, он строго пересматривает основания для надежды, которые ему чудились.

7. Вторая кристаллизация. Влюблённый непрерывно блуждает между тремя мыслями:

- 1) в ней все совершенства;
- 2) она меня любит;

3) как добиться от неё величайшего доказательства любви, какое только возможно. Самый мучительный миг ещё молодой любви тот, когда влюблённый замечает, что им сделано неправильное умозаключение, и приходится разрушать целую гроздь кристаллов”.

В наши времена мы стали более реальными, может более чёрствыми, а больше всего разочарованными в существовании большой любви, и часто те психологические состояния, о которых писал Стендаль, мы не замечаем в себе и очень часто мучаемся от сопротивления и неизвестности “что со мной”, от страха перед страданиями последствий неблагоприятной влюблённости.

Современная концепция, принятая рядом исследователей, различает шесть стилей любви: э р о с – страстная, исключительная любовь-увлечение, стремящаяся к полному физическому

обладанию; л ю д у с – любовь-игра, не отличающаяся глубиной чувства и сравнительно легко допускающая возможность измены; с т о р г е – спокойная, тёплая и надёжная любовь-дружба; п р а г м а – рассудочная, легко поддающаяся сознательному контролю – любовь по расчёту; м а н и я – иррациональная любовь-одержимость, для которой типичны неуверенность и зависимость от объекта влечения; а г а п э – бескорыстная любовь-самоотдача, синтез эроса и сторге (“Сексология”, 1994 год, энциклопедический справочник). Дайте оценку своим чувствам, ориентируясь на эти данные и скорректируйте свои желания, чувства.

А жизнь продолжается, и стремление к совершенству не покидает любого человека в мире, осознанное оно или нет. Единственное, что гложет ум каждого человека, как бы меньше совершить ошибок в жизни и как бы помочь своим детям предупредить эти ошибки. Кроме того, каждое государство в мире заинтересовано в рождаемости полноценных, здоровых детей, в воспитании социально зрелой молодёжи, в предупреждении алкоголизации и наркомании, преступлений, связанных с сексуально-психологическими нарушениями в развитии личности. Мы все настраиваемся на положительный конечный результат, но забываем, что прежде всего нужно обратить внимание на процесс формирования способностей личности любить, уме-



ло использовать свои сексуальные возможности, качественно воспитать свою сексуальность, готовить молодёжь, начиная с подросткового периода к ответственности к семейной жизни, к преодолению осложнений в семейных взаимоотношениях.

Только широкое распространение знаний по вопросам сексуального развития и сексуальной культуры может помочь лично каждому человеку всех возрастных категорий разобраться и предупредить заболевания психической сферы, половых органов,

