**Сексуальная норма**

**(исключительно для патопсихологов и сексопатологов )**

Уважаемые коллеги, пишу статью в стиле профессионального цинизма. Поэтому, кому-то может показаться излишне резко.

Предупреждены?! Значит вооружены «читать» и «понимать»!

Вопрос, который всегда задавал себе, как более-менее профессиональный психотерапевт: «А что, раньше люди не знали способов решения сексуальных проблем размножения?».

Обыкновенная логика жизни подсказывает: знали, умели, учили других.

То, что половое воспитание было налажено, подтверждает тот факт, что крепость браков была значительно выше, чем сейчас. А это есть следствие нормальных психосексуальных отношений в браке.

Отношения эти были сильно регламентированы. Прописаны в различных нравственных канонах. Включали в себя множество ограничений, которые в более глубокой перспективе оказывались мотиваторами и стимуляторами сексуальной активности.

Такой подход может показаться психотерапевтам - фрейдистам кощунственным, ведь по их идее сексуальная революция и есть крайняя и необходимая степень свободы человека, обеспечивающая прекрасные сексуальные отношения. Но в реальности все это происходит отчасти.

Все гладко, аналитично и гадко. Потому, что философия фрейдизма лишает права на Любовь.

Ведь глупо же отрицать существование высшей Божественной Любви, как и глупо отрицать наличие естественного страстного влечения между мужчинами и женщинами. И глупо утверждать превосходство одного над другим...

Итак, приговор профессионалов, обжалованию не подлежащий. Адепты психоанализа создали современную западную культуру, психологию и … убили Любовь.

Где же найти здоровые социальные, целительные установки по отношению к сексу? Что делать специалистам, к которым обращаются люди за помощью в решении их сексуальных проблем?

- В первую очередь искать эти установки в фольклоре.

Официальная информация всегда соблюдает законы Этики, и это справедливо.

А вот информация, передаваемая из уст в уста в однополых компаниях на кухнях, мальчишниках, девичниках и т.д. несет кладезь советов, методов, приемов по сексологии. Их надо только понять, перевести, часто с матерного языка на язык терапии и использовать.

Почему «матерный»? – Да потому, что это язык культуры обслуживающей животные инстинкты: продолжения рода (секс), пищевой, самосохранения.

Такой язык передает напряженность, страсть, оголтелость, бесшабашность, риск, агрессию, самоотдачу и т.д. скорее Животного, чем Человека. Как бы мы ни обманывали себя, но на половину своей сути мы все же принадлежим к биологическому виду «высшие приматы».

«Человек Разумный» использует в своем поведении другой язык. Сублимированный из низших потенций в более возвышенные формы и учитывающий другие формы Бытия. Это его отличает от животного мира, но так же и ограничивает от него…, а ведь секс - это животный инстинкт.

Вот и пример ключа к терапии сексуальных расстройств. Почитайте русского фрейда – Баркова И.С.

Он в гениальной форме стихотворчества осмыслил человеческое бытие через восприятие «головой между ног».

Переведите его мысль на язык простейших психических функций, и у вас будет модель здоровой психики в отношении секса.

Модель того, как надо мыслить, на что обращать процессы восприятия, как и что чувствовать, какую оценку давать происходящему до, во время и после сексуального контакта.

Как специалистам, вам не стоит объяснять, что 90% сексуальных проблем порождается внутренним психологическим состоянием пациента. Его структурой личности в анамнезе. Воспитанием, жизненным опытом. Глубинным «настроем» на секс.

Поэтому предложу начать не с клинического разбора, а дать описание здоровой психики во время здорового секса.

Для этого, позволю поделиться своим клиническим психотерапевтическим опытом в отношении успешных «настроек» психики человека во время секса:

рассуждения движутся только в настоящем времени\*, анализируя все текущие ощущения, внешний вид, звуки, запахи. Часто подгоняемы мыслью: «Это еще не всё!»

Все вкусовые ощущения, необычные звуки, «анатомические» образы восприятия «туго», навязчиво интерпретируются разуму, как сверхзатягивающие в своей первобытной страсти.

с силой отгоняются все социально обусловленные мысли типа: кто кому что должен(а), что было до этого?, что будет после?, как он(а) ко мне на самом деле относится и т.д., или сублимируются в усиливающуюся сексуальную агрессию (в некоторых случаях допустимо интенсивное представление порнографического фильма).

«тугая» сексуальная энергия нарастает в зависимости от степени возбуждения партнера. Взращивается устойчивая обратная связь между партнерами. В результате развивается внутренний навык подстройки своей активности так, чтобы это максимально вызывало возбуждение у партнера.

Естественно, анализ сексуальных проблем пациентов позволил также выявить некоторые закономерности внутренних установок и неудовлетворенности сексом.

Вот некоторые типичные «настройки» психики, которые ведут к потенциальной импотенции и фригидности:

думать о правильности тех или иных сексуальных действий, соотнося их с советами, умными пособиями по сексу и т.д. Хотите разрушить какой-нибудь паре сексуальную жизнь? – подарите Кама-сутру и скажите, что это ключ к успеху. Или сводите на психологический тренинг по сексу. Тогда они будут думать, как соответствовать «крутому» уровню, и забудут про собственные инстинкты.

воспроизводить в своей голове события, не относящиеся к текущему моменту времени полового акта: мысли о делах, обидах, долженствовании, вины, страхов, не компетенции и т.д.

вспоминать о нравственных ценностях во время полового акта

разумно, аналитично оценивать вкусовые ощущения, анатомические восприятия, запахи, звуки, движения, судорожные проявления и т.д.

внутренняя позиция «не здесь» (после посещения «горе–гур» многие пытаются медитировать в «облаках», а партнер(ша) подсознательно начинает чувствовать, что рядом лежит «бревно»)

Представление двух полюсов «настроек» отношения к сексу дает прекрасный материал для диагностики текущего состояния и целей, в котором должна развиваться психокоррекция подобных проблем.

Наиболее эффективным представляется методология обеспечивающая изначальное осознание пациентом своей двойственной природы: Животной и Разумной.

Далее, методами гуманистической психотерапии, разводятся поведенческие акты животного и разумного поведения по необходимым контекстам жизни. Человек понимает, что проблемы лучше обсуждать за семейным советом, на кухне, с друзьями, а давать волю страстям, агрессии необходимо в постели.

Исправление (регулирование) отдельных психических функций для полового акта успешнее всего производить методами клинического гипноза с приемами «страстного» метафорирования и НЛП. Обязательно связывая новые навыки с ресурсами подсознания клиента, целенаправленным опосредованным методом через ощущения тела воображаемого партнера.

Когда клиент просит дать наставления о том, как сохранить активной сексуальную часть жизни, как можно дольше, то предлагается набор следующих набор норм и правил:

Сексуальные намеки и игры должны исходить от вашего физического естества и не быть обусловленными вашими стереотипными представлениями о том, как это надо делать. Подсознание партнера (-ши) воспримет однозначно чистое, не замутненное желание.

Старайтесь поддерживать чувство стеснительности относительно друг друга. Даже если вы досконально, до последней родинки изучили тело партнера, все равно закрывайтесь. Ходите по дому одетыми. Прикрывайте интимные места. Пусть это будет несколько искусственно, но зато ваш инстинкт «не заржавеет».

Хорошо, чтобы обыкновенный сон проходил на разных кроватях, а если позволяют средства, то и в разных спальнях.

Помните, что в отношениях между мужчиной и женщиной можно убить не только любовь (свойства «верхней головы»), но и сексуальную притягательность (свойства «нижней головы»). Поэтому, старайтесь не ставить сексуальные отношения в зависимость от решения текущих жизненных проблем. Просто поставьте себе на это Табу. Осторожно относитесь к темам секса во время выяснения отношений.

Старайтесь тщательно скрывать свои физиологические отправления и действия с этим связанные от другого человека. Даже если вам кажется, что не стоит, все равно скрывайте.

Чистота. Прежде, чем лечь в кровать для секса, обязательно тщательно вымойтесь. Пусть это будет вашим пароноидальным желанием на протяжении всей жизни. Даже слабый запах от любой части вашего тела может испортить все дело. А при неоднократном повторении этой ошибки вызвать к вам стойкое подсознательное отвращение.

Любовь Божественна. Секс прекрасен. Любовь и Секс – смысл Жизни на планете Земля!

Н. Подхватилин.