**Предисловие.**

Семья – очень важное, очень ответственное дело.

Семья приносит полноту жизни, семья приносит

счастье, но каждая семья, в особенности в жизни

социалистического общества, является прежде все-

го большим делом, имеющим государственное

значение.

**Что же такое семья?**

Вступление в брак – это и момент образования семьи. Семья – не только исторически сложившаяся форма жизни человека, но и биологическая необходимость. Вот как об этом пишет знаменитый немецкий философ Л. Фейербах: «Только муж и жена вместе образуют действительного человека; муж и жена вместе есть бытие рода, ибо их союз есть источник других людей. Поэтому человек, сознающий свою мужественность, чувствующий себя мужчиной и считающий это чувство естественным и закономерным, сознает и чувствует себя существом частичным, которое нуждается в другом частичном существе для создания целого, истинного человека».

Если спросить молодых людей: зачем ты женишься? Зачем выходишь замуж? И, наверное, каждый ответит – мы любим, друг друга и хотим быть вместе. Прекрасное желание, но это еще не семья. Назначение семьи, как определил Ф.Энгельс в своем классическом труде «Происхождение семьи, частной собственности и государства», состоит в воспроизводстве жизни во всех ее проявлениях. Воспроизводство через потомство. Значит, основная цель женитьбы – не столько удовлетворение чувственных желаний двоих. Это когда из эгоизма двоих произрастает самоотверженность, направленная на третьего, на общего ребенка. По сути, семья только и начинается с ребенка.

Семья дает человеку полноту жизни, огромную радость, делает его счастье более глубоким, эмоционально более насыщенным. И самое удивительное то, что, несмотря на огромную важность формирования семьи, большое ее общественное значение, семейные отношения слабо изучены.

Но вот брак заключен, еще вчера два человека были чужими, могли поступать по своему усмотрению, а сегодня, после регистрации брака, все изменилось; родилась новая семья. Поступки молодых должны быть согласованы. Это первый барьер, который супругам предстоит преодолеть. К сожалению, таких барьеров на пути к семейному счастью много. Второй барьер – это необходимость сбалансировать эмоциональные и интеллектуальные запросы, не дать родиться чувству неудовлетворенности друг другом, умело устраивать психологический дискомфорт. Этот барьер особенно трудно преодолим потому, что многие слабо знают мужскую и женскую психологию. За последние годы психологи значительное внимание уделяют психологическим проблемам в семье. Однако эту сложную проблему нужно донести до каждого, научить молодоженов глубоко осмысливать возникающие ситуации, уметь правильно реагировать на них.

Серьезный барьер к гармонии супружеской жизни – половое невежество. Незнание мужской и женской половой природы может привести к серьезной дисгармонии, внутренней неудовлетворенности и затем нарастанию напряженности в супружеских отношениях. Неумение приспособиться друг к другу, даже при самом незначительном диссонансе чувств, неумение уловить настроение, неучет мнения сторон – все это со временем приводит к отчуждению, охлаждению чувств. Четвертый барьер – это пробелы в области общего воспитания и, прежде всего, недостаточный уровень знаний семейных отношений.

И еще один барьер – это осознание того, что семья – основной и самый лучший способ продления человеческого рода и воспитатель нового поколения. Только глубоко любящие друг друга без особого труда преодолевают эти препятствия, если же любовь недостаточно крепкая, преодоление их становится серьезным испытанием семьи. И, увы, многие пасуют, не выдерживают напора событий. Каждый, и особенно спортсмен, знает, чтобы преодолеть препятствия, нужна тренировка: чем серьезнее препятствие, тем больше нужно тренироваться. Молодежь нужно готовить к семейной жизни, серьезно и последовательно раскрывать перед ней все прелести и негативные стороны ее, научить преодолевать трудности, умению жить.

Супружество пробуждает в человеке новые силы, способствует его физическому и нравственному совершенствованию, дает величайшее наслаждение от общения и ни с чем не сравнимую радость от воспоминания детей.

**Совместная жизнь мужа и жены.**

Любовь – творец всего доброго, возвышен-

ного, сильного, теплого и светлого.

Ф. Э. Дзержинский

Продолжительная трудоспособная жизнь обеспечивается не просто совместной жизнью мужа и жены, а во всех отношениях гармоничным брачным союзом. Существенное значение имеет психологический климат в семье. Он зависит от многих факторов: от взаимных чувств, общих представлений, интересов и стремлений, от моральной атмосферы, в которой семья живет, порядочности членов семьи и требовательности к себе и другим, от уважительного, внимательного и заботливого отношения друг к другу, взаимных искренности и понимания, а также материального благополучия и бытовых условий.

Часто забывают о том, что влюбленность и любовь во многом явления разные. Между ними нельзя ставить знак равенства. Влюбляются в большинстве случаев не в человека, как личность, а в какие-то характерные для него внешние признаки: волосы, глаза, ноги, улыбку, тембр голоса, манеру говорить, осанку, даже в стиль одежды. Чтобы влюбиться, не обязательно знать человека основательно.

Опорой брака в современности считают сексуальную любовь, глубокое влечение к конкретному представителю пола. Крайне редко это чувство в первоначальном виде продолжается всю жизнь. С годами чувства неизбежно растрачиваются. Содержание жизни составляют труд, обязанности, ответственность, заботы, трудности и, разумеется, также радости. Вдвоем совместно все это преодолевать, быть опорой друг другу, заботиться о новом поколении – это и есть брак. Гармоничная семья не возникает сама собой, она требует взаимного старания в интересах здоровья, особенно психического, как родителей, так и детей. Если этого не понимают или не хотят понять, то начинаются ссоры, недовольство, постоянные перебранки, вследствие чего возникают функциональные расстройства нервной системы (неврозы), упреки, обвинения и, наконец, развод. Новый брак иногда складывается таким же образом как прежний, а иногда и лучшим, если человек набрался ума–разума. Учиться жить в браке нужно так же, как всему прочему.

Большая часть семейных конфликтов возникает из-за того, что муж и жена не знают психических особенностей друг друга. Особенности в психике мужчин и женщин частично являются биологическими (физиологическими, гормональными), а частично детерминированы социально (традиции, воспитание, роль в семье). Различия эти нормальны, но иногда к ним относятся как к отклонениям от нормы.

Для мужчин, в общем характерно абстрактное, теоретическое мышление, на которое чувства воздействуют мало. Мужчины относительно легко способны не поддаваться влиянию настроения и маловажных факторов при принятии решения. Поэтому во многих случаях жене правильнее было бы оставлять за мужем привилегию решать сложные вопросы, требующие дальновидности, критического отношения и объективности. С другой стороны, мужу часто недостает дипломатичности, чуткости и доброты при решении внутрисемейных проблем, когда теоретизирование и схематический подход могут только повредить делу. Мужчины иной раз не видят леса за деревьями, действительной жизни за принципами и схемами. В таких случаях следует предоставлять право принятия решения жене, мышление которой более конкретно, образно и эмоционально (более зависимо от чувств).

Женщинам трудно отказаться от непосредственности и чувствительности мышления, особенно в отношении к другим людям. Им не всегда удается взглянуть на себя и других со стороны и охватить явление целиком. Частым проявлением необъективности женщин служит отношение к своим детям, в которых они видят несуществующую одаренность или доброту, т. е. То, что они хотят видеть. В то же время женский образ мышления позволяет лучше ориентироваться в отношениях с детьми, родственниками, друзьями и знакомыми. В большинстве случаев жена в семье лучший психолог, чем муж, а поэтому в конфликтной ситуации другие члены семьи, как правило, держат сторону жены. Смышленый муж спокойно доверяет решение семейных проблем жене, незаметно поощряя ее самостоятельность и активность. И ему самому, разумеется, также приходится считаться с соображениями жены.

Мужчинам свойственны пылкость, размах и изменчивость чувств. Однако активность, жизнелюбие, способность к привязанности, доброта и простодушие мужчин подчас могут оказаться причиной семейных ссор. Женщинам следует иметь в виду, что в пылкости и размахе мужских чувств скрывается не только их сила, но и слабость. Бурные чувства делают мужчину пристрастным, сильные чувства сохраняются ненадолго и могут вскоре превратится в свою противоположность (симпатия смениться ненавистью). Сами же мужчины должны учиться управлять своими чувствами, регулировать и обуздывать их. Безумная вспыльчивость является весьма серьезным мужским недостатком, который может причинять страдания, как самим себе, так и близким им женщинам.

С чувствами женщин дело обстоит еще сложнее. Мужчины жалуются, как на чрезмерную эмоциональность, так и на холодность и сдержанность женщин, а иногда сразу и на то, и на другое. Женщин с этой стороны якобы вообще невозможно понять. В действительности же ничего невозможного и непонятного здесь нет. Чувства женщин менее бурные и пылкие, чем у мужчин, но зато гораздо более постоянные, а часто и более глубокие. Женщины превосходят мужчин в тонкости, сложности чувств и в богатстве их оттенков. Глубина, постоянство, разнообразия и богатство оттенков чувств не могут проявляться бурно. Однако любой мужчина может добраться до их глубины, если он любит женщину. От жены, прежде всего, зависит господствующая в семье эмоциональная атмосфера: радостная и оптимистическая или гнетущая и пессимистическая.

Мужу может показаться, что какой-то пустяк портит настроение жены, заставляет ее плакать или вызывает гнев. Но в один прекрасный день выясняется, что пустяк оказался надводной частью айсберга, предварительным предупреждением о приближающемся несчастье или серьезных испытаниях, которых муж еще не заметил, а жена уже почувствовала. Следовательно, мужьям следует доверяться чутью жены. Жены часто предчувствуют лучше, чем мужья предполагают.

Материнские и отцовские чувства заметно отличаются друг от друга. Материнские чувства и материнская любовь содержат больше оттенков. Матери лучше чувствуют младших детей, а у мужчин контакты прочнее со старшими детьми. Зная это различие, можно избегнуть ненужной конкуренции в воспитании детей и в воздействии на них.

Волевые свойства у мужчин и женщин также различны. Большинство людей считает, что недостаток силы воли для мужчин порок больший, чем для женщин. Сознательное напряжение воли имеет существенное значение для достижения гармонии в психической деятельности мужчин. Однако мужчина способен свою более сильную волю использовать и во вред семье, превратившись во владыку, даже тирана. У отца семейства с сильной волей должна быть хорошо развита самокритика. В противном случае семейный корабль может сесть на мель.

Женщины в целом обладают более слабой волей в сравнении с мужчинами. Поэтому мужчина и предоставлены определенные привилегии, как в общественной, так и в семейной жизни. Сила воли женщины не всегда ярко выражено, и в чем- то она действительно уступает мужчине, однако, если женщина считает, что-то очень существенным для себя и своей семьи, она способна отстоять свое.

Общая активность у мужчин больше, чем у женщин. Они более деятельные, меньше сидят на месте. Это одна из причин, почему с мальчиками и мужчинами несчастные случаи происходят гораздо чаще, чем с девушками и женщинами. Мужчины больше тянутся ко всему новому, они настойчивее стремятся к смене впечатлений. Случается, что мужчина меняет хорошее старое на новое плохое, причиняя вред как самому себе, так и своим близким. Мужчине время от времени нужны перемены, но они не обязательно должны касаться всей его жизни, не говоря о семье. Женщины должны учитывать эту особенность у мужчин, и создавать им поле деятельности как в пределах семьи, так и в общественной жизни, не сковывая их инициативы, а направляя ее в определенные области: профессиональное усовершенствование, продолжение учебы, освоение новой или дополнительной профессии, спорт, охоту, рыболовство, путешествие во время совместного отпуска, какое-нибудь увлечение, новые существенные мероприятия в домашнем хозяйстве и т. д. Все это позволит направлять активность мужа (а также сына) на его собственное благо и благо семьи и избежать при этом каких-либо осложнений. Приказаниями и запретами этого бы сделать не удалось.

Активностью мужчин, вероятно, обусловлено их стремление к независимости. Ведь известно, с какой обидой реагируют мальчики и мужчины, когда их даже в шутку называют маменьким сынком или жениным мужем. Излишнее ограничение свободы мужчины обычно отвращает его от заботы о семейных делах, иногда подвигает на основательной выпивки с друзьями – приятелями, приводит к скрытой враждебности или даже ненависти.

Подсознательная любовь мужчин к независимости требует от них хорошо развитого чувства дисциплины и способности к самоограничению. Без этих свойств свобода влечет за собой безответственность, моральные отклонения и т. п. Женщина должна учитывать стремление мужа и сыновей к независимости, но и дисциплинировать их, прививать чувства долга перед семьей.

Исходя из сказанного понятно, что причиной разногласий в семье может стать желание одного из супругов, чаще жены, в свободное время быть вместе. Или иначе – желание мужа или жены пойти иногда в одиночку поболтать со знакомыми. В таком желании нет ничего из ряда вон выходящего или плохого. Это не должно стать причиной обиды. Есть чисто женские или чисто мужские темы, обсуждать которые приятно в чисто мужских или чисто женских компаниях. Но само собой разумеющейся свободой нельзя, конечно же, злоупотреблять. Иначе может случиться, что каждый станет двигаться по своей орбите, отдаляясь друг от друга, открывая путь к последовательному отчуждению и, в конечном счете к разводу. Характерным для многих мужчин считают относительно устойчивую психическую структуру личности. Характер у взрослого мужчины более статичный, менее гибкий, так сказать, более угловатый, чем у женщины, с годами изменяется меньше и труднее подвергается воздействию со стороны. Поэтому мужчины более постоянны в стремлении к переменам, в любви к самостоятельности и т.п. Но это же свойство личности иногда может оказаться препятствием к успешной адаптации мужчины в семейной жизни (и даже в трудовом коллективе). Естественно, что и другим труднее приспособиться к его характеру. Не каждая жена способна на это, да и не от каждой этого можно требовать.

Мужчине действительно довольно трудно изменить свой характер. Ему следовало бы учитывать это и выбирать образ жизни в соответствии со структурой своей личности. В этом жена может мужу помочь. Безнадежно пытаться быстро перевоспитать мужа, лучше понять его, привыкнуть хотя бы к некоторым сторонам его характера. Переделать мужа можно постепенно и не категорическими требованиями, а тактично и осторожно его направляя. Так воздействовать на мужа может только жена. Да не будет неверным утверждение, что сама жена должна воспитать себе мужа. Можно так же с уверенностью сказать, что из сыновей женщины, справившейся с этой задачей, вырастут достойные мужчины.

Женщины менее активны, чем мужчины. Благодаря этому они более терпеливы и осторожны. У большинства женщин слабее развита склонность к жизненным переменам. Известное, опознанное и привычное в их глазах, как правило, ценнее, может быть, и лучшего, но абстрактного нового. Стремление женщин создавать и сохранять традиции общеизвестно. Однако побуждаемая чувствами активность женщины может приобрести и необычную силу. Распределение домашних дел и обязанностей между мужем, женой и детьми в соответствии с их индивидуальной активностью является во всех отношениях разумным и полезным делом.

Игнорирование мужем чисто женских качеств жены может вызвать ненужные неполадки в семье. Взаимный учет особенностей друг друга, можно даже сказать, их умелое использование делают семью более динамичной, прочной, способной бережно относится к духовным и материальным ценностям, совместно приобретенным.

Гибкость женской личности мужчины часто воспринимают как недостаток, признак слабости характера, особенно в сравнении с резко очерченной структурой личности мужчин. Молодые люди с небольшим багажом жизненного опыта часто удивляются, как много в жизни женщин «без характера». В действительности, однако, дело здесь совсем в другом. Гибкость, способность приноровиться к любому характеру – это одно из наиболее значительных и ценных преимуществ женщин. Умные мужчины ценят и уважают своих жен именно за эту их «слабость» и «мягкость». Благодаря ей женщина с легкостью приспосабливается в семье и обществе и является хорошей посредницей в самых разнообразных ситуациях. Эта кажущаяся слабость женщины в действительности является одной из сильных ее сторон.

И, наконец, еще одна особенность женской психики, знание которой важно для любого мужчины. В противоположность мужчинам, высоко ценящим внешнюю привлекательность и обаяние женщин, последние в отношении внешней красоты мужчин значительно менее требовательны. Намного больше они ценят внутреннюю красоту и интеллектуальную гармонию мужчины, его душевное обаяние. Каждая женщина сознательно или подсознательно понимает, как важны в семейной жизни именно духовные ценности мужа.

**Как сойтись характерам?**

Дружба крепка чувством искренности,

семья крепка уважением взаимным.

Казахская пословица

Два человека, воспитывавшиеся в разных семьях, сегодня стали родными, самыми близкими людьми. Им предстоит вместе пройти сложный жизненный путь, и во многом от них зависит, будет ли этот путь счастливым, приятным, радостным для обоих. Смогут ли два человека найти приемлемый для них стиль супружеских отношений, смогут ли понять друг друга? Эти проблемы в настоящее время волнуют социологов, психологов и других ученых.

Все чаще и чаще психологи склонны утверждать, что совместимость супругов – главное условие семейного счастья. И совершенно справедливо. Но, думается, надо предостеречь от упрощенного понимания этого психологического феномена. Ведь многие понимают так: «совместимы» - это когда все сразу стало хорошо; а если уже на первых порах возникали какие-то несогласия – значит, «несовместимы» и надо разводиться, потому что уже никогда ничего хорошего не будет. Конечно, очень многое зависит от изначальных качеств двоих людей, вступивших в брак. Но не меньше и от того, насколько они готовы приспосабливаться друг к другу, насколько сознают неизбежность и необходимость взаимных уступок.

Супружеская совместимость многопланова. Это и личностная совместимость, когда им друг с другом интересно, и гармония интимной жизни. Эти разные аспекты совместимости взаимосвязаны: один вид совместимости может компенсировать отсутствие другого, а может и способствовать тому, что отсутствующий вид совместимости со временем возникает. Сексуальная гармония, например, во многом определяется эмоциональной насыщенностью жизни, вниманием, бережным отношением друг к другу. Духовная близость ослабляет барьеры, поставленные не совмещением личностных черт, а высокая личностная совместимость («мне с ним, с ней просто хорошо, не знаю даже почему») делает менее ощутимой разность интересов.

Что же главное в семейной жизни?

Семью недаром называют ячейкой общества. В миниатюре она представляет собой социальный организм со всем многообразием взаимоотношений, обязанностей, функций. Интимная жизнь, рождение и воспитание детей, духовное и эмоциональное общение, организация досуга и отдыха, ведение домашнего хозяйства и забота о пожилых родителях, контакты с окружающими – ни одну из этих сторон семейной жизни нельзя исключить. Супружество дает удовлетворение, когда всем сторонам бытия уделяется внимание и время, когда удается гармонично их сочетать. Семейная совместимость – это и есть способность супругов вдвоем создавать гармонию, это, если конкретизировать еще больше, - искусство ненавязчивого, деликатного распределения ролей в семейном коллективе: каждый должен за что-то отвечать, что-то считать своим первостепенным долгом, проявляя волю, желание, инициативу в поддержании этой стороны семейной жизни. Того, кто преимущественно заботится о быте, условно можно назвать хозяином. Если ни один из супругов не способен к этой роли, не желает брать ее на себя, хозяйство ведется хаотично: при любых доходах недостает денег, много случайных и бесполезных вещей и нет вещей необходимых. Не налажено регулярное питание, никто не заботится о ремонте одежды, обуви, домашней техники. Словом, быт такой семьи выглядит очень неустроенным. В таком доме неуютно.

Главнейшая функция семьи – воспитание детей. И здесь тоже очень важно правильно распределить роли и обязанности родителей. Есть такой тип родительской любви, когда ребенок вытесняет все прочие интересы, максимум сил и времени отдают ему. И если такую позицию занимает один из супругов – куда ни шло. Но если оба? В этом случае ребенок становится центром семьи, растет избалованным, привыкшим к тому, что его желания тут же исполняются. Сами же супруги обычно спорят о методах воспитания, критикуют педагогические приемы друг друга, конкурируют, добиваясь любви ребенка. Если же детей двое, то каждый супруг выбирает себе любимца и сосредотачивает свои нежные чувства лишь на нем.

**Гармония и дисгармония.**

Любовь, пылкость, страсть… Вечные и все же во многом таинственные чувства. Их описанием и толкованием поэты и художники всегда занимались больше, чем ученые, ибо казалось, что эта область недоступна тонкому и строгому научному анализу. Действительно, все здесь очень индивидуально. И все-таки в последнее время появляется все больше и больше научных данных, позволяющих проследить закономерности взаимоотношений мужчины и женщины.

Люди, уверовав в могущество научных познаний, ждут и требуют от ученых помощи в решении самых сложных проблем любви и супружеской жизни. Для многих супругов такой проблемой становится фригидность, т. е. половая холодность женщины, отсутствие у нее тех ярких, трудно поддающихся описанию ощущений, которые можно назвать апогеем интимной близости. Примерно одна из пяти женщин, состоящих в браке не менее трех лет, никогда не испытывала этого чувства. Среди живших половой жизнью менее года фригидными оставалась почти половина, а свыше 10 лет – 10%.

Неспособность испытывать оргазм (аноргазмия) – явление относительно редкое. В основе его лежит врожденная недостаточность психосексуальной функции, обусловленная, по предположениям ученых, нейроэндокринными или иными нарушениями, возникшими еще во внутритрубном периоде. Половое влечение в этих случаях резко понижено, оргазм ни при каких обстоятельствах не возникает, хотя стремление к нежности и ласке, как и все другие проявления женственности, им присущи.

Более распространена фригидность ретардационная. Она носит временный характер и связана с поздним развитием полового чувства, когда способность к переживанию оргазма появляется лишь спустя несколько лет после замужества или только после родов. Фригидность может стать одним из проявлений какого-либо общего заболевания или хронической интоксикации, особенно алкогольной. Иногда она эпизодически возникает в связи с авитаминозом, острыми инфекциями, резким переутомлением. Но наиболее частый вариант – фригидность психогенная, то есть обусловленная причинами психологического свойства. Брак с нелюбимым человеком, небрежное, грубое отношение мужа в первую брачную ночь, боязнь беременности, неуверенность в прочности семейных отношений – все это может тормозить сексуальную функцию женщины. Аноргазмия может возникнуть после нанесенного мужем тяжелого оскорбления. Хотя примирение и наступает, и печальный эпизод как будто забыт, полнота ощущения не возвращается. Полагают, что аноргазмия только в одной трети случаев обусловлена особенностями организма женщины, а в двух третях – дисгармонией супружеских отношений. Это вовсе не значит, что две трети мужей недостаточно любят, или недостаточно любимы, или что их мужские возможности в чем-то ущербны.

Дисгармония может возникать у совершенно здоровых супругов, вступивших в брак по любви и питающих друг к другу самую искреннюю привязанность. Причина ее обычно в неправильном поведении мужа, в его ошибочных представлениях о физиологии и психологии женщины, часто в отсутствии необходимой интуиции, способности к пониманию в самой интимной сфере отношений. В организме всех живых существ генетическим кодом заложены программы, направленные на обеспечения продолжения рода. Но в отличие от животных у человека они находятся под контролем сознания, под властью системы высших эмоций. На основе биологического полового инстинкта у человека формируется сложное, многоплановое чувство любви, в котором физическое влечение – лишь один из компонентов. У женщин этот компонент занимает в общей палитре любви несколько иное место, чем у мужчин. Важнейшая направленность женской сексуальности – стремление к материнству, к заботе о другом существе. Можно сказать, что половое чувство женщины – более альтруистичное, более одухотворенное и более избирательное. Это проявляется уже в период его становления и развития. Юноши довольно четко испытывают стремление к физической близости, в то время как большинству их сверстниц такое желание еще незнакомо: девушки, как правило, хотят иметь романтичного поклонника, друга, защитника, мечтают об отношениях возвышенных и платонических.

Выйдя замуж и прожив не один год семейной жизнью, женщина продолжает высоко ценить в мужчине способность тонко выражать свою любовь, его доброту, уступчивость, внимательность. Отношение к мужчине как к личности, оценка его душевных качеств, его роли как отца детей во многом определяют удовлетворенность семейной жизнью.

Не следует думать, будто сексуальная жизнь совершенно отграничена от жизни повседневной. Взаимная зависимость «дня» и «ночи» очень велика и особенно для женщины. «Муж днем никогда не подойдет ко мне, не обнимет, не похвалит, ласкового словечка не скажет, букетика цветов не подарит. Откуда же возьмется настроение?» - жалуются иногда женщины. Отсутствие внимания со стороны мужа, его неделикатность, упреки, мелкие ссоры – все это, откладываясь в сознании, тормозит реактивность тех мозговых структур, которые повышают чувствительность к сексуальным раздражителям. Заблуждается муж, который полагает, что некий особый физиологический феномен, обеспечивающий возможность физической близости, должен возникнуть только у него, а жене природа отвела пассивную роль, и она всегда способна с равной готовностью ответить на его желание. Нет, не всегда! Женщине необходимо особая психологическая настроенность. Без соответствующего эмоционального заряда все происходящее может быть ею воспринято, как чисто механические, безразличные или даже неприятные действия.

Нарастание половой возбудимости у мужчины и женщины происходит неодинаково: у мужчин ее можно изобразить в виде кривой, которая быстро поднимается вверх и, достигнув пика, резко падает вниз; у женщины же это линия поднимается вверх постепенно и так же медленно опускается вниз. Этой особенностью обычно объясняется несовпадение ощущений во времени, огорчающее многих супругов. Чувственность женщины надо разбудить, ее надо подвести к тем минутам взлета эмоций, которые предстоит пережить обоим. Неспешная прелюдия близости, стимулирующая чувствительность эрогенных зон женщины, помогает достигнуть единства ощущений. Самую близость женщина воспринимает, как момент абсолютного физического и духовного слияния с любимым человеком, и то, что «спад» эмоций происходит у него так мгновенно, глубоко обижает и разочаровывает ее. Женщина более чем мужчина, требовательна к ритуалу близости, к жесту, прикосновению, слову. И это не каприз, таковы уж особенности ее нервных реакций.

Известно, что влюбленность делает человека более отзывчивым на сексуальные раздражители. Но если с годами влюбленность проходит, уступая место прочной привязанности, благодарности, душевной близости, это не означает, что должна утратиться и яркость интимных отношений. Эти чувства способны играть ту же роль естественных катализаторов. Время не становится врагом любви и еще и потому, что оно позволяет лучше познать любимого человека, научиться угадывать его желания. Такое понимание помогает мужчине, подсказывает, как преодолеть фригидность жены.

Согласно религиозным воззрениям моральным оправданием близости могло служить только рождение ребенка, сама же по себе она считалась низменной, поэтому и стремление извлечь из нее радость трактовалась как порочное и недостойное. Отголоски подобных воззрений подсознательно живут во многих из нас и сейчас, причем женщинам они свойственны более, чем мужчинам. Нередко чрезмерно стыдливая сдержанная жена отклоняет попытки мужа к разнообразию, потому что не уверена в их моральной приемлемости. И здесь от мужчины требуется огромная деликатность, умение создать такую тональность, такое настроение, которое помогло бы женщине обрести внутреннюю раскованность.

К аноргазмии женщины относятся по-разному. Одних она мало беспокоит. Взаимная привязанность, добрые взаимоотношения, забота о детях – все это заполняет жизнь и даже мысли о какой-то неполноценности не возникает. Другие переносят это явление тяжело. Половая близость без разрядки вызывает у них тягостное нервное напряжение (фрустрацию), боль в пояснице, чувство давления внизу живота, вызванное застоем крови в органах малого таза. Длительная фрустрация способствует возникновению неврозов и функциональных нарушений внутренних органов, гормональных расстройств, усилению менструальных кровотечений. Неудовлетворенность минутами интимной близости перерастает в неудовлетворенность семейной жизнью и нередко ведет к разводу. Имеются данные о том, что примерно 30-40% семей распадаются именно по этой причине. А это уже проблема, не замечать которую нельзя. Да и правильно ли было бы не замечать?

Опыт лечения фригидности женщин и половых расстройств мужчин свидетельствует о том, что во многих случаях эти нарушения устранить можно. Положение исправимо не только в молодых семьях, но и когда без радости прожиты многие годы. Методы лечения зависят от причины, вызвавшей расстройство. Применяются психотерапия, иногда физиотерапия, различные медикаменты. Но при всех вариантах главным условием, обеспечивающим успех врачебных мер, остается адаптация супругов, их взаимная приспособление друг к другу, желание найти оптимальный вариант взаимоотношений, установка на то, чтоб в близости не только получать радость, но и давай ее.

Большую пользу приносят беседы с обоими супругами, помогающие им правильно оценить создавшуюся ситуацию, преодолеть психологические барьеры. Специалисты его называют «оптимизацией супружеской пары». И действительно, как важно каждому стать тоньше, добрее, лучше понимать своего партнера, подняться до максимума своих возможностей! Несовместимость преодолима, и подчас не так уж много надо для того, чтобы дисгармония уступила место гармонии, столь необходимой каждой супружеской паре.

**Счастье семьи – дети.**

Мать любит в ребенке супруга, а последний жену:

оба имеют в нем свою любовь перед собой.

Г. Гегель

Семья создается не только ради счастья двоих, но и для счастья их детей. Дети – реальное, ощутимое воплощение любви супругов. Появление в семье первенца делает супругов по-настоящему близкими, родными.

Между тем на вопрос: «Когда и сколько иметь детей?» необходимо ответить уже в первые дни супружеской жизни. Обычно в счастливых, стабильных семьях рождается второй и последующие дети. Семьи конфликтные ограничиваются одним ребенком. Наиболее рациональный вариант – родить ребенка в первые же годы супружества. Но вот появился первый ребенок… Теперь, даже если твердо решено, что он не будет единственный, приходится искать меры для предупреждения беременности. Женскому организму необходим отдых – интервал между родами в пределах 2-3 лет. В каждой семье к тому же складываются свои обстоятельства, диктующие желательные сроки следующих родов.

Долг мужчины – уберечь женщину от абортов. Ведь эта операция, даже проведенная в медицинском учреждении опытным врачом, сопряжена с вероятностью многих опасных осложнений: аборт делается вслепую, без контроля зрением, и потому всегда существует риск ранения матки, и тогда спасти жизнь женщины может лишь экстренная операция. Конечно, это случается не часто. Но аборт, который как будто прошел благополучно, может повлечь за собой воспалительные заболевания, а за ними – длинный шлейф разнообразных расстройств, вплоть до бесплодия. Так что надо сделать все, чтобы предупредить наступление нежелательной беременности. А для этого современная медицина располагает достаточно большим арсеналом средств. Важно только правильно их подобрать и правильно ими пользоваться.

Довольно широко в качестве противозачаточного средства используется презерватив из синтетического каучука. Его эффективность средства предупреждения беременности составляет 60-80%. Перед пользованием следует проверить, цел ли презерватив. Манипуляции с презервативом неудобны, требуют времени и зачастую могут сдержать уже развивающееся половое возбуждение как у женщины, так и у мужчины. К тому же презерватив притупляет половое чувство, так как между половым членом и влагалищем отсутствует непосредственный контакт. По той же причине увеличивается продолжительность полового акта, что не всегда желательно, и, в конечном счете, может плохо воздействовать на здоровье партнеров. Если во влагалище мало выделений, то презерватив может вызвать болезненное раздражение слизистой оболочки. Смазывание презерватива вазелином опять-таки является лишним и мешающим половому акту действием.

Как при прерванном половом акте, так и при пользовании презервативом семенная жидкость во влагалище не попадает. Это вредно. Исследования последнего времени показали, что содержащиеся в семенной жидкости белки, ферменты и мужские половые гормоны всасываются через слизистую оболочку влагалища в кровь и оказывают благоприятное воздействие на организм женщины. Содержащиеся в семенной жидкости вещества способствуют сокращению некоторых мышц влагалища и матки во время кульминации полового возбуждения, давая возможность получить более полное удовлетворение. Поэтому пользоваться прерванным половым актом и презервативом рекомендуется только в качестве временной меры.

Значительно менее популярны надеваемые на шейку матки или вставляемые во влагалище алюминиевые, пластмассовые или резиновые пессары или колпачки, так как надевание и введение их довольно неудобно. Этому научит врач женской консультации, который определяет и нужную пасту для введения пессара. Пессары влагалища меняют через каждые 2-3 дня. На время менструации их удаляют. Мало распространены влагалищные тампоны и очищенные от корки и семян куски лимона, вводимые во влагалище до начала полового акта. В действительности эффективность последних довольно высока: у тампонов 75-80%, кусочков лимона 85-90%.

Нежелательной беременности, однако, можно избегнуть такими способами, техническое проведение которых не мешает физиологическому течению и эстетической стороне полового акта и которые не вредят здоровью ни женщины, ни мужчины.

В настоящее время беременность вполне предотвратима. Поэтому не надо бояться, что интимные отношения повлекут за собой нежелательные последствия. Применение того или другого противозачаточного средства делает планирование рождения потомства вполне сознательной акцией и предотвращает душевные и физические травмы, которые неблагоприятно могут сказаться на здоровье не только родителей, но и детей.

**Секрет долголетия.**

Жизнь только в движении, в покое – смерть.

В. Г. Белинский

Как жить, чтобы жить долго, в здравии, интересно?

Эти вопросы волнуют многих, и не только пожилых людей.

В чем секрет долголетия?

Большой стимул для долгой жизни – хорошая дружная семья. Замечено, что семейные люди живут дольше, чем холостые и вдовые. Семья организует и нормализует жизнь человека.

Главная основа здоровья – труд. Он составляет смысл и красоту жизни, развивает и укрепляет тело, служит источником физического и морального здоровья, является могущественным исцелителем.

Все долгожители – люди благодушно настроенные, большие оптимисты, имеющие даже в малом видеть радость. Улыбка, смех преображают человека. Он всегда желанный в любой компании, в любом обществе. В радостном хорошем настроении человек работает творчески, все «горит» в его руках, используются все потенциальные возможности.

Жизнь без эмоций, пожалуй, была бы бедна и неинтересна. Эмоции – важные приспособительные реакции, помогающие преодолевать сложные ситуации, полнее, более ярко, творчески воспринимать жизнь. Но нужно уметь управлять эмоциями, быстро восстанавливать равновесие, во время конфликтной ситуации найти разрядку не в крике, слезах, а в переключении внимания – для одних это ходьба, музыка, для других – старое дедовское правило: разгневались – сосчитайте до 10… Чаще улыбайтесь, шутите, смейтесь.

Огромное влияние на здоровье человека, а значит и на срок жизни, оказывает моральный климат в семье. Быть нужным, необходимым, понятным, близким человеком – задача непроста. Нужно еще и самому быть добрым, внимательным, чутким. Давно известно, что злые люди долго не живут, рано старятся, больше болеют, их трудно лечить.

Безусловный секрет долголетия – здоровый образ жизни. Понятие «образ жизни» довольно многогранное – оно включает условия быта, режим труда и отдыха, бережное отношение к нервной системе, двигательный режим, рациональное, сбалансированное питание, удовлетворение культурных запросов, участие в общественной жизни, отказ от вредных привычек.

Итак, долголетие и продление молодости – в наших руках, надо только свыкнуться с мыслью, что человек – хозяин своей судьбы и творец своего здоровья.

**Заключение.**  О чем хотелось сказать напоследок? Да, наверное, о главном. О том, что именно она является наилучшей средой для развития и совершенствования человека. О том, что за семью, семейное счастье нужно бороться – непрестанно и непреложно. И наконец, о том, что счастью этому нужно учиться, учиться самым серьезным образом, так, как учишься какому-либо делу, которому решил посвятить всю свою жизнь.