



Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського»

Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра теорії та методики практичної психології

Методичні рекомендації

для здобувачів вищої освіти
другого (магістерського) рівня

з дисципліни

«ПСИХОЛОГІЯ СЕКСУАЛЬНОСТІ»

ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 053 ПСИХОЛОГІЯ

Автор:

Вдовіченко Оксана Володимирівна

Одеса 2021

Рекомендовано до друку за рішенням вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (*Протокол №10 від 25.03.2021 р.*)

Рецензенти:

Казанжи М. Й. доктор психологічних наук, професор кафедри загальної та диференціальної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Гузенко В. А. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи та кадрового менеджменту Одеського національного політехнічного університету

Методичні рекомендації до самостійних робіт для здобувачів другого (магістерського) освітнього рівня з дисципліни «Психологія сексуальності» зі спеціальності 053 «Психологія» / Вдовіченко О. В. – Одеса : Університет Ушинського, 2020. – 27 с.

Методичні вказівки складено відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 09.07.2018 року № 1/9-434 «Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення» і містять вступ, матеріали щодо забезпечення засвоєння матеріалів самостійних робіт з дисципліни «Психологія сексуальності», список літератури.

Призначені для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти другого року навчання, які навчаються за спеціальністю 053 «Психологія»

ЗМІСТ

Психологія сексуальності у структурі підготовки психологів.....	4
Методичні рекомендації до організації самостійної роботи здобувачів.....	7
Завдання для самостійної роботи здобувачів за модулями.....	9
Індивідуальні навчально-дослідні завдання (ІНДЗ).....	15
Розбір психологічних ситуацій (кейси).....	17
Рекомендовані джерела інформації.....	26

ПСИХОЛОГІЯ СЕКСУАЛЬНОСТІ У СТРУКТУРІ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ

Навчальна дисципліна «Психологія сексуальності» як психологічна дисципліна є складовою частиною професійної підготовки майбутніх психологів. Методичні вказівки складені на основі освітньо-професійних програм, навчальних планів і робочої програми навчальної дисципліни «Психологія сексуальності».

Виконання завдань, визначених для самостійної роботи здобувачів із дисципліни «Психологія сексуальності» спрямоване на формування знань про: предмет та завдання психології сексуальності; основні категорії курсу; багатовимірну структуру статі (генетичну, хромосомну, гаметну, гормональну, соматичну, соціальну); анатомію і фізіологію репродуктивної системи людини; основні етапи та складові копулятивного циклу; форми статевого життя людини; етапи психосексуального розвитку й їх зміст; сексуальні типи і способи їх визначення; закономірності і принципи розвитку і прояви жіночої та чоловічої сексуальності.

Мета вивчення дисципліни забезпечити опанування здобувачами загальних понять про зміст, а також з основними біологічними, психологічними і соціальними детермінантами сексуального життя людини, що виступають важливою складовою суб'єктивного благополуччя і здоров'я особистості. Сформувати мотивацію щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

Очікувані програмні результати навчання

1. ПРН 06. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.
2. ПРН 07. Доступно й аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.
3. ПРН 09. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

4. ПРН 11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

Здобувач вищої освіти:

- 1) з'ясовує просвітницькі матеріали та впроваджує їх у свої наукові роботи;
- 2) інтерпретує й аргументовано представляє результати досліджень у писемній та усній формах, приймає участь у фахових дискусіях;
- 3) формулює етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності;
- 4) здійснює адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності;
- 5) визначає анатомію і фізіологію репродуктивної системи людини;
- 6) описує основні етапи та складові копулятивного циклу;
- 7) розпізнає основні форми статевого життя людини;
- 8) називає етапи психосексуального розвитку й їх зміст;
- 9) характеризує сексуальні типи і способи їх визначення;
- 10) розкриває закономірності і принципи розвитку і прояви жіночої та чоловічої сексуальності.

Здобувач вищої освіти вміє:

- 1) розробляти просвітницькі матеріали та впроваджувати їх, оцінювати якість;
- 2) вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності;
- 3) доступно й аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у дискусіях за напрямом підготовки;
- 4) здійснювати адаптацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності;
- 5) описувати статеву конституцію і сексуальний тип клієнта;

- б) аналізувати різні сексуальні розлади і відхилення в процесі консультування;
- 7) виявляти порушення сексуальної адаптації у подружніх пар;
- 8) проводити просвітницькі бесіди про проблеми безпечного сексу як невід'ємної частини здорового способу життя серед підлітків та молоді.

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти у контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати **такі компетентності:**

Інтегральна компетентність (ІК): Здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог, здатність до критичного аналізу і протидії впливам інформаційного середовища.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):

СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Для здобувачів видами контролю є: індивідуальне опитування на практичних заняттях, перевірка виконання практичних завдань, письмове опитування, самостійна робота, екзамен.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ

Самостійна робота здобувачів в рамках дисципліни «Психологія сексуальності» є одним з базових компонентом навчання, опанування загальних і фахових компетентностей, передбачених навчальним планом і робочою програмою навчальної дисципліни. Успішне освоєння курсу визначає планомірну і систематичну організацію самостійної роботи і своєчасну здачу звітів викладачеві.

Самостійна робота висвітлює закріплення вивченого матеріалу. У самостійній роботі здобувачів велику роль відіграє проблемне навчання, тому більшість завдань носять відкритий, проблемно-пошуковий характер. Вони не мають єдино вірного рішення, навпаки, потрібно самостійний творчий пошук власного унікального варіанту вирішення завдання, до чого має сама форма завдань.

При вивченні курсу використовуються такі форми самостійної роботи: робота з книгою, зі словниками; конспектування; тезування; анотування; рецензування. Крім того, за окремими темами проводяться письмові бліцопитування (тематичні колоквиуми) з актуальних проблем психосексуального розвитку особистості.

В процесі самостійної роботи здобувачі виявляють свої творчі якості, піднімаються на більш високий рівень професіоналізації.

Розподіл годин самостійної роботи здобувачів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		Форма контролю
		Денна	Заочна	
Модуль 1. ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ				
	Змістовний модуль 1.	12	14	

	Психологія сексуальності як наука			Усне	
1	Предмет «Психологія сексуальності»	4	4	опитування, конспект, екзамен	
2	Історичні етапи вивчення сексуальності людини	4	4		
3	Психосексуальна культура на різних етапах розвитку суспільства	4	6		
	Змістовний модуль 2. Складові сексуальності	20	36	Усне опитування, конспект, екзамен	
4	Біологічна складова сексуальності	-	4		
5	Анатомія і фізіологія репродуктивної системи	4	4		
6	Концепція копулятивного циклу	-	6		
7	Статева конституція й її роль у статевому житті	4	4		
8	Психологічна складова сексуальності	-	4		
9	Психосексуальний розвиток людини	4	6		
10	Зріла сексуальність	4	4		
11	Соціальна складова сексуальності	4	4		
МОДУЛЬ 2. ТЕРАПІЯ СЕКСУАЛЬНИХ РОЗЛАДІВ					
	Змістовний модуль 3. Психопрофілактика та психологічне консультування щодо порушень сексуального здоров'я	28	42		Усне опитування, конспект, екзамен
1	Поняття норми в сексології	4	6		
2	Психодіагностика сексуальності	4	6		
3	Порушення статевої самосвідомості	4	6		
4	Психогенні сексуальні розлади	4	6		
5	Система та принципи психопрофілактики	4	6		
6	Способи лікування сексуальних розладів	4	6		

7	Дослідження структури особистості сексологічних хворих та лікування сексуальних розладів	4	6	
	Разом	60	92	

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ЗА МОДУЛЯМИ

Модуль 1. ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ

Змістовний модуль 1.

Психологія сексуальності як наука

Тема 1. Предмет «Психологія сексуальності»

Завдання до теми:

1. Розкрийте погляди про сексуальність в історії людства (Стародавній Схід, Античність, Середньовіччя, епоха Відродження, епоха Просвітництва, Новий час).
2. Обґрунтуйте зв'язки психології сексуальності з іншими галузями психологічної науки.
3. Охарактеризуйте зміни у розумінні питань сексу, які відбулися під впливом наукових досягнень (З. Фрейд, А.-Ч. Кінзі, В.-Х. Мастерс і В. Джонсон).
4. Проаналізуйте розвиток вітчизняних досліджень сексуальності.

Тема 2. Історичні етапи вивчення сексуальності людини

Завдання до теми:

1. Охарактеризуйте доісторичний етап.
2. Проаналізуйте етап спостереження та накопичення знань із проблем сексуальності.

3. Обґрунтуйте етап формування досексологічних знань із психології сексуальності.

Тема 3. Психосексуальна культура на різних етапах розвитку суспільства

Завдання до теми:

1. Охарактеризуйте особливості розвитку сексуальної культури у різних народів на різних етапах розвитку суспільства.

Змістовний модуль 2. Складові сексуальності

Тема 4. Біологічна складова сексуальності

Завдання до теми:

1. Яке походження та еволюційне значення статі?
2. Яке походження та еволюційне значення вторинних статевих ознак?
3. У чому основні відмінності чоловічої і жіночої репродуктивної систем і яке їхнє еволюційне значення?
4. Яку роль статева конституція відіграє в житті чоловіка і жінки?

Тема 5. Анатомія і фізіологія репродуктивної системи

Завдання до теми:

1. Охарактеризуйте специфіку жіночої і чоловічої репродуктивної системи.
2. Послухайте і подивіться виступи двох-трьох ведучих прямого ефіру на радіо і телебаченні. Оцініть їх мову з точки зору гендерних відмінностей використання інтонацій (на радіо), жестикуляції, міміки та інших форм невербальної експресії (на телебаченні).
3. Зверніть увагу на те, як впливають на сприйняття змісту повідомлення такі деталі, як колір і стиль одягу, прикраси, косметика, зачіска (з урахуванням міжстатевих відмінностей).
4. Скласти тези по книзі К. Хорні «Особливості жіночої психології».

Тема 6. Концепція копулятивного циклу

Завдання до теми:

1. Охарактеризуйте чоловічі і жіночі статеві реакції (ерекція, еякуляція, оргазм) і їх регуляція.
2. Визначити фази копулятивного циклу: збудження, плато, оргазм, розширення.
3. Обґрунтуйте стан абсолютної і відносної рефрактерності у чоловіків.
4. Проаналізуйте складові копулятивного циклу: нейрогуморальна готовність, психоемоційне збудження, інтромісія, оргазм і еякуляція.
5. Розкрийте особливості копулятивного циклу у чоловіків і у жінок.

Тема 7. Статева конституція й її роль у статевому житті

Завдання до теми:

1. Охарактеризуйте конституційні фактори й індекси.
2. Розкрийте особливості статевої конституції у чоловіків і жінок.
3. Визначити методи визначення статевої конституції.

Тема 8. Психологічна складова сексуальності

Завдання до теми:

1. Наведіть приклади основних проявів сексуальності в дитячому віці. Яку роль вони відіграють у психосексуальному розвитку?
2. Наведіть приклади основних проявів сексуальності в підлітковому віці. Яка їхня роль у психосексуальному розвитку?
3. Наведіть приклади основних проявів сексуальності в молодому і зрілому віці. Охарактеризуйте їх роль у психосексуальному розвитку.

Тема 9. Психосексуальний розвиток людини

Завдання до теми:

1. Скласти тези статті Мухіної В.С. «Іграшка в психосексуальному розвитку дошкільника».

2. Провести анкетування школярів з проблем психосексуального розвитку.

3. Проаналізувати анкети школярів з виявлення рівня інформованості з проблем статевого розвитку.

Тема 10. Зріла сексуальність

Завдання до теми:

1. Опишіть нормативні еротичні переживання, характерні для чоловіків і жінок зрілого віку.

Тема 11. Соціальна складова сексуальності

Завдання до теми:

1. Які основні відмінності просексуальних і антисексуальних культур Наведіть приклади.

2. Яка роль сексуальної революції в розвитку сучасної сексуальної культури? Наведіть приклади.

3. Як провести грань між сексуальною свободою і сексуальними зловживаннями?

4. Чи потрібно сексуальна освіта для підлітків і молоді? Якщо так, то яким воно повинно бути? Аргументуйте свою позицію.

5. Яку роль сексуальна культура відіграє в збереженні інституту шлюбу і сім'ї?

МОДУЛЬ 2. ТЕРАПІЯ СЕКСУАЛЬНИХ РОЗЛАДІВ

Змістовний модуль 3. Психопрофілактика

та психологічне консультування щодо порушень сексуального здоров'я

Тема 1. Поняття норми в сексології

Завдання до теми:

1. Які основні критерії норми, які використовуються в сексології? Чому в сексології можна обмежитися одним критерієм?

2. Розробити такі теми занять:

А) «Алкоголь, нікотин, наркотичні речовини і репродуктивна (дітородна) здатність молоді (14 - 17 років)».

Б) «Сексуальні посягання, шляхи профілактики і виходу з стресових ситуацій (для дівчаток і хлопчиків 13 - 15 років)».

Тема 2. Психодіагностика сексуальності

Провести тестування:

1. Опитувальник для дослідження рівня соціально-психологічної та сексуально-поведінкової адаптації подружньої пари (Д. Л. Буртянській, В. В. Кришталь).
2. Сексуальна формула жіноча (СФЖ). Сексуальна формула чоловіча (СФМ).
3. Опитувальник установок до сексу Айзенка (Eysenk Inventory of Attitudes to Sex, EIAS).
4. Методика «Який ваш коефіцієнт інтимності?» Г. Алена, К. Мартіна.
5. Методика маскулінності-фемінності особистості (С. Бем).
6. Індекс сексуальної збудливості (D. Hulbert).
7. Методика діагностики кросстатевих акцентуацій статевої поведінки (Б. Є. Алексєєв).
8. Анкета «Ласки і Дотики» (діагностика інформованості партнерів щодо сексуальних переваг один одного).
9. Опитувальник подружньої задоволеності (А. Лазарус).
10. Тест партнер на все життя.
11. Анкета МІЕФ (Міжнародний Індекс Еректильної Функції).

Тема 3. Порушення статевої самосвідомості

Завдання до теми:

1. Розкрити особливості порушення статевої поведінки і статевої переваги.

2. Охарактеризувати роль виховання у дітей щодо визначення статевої самосвідомості.

Тема 4. Психогенні сексуальні розлади

Завдання до теми:

1. Охарактеризувати психосоматичні розлади сексуального життя жінок і чоловіків.
2. Скласти тези статті Кар Бретт «Як любити чужу дружину» у книзі «Правила життя от Зигмунда Фрейда».

Тема 5. Система та принципи психопрофілактики

Завдання до теми:

1. Скласти рекомендації юнакам і дівчатам з попередження сексуального насильства.
2. Скласти класифікацію порушень психосексуального розвитку особистості.

Тема 6. Способи лікування сексуальних розладів

Завдання до теми:

1. Визначити роль медикаментозної терапії.
2. Сформулювати роль психотерапії сексуальних розладів.
3. Охарактеризувати поведінковий підхід щодо лікування сексуальних розладів.

Тема 7. Дослідження структури особистості сексологічних хворих та лікування сексуальних розладів

Завдання до теми:

1. Визначити основні принципи терапії сексуальних порушень.
2. Розкрити особливості терапії сексуальних розладів.

ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ (ІНДЗ)

Теми есе

1. Поняття «психологія сексуальності», «сексуальна культура». Мета та задачі курсу.
2. Сексуальні обряди та звичаї.
3. Уявлення про секс, як про засіб продовження роду (християнські, юдейські, мусульманські, індуїстські традиції).
4. Біологічна складова сексуальності: поняття пола та його складові, концепція копулятивного циклу, статеві конституції та їх роль у статевому житті.
5. Психологічна складова сексуальності: форми статевого життя, психосексуальний розвиток людини.
6. Зріла сексуальність. Сексуальні типи: гомеостабілізуючий, шаблонно-регламентуючий, грів, генітальний. Сексуальна адаптація подружніх пар: етап первинної адаптації, етап прогресуючої адаптації, етап стабільної адаптації. Умовний фізіологічний ритм. Сексуальність і проблема старіння. Інволюція статевого життя та її ознаки.
7. Поняття норми в сексології (соціальні норми, моральні норми, вікові норми, фізіологічні норми, партнерські норми, статистичні норми). Поняття статевого ексцесу. Сексуальні розлади (дисфункції) і відхилення (девіації). Вагінізм. Генеталгія. Ерекційна дисфункція. Порушення еякуляції. Парафілії (органічні, психогенні, соціогенні). Хвороби, що передаються статевим шляхом. Сексуальне насильство.
8. Способи лікування сексуальних розладів. Медикаментозна терапія. Психотерапія сексуальних розладів. Поведінковий підхід щодо лікування сексуальних розладів. Сексотерапія.
9. Соціальна складова сексуальності: Сексуальна культура. Сексуальний символізм. Історія сексуальності. «Сміхова» культура. Сексуальні ритуали. Типи сексуальних культур: репресивні (антисексуальні) й пермісивні (просексуальні).

Сексуальність і культурна норма. Сексуальність і подвійні стандарти. Сексуальні стереотипи. Сексуальна культура в Україні. Секс в мистецтві.

10. Сексуальність у сучасному світі. Сексуальна революція: її передумови та наслідки. Секс і ЗМІ. Сексуальна експлуатація. Проституція

11. Статеві ролі і статеві відмінності чоловіків і жінок.

12. Особливості прояву чоловічої сексуальності.

13. Особливості прояву жіночої сексуальності.

14. Етапи психосексуального розвитку особистості. Перший етап розвитку особистості (з народження до семи років).

15. Другий етап психосексуального розвитку (молодший шкільний вік).

16. Третій етап психосексуального розвитку (підлітковий і юнацький вік).

17. Пол і характер. Особливості формування маскулінності у хлопчиків.

18. Особливості формування фемінності у дівчаток.

19. Вплив між статевого спілкування на розвиток зрілої сексуальності в юнацькому віці.

20. Комунікабельність як основа особистого благополуччя.

21. Розвиток статевої ідентичності в підлітковому віці.

22. Сексуальне свідомість і сексуальні орієнтації підлітків.

23. Профілактика небажаної вагітності в пубертатному періоді.

24. Інтимний світ любові - психологічний феномен людини.

25. Проведення профілактичної роботи щодо попередження сексуальних зазіхань на неповнолітніх.

26. Характеристика міжособистісних стосунків у сім'ї.

27. Психологія подружньої сумісності.

28. Темперамент і характер як фактор сімейної сумісності.

29. Морально-психологічний сенс адаптації подружжя.

30. Основні причини подружніх розбіжностей

31. Ревнощі і її коріння.

32. Розлучення через сексуальної незадоволеності – причини і наслідки.

33. Любов як чинник благополуччя сімейного життя.

34. Особливості ролевих відносин між братами і сестрами.
35. Психологія юнацької дружби.
36. Психологія сімейних конфліктів.
37. Роль іграшки в психосексуальному розвитку дитини.

РОЗБІР ПСИХОЛОГІЧНИХ СИТУАЦІЙ (КЕЙСИ)

1. Допоможіть впоратися з моєю проблемою. Здавалося б, у такої людини, як я, взагалі не повинно бути ніяких проблем. Я молода і, як люди кажуть, приваблива. У мене є коханий чоловік і гарна робота. Ось тільки директор нашої фірми останнім часом надає мені дуже наполегливі знаки уваги, прозоро натякаючи, що хотів би мати зі мною не тільки ділові стосунки. Боюся, якщо я не піду йому назустріч, то можу втратити роботу, якої дуже дорожу. Подруги в один голос радять відкинути забобони, прийняти сучасні правила гри і поступитися шефу. Але я люблю свого чоловіка. Як мені бути?

2. Мені 23 роки, одружений, дитина 3 роки. Була вегето-судинна дистонія рік-півтора назад, стрибав тиск і т.п., все пройшло, виходив камінь з нирки. Зараз працюю, робота, можна сказати, сидяча. Ну, в принципі рухаюся протягом дня, але, мені здається, мало. Скрізь на машині. Раніше проблем з ерекцією ніколи не було. Останні півроку ерекція слабка зовсім. Навіть під час акту, а в презервативі – взагалі відсутня. Дуже це напружує. Вранці раніше завжди була ерекція, зараз немає. З чим це може бути пов'язано!?

3. Мені 28 років, у мене наступна проблема – надшвидка еякуляція, десяток фрикцій, хвилини не протримаюсь. Подруга поки терпить, бо любить. При онанізмі з переглядом відеоматеріалів особливого змісту нічого подібного не спостерігається, хвилин 10-15 легко, що говорить про те, що тут не фізіологія, а в голові щось не так. Розумію, що інформації мало, але панацеї і не прошу. Порадьте правильний напрямок, в чому можуть бути причини, до кого звернутися. Не хочу втратити кохану через проблеми в ліжку.

4. Мені 22 роки. Перший раз статевий акт був у 16 років. Дуже швидко

скінчив. Відразу як ввів член. Поговорив з друзями, сказали, що в перший раз було так майже у всіх. При другій зустрічі з дівчиною було так само і при наступних також. Нічого не змінювалося. Не залежно, використовую я презерватив чи ні. Якщо займаюся сексом декілька разів поспіль, то час трохи збільшується, в третій раз приблизно до двох хвилин. Але на наступний день перший акт знову не більше 10 секунд. Щоб хоч якось задовольнити партнерку на першому акті після виверження не зупиняюся, поки член не впаде. Буває, встигаю закінчити два рази. Але все одно загальний час не більше хвилини при першому акті. При онанізмі час ерекції не більше 30 секунд. Переїду до суті мого запитання. Я не маю можливості займатися сексом щодня через роботу. У відрядженнях я приблизно 25 днів, потім 3 дні вихідних і знову їду. Постійної партнерки немає, і стриманості бувають до трьох місяців. Хотілося б дізнатися, що може допомогти, щоб при можливості зайнятися сексом після довгої перерви при першому акті я не кінчав так швидко, та й при другому. Загалом, що можна зробити безпосередньо перед сексом приблизно за годину або, може, якісь ліки можуть допомогти. Хотів би дізнатися назви, щоб не пояснювати в аптеці свої проблеми. До речі, якщо я мастурбую перед сексом, нічого не змінюється. Додам інформацію про себе, може, вона зможе допомогти. Робили обрізання в 6 років. Розмір члена – 13 см в піднятому стані. Волосистість нижче пояса рясна. Голюся приблизно з 20 років раз на тиждень.

5. Мені 22 роки, у мене з'явилася дівчина, яку я люблю. Вона у мене перша, до цього я мастурбував. Коли ми хочемо зайнятися сексом, у мене немає ерекції. Зате коли мастурбують, все добре. Що мені робити?

6. У мене проблема з розміром пеніса. Мені вже 38 років. У збудженому стані він може доходити до 12 см, при спокійному близько 4,5 см. Мені навіть соромно в баню ходити. Чи можна збільшити хоча б на 2-3 см. Чи є якісь креми для збільшення члена?

7. Я живу з молодим чоловіком і люблю його. Але була на роботі, і на мене подивилася дівчинка, у мене з'явилася думка: а що якщо вона мені сподобалася? Після цього почалися істерики, нічого не хотілося, я почала думати,

що раптом я не тієї орієнтації і т.п. Ночами стали мучити кошмари, і без страху на дівчат я тепер іноді дивитися не можу. Раніше ніколи таких думок не було, підкажіть, будь ласка, що це може бути і як з цим впоратися?

8. Мені 28 років, не родила, абортів не було. Заміжня рік, до цього зустрічалися 2 роки. Секс регулярний. До чоловіка були відносини з іншими. Питання ось у чому: я ні разу не відчувала оргазм. Пробували і пози різні, і прелюдії довгі – нічого не допомагає. Хоча я знаю, що можу. Іноді мені сняться еротичні сни, і я відчуваю оргазм! Чи нормально це? Ще мені дуже важко розслабитися, мій мозок постійно щось прокручує: що зробила, що треба зробити і т.д. Може, мені часу більше треба, хоча мій чоловік «не швидкий».

9. У мене така проблема: відчуваю сильне збудження від думок зайнятися сексом з дружиною і ще одним чоловіком. Хочу спробувати це насправді. При цьому не допускаю думки про перетворення її в sexwife або секс без мене. Знаю, що фантазії на тему сексу з двома чоловіками дружину теж сильно збуджують, але в реальності вона цього не хоче, я пропонував. Проблем з потенцією немає, дружина збуджує набагато сильніше, ніж інші жінки, оргазм вона відчуває регулярно. Коли фантазуємо на цю тему, оргазм у неї сильніше. У шлюбі 9 років. Зараз у зв'язку з народженням другої дитини секс 2-3 рази на тиждень (раніше був кожен день), іноді рідше, рятуюся мастурбацією. Думки про груповий секс були і раніше, до того як народилася дитина. Розумію, що задовольняю власні фантазії та також дуже хочу зробити їй приємно, так як знаю, що це їй сподобається. Я у неї єдиний чоловік, але до мене вона мастурбувала, в тому числі і на цю тему. Що робити: спробувати якимось чином позбутися від даних фантазій? Але вони роблять наше сексуальне життя різноманітніше, а змінювати не хочеться. Щось інше не підходить: садо-мазо ми обидва не приймаємо, рольові ігри теж не дуже, секс-іграшки пробували, і підходять їй далеко не всі. Або спробувати раз, але боїмося, що захопить, з'являться почуття до іншого, і сім'я розпадеться. Що робити?

10. Мені 20 років. Я вагітна на 5-му місяці. І вже приблизно місяці 3 у мене немає бажання займатися сексом, абсолютно ніякого. Мені не те що б все

одно, а навіть начебто відчуваю якусь огиду. Навіть довелося набрехати чоловікові, що мені лікарі сказали утриматися. Мені здається, це пов'язано з вагітністю. Скажіть, чи так це? Якщо так, то чи збережеться цей стан і після пологів? Боюся втратити чоловіка.

11. Ситуація наступна. Мені 28 років, різко пропала чутливість головки статевого члена, внаслідок чого і бажання займатися сексом. Ерекція присутня, правда, вранці не завжди (крім того, пропало шалене ранкове бажання, коли хочеться сексу). При занятті сексом практично не отримую жодного задоволення, не кажучи вже про те, що на другий захід взагалі не реально при всьому бажанні (ні фізично, ні морально). Раніше і двох днів не міг прожити без сексу, просто постійне бажання, пристрасть і т.д. Постійно мав партнерок. Тільки від одного погляду міг уже захотіти дівчину. Партнерок вже поміняв багато (всі дуже симпатичні дівчата). Спиртні напої п'ю рідко, що не курю. Цей весь жах зі мною вже триває 7 місяців. Відвідав двох різних урологів: один звичайний в спеціалізованій клініці, другий в шалено дорогий клініці, підсумок: купа аналізів на всі хвороби + спермограма, результат – все в нормі!!! Ідеально здорова людина, вам у нас робити нічого. Я просто в шоці. З точки зору психології, я думаю, що все о'кей. Просто, як пропала подача електрики в мережу.

12. Я зустрічаюся з хлопчиком вже 2 місяці, йому 24 роки. Ми весь цей час пробуємо зайнятися сексом і нічого не виходить, немає ерекції. У мене він другий, і я не знаю, як тут бути і що з цим робити. Він каже, що до мене все було нормально. Може, йому що-небудь попити?

13. У мене така проблема: слабка ерекція. Статеве життя почав вести десь півроку тому. Під час петтингу все нормально: добра ерекція, але варто відволіктися на секунду, наприклад надіти презерватив, ну і, власне, почати проникнення, як все починає падати і доводиться допомагати рукою, що дуже незручно. Якщо вдається «увійти» і почати процес, то все нормалізується (тобто під час акту добра ерекція), але все одно член якийсь млявий, повністю посилюється ерекція тільки коли відчуваю оргазм. Дуже розраховую на вашу допомогу, я думаю, що це якась психологічна проблема, так як через приблизно 2

місяці мого статевого життя у мене почалася чорна смуга (стрес, нерви). Після цього і з'явилася ця проблема, до цього ж все було начебто в нормі.

14. Ось така ситуація: з чоловіком вже 5 років, є дочка; до народження дитини все було чудово в плані інтимних стосунків, тобто для нього чудово, я ж ніколи не відчувала це сильне почуття під назвою оргазм. Йому про це не говорила. Симулювала. Після пологів мене як відбило від нього. Я люблю дуже свого чоловіка. Я вірна йому. Впевнена, що і він не ходить на сторону. Я задавала собі питання: чи не хочу сексу з ним або не хочу сексу взагалі? Швидше за все друге. Купили мастило інтимну, так як без неї ніяк. Пробували багато в ліжку, щоб збудитися, але повертаємося до мастилi. Дійшло все до того, що секс 1 раз на місяць-півтора, а тут ще у нього в комп'ютері шукала наші старі фото і натрапила на папку під назвою «Приватні фото зрілих жінок», в якій я виявила дуже багато порно фотографій жінок бальзаківського віку в досить відвертих позах. Як поговорити з чоловіком на цю тему, не знаю, і чи варто взагалі говорити про це? Проблема посилилася. Тепер я точно розумію, що не хочу більше ніколи займатися «ЦИМ». Одна думка – і мене вже верне, викликає огиду. Як переключити свій мозок? Як знову почати дивитися на секс нормально? Гаразд, я, але чоловік не протягне при живій дружині без сексу довго, втрачати його не хочу, повторюся, що люблю його дуже. Чи нормально те, що, маючи молоду вродливу дружину чоловік проявляє інтерес до зрілих дам, хоча раніше не помічала цього, навіть подумати не могла. Я вважаю себе привабливою: 174 см ріст, 55 кг вага, довге гарне волосся. Я хвора? Або його лікувати? Чи можна втратити сім'ю через мінливості в ліжку?

15. Мені 22 роки. Я не хочу розповідати Вам про те, чим я займаюся, але розповім про своє інтимне положенні. Почав статеве життя в 16 років. З тих пір у мене проявляється передчасна еякуляція приблизно в 60% випадків (напевно, патологія). Мій статевий акт триває від 7-20 секунд, а нормальний 5-18 хвилин. Я приймаю японські таблетки (SIX TEEN) для збільшення свого члена. Почав приблизно 1,5 роки тому. Чи можуть ці таблетки допомогти мені зміцнити еякуляцію або ж, навпаки, вони негативно позначаються на моєму здоров'ї?

Хотілося, щоб мені підказали, які ліки або які методи можуть мені допомогти! У мене є невелика проблема, я покурюю коноплю. Як сильно мені це шкодить?

16. Проблема – швидко відчуваю оргазм. Хлопець, 24 роки, травм, хвороб не було. Вторинні ознаки не монотонні. Нижче пояса підвищена рослинність, на обличчі – нормальна, груди без рослинності, тільки в області сосків трохи волосся. Довгий статевий акт був лише кілька разів, думав, причина в партнерці. Але це триває, правда, була тривала перерва в сексі, мастурбацією займався періодично, але теж все було дуже швидко. Помітив, що ступінь порушення і тривалість статевого акту залежать від реакції партнерки, тобто якщо вона бурхливо реагує, для мене це ще гірше. Не знаю вже що робити, друзі кажуть, що все нормально, треба просто частіше, але я не знаю, моторошно парюся і переживаю з цього приводу. Підкажіть, будь ласка, що робити, відчуваю себе винуватим і неповноцінним. Також для початку другого статевого акту необхідно час, іноді все одно не виходить.

17. Мій вік 18 років. Років 3-4 тому у мене були проблеми з сечовипусканням. Тобто дуже хотілося в туалет, але для цього треба було намагатися хвилин 10-15. Звернувся до уролога, і в результаті мені сказали, що я підхопив інфекцію при сексі, при цьому я був незайманим. Лікар мені не повірив, думав, що соромлюсь або боюся сказати, що це не так. Рік тому повторив лікування, тому що симптоми досі залишилися, але рідко бувають. Ось уже як більше року зустрічаюся з дівчиною, і не виходить нічого в плані сексу. Я ніяк не міг контролювати ерекцію, тобто до входу в піхву він у мене «падав». Багато хто казав, що це через емоції, я висловив проблему дівчині, вона зрозуміла, ми обговорили, пробували 2-3 рази, навіть при 100-150 г коньяку нічого не змінилося. Ще є проблема: у мене з-за елементарних речей трапляється завжди передчасне сім'явиверження, навіть при поцілунку або просто тілесних ласках та без торкання мого статевого органу. При мастурбації я не можу «триматися» більше 7-10 секунд, після чого ерекція відразу пропадає. Також у мене немає ранкової ерекції, думаю, це аномально, тобто ерекція у мене буває дуже рідко, - 2-3 рази на місяць.

18. Мені 38 років, чоловікові теж. Прожили 15 років, доньці 11. За останні два роки чоловік зовсім перестав мене обіймати і цілувати. Секс триває недовго. Я вже навіть звикла займатися цим без поцілунків, відчуваю оргазм в основному тільки коли зверху. Скажіть, чи може чоловік не цілувати нікого протягом такого часу і займатися цим без поцілунків? І ще: він став затримуватися на роботі. Працює на заводі. Я підозрюю, що у нього є інша жінка. Намагаюся іноді перевірити, чи був він з жінкою, він говорить: я втомився, але іноді мені вдається його розворушити. Друге питання: скажіть, чи може чоловік займатися сексом в один день спочатку з однією жінкою, потім зі мною. Вчора він прийшов з роботи о 10 годині. Працює зазвичай до 4-5. Думаю, що з 5 до 9 він був у неї. Я розворушила його тільки вночі годин в 12, член був млявий, але мені вдалося відчутти оргазм, потім «скінчив» він.

19. У мене проблема з ерекцією, коли я збираюся зайнятися сексом з дівчиною. Ранкові ерекції в цілому збережені. Перший досвід був невдалий. Тоді я списав невдачу на сп'яніння. Але зараз у мене кохана дівчина, і два рази вже не виходило. Здавав аналіз соку простати, і сказали, що є невеликі відхилення, хронічний простатит. Скажіть, що робити і як боротися?!

20. Моєму чоловікові 27 років, в останні місяці з'явилися проблеми з ерекцією, член під час статевого акту менше, ніж зазвичай і не такий твердий. Секс у нас буває пару раз на місяць, так стало після весілля, коли зустрічалися було все відмінно. Я не розумію, в чому причина: це я його не збуджую або у нього щось із здоров'ям? Не знаю, як поговорити з ним, щоб не образити, і що робити. Інтим так рідко, а тепер ще це...

21. Мені 21 рік, статеве життя почав вести тільки недавно, але при початку статевого контакту не зміг досягти ерекції, і так триває з разу в раз. Я ходив на прийом у своєму місті до лікаря-сексолога, він сказав, що у мене «синдром очікування невдачі» і призначив кілька разів перед статевим актом прийняти препарат «Левітра». З ним ерекція досягалася, але була вкрай нестабільна, і дуже низька чутливість, закінчити статевий акт еякуляцією так і не вдалося. Що мені робити? Хочеться вести нормальне статеве життя, але не

виходить. Я вже виключив з життя всі шкідливі звички: не п'ю, не курю, нормально харчуюся, займаюся спортом. Ранкова ерекція проходить в цілому нормально, але вона не дуже тривала (хвилин 7-10), хоча буває вона сама по собі, як то кажуть, «від разу до разу» в один ранок може бути, в інший – ні. Ще думаю, важливо додати, що приблизно з 17 років я займався онанізмом, і до 20 років, бувало, я міг майже кожен день ним займатися. Зараз я намагаюся майже повністю виключити онанізм з життя, але поки що таке утримання до відчутних результатів не приводить. Мастурбував завжди «стандартно», рукою. Також можу додати, що збудження на порнографію і самозбудження проходить нормально, але ерекція тримається тільки під час безпосереднього перегляду порнографії, варто тільки відвернутися – і вона падає. Наскільки такий частий онанізм вплинув на мое статеве життя? І що мені тепер робити, в якому напрямку працювати? І ще, під час попередніх ласок, тобто якщо просто цілуємося або на вулиці десь, то ерекція буває досягається сама по собі, але якщо доходить до статевої близькості, то ерекція падає. Так, є і психологічний компонент, оскільки, коли я відчуваю, що ерекція починає падати, думки приблизно такі: «Ні, тільки не це, давай збуджуйся, тільки не знову ...» і т.д. Я розумію, що це теж сильно впливає на стан, але проблема полягає і в тому, що сама ерекція погано досягається, адже думати про невдачу можна, тільки якщо є передумови для такої невдачі, вірно? Ще я пробував пропити курс заспокійливого «Новопасит», в цілому, трохи користі від цього було, але не досить відчутно, тривожні думки зникали, але досягти стабільної ерекції так і не виходило. Зараз п'ю настойки женьшеню і радіоли, а також полівітаміни, але знову ж таки ефект незначний. Також інформація для загальної картини: неприємних відчуттів ні при мастурбації, ні при сечовипусканні, ні жодних інших немає, навіть навпаки, приємно. Викид сперми відбувається, думаю, нормально, поштовхом, приблизно 10-15 см при першому викиді. Стосовно психології: в цілому сильних душевних потрясінь ніколи не було, «ізгоєм» не був, а з дівчатами просто якось не складалося, але наді мною ніхто ніколи не насміхався, а саму необхідність в статевих відносинах заміняв мастурбацією, однак, зараз мастурбувати вже якось не хочеться. Інших потрясінь

теж не було, в цілому живу нормально, не багато, але брак грошей не відчуваю. Я взагалі по життю зі стресами нормально справляюся, наприклад сесії в інституті у мене ніколи не викликали такого панічного страху, як у багатьох.

22. У мене така проблема – немає потягу до чоловіка, і я ніколи не відчувала оргазму. Мені 27 років, дитині 3,5 року. Невинності втратила в 14 років (не за власним бажанням), потім була перерва в сексі до 20 років. Раніше з чоловіком все було нормально: було бажання, потяг, збуджувалася відразу, а після пологів пропало все. Уточню, через 1,5 року після пологів мені робили операцію на щитовидній залозі, видаляли зоб. Всі гормони в нормі були. Я читала інформацію, що проблеми з щитовидною залозою можуть бути причиною відсутності статевого потягу. Щодо оргазму – я не знаю, що це таке, але іноді уві сні у мене бувають скорочення матки з дуже приємними відчуттями (як після сексу). Але ж хочеться таких відчуттів з чоловіком. Він мене пестить, збуджує, але я просто не хочу, імітую оргазм, але вже і не хочеться імітувати. Я знаю, що потрібно, напевно, звернутися до спеціаліста, але у нас в місті немає такого фахівця, на жаль. Порадьте, що можна зробити в моїй ситуації!

23. Мені 32 роки. Статеве життя з 14 років. Статевих партнерів було не більше 10. І тільки троє були тривалий час (1,5-9 років). Але жодного разу я не відчувала оргазму з партнерами. Одна відчуваю тільки кліторальний оргазм... З партнером не виходить... Як тільки я не намагалася себе налаштувати і фізично, і психологічно... були моменти, що ось-ось він настане, але... на жаль! Я хочу оргазму з партнером. Чому так відбувається?

24. Мені 25 років. Статеве життя з 20. Мій чоловік перший і єдиний у моєму сексуальному житті. Я можу припустити, чому у мене не виходить досягти оргазму, але, як впоратися з цією проблемою, не знаю. На самому початку наших відносин секс не доставляв ніякого задоволення взагалі, хоча я не можу звинуватити мого чоловіка в нестачі ласки, прелюдії. Я вважаю, справа була в недосвідченості. Потім ми одружилися, і секс став приносити радість, але не повне задоволення. Я відчувала, що до оргазму не вистачає трохи. Збудження доходило до такого ступеня, що терпіти було неможливо, але потім мене як ніби

«клинило», не могла переступити цей поріг напруги, і, врешті-решт, залишалося незадоволення і слабкість у всьому тілі. А після була розлука рік, чоловіка забрали в армію. Після того як він прийшов, мені сексу взагалі не хотілося, може, тому що ми стали жити з батьками, та до того ж я завагітніла. Після пологів єдине бажання – це спати. Минуло вже 10 місяців, а секс не вийшов навіть на той «рівень», який був до розлуки. Я їм займаюся наче з-під палиці, тільки заради чоловіка. Було пару раз, коли був потрібний настрій, і я відчула, що ось-ось, але знову нічого не вийшло. Підкажіть, в чому може бути проблема? Як мені з нею впоратися?

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література:

1. Діденко С. В., Козлова О. С. Психологія сексуальності: Підручник. К.: Академвидав, 2009. 304 с.
2. Мельтцер Д. Сексуальные состояния разума. М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2021. 314 с.
3. Психология сексуальности. Учебное пособие к курсу «Психологическое консультирование в сексологии» / Ред. Е. А. Кащенко. М.: Издательские решения, 2019. 554 с.
4. Психологічні основи сексуальності: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» / Ред. О.В.Федик. Івано-Франківськ: Плай, 2010. 163 с.
5. Фрейд З. Очерки по психологи сексуальности. М.: Попурри, 2013. 512 с.

Допоміжна література:

1. Агарков С. Т. Сексуальность. От инстинктов к чувствам: психогенез сексуальности. М.: ООО «ИПЦ «Маска», 2013. 756 с.
2. Берн Э. Психология секса. Как достичь гармонии в любви. Издательство: «Литур», 2002. 272 с.

3. Качарян Г. С., Качарян А. С. Психотерапия сексуальных расстройств и супружеских конфликтов. М.: Медицина, 1994. 224 с.
4. Кащенко Е. А. Женская аноргазмия: как преодолеть половую холодность. М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2009. 216 с.
5. Кащенко Е. А. Преждевременное семяизвержение: 65 способов продления полового акта. М.: Издательство ЛКИ, 2008. 160 с.
6. Кащенко Е. А. Стимулирование сексуального влечения. М.: Изд. ЛКИ, 2010. 254 с.
7. Крукс Р., Бауэр К. Сексуальность. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК 2005. 480 с.
8. Прокопенко Ю. П. Стратегия и тактика сексуального успеха. Феникс, 2012. 260 с.