**Тема 4**

**Вікові особливості сексуальної поведінки**

**План**

1. Сутність та особливості сексуальної поведінки
2. Статевий потяг і статеве бажання
3. Статевий темперамент
4. Основні форми статевого життя людини

# Література

1. Аномальное сексуальное поведение / Под ред. А.А. Ткаченко, Г. Е. Введенского. – СПб: Изд-во «Юридический центр Пресс», 2003. – 657 с.
2. Исаев Д. Н. Половое воспитание и психогигиена пола у детей / Д. Н. Исаев, В. Е. Каган. - Л.: Медицина, 1979. – 220 с.
3. Колесов Д. В. Нравственность и пол: Психологические аспекты / Д. В. Колесов. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2000. – 232 с.
4. Мастерс У. Основы сексологии / У. Мастерс, В. Джонсон, Р. Колодни.Пер. с англ. - М.: Мир, 1998. – 692 с.
5. Сидоров П. И. Половое поведение и насилие / П. И. Сидоров, Г. Б. Дерягин. – М.: МЕД-пресс, 2007. – 272 с.
6. Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности / З. Фрейд. Пер. с нем. А. Вяхирева, И. Полякова. – СПб.: Издательский Дом «Азбука-классика», 2009.

– 256 с.

# Сутність та особливості сексуальної поведінки

Сексуальна поведінка є передумовою статевої репродукції, важливою складовою для встановлення стосунків між партнерами, отримання приємних відчуттів, підтримання почуття особистої гідності та особистого здоров'я.

# Сексуальна поведінка - поведінка, спрямована на стимуляцію сексуального збудження або розширення сексуальної активності через зміни сексуальних реакцій та підвищення сексуальної чутливості.

Індивід може створювати, змінювати сексуальну поведінку для отримання або утримання свого сексуального збудження. Своєю специфічною сексуальною поведінкою

він може спонукати партнера до сексуальної активності. У нормі сексуальна поведінка людини спрямована на самозадоволення, однак вона ще повинна стимулювати спільну сексуальну поведінку. Тому складовими її є вияв індивідом сексуальної активності і сприймання ним спрямованої на нього сексуальної поведінки іншого індивіда.

Сексуальна поведінка, яка супроводжується задоволенням, розвивається за принципами позитивних підкріплень, що формують умовно-рефлекторні зв'язки. Вироблення умовних сексуальних рефлексів підкріплюється неповторністю, багатством та різноманітністю почуттів, які виникають в особистості. Вони є стимулом розвитку та основою для ускладнення, збагачення сексуального життя. Із набуттям сексуального досвіду в людини посилюється прагнення до вишуканих статевих контактів, пошуку нових почуттів. Збагачення сексуального життя може набувати різних форм, обумовлюватися різними факторами і по-різному виявлятися. Сексуальна витонченість досягається багатьма способами, спрямованими на посилення емоційної напруги, отримання максимальної насолоди під час сексуального контакту. Вона може бути наслідком підвищеної або зниженої статевої потреби.

Формування, збагачення сексуальних умовно-рефлекторних зв'язків найхарактерніші для періоду статевого дозрівання та юнацького віку, коли сексуальні потреби є багатозначними, можливості їх задоволення - значно меншими, а диференційні механізми - ще недостатньо сформованими. Із дорослішанням ця ситуація змінюється. Сексуальні потреби знижуються, а можливості їх задоволення у дорослих підвищуються. Відповідно, посилюється

значення диференційних механізмів, зокрема у зв'язку з набутим особистим досвідом.

У становленні та розвитку сексуальної поведінки важливу роль відіграють умови формування поведінкових стереотипів. Так, оргазм може наставати як нагорода або підкріплення. Тому поведінка, яка стимулює оргазм, буде закріплена і може заміняти іншу поведінку, не підкріплену оргазмом. В одних випадках поведінка первинно підкріплена оргазмом, в інших - позитивні умови можуть формувати специфічну сексуальну поведінку навіть тоді, коли вона не буде підкріплена оргазмом. Це може виявлятися як соціальне підкріплення у формі схвалення, спрямованого від сексуального партнера, і як взаємні специфічні почуття при статевому акті. Поведінка, наслідком якої є покарання або фізичний чи моральний біль, руйнує взаємини між партнерами. Так, виникнення болю під час статевого акту внаслідок недостатнього змащення статевих органів може бути причиною нечастих занять сексом і втрати сексуального бажання. Покарання, як доводять дослідження, менш ефективне, ніж винагорода. Наприклад, батьки можуть сварити і карати дитину за мастурбацію, однак вона не припинить отримувати задоволення в такий спосіб, а швидше за все, буде обачнішою.

Як і будь-яка інша поведінка, сексуальна поведінка має рушійні, або мотиваційні, компоненти. Найважливішою зміною, що відбулася на останніх етапах розвитку людини, є посилення впливу більш розвинених мозкових центрів на сексуальну поведінку порівняно з раннім періодом розвитку, коли вона цілком залежала від гормонального контролю. Це не означає, що гормони не впливають на сексуальну поведінку людини, але їх значення набагато менше, ніж у тварин. Наприклад, самки тварин мають шлюбні ігри тільки протягом дітородної фази їх овуляційного циклу. А жінки можуть виявляти активну сексуальну поведінку не лише в цей період, а й у фазах до і після менструації, коли ймовірність запліднення невисока. Сексуальною поведінкою керують складні механізми центральної нервової системи, які забезпечують одночасно стимулювальний та ін-гібувальний (стримувальний) впливи на неї.

Поведінка, яка здається сексуальною, у своїй основі може і не мати сексуальної спрямованості (проституція; мастурбація, що має на меті звільнення від фізичного або психологічного болю). Отже, сексуальна поведінка може мати мотиваційний компонент, який спрацьовує на двох рівнях:

1. мотивованість людини на сексуальні пустощі без попередньої сексуальної активності або спрямованості; 2) формування сексуального потягу на основі сексуальної поведінки з використанням енергії для досягнення бажаного або утримування від нього.

Сексуальна поведінка людини подібна до поведінки тварин перед і в момент спарювання. її моделі побудовані відповідно до сценарію, який ґрунтується на попередньому досвіді: людина знає, що, коли і як робити, тобто дотримується етикету сексуальної поведінки. Наприклад, у деяких культурах під час залицяння (гетеросексуальні пари) люди починають з того, що тримаються за руки, цілуються, торкаються одне одного, потім переходять до генітального збудження, орально-генітальної стимуляції, на закінчення - до статевого акту. Однак такий ритуал може бути непридатним для представників інших культур.

Культурне різноманіття моделей сексуальної поведінки ускладнює визначення її "норми". Простіше визначити "ненормальність" сексуальної поведінки, але і в цьому разі наявні значні культурні відмінності. Так, у культурі Заходу будь-яка сексуальна поведінка, що спричинює небажані фізичні або психічні травми, сприймається як "ненормальна" . В інших культурах практикують садомазохістські стосунки, асоціюючи їх із сексуальною активністю.

Однією з помилок у ставленні до різних форм сексуальної поведінки була спроба зменшення діапазону сексуальних проявів, які вважали нормальними, і встановлення дуже вузьких меж між нормальною та "ненормальною" сексуальною поведінкою. Унаслідок цього багатоманітність людської особистості, виражену в різних проявах сексуальності, сприймали як патологію. Тільки дотримання (недотримання) основних норм дає підстави розглядати

сексуальну поведінку як здорову, девіантну або збочення. Будь-яка сексуальна дія, яка не виходить за межі цих норм, є нормальною. Багатоманітність проявів особистості, що відрізняють одну людину від іншої та роблять її неповторною, зумовлюють і форми вияву сексуальності. Однак шкалу індивідуальних відмінностей стосовно сексуальності почали застосовувати нещодавно.

Відносність у сприйнятті норми сексуальної поведінки обумовлена не лише особистісними, а й соціальними факторами. Відповідно до цього проблеми нормальної і "ненормальної" сексуальної поведінки не існує. Є проблеми свободи та ступеня її обмеження, проблема терпіння і нетерпіння певних її форм суспільством, релігією тощо. Як і будь-який інший вид поведінки людини, сексуальна поведінка радикально змінюється залежно від того, яке значення вона має, які бажання задовольняє і яку мету переслідує. Інтимні стосунки при цьому можуть мати такі прояви:

* 1. релаксація (лат. relaxatio - зменшення, ослаблення). Метою її є розрядка статевої напруги, фізіологічне задоволення, яке не залежить від конкретного партнера, може досягатися і шляхом мастурбації;
	2. прокреація (лат. pro - префікс, що позначає прихильника чогось і crea tio - створення). Метою сексу є народження дитини. Наприклад, самотня жінка, яка не має шансів створити сім'ю, хоче народити дитину-спадкоємця - "для себе". Буває, що один із партнерів хоче прив'язати до себе іншого за допомогою дитини;
	3. рекреація (лат. recreatio, букв. - відновлення). Головне при цьому - відчуття насолоди. Для цього партнери можуть задіювати ігрові аспекти сексу, беручи до уваги бажання, почуття;
	4. пізнання. За таких інтимних стосунків людина задовольняє свою статеву допитливість;
	5. комунікація (лат. communicatio - зв'язок, повідомлення). У такому разі секс слугує засобом подолання самотності, злиття двох самотніх в одне ціле. Це
* "статеве кохання";
	1. сексуальне самоствердження. Найбільше воно притаманне юнакам або дорослим, які невпевнені у своїх сексуальних можливостях;
	2. засіб для досягнення позасексуальної мети. За допомогою інтимних стосунків людина може отримати матеріальну вигоду, змінити своє соціальне становище, статус та ін.;
	3. засіб підтримання певного ритуалу, або звичка. Наприклад, подружні поцілунки можуть не мати еротичної забарвленості, однак акцентувати на стійкості, стабільності стосунків;
	4. компенсація (лат. compensatio - урівноваження). Воно виникає за відсутності справжньої емоційної близькості.

Безліч мотиваційних схем сексуальної поведінки є свідченням її складності. Кожний із цих мотиваційних проявів є відносно незалежним, відповідно до нього змінюється послідовність психосексуальних реакцій. Крім того, у процесі розвитку стосунків один мотив може переходити в інший, змінюючи природу міжособистісних взаємин (флірт може перейти в серйозні стосунки; кохання - у ненависть).

Отже, сексуальна поведінка є складним феноменом, який не можна звести лише до фізіологічних процесів, емоційних реакцій, ситуативних дій, його потрібно розглядати в системі загальних регуляторних механізмів особистості.

# [Статевий потяг і статеве бажання](http://westudents.com.ua/glavy/80621-42-stateviy-potyag-stateve-bajannya.html)

Процеси, які відбуваються в мозку, можуть генерувати сексуальний потяг, стимулювати сексуальну поведінку. Мимовільний наплив сексуальних думок, фантазій або сплесків сексуальної активності за відсутності сексуальної стимуляції є свідченням центрального походження сексуального потягу. Сексуальні думки та фантазії можна викликати свідомо, а також стимулювати сексуальну активність. Сексуальний потяг може бути наслідком дії стимулів, які виникли на основі певних почуттів. Для сексуального збудження іноді достатньо прослухати сексуально стимулювальні мелодії, переглянути

сексуальні ілюстрації тощо. Таке сприйняття й інтерпретування образів, мелодій залежать від порівняння їх із попередніми сексуальними стимулами або сексуальною активністю.

Статевий потяг є складним, багатокомпонентним явищем, спонукальною основою і програмою статевої поведінки, а також стимулом до її реалізації. Кожен компонент статевого потягу виявляється в певних компонентах статевої поведінки.

Стосовно сексуального потягу часто використовують термін "лібідо" (лат. libido - бажання). Запровадив цей термін 3. Фройд на позначення енергії сексуальних інстинктів, сили статевого потягу. У деяких дослідженнях поняття "сексуальний потяг", "сексуальне бажання", "сексуальний інтерес", "сексуальний апетит" використовують як синоніми. Однак сексуальний потяг і сексуальне бажання не одне й те саме.

# Сексуальний потяг - рушійна сила сексуальної поведінки, яка набуває всіх форм сексуального прояву (мастурбація, фантазі!, міжособистісні сексуальні відносини та ін.).

Індивід може мати недостатнє бажання сексуальних взаємин із партнером, але при цьому мати сильний сексуальний потяг, який виявляється у мастурбації або сексуальних діях з іншим партнером.

# Сексуальне бажання - зосереджений сексуальний потяг.

На відсутність бажання впливають сексуальні взаємини, культурні і релігійні табу. Цей вплив починається в дитинстві і триває все життя.

У структурі статевого потягу виокремлюють такі функціональні компоненти:

1. енергетичний. Він має вроджений характер і забезпечується роботою глибинних структур головного мозку і периферійних залоз внутрішньої секреції. Цей компонент лібідо формується в ембріональному періоді розвитку, виявляється в нормі ще в пубертатний період, а закінчується згасанням статевого інтересу. Енергетичний компонент потягу забезпечує пробудження і

розвиток статевого інстинкту, наявність і ступінь прояву всіх специфічних сексуальних феноменів;

1. селективний (лат. selectus - вибраний). Із ним пов'язаний вибір об'єкта статевого потягу, що виявляється у різних формах сексуальної поведінки;
2. періодичність піднесення та спадання лібідо. Посилення чи ослаблення потягу може вимірюватися днями або тижнями. Усе залежить від накопичення еякуляту і механічного тиску його на нервові закінчення в стінках резервуарів (або від рівня гіперемії органів малого таза - у жінок), що посилює статеве збудження. Викидання еякуляту знижує цей тиск і зменшує інтенсивність лібідо. Якщо секрет не виводиться з передміхурової залози, він усмоктується в кров і посилює діяльність сім'яників у період підвищеної статевої активності або знижує їх тонус у періоди статевого утримання.

Сексологи орієнтуються на запропоновану німецьким сексологом А. Моллем схему розвитку статевого потягу, у якій виокремлено три фази: нейтральну (раннє дитинство); недиференційованого потягу (підлітковий і частково юнацький вік); диференційованого потягу (дорослі). Фазу недиференційованого потягу А. Молль обґрунтував на основі спостережень за виникненням ерекції у підлітків при боротьбі, іграх тощо.

За іншими підходами, розрізняють такі основні стадії формування статевого потягу:

а) понятійна, що починається від усвідомлення дитиною існування двох різних статей, статевої диференціації поведінки (наприклад, у грі "доньки- матері");

б) романтична (платонічна), яка виявляється в прагненні привернути до себе увагу, сподобатися, появі еротичних фантазій, ідеалів першого кохання. У дівчат вона може тривати довше, ніж у юнаків. Головне її значення - поява прагнення до справжнього людського кохання;

в) еротична, що формується при виникненні прагнення до ніжності, пестощів (тактильних, вербальних), виявляється з першим коханням, у залицяннях до представників протилежної статі, танцях, супроводжується

хвилюючим інтересом до еротичних ситуацій у кіно, літературі тощо. Фантазії набувають більш чуттєвого характеру. Ця стадія більше притаманна жіночій сексуальності;

г) рання сексуальність, яка характеризується появою вибіркового інтересу до сексуальної тематики, спонтанними ерекціями, нічними полюціями (у юнаків), мастурбаційними ексцесами;

ґ) зріла сексуальність, на якій відбувається поєднання еротичного та сексуально-чутливого елементів лібідо із системою морально-етичних цінностей особистості. Настання її засвідчують контроль людини над своєю сексуальною поведінкою, здатність придушувати сексуальні бажання, що не відповідають морально-етичним установкам. У жінок ця стадія проявляється переважно після початку регулярного статевого життя, характеризується прагненням до близькості, здатністю переживати оргазм.

Більшості жінок притаманні циклічні коливання інтенсивності статевого потягу. Це явище А.-Ч. Кінзі пов'язував із фазою менструального циклу (гормональний фон), а В.-Х. Мастере і В. Джонсон - із психічним станом жінки.

# [Статевий темперамент](http://westudents.com.ua/glavy/80622-43-stateviy-temperament-.html)

Статевий темперамент проявляється індивідуально, відповідно до соціальних умов, моральних настанов, міжособистісних стосунків партнерів. Він не залежить від конституції людини, однак біологічний (вроджений) і поведінковий (набутий) компоненти на ньому позначаються. Набуті якості часто мають вирішальне значення в типології статевої поведінки.

**Статевий темперамент** (лат. **temperamentum** - устрій, узгодженість) - сукупність наявних і резервних функціональних можливостей сексуальної поведінки людини, обумовлена сумарним впливом нервових, ендокринних, психічних імпульсів на статеві центри головного, спинного мозку і статеві органи.

Залежно від особливостей статевого темпераменту розрізняють чоловіків із: високим (сильним, максимальним) статевим темпераментом; середнім; помірним (слабким, мінімальним).

Складнішим є визначення статевого темпераменту жінок, оскільки на початку статевого життя зазвичай вони індиферентно ставляться до сексуальних контактів, а індивідуальні особливості сексуальної активності (надмірна сексуальна активність чи подальше індиферентне ставлення) виявляються у них пізніше. За статевим темпераментом їх також поділяють на жінок із: високим статевим темпераментом (відчувають оргазм завжди, із перших статевих контактів або після короткого періоду пристосування); середнім (відчувають оргазм приблизно в половині випадків); низьким (відчувають оргазм дуже рідко або ніколи його не відчувають). Жінки, які не відчувають оргазму, всеодно можуть отримувати задоволення від статевої близькості, яке є стимулятором їхньої сексуальної активності. У шлюбі такі жінки турботливі, ніжні дружини, нормально вагітніють, є лагідними матерями. Поєднання статевого темпераменту чоловіка і жінки визначає статевий темперамент подружжя, етапи розвитку якого залежать від регулярного

сексуального життя в шлюбі, що охоплює такі періоди:

а) подружня адаптація (психологічна, емоційна, сексуально-соматична); б) дітонародження (активне, стабільне, регулярне статеве життя);

в) статева інволюція (згасання сексуальної активності). Цим періодам відповідають етапи розвитку статевого

темпераменту подружжя: формування; реалізація; зниження. Кожен з етапів характеризується певною інтенсивністю статевого життя, різною частотою і ритмом статевих зносин.

На формування, прояв, стимуляцію, пригнічення статевого темпераменту впливають поведінкові чинники, хворобливі стани, вікова перебудова організму.

Ритм статевої активності є явищем індивідуальним. Для одних осіб хаотичне статеве життя, дуже часті зносини або тривалі перерви можуть

спричинювати негативні стани, для інших - така статева поведінка не має негативних наслідків. За вмілого, приємного для обох партнерів спілкування формуються позитивні сексуальнорольові рефлекси - чим більше вони закріплюються, тим активніше виявляється темперамент, гармонійнішим стає статеве життя. На прояв інтимних бажань, вияв симпатій і любовних почуттів впливають настрій, стан здоров'я, наявність почуття міри, тактовність. Особливу роль в інтимному житті партнерів відіграють еротичні символи (вербальні, невербальні), які можуть і стимулювати, і пригнічувати бажання.

Знижують сексуальну збудливість хворобливі стани, хоч деякі можуть підвищувати її. Захворювання, які суттєво впливають на статеву активність у період регулярного статевого життя і дітонародження, поділяють на такі групи:

1. вроджені аномалії (грец. аnomalia - відхилення) статевих органів, які затримують статевий розвиток, негативно впливають на прояви статевого темпераменту, викликають порушення дітородної функції;
2. набуті захворювання, які або призводять до порушення статевої активності, дітородної функції, або знижують статеву активність, особливо в періоди психоемоційного навантаження;
3. інтоксикації (лат. іп - префікс на позначення заперечення і грец. toxikon
* отрута), негативна дія яких на статеву систему є різною за механізмом, але подібною за характером порушення сексуальної активності, репродуктивної функції;
1. травматичні ураження, особливо травми головного і спинного мозку, за яких статеві розлади залежать від ступеня та рівня ураження.

Суттєво впливає на статеву активність людини віковий чинник: з роками частота статевих зносин зменшується, а гострота відчуттів втрачається.

Загалом статевий темперамент є основою інтимного благополуччя, однак не самим благополуччям. Важливими умовами досягнення сексуальної гармонії також є фізичне і психічне здоров'я, знання етики, гігієни, культури й мистецтва інтимних стосунків. Обізнаність з питаннями міжособистісних

взаємин допомагає адекватно регулювати прояви свого статевого темпераменту.

# [Основні форми статевого життя людини](http://westudents.com.ua/glavy/80623-44-osnovn-formi-statevogo-jittya-lyudini.html)

Копулятивний цикл, основою якого є модель гетеро- **сексуального** коїтусу, не єдина можлива форма статевого життя людини. Форми статевого життя залежать від обставин, особистісних особливостей партнерів.

# Статеве життя людини - сукупність соматичних, психічних і соціальних процесів, які слугують задоволенню статевого потягу.

У запропонованій А.-Ч. Кінзі класифікації форм статевого життя, в якій за основу взято лише генітальні форми, а психологічні аспекти статевого спілкування проігноровано, виокремлено такі основні форми статевого життя людини: гетеросексуальний коїтус, гомосексуальний коїтус, полюція, мастурбація, петинг, статеві контакти з тваринами. Однак обов'язковим компонентом повноцінного статевого життя людини поряд з генітальною взаємодією є і духовне спілкування. Повнішою є класифікація основних форм статевого життя (Г. Васильченко), що включає різноманітні його прояви:

1. екстра генітальні форми статевого життя (платонічне кохання; танці, гейшизм (стриптиз));
2. генітальні форми статевого життя:
	* сурогатні та замісні форми статевого життя (полюції, мастурбація, петинг: поверхневий - через одяг, обійми, поцілунки та глибокий - за допомогою прямого мануального подразнення ерогенних зон);
	* сурогатні форми коїтусу (вестибулярний коїтус, коїтус між стегон, нарвасадата (коїтус між грудей, під пахви та ін.), коїтус в анальний отвір (гетеросексуальний та гомосексуальний);
	* нормативний гетеросексуальний коїтус;
	* орогенітальні контакти (феляція, кунілінгус та кейра);
	* сексуальні дії з тваринами (за обставинами).

А.-Ч. Кінзі із послідовниками описували петинг як фізичний контакт між чоловіком та жінкою з метою досягнення еротичного збудження без статевого акту. Багато спеціалістів звужує це поняття, не вважаючи ним поцілунки. Деякі називають петингом сексуальні торкання "нижче талії", а для поцілунків та обіймів використовують термін "некінг" (англ. песк - шия).

**Феляція (мінеш, пеніслінгус)** - оральна стимуляція статевого члена та мошонки. Нерідко вона поєднується з мануальною стимуляцією стовбура статевого члена, яєчок або ануса.

**Кунілінгус (**кумбітмака) - оральна стимуляція статевих органів жінки (клітора, малих статевих губ і входу до піхви). Багато жінок вважає, що теплі, м'які та вологі губи партнера приносять велике задоволення, сприяють збудженню і досягненню оргазму. Стимуляція може відбуватися шляхом швидкого або повільного руху язика в зоні клітора, смоктання клітора і статевих губ, введення язика до піхви. Оральна стимуляція клітора може поєднуватися з мануальною стимуляцією піхви.

**Кейра** - одержання задоволення обома партнерами при одночасному стимулюванні ротом їх геніталій. У більшості випадків положення партнерів при цьому нагадує число "69".

Досягнення партнерами сексуального задоволення за використання будь- якої форми статевої поведінки значною мірою залежить від комунікації між партнерами, за допомогою якої кожен з них повідомляє іншому, що саме приносить йому насолоду.

Сексуальні фантазії

У різних ситуаціях і за різних обставин можуть виникнути сексуальні фантазії - самі по собі (сексуальні мрії) або під час сексуальних дій (мастурбація, статевий контакт з партнером).

# Сексуальні фантазії - сексуальні думки, зміст яких є завжди фантастичним або нереалістичним.

Іноді людина спеціально викликає такі уявлення, щоб відволіктися від нудного заняття або викликати збудження. Фантазії можуть мимовільно з'являтися у свідомості під дією певних думок і почуттів. У деяких людей під впливом сексуальних фантазій виникає оргазм. Цей процес називають психологічним онанізмом. **Психологічний онанізм** - фантазування на сексуальну тематику з переживанням оргазму без мастурбації та будь-яких інших маніпуляцій із статевими органами.

Дефіцит еротичних фантазій часто виникає на фоні слабкого сексуального потягу, низької збудливості.

Сексуальні фантазії є позитивним аспектом сексуальності. Вони збуджують, стимулюють, викликають оргазм та інтерес до сексу. Однак не всі сексуальні фантазії є приємними. Деякі з них можуть спричиняти неспокій, здивування, навіть шокувати. Іноді вони виникають повторно, у свідомості людини, викликаючи відчуття провини, збентеження. Зазвичай вони пов'язані з уявляннями таких ситуацій, поведінки, які людина вважає аномальними. Неспокій від них може бути настільки сильним, що придушуватиме всі сексуальні почуття, фантазії. Це може спричинити зниження статевої активності, статеві розлади.

Еротичні фантазії є джерелом посилення сексуального збудження, сексуального задоволення. Іноді вони допомагають побороти тривогу, стимулюють сексуальну активність, можуть компенсувати дискомфорт під час сексуального контакту. Завдяки їм можна уявно переживати певні сексуальні відчуття.

Окремі фантазії слугують засобом вираження "заборонених" бажань, що нерідко посилює збудження: людина може переживати у фантазіях сцени групового сексу; гомосексуальні або випадкові контакти з незнайомими партнерами чи з добре знайомими особами, з якими реально вони неможливі; інцест та зоофільні дії.

Завдяки деяким фантазіям людина звільняється від статеворольових стереотипів: жінки стають сексуальними агресорами; чоловіки - об'єктами примусу.

В.-Х. Мастерс та В . Джонсон виокремлюють такі типи сексуальних фантазій:

1. експериментування. Воно полягає в уявленні дійства, яке ніколи не відбувалося в реальному житті. Цей тип фантазій найпопулярніший. їх змістом можуть бути нові для людини обставини, ролі, форми сексуальної активності;
2. підкорення. Ядром цих фантазій є сила, що проявляється в умінні під корю вати або покорі силі партнера. Основні теми - насилля/підкорення і домінування/приниження;
3. зміна партнера. Змістом цих фантазій є секс з іншим партнером, бажанішим, ніж наявний;
4. груповий секс. В уявленнях він може виявитися у групових гетеросексуальних і бісексуальних контактах;
5. спостереження. Особливість його полягає у підгляданні за сексуальними діями;
6. зґвалтування. Такі фантазії знімають з "жертви" особисту відповідальність за відчуття задоволення від сексу;
7. ідилічна зустріч (секс без мотивів). її сценарій будується на випадкових знайомствах в ідеальних умовах: миттєво виникає романтичний потяг, відбувається статевий контакт без жодних претензій надалі;
8. садомазохізм. Заподіяння болю або відчуття болю може бути джерелом сексуального збудження.

За результатами досліджень, чоловіки частіше за жінок думають про секс. Г.-Ф. Келлі стверджує, що більше половини чоловіків (54%) думає про секс щодня чи кілька разів на день; 43% - декілька разів на тиждень чи на місяць. Щодня думають про секс лише 19% жінок; 33% - кілька разів на тиждень чи на місяць. Думають про секс рідше одного разу на місяць чи не думають про нього взагалі лише 4% чоловіків та 14% жінок. Чоловіки частіше за жінок купують

речі чи обирають заняття, пов'язані з досягненням сексуального задоволення чи збудження.

Жіночі та чоловічі сексуальні фантазії мають спільні ознаки: під час контакту з партнером представники обох статей фантазують на сексуальні теми з однаковою частотою; зміст їх фантазій надзвичайно різноманітний. Попри те, зміст чоловічих і жіночих фантазій має певні відмінності:

а) чоловічі фантазії активніші, здебільшого орієнтовані на тіло жінки і на те, що чоловік бажає з ним зробити. Жінки у своїх фантазіях пасивніші, головним у них є інтерес чоловіка до їхнього тіла;

б) центральне місце в сексуальних фантазіях чоловіка займають оголення тіла, статевий акт, фізичне задоволення. У жінок домінують романтичні емоційні переживання;

в) чоловіки частіше за жінок фантазують про контакти з кількома партнерками або груповий секс;

г) чоловіки частіше уявляють сцени володарювання, жінки - сцени підкорення, а також те, що їх змушують займатися сексом. їхнє задоволення від цих фантазій зовсім не означає, що вони насправді бажають бути зґвалтованими. Адже під час фантазій жінки розпоряджаються їх змістом, а ставши об'єктом сексуальної агресії, вони вже не можуть контролювати ситуацію.

У власних сексуальних фантазіях жінки грають такі ролі:

1. "чарівна діва" - пасивна, приваблива, симпатична жінка, персонаж романів про кохання, об'єкт бажання;
2. "жертва" - об'єкт сексуального приниження або насильства, завдяки чому отримується задоволення від фантазії про небезпечний секс без його реалізації в житті;
3. "дикунка" - секс з кількома партнерами або у громадському місці;
4. "панночка" - збудження від уявлення про владу над іншими;
5. "коханка" - фантазії про близькі стосунки із коханим чоловіком, який має таку саму владу над нею, як і вона над ним;
6. "вуайєристка" - збудження при фантазіях про підглядання за людьми, які займаються сексом. Найбільше задоволення, коли у фантазіях застають за цим заняттям жінку.

Іноді у людей виникає бажання реалізувати певну .сексуальну фантазію, хоч часто це суперечить системі цінностей партнера. Буває, що уявні сексуальні дії, які збуджують, в реальному житті приносять розчарування. В окремих випадках фантазії можуть підштовхнути до вчинків, які завдають шкоди іншим людям (сексуальні домагання).

# [Мастурбації](http://westudents.com.ua/glavy/80625-masturbats.html)

Сексуальне збудження і задоволення при мастурбації викликається без участі статевого партнера, хоча може практикуватися і взаємна мастурбація.

# Мастурбація (лат. manus - рука і stuprare - оскверняти) - навмисне сексуальне самозадоволення шляхом механічного подразнення ерогенних зон (статевих органів) чи шляхом психологічного збудження.

Мастурбація властива не лише людині, а й іншим савцям, особливо приматам. Дослідження підтверджують: чим багатший досвід усамітненого сексу, тим вища ймовірність розкомплексованості у партнерському сексі.

Синонімами терміна "мастурбація" є іпсація, руко-блуддя, онанізм (за ім'ям біблійного персонажа Онана, який при статевих стосунках діставав перед сім'явивер-женням свій член і "виливав своє сім'я на землю". Бог розгнівався і покарав його смертю. І хоч Онан не мастурбував, а здійснював перерваний статевий акт, мастурбацію часто називають онанізмом).

До XVIII ст. мастурбацію вважали великим гріхом. У 1741 р. антимастурбаційну хвилю підняв швейцарський лікар С.-А. Тіссо, який, опублікувавши нарис "Онанізм, чи Трактат про хвороби мастурбації", заявив, що мастурбація висушує організм, позбавляє його життєвих рідин, викликає хворобу виснаження за типом туберкульозу. Надлишок статевого збудження при мастурбації призводить до неврозів та порушення нервової системи. "Онанізм.. ." перевидавали десятки разів та перекладали основними європейськими мовами.

Американський лікар Б. Раш зазначав про те, що мастурбація викликає слабкість зору, епілепсію, втрату пам'яті і туберкульоз. Стверджувалося, що онаніста легко розпізнати за його хворобливою та відразливою зовнішністю. Такі висновки були спричинені спостереженнями за пацієнтами психіатричних лікарень, які часто мастурбували на очах персоналу. Однак нав'язливий онанізм був наслідком психічної та емоційної самотності, душевного стану, неможливості інших способів задоволення.

У середині XIX ст. деякі підприємці почали виробляти і продавати "засоби" від мастурбації (кукурудзяні пластівці, крекери прямокутної форми). Було видано книги-бестселери про страшні недуги, які очікують онаністів. Ознаками мастурбації називали прищі, боязкість, облисіння, кусання нігтів, паління, енурез (нічне нетримання сечі) тощо. Батькам радили бинтувати дітям геніталії, саджати до кліток, зв'язувати їм руки, хлопчикам робити обрізання без знеболювання. Як превентивні (запобіжні) засоби пропонували також інтенсивні вправи, сон на твердому дерев'яному ліжку, дієту (менше м'яса і більше злаків).

Деякі винахідники патентували пристрої для припинення мастурбації (решітчастий футляр, у якому статевий член і мошонка хлопчика утримувались пружинами, що вмикали звуковий сигнал у разі ерекції). Із подібною метою дітей на ніч закутували в холодне вологе простирадло, щоб "остудити" бажання; в дитячі ліжка вмонтовували пристрої, з'єднані з дзвониками в спальні батьків, що сигналізували, якщо в ліжку дитини починались якісь рухи. Лікарі пропонували п'явки на зону геніталій, щоб відсмоктати кров, усунути гіперемію, що викликала сексуальне бажання; припікання тканин геніталій електричним струмом чи розпеченим залізом, щоб вбити нерви, знизити чутливість і хтивість.

На початку XX ст. лікарі почали стверджувати, що мастурбація не може бути причиною хвороб, навіть стали рекомендувати жінкам мастурбувати для зняття істерії, а чоловікам - замість відвідування повій.

За даними А.-Ч. Кінзі, мастурбацією займалися 92% чоловіків, 58% жінок. Вік більшості чоловіків не перевищував 20 років. Серед жінок до 20 років цей показник становив 33%, після 50 років - 58%. За пізнішими даними, в пубертатному віці до онанізму вдавалися 70-90% чоловіків, ЗО-60% жінок.

Рідше займаються онанізмом представники нижчих соціальних верств, люди з низьким рівнем освіти, віруючі. При мастурбації оргазм виникає значно швидше, ніж при статевих зносинах (швидкість його досягнення однакова в чоловіків і жінок): приблизно 50% - протягом 1-2 хв., 26% - за 3-4 хв., 25% - за 6-10 хв. До мастурбації вдаються не тільки одинаки, а й одружені особи. Майже 70% сімейних людей, які займаються онанізмом, використовують його для взаємного статевого задоволення.

Багатоманітне явище мастурбації класифікують на такі види:

а) паралельна (мастурбування партнерів у присутності один одного); б) взаємна (партнери пестять статеві органи один одного);

в) групова (наприклад, групи хлопців змагаються, в кого швидше настане еякуляція, чи хто далі "вистрелить");

г) уретральна (мастурбація шляхом введення предметів у сечовипускний канал);

г) психологічна (сексуальні фантазії без маніпуляцій із статевими органами);

д) мастурбація під час сну;

е) анальна мастурбація (стимуляція за допомогою пальців, предметів чи спеціальних пристроїв анального отвору та прямої кишки);

є) оральна (стимуляція статевих органів партнера ротом). За клінічними проявами Г. Васильчснко виокремлює:

а) фрустраційну псевдомастурбацію. Суть її у маніпуляції на статевих органах, ефект якої обмежується появою ерекції і не призводить ні до еякуляції, ні до оргазму;

б) допубертатну мастурбацію. її критеріями є ранній початок статевого життя (не менше ніж за рік до пробудження лібідо, найчастіше - до 10 років),

наявність у більшості випадків дисоціації (оргазму без еякуляції або еякуляції без оргазму);

в) мастурбація періоду юнацької гіперсексуальності. Вона є сурогатним засобом, який дає змогу зняти або пом'якшити прояви фізіологічного дискомфорту, біологічних потреб, які не знаходять адекватного задоволення. Починається вона після пробудження лібідо (не раніше 10 років), найчастіше після перших полюцій. Якщо полюції не відбувалися перед першим мастурбаційним актом, допоміжним діагностичним критерієм с відсутність дисоціації між еякуляцією і оргазмом;

г) замісну (вікарну) мастурбацію. Від попередніх видів вона відрізняється пізнішим початком (зазвичай після 20 років і завжди після початку статевого життя);

ґ) персевераторно-обсесивну мастурбацію. Вона характеризується незалежно від її ініціального типу ознаками нав'язливості. Особи, які належать до цієї групи, продовжують мастурбувати навіть після одруження. У найскладніших випадках мастурбацію цього типу практикують за відсутності лібідо, ерекції й оргазму;

д) імітаційну мастурбацію. Вона ніколи не виконується наодинці, за власною ініціативою.

За інтенсивністю Г. Васильченко розрізняє такі види мастурбації: а) помірну (не частіше 2-8 разів на тиждень);

б) умовно-ексцесивну (щоденна, одноразова);

в) безумовно-ексцесивну (кілька онаністичних актів на добу).

Багато хто під час самостимуляції фантазує на теми сексу, користується порнографічними матеріалами, сексуальними пристроями. Найтиповіші фантазії про секс з коханим партнером, хоча звичайними є й фантазії про секс за участю знайомих, знаменитостей чи просто сторонніх осіб. Фантазії бувають пов'язаними із сюжетами групового сексу, сексу з примусу та багатьох інших форм сексуальної поведінки. їх автори часто проектують на себе зміст еротичних матеріалів (уявляють себе в ролі героїв).

# [Дитяча мастурбація](http://westudents.com.ua/glavy/80626-dityacha-masturbatsya.html)

Мастурбацією починають займатися в грудному віці (в перші 15-19 місяців життя), коли як хлопчики, так і дівчатка досліджують своє тіло, удаючись до самостимуляції зони геніталій, одержуючи при цьому задоволення.

Особливого значення мастурбація набуває на фалічній стадії розвитку дитини. На фоні нормального розвитку вона проявляється як чуттєве, потішне заняття. Дитина вдається до неї, переживаючи тривогу, стрес, самотність. Дитяча мастурбація не шкідлива ні фізично, ні психологічно. Однак, набувши нав'язливого характеру, вона діє як **дистрес** (стрес, який негативно впливає на організм, може розладнати поведінку людини), виснажуючи психічні та фізичні ресурси дитини.

Способи дитячої мастурбації різноманітні: руками, предметами; тертям об край стільця; розкачуванням, сидячи на лавці чи лежачи на животі; стискування стегон тощо. Цей процес може тривати від кількох хвилин до півгодини, втішаючи дитину. Активна фаза сексуального збудження супроводжується зосередженістю на самостимуляції. Розрядка дає відчуття комфорту, задоволення, розслаблення.

Дослідники виокремлюють дві причини ранньої мастурбації.

1. Стан тривоги, зумовлений дефіцитом батьківського тепла, образами, зневагою до інтересів дитини. Таких дітей називають нещасливими істотами. Дискомфортні переживання підштовхують їх до пошуку втіхи у власному тілі.

Згідно із сучасними даними, активізує сексуальність дитини та набуття нею досвіду чуттєвості **емоційна депривація** - позбавлення емоційних контактів з дорослими.

Тому мастурбація досить поширена серед дошкільнят, старших за віком дітей, які тривалий час виховуються в дитячих будинках або, виховуючись у родині, перебувають у стресогенному оточенні. Російські вчені Д. Ісаєв та В. Каган причинами дитячої мастурбації вважають низьку чутливість до подразників, надмірні, перезбуджувальні пестощі тіла дитини, фрустрацію її

потреб, тривожність. Здебільшого дошкільна мастурбація зникає, а самостиму- ляція в підлітковому віці не пов'язується з раннім дитячим досвідом.

1. Пізнання дитиною власного тіла. Малюк раптом відкриває для себе, що, спускаючись по канату або піднімаючись по ньому, він отримує приємні відчуття в зоні геніталій, а катання на велосипеді супроводжується станом, який хочеться пережити ще раз. Розкачування на гойдалках, їзда верхи та багато інших занять можуть відкрити для дитини чутливість певних ділянок тіла, викликати свідоме бажання спробувати досягти приємного збудження за допомогою маніпуляцій зі статевими органами.

Відомі також приклади пробудження чуттєвості внаслідок порушення гігієни тіла - прямого подразнення геніталій або близьких до них зон тіла при інфекційно-соматичних захворюваннях, а також при носінні тісного одягу.

Донедавна мастурбацію дітей дошкільного або доиубер-татного (до настання статевого дозрівання) віку оцінювали однозначно негативно\* Тепер дитяче самозадоволення розглядають частіше як позитивне явище. За твердженням 3. Фройда, завдяки маніпуляції з геніталіями дитина набуває досвіду еротичної чутливості, закоханості у власне тіло, що в майбутньому допомагає виробленню здатності отримувати тілесну насолоду. Сучасні психологічні дослідження підтверджують нешкідливість мастурбації для дитячого організму, дають підстави вести мову про неї як норму в сексуальній поведінці дитини, за винятком випадків, що супроводжують психічні розлади, проявляються в демонстративній, брутальній, імпульсивній чи нав'язливій формі.

Психотерапевтична робота з чоловіками і жінками, які мали проблеми з реалізацією сексуальної функції в дорослому віці, свідчить, що багато з них мало в дитячі роки конфлікти з батьками через мастурбацію. Оскільки мастурбація певною мірою розвиває сексуальні відчуття, розуміння власного тілесного Я, оцінювати її роль у психо-сексуальному розвитку дитини можна лише з огляду на те, чи не викликає вона почуття провини, сорому, чи не створює додаткових етичних проблем для інших людей.

Дорослому, який помітив прояви онанізму дитини, ваясливо зорієнтуватися в його спонуках та особливостях перебігу - епізодичності чи регулярності, нав'язливості чи довільності. Це необхідно для усунення можливих стресо-генних чинників в оточенні дитини, які спонукають її шукати насолоду в генітальній зоні. За необхідності маленьких дітей легко відволікти від самостимуляції грою або іншими видами занять.

Із збільшенням кількості гонадних гормонів у пубертатному періоді генітальне стимулювання стає керованим.

# [Чоловіча мастурбація](http://westudents.com.ua/glavy/80627-cholovcha-masturbatsya.html)

Майже завжди чоловіки вдаються до стимуляції пеніса, перехоплюючи його долонею, здійснюючи вздовж нього рухи рукою аж до досягнення оргазму. Найзвичнішими є рухи в межах стовбура пеніса з торканнями верхнього краю шкірки над головкою і вінцем з нижнього боку, де з'єднуються головка і стовбур. Тиск на статевий член, кількість пальців, що його охоплюють, швидкість та діапазон рухів бувають різними. Чоловіки, які були обрізані, стимулюють головку пеніса, стискаючи її чи потираючи всю її поверхню. Із наближенням оргазму рухи і тертя стають швидшими, а в момент еякуляції уповільнюються чи зупиняються, що сильно відрізняється від поведінки жінок, які під час оргазму продовжують стимулювати клітор.

За ручної мастурбації багато чоловіків час від часу стимулює статевий член обома руками чи користується вільною рукою, щоб пестити мошонку або анальну зону. Деякі з них вводять в анальний отвір палець або якийсь інший предмет. Чоловіки можуть нанести собі на руки спеціальне мастильне желе чи крем для посилення сексуальних відчуттів. Багатьом подобається терти пеніс об рушник, подушку, постіль чи інші предмети.

У спеціальних магазинах продають допоміжні засоби для чоловічої мастурбації: гумові муфти, куди можна вводити статевий член; штучну піхву з пластику, часто з імітацією зовнішніх статевих ознак; надувну ляльку людського зросту з муфтами, вбудованими у місцях, які відповідають піхві, роту чи/та анусу. Деякі чоловіки, які вважають, що статеве задоволення можна

викликати болем, отримують насолоду, вводячи якісь предмети в сечовипускний канал. Однак така практика може спричинити інфікування чи пошкодження уретри.

# Жіноча мастурбація

Для багатьох жінок мастурбація е одним із способів познайомитися з власними реакціями на сексуальні стимули, навчитися досягати оргазму. Як стверджують В.-Х. Мастере та В. Джонсон, із кількох сотень жінок вони не виявили двох, які займалися б мастурбацією абсолютно однаково. Лише деякі з них застосовували пряму стимуляцію головки клітора, чутливої до тривалого прямого подразнення. Жінки, що стимулюють клітор, обмежуються м'якими погладжуваннями його стрижня. Жінка-правша зазвичай маніпулює з правим його боком, жінка-лівша - з лівим. Поширенішим способом мастурбації в жінок є маніпуляції з усією лобковою зоною, що дає змогу не так прямо стимулювати клітор. Часто піддаються стимуляції малі статеві губи, інші прилеглі до клітора ділянки тіла. Відразу після оргазму головка клітора є особливо чутливою до дотиків, тому більшість жінок уникає їх.

Звичним для мастурбації є використання рук, однак багато жінок знаходить інші способи для стимуляції своїх геніталій. Типовий спосіб - тертя малими статевими губами чи іншими частинами вульви об подушку, постіль, круглу дверну ручку чи інші предмети. Під час мастурбації жінки можуть вводити у піхву палець чи інший довгастий предмет, користуватися електровібраторами чи гнучкими пластиковими приладами, що імітують ерегований статевий член. Деякі жінки викликають статеве збудження й оргазм скороченням м'язів тазової зони, стискаючи ноги та напружуючи прес. Інші схрещують ноги, ритмічно стимулюють піхву, напружуючи і розслабляючи стегнові м'язи. Іноді вони пускають потік теплої води по статевих органах, особливо по клітору.

Під час мастурбації можливе стимулювання інших частин тіла. Звичайною є стимуляція грудей, сосків, іноді - погладжування анальної зони. Вибір способу індивідуальний, жоден з них не є універсальним. Важливо

дотримуватися при мастурбації чистоти, не вводити в піхву предмети з гострими краями та кінцями або з жорсткою поверхнею, не занести бактерій з анальної зони до генітальної, не спричинити інфекції.

У спокійних умовах жінка під час мастурбації має змогу пізнати себе, свої чутливі точки, навчитися доводити себе до оргазму. Для чоловіків мастурбація має значення як секс-терапія. За методиками В.-Х. Мастерса та В. Джонсон чоловіки вчаться стримувати мимовільне сім'явиверження, контролювати процеси збудження.

# [Сексуальні ексцеси як сексуальний феномен](http://westudents.com.ua/glavy/80629-seksualn-ekstsesi-yak-seksualniy-fenomen.html)

З огляду на наявність у чоловіків післяоргастичної рефлекторної стадії їхні повторні статеві акти упродовж доби називають сексуальним ексцесом.

**Сексуальний ексцес (лат.** excessus - вихід, відступ) - повторні статеві акти упродовж доби, кожен з яких є завершеним (закінчується еякуляцією).

За даними А.-Ч. Кінзі, здатність до повторних актів з еякуляцією була зафіксована у 20% обстежених 20-річних чоловіків, 56-60-річних - 3%. Більшість чоловіків втрачає здатність до завершених повторних актів у 35-40 років. Чим молодший чоловік, тим вища в нього можливість ексцесивної практики.

Чоловіки вдаються до сексуальних ексцесів з різних причин - прагнення максимально використати ситуацію, оскільки невідомо, коли знову з'явиться нагода зайнятися сексом; чоловіча пихатість; намагання відповісти на жіноче "Я - вся твоя" аналогічним "Я - весь твій".

Наміри чоловіка мати ексцеси є недостатньою умовою для їх реалізації. Вони повинні забезпечуватися його статевою конституцією. В осіб із зниженими функціональними можливостями виникають такі труднощі, як зниження збудження, послаблення ерекції.

# Умовно-фізіологічний ритм як сексуальний феномен

Основною тенденцією періоду зрілої сексуальності чоловіка є встановлення такого умовно-фізіологічного ритму, який максимально б наближався до справжньої внутрішньої потреби в сексуальних контактах.

**Умовно** фізіологічний ритм (УФР) - максимально наближений до істинної потреби рівень статевої активності, обумовлений конституційними й фізіологічними особливостями людини.

За А.-Ч. Кінзі, оеоби до ЗО років мають в середньому 3,27 зносин на тиждень, старші ЗО років - 2,34. Деякі чоловіки практикують тільки ексцесивний коїтус, багато років маючи не менше двох зносин за добу: по закінченні першого акту вони відчувають бадьорість, потім виникають сильна ерекція, загострення сексуальних відчуттів. Сексуальне задоволення настає у них не раніше, ніж після двох-трьох зносин.

# Сексуальна абстиненція як сексуальний феномен

Коли людина, яка досягла фізіологічної зрілості, відмовляється від сексуальної поведінки, йдеться про утримання, або сексуальну абстиненцію.

**Сексуальна абстиненція (лат. abstinentia** - утримання) - вимушене або свідоме стримування від статевого життя за наявності індивідуальної (конституційної) потреби в ньому.

**Початковий період статевого стримування** відповідає рефрактерній стадії копулятивного циклу, потім настає **період вимушеної сексуальної абстиненції** - стримування від статевих зносин з певних причин. Початковий період більшість чоловіків сприймає позитивно - як перепочинок після енергетичної втрати. Негативно сприймається більшістю чоловіків і жінок період вимушеної сексуальної абстиненції, коли задоволенню сексуальної потреби перешкоджають зовнішні обставини. За таких умов виникають невротичні явища (порушення рівноваги основних нервових процесів з появою подразнення та ознак невротизації; ін-тероцептивне (лат. intervor - внутрішній і receptor - той, що приймає) сприйняття, яке привертає увагу до статевих органів, спричиняє хворобливу фіксацію на них та застійні явища (ураження урогенітального апарату, яке супроводжується невизначеними важкими відчуттями в проекції статевих органів, почуттям дискомфорту).

За клінічними проявами абстиненцію поділяють на парціальну, коли за вимушеного статевого стримування оргазм отримують від сурогатних

(мастурбація, петинг) чи мимовільних (сексуальні сновидіння) форм статевої активності; тотальну9 за якої оргазм не настає за жодних обставин.

Найвідчутніша вимушена сексуальна абстиненція в період юнацької гіперсексуальності, у молодих чоловіків пубертатного та перехідного періодів. У фазі статевої зрілості це явище більш помірне, а в інволюційному періоді вона переноситься дуже легко.