

ФАКУЛЬТАТИВ ОТ ЖАННЫ АБРАМОВОЙ

# Точка любви

Травмы сексуальности



Инстаграм  
@zhannaabramova

# Регламент

- Что такое здоровая сексуальность. Как она проявляется. В каком возрасте формируется сексуальность.
- Детская сексуальность. О чем говорит детская мастурбация.
- Что такое травмированная сексуальность. Факторы, влияющие на снижение влечения.
- Что означает отсутствие Либидо. Причины снижения сексуальной функции.
- Сексуальные травмы. Их возникновение и влияние на личную жизнь.
- Сексуальное влечение в паре. Что делать, когда влечение отсутствует.
- Как сохранить отношения, когда угасает страсть.
- Сексуальные проблемы в отношениях: проблема отсутствия сексуального желания, аноргазмия, сниженное либидо.
- Травмы насилия. Их последствия. Как помочь клиенту.
- Что поможет преодолеть проблемы в сексуальной сфере и вернуть близость с партнером.
- Как проработать сексуальную травму и восстановить либидо.
- Как тема сексуальности передается по наследству. Какие блокирующие сценарии, программы и установки мы несем.
- Личные границы физические, психологические. Их связь с сексуальностью.
- Работа с травмами границ в теме сексуальности.
- Отсутствие сексуального желания, как защита от гипотетической травмы.
- Работа с сексуальностью через авторские МАК-техники от Жанны Абрамовой:
- «Травмированная сексуальность».
- «Сексуальность в партнерских отношениях».
- «Работа с травмой сексуальности».



# Что такое сексапильность?

**Женщина обычно прибывает в одном из трех состояний:**

- Закрытая/холодная женщина (женщина-невидимка)
- Открытая, сексуальная женщина (женщина-приманка)
- Гипероткрытая, гетеросексуальная (отталкивающая женщина). И сексапильность относится как раз к третьему состоянию.
- Закрытая женщина живет в состоянии энергетического дефицита, ей ели-ели хватает на себя, на свою жизнь, энергии на отношения у нее нет, поэтому-то она бессознательно закрывает себя «шапкой-невидимкой».
- Сексуальная женщина – наполненная женщина, ее внутренний источник открыт, «прокачен» и она прекрасно из него питается.
- Сексапильная женщина, это сексуальная женщина в кубе, казалось бы, у нее энергии должно быть еще больше, она должна быть еще более привлекательной для мужчин, но в этой женщине всего слишком много: слишком много привлекающих акцентов во внешности, слишком ярко, слишком громко, слишком открыто, слишком коротко. Это своего рода театральная, неестественная, показная сексуальность, которая чаще всего является гиперкомпенсацией внутренней зажатости и неуверенности. Как женщина для длительных отношений она не вызывает доверия. Мужчины даже могут не осознавать, что пугает, отталкивает их от этой женщины, что вызывает сомнение в ее верности, но на подсознательном уровне они точно чувствуют опасность. Это как в природе, все очень яркое и красивое чаще всего ядовитое.
- Внутри эта женщина энергетически пуста, напряжена и неуверена. В ней много обид и разочарования, много одиночества и боли, но она подавляет их и снова и снова выходит на «театральную сцену» жизни, в надежде на счастье.

# Новейшая эпоха и ценности

- Поколение с 1980 -2010 – свободный выбор во всем.
- Доминирует персональный комфорт
- Эксперименты с гендерностью, сексуальным оптом
- Синдром «Переполненного гнезда»
- Поколение 2000-х – поколение бумеранга, которое отражает цикличность исторических процессов.
- Для них любовь брак – это пережиток прошлого. Эмпатия, чувствование друг друга в приоритете. Ими управляет опыт и задачи души.

# Формы сексуальности

## Гетеросексуальность

- Гетеросексуальность — самая распространенная и самая одобряемая религиозными сообществами сексуальная ориентация в мире. Большинство людей в мире — гетеросексуалы: то есть их привлекают лица противоположного пола.
- Гетеросексуалы часто считают свою ориентацию единственно «верной», а другие воспринимают как отклонение. Это неправильно: сексуальность не знает «нормы». Все «правила» формирует общество, политические структуры и религиозные каноны. Но и они не в состоянии «регулировать» сексуальные предпочтения человека.

# Гомосексуальность

- Гомосексуальность — вторая по распространенности сексуальная ориентация. Гомосексуальность означает, что человека привлекают в качестве сексуального партнера представители его пола.
- Чего-то «нездорового» в этом нет. Однако геи и лесбиянки до сих пор неоднозначно принимаются обществом. Так, в ряде стран (в основном мусульманских) гомосексуальность — уголовно наказуема по закону.
- Тем временем в Европе и США однополые отношения и браки потихоньку становятся нормой. Кроме того, ведется активная работа, направленная на запрет дискриминации гомосексуалов.

# Бисексуальность

- Бисексуальность — это романтическое и сексуальное влечение сразу к обоим полам.
- Бисексуальность — не тот случай, когда нужно «поскорее определиться» ориентацией. Бисексуалы просто одинаково интересны и женщины, и мужчины. Кстати, в последнее время ученые склоняются к теории, что все люди по своей природе бисексуальны. Они объясняют это тем, что секс — удовольствие, которое человек инстинктивно стремится получить, что называется, «любой ценой». А еще, оказывается, эрогенные зоны одинаково реагируют на прикосновения — независимо от того, женская рука или мужская, либо своя.

# Полисексуальность

- Порой между определениями бисексуальности и полисексуальности возникает путаница. Итак, бисексуалы ищут партнеров среди мужчин и женщин, а полисексуалы одинаково относятся как к людям, четко следующим своему гендеру, так и к тем, у кого гендерные границы размыты. Набор признаков, которые возбуждают полисексуала, индивидуален. Но они совершенно точно не отличаются «гендерной слепотой», присущей пансексуалам.



# Пансексуальность

- Почему же пансексуалы «гендерно слепы»? Они действительно похожи на бисексуалов и полисексуалов, но пансексуалы видят в сексуальном объекте в первую очередь человека, а не пол. Никакие гендерные признаки не могут заставить их принять решение о том, хочется ли пансексуалу отношений с тем или иным человеком. «Я не вижу мужчину или женщину, я вижу личность», — описывает свою пансексуальность Майли Сайрус.

# Автосексуальность

- Если вы сталкивались с людьми-«нарциссами», то примерно понимаете, кто такие автосексуалы. В отличие от первых они не выглядят высокомерными, но совершенно точно считают себя образцом сексуальной привлекательности. Представители этой ориентации уверены: ни внешность, ни личные качества других людей не могут сравниться с их собственными. Автосексуалы настолько кажутся привлекательными себе же, что пол, возраст и ориентация остальных людей для них не имеют никакого значения. Психологи говорят: автосексуалы становятся такими из-за многочисленных неудачных попыток создать пару.

# Цифросексуальность

- Цифросексуальность — тенденция 2020 года, которая будет только набирать популярность в будущем. Развитие технологий способствует тому, чтобы мы меньше времени проводили в реале и больше — в сети и всевозможных приложениях. Тиндер давно стал популярнее всех других мест для знакомства. Ученые прогнозируют, что некоторые из нас предпочтут мир виртуального секса реальному — как раз таких людей и будут называть цифросексуалами.

# Андрогинсексуальность

- Стандарты красоты меняются так быстро, что далеко не каждый сможет ответить на вопрос, что сейчас актуально. Часто они зависят от трендов, которые задают подиумы — а там по сей день одним из самых актуальных типажей считаются андрогины. У них ярко выражены одновременно мужские и женские черты. Андрогиносексуалами называют тех, кто испытывает сексуальное влечение к таким людям. Порой психологи считают андрогиносексуалов теми, кто не может признаться себе в бисексуальности.

# Сколиосексуальность

- Одна из самых сложных разновидностей сексуальной ориентации. Сколиосексуальность предполагает влечение к небинарным людям или трансгендерам. Первые не хотят ограничивать себя рамками конкретного пола — не желают причислять себя к мужчинам или женщинам. Вторые страдают от несовпадения гендерной идентичности с полом, зарегистрированным при рождении.

# Асексуальность

- «В мире слишком много интересных занятий, чтобы тратить время на секс», — скажет вам любой асексуал. Соблазнение и постельные победы представителей этой ориентации не интересуют в принципе — точно так же, как чайлдфри, к примеру, не интересуются воспитанием детей.
- Асексуалов не привлекают в физиологическом плане ни мужчины, ни женщины.

# Сапиосексуальность

- Сапиосексуалы могут не запомнить, что было надето на человеке в момент первой встречи, но они обязательно сделают акцент на смысле беседы с ним и уровне интеллекта потенциального полового партнера.
- Их привлекает интеллект — чем он выше, тем более сильным будет это влечение. Причем, сапиосексуалы могут быть как гетеросексуалами, так и гомосексуалами по ориентации. Университет Западной Австралии недавно провел соответствующее исследование и выяснил, что интеллект куда важнее внешности для каждого десятого жителя нашей планеты.

# Андросексуальность

- Тем, кого можно отнести к андросексуалам, нравятся люди, обладающие такой чертой, как мужественность. Половая принадлежность значения не имеет, ведь мужественными могут быть как мужчины, так и женщины. В последних андросексуалов привлекает отсутствие косметики, унисекс-стиль в одежде и минимум феминности.

# Гиносексуальность

- Обратная сторона медали — гиносексуалов способна возбудить лишь внешность людей с выраженными феминными чертами. Естественно, в т.ч. и мужчины, которые не скрывают своей женственности и эмоциональности.



## ПоМосексуальность

- Вы можете расшифровать это как «постмодернистскую сексуальность». Она объединяет всех, кто устал от навязанных обществом стереотипов о сексуальности и половой принадлежности и не хочет соответствовать чьим-то ожиданиям и представлениям. ПоМосексуалы не видят ничего предосудительного в том, что гетеросексуальная женщина может сегодня назвать себя трансгендером, а завтра — объявить о том, что она — гомосексуальный мужчина. ПоМосексуальность — ориентация тех, кто считает, что чувства и секс невозможно привязать к существующим терминам и словам.

## Грейсексуальность

- Не путать с асексуальностью! Грейсексуалы обладают пониженным сексуальным темпераментом. Они крайне редко испытывают сексуальное влечение в принципе, а если и создают пару, то не нуждаются в ежедневном сексе даже во время конфетно-букетного периода.

# Омнисексуальность

- Если пансексуалы не замечают гендер партнера, то для омнисексуалов он все-таки имеет значение. Они могут испытывать желание по отношению к мужчине, женщине или трансгендеру — и получать удовольствие от того, что их влечет к определенному полу в данный момент. Через неделю или месяц эти предпочтения легко могут поменяться, а омнисексуал найдет себе новый фактор притяжения.

# Демисексуальность

- [Демисексуальность](#) — не совсем ориентация. Скорее, это все-таки организация сексуальной жизни. Суть [демисексуальности](#) в том, что у человека не возникает сексуального желания до тех пор, пока он не сблизится с партнером эмоционально.
- Спонтанный секс на десятой минуте знакомства — это не про [демисексуалов](#). Избирательность при выборе партнера, осторожные свидания, дружеские беседы — вот некоторые из [признаков демисексуальности](#).

## Объектумсексуальность

- Существуют люди, которые испытывают влечение к книгам, туристическим объектам, драгоценностям, предметам мебели. В 2007 году американская девушка Эрика Ла Тур Эффель вышла замуж за Эйфелеву башню, а в 2019 году Кейт Каннингем из Англии связала себя узами брака с деревом. Объектумсексуалы — люди, которых привлекают неодушевленные предметы.

## Литосексуальность

- Их можно было бы сравнить с теми, кто находится во френдзоне, но литосексуалы испытывают удовольствие от того, что держатся в стороне от объекта страсти. У них есть чувства, но они не предпринимают ничего, чтобы познакомиться с интересным им человеком поближе. Более того — стоит им оказаться рядом с ним и заметить симпатию в свой адрес, как литосексуалы теряют всяческий интерес.

# Полный жизненный цикл по Э.

	Социальная группа	Задача развития	Социальные качества личности	Слабые качества личности
<b>1 Оральная стадия</b> (от рождения до года)	Фигура матери	Задача на базовое доверие	Базовое доверие	Базовое недоверие
<b>2 Анальная стадия</b> (от года до 3 лет)	Все взрослые члены семьи	Обретение автономии	Сильная воля	Слабая воля, стремление к власти над другими людьми, навязчивость
<b>3 Игровая стадия</b> (от 3 до 7 лет)	Сверстники	Обретение инициативы	Инициативность, целеустремленность	Чувство вины, пассивность
<b>4 Школьная стадия</b> (с 7 до 12 лет)	Учителя, одноклассники и сверстники	Научиться учиться	Чувство компетентности	Неуверенность в себе
<b>5 Подростковая стадия</b> (с 12 до 18 лет)	Сверстники	Обретение эго-идентичности	Верность самому себе	Диффузия идентичности
<b>6 Молодость</b> (с 18 до 25 лет)	Друзья, любимые	Освоение близких отношений	Любовь	Чувство исключительности и
<b>7 Взрослость</b> (с 25 до 65 лет)	Профессия, семья	Продуктивность	Забота	Одиночество
<b>8 Старость</b> (от 65 лет)	Человечество	Второе обретение эго-идентичности	Мудрость	Презрение

# 1. Оральная стадия (до года)

## *Младенчество: базальное (базовое) доверие—базальное недоверие*

**Доверие или недоверие (1-ый год жизни).**

На этой стадии идёт созревание сенсорных систем. То есть, развивается зрение, слух, обоняние, вкус, тактильная чувствительность. Ребенок осваивает мир. На этой стадии, как и на всех последующих, есть два пути развития: позитивный и негативный.

**Предмет конфликта развития:** *Могу ли я доверять миру?*

**Позитивный полюс:** Ребёнок получает всё, что хочет и в чем нуждается. Все потребности ребёнка быстро удовлетворяются. Самое большое доверие и привязанность ребенок испытывает именно от матери, и лучше, чтобы весь этот период он мог общаться с ней столько, сколько ему необходимо – это формирует его доверие к миру вообще, абсолютно необходимое качество для полноценной счастливой жизни. Постепенно в жизни ребенка появляются – другие значимые люди: отец, бабушка, дедушка, няня и т.д.

В итоге, мир – это уютное место, где людям можно доверять.

У ребёнка вырабатывается способность формировать тёплые, глубокие, эмоциональные отношения со своим окружением.

Если бы маленький ребенок умел говорить, он бы сказал:

*«Я любим», «Я чувствую заботу», «Мне безопасно», «Мир – это уютное место, которому можно доверять».*

**Негативный полюс:** В центре внимания мамы не ребенок, а механистический уход за ним и воспитательные меры, собственная карьера, разногласия с родственниками, тревоги разнообразного характера и т.д.

Формируется отсутствие поддержки, недоверие, подозрительность, боязливость к миру и людям, непоследовательность, пессимизм.

**Терапевтический взгляд:** Понаблюдайте за теми людьми, которые стремятся взаимодействовать скорее через интеллект, чем через чувства. Это обычно те, кто приходит на терапию и говорит о пустоте, кто редко осознает, что у него нет контакта с собственным телом, кто предъявляет страх как главный фактор изоляции и погруженности в себя, кто чувствует себя испуганным ребенком во взрослом мире, кто боится своих собственных импульсов и кто обнаруживает

## 2. Анальная стадия (от года до 3 лет)

### Раннее детство: автономия—стыд и сомнение

**Вторая стадия развития личности**, по Э. Эриксону, состоит в формировании и отстаивании ребенком своей **автономии и независимости**. Она начинается с того момента, как ребенок начинает ходить. На этой стадии ребёнок осваивает различные движения, учится не только ходить, но и лазать, открывать и закрывать, держаться, бросать, толкать и т.п. Дети наслаждаются и гордятся своими новыми способностями и стремятся всё делать сами (например, умываться, одеваться и есть). Мы наблюдаем у них огромное желание исследовать предметы и манипулировать ими, а также установку по отношению к родителям: *«Я сам»*. *«Я - то, что я могу»*.

**Предмет конфликта развития:** *Могу ли я управлять собственным телом и поведением?*

**Позитивный полюс:** У ребёнка появляется самостоятельность, автономия, вырабатывается ощущение, что он владеет своим телом, своими стремлениями, в значительной степени владеет своей средой; закладываются основы свободного самовыражения и сотрудничества; вырабатываются навыки самоконтроля без ущерба для своей самооценки; воля. Родители дают возможность ребёнку делать то, что он в состоянии делать, не ограничивают его активность, поощряют ребёнка. В то же время родители должны ненавязчиво, но чётко ограничивать ребёнка в тех сферах жизни, которые являются опасными для самих детей и окружающих. Ребёнок не получает полную свободу, его свобода ограничена в пределах разумного.

*«Мама, посмотри, как здорово получается. Я владею своим телом. Я умею контролировать себя».*

**Негативный полюс:** Родители ограничивают действия ребёнка, родители нетерпеливы, они спешат сделать за ребёнка то, на что он и сам способен, родители стыдят ребёнка за нечаянные проступки (разбитые чашки); либо наоборот, когда родители ожидают, что дети сделают то, что они сами ещё сделать не в состоянии.

У ребёнка закрепляется нерешительность и неуверенность в своих способностях; сомнение; зависимость от других; закрепляется чувство стыда перед другими; закладываются основы скованности поведения, малой общительности, постоянной настороженности. Высказывания подобного рода: *«Мне стыдно предъявлять свои желания»*, *«Я недостаточно хорош (ая)»*, *«Я должен очень тщательно контролировать всё, что я делаю»*, *«У меня не получится»*, *«Я какая-то не такая»*, *«Я какой-то не такой»*.

**Терапевтический взгляд:** Понаблюдайте за теми людьми, которые не чувствуют себя, отрицают свои потребности, с трудом выражают свои чувства, испытывают большой страх быть покинутыми, демонстрируют заботливое поведение, обременяя других. В силу своей неуверенности человек часто ограничивает и отдергивает себя, не позволяя себе сделать что-то значительное и получить от этого удовольствие. А из-за постоянного чувства стыда ко взрослому состоянию накапливается много событий с отрицательными эмоциями, которые способствуют подавленности, зависимости, безысходности.

**Благоприятное разрешение стадии конфликта — свобода**

### 3. Игровая стадия (от 3 до 7 лет )

#### Возраст игры: инициативность—вина

Дети в возрасте 4-5 лет переносят свою исследовательскую активность за пределы собственного тела. Они узнают, как устроен мир и как можно на него воздействовать. Мир для них состоит как из реальных, так и из воображаемых людей и вещей. Кризис развития состоит в том, как удовлетворять собственные желания настолько широко, насколько это возможно без переживания чувства вины.

Это такой период времени, когда появляется совесть. В поведение ребенок руководствуется своим собственным пониманием того, что хорошо и что плохо.

**Предмет конфликта развития:** *Могу ли я стать независимым от родителей и исследовать границы своих возможностей?*

**Позитивный полюс:** Дети, которым предоставлена инициатива в выборе моторной деятельности, которые по своему желанию бегают, борются, возятся, катаются на велосипеде, на санках, на коньках - вырабатывают и закрепляют предприимчивость. Закрепляет ее и готовность родителей отвечать на вопросы ребенка (интеллектуальная предприимчивость) и не мешать ему фантазировать и затевать игры.

**Негативный полюс:** Если родители показывают ребенку, что его моторная деятельность вредна и нежелательна, что вопросы его назойливы, а игры бестолковы, он начинает чувствовать себя виноватым и уносит это чувство вины в дальнейшие стадии жизни.

Реплики родителей: *«Тебе нельзя, ты еще маленький», «Не трогай!», «Не смей!», «Не лезь, куда не следует!», «У тебя все равно не получится, дай я сама», «Смотри, как мама из-за тебя расстроилась», и т.д.*

**Терапевтический взгляд:** «В дисфункциональных семьях для ребенка очень важно развить здоровое чувство совести или здоровое чувство вины. Они не могут почувствовать, что они могут жить так, как хотят; вместо этого у них развивается отравляющее чувство вины... Оно говорит Вам, что Вы ответственны за чувства и поведение других людей» (Bradshaw, 1990). Понаблюдайте кто демонстрирует ригидное, педантичное поведение, кто не способен придумывать и составлять задания, кто боится попробовать что-то новое, кому не хватает чувства решительности и целеустремленности в своей жизни. Социальный параметр этой стадии, говорит Эриксон, развивается между предприимчивостью на одном полюсе и чувством вины на другом. От того, как в этой стадии реагируют родители на затеи ребенка, во многом зависит, какое из этих качеств перевесит в его характере.

**Благоприятное разрешение этого конфликта - цель.**

## 4. Школьная стадия (с 7 – 12 лет)

### Трудолюбие – комплекс неполноценности

В возрасте от 6 до 12 лет дети развивают многочисленные навыки и умения в школе, дома и среди своих сверстников. Согласно теории Эриксона, чувство «Я» значительно обогащается при реалистичном росте компетенции ребенка в различных областях. Все большее значение приобретает сравнение себя со сверстниками.

**Предмет конфликта развития:** *Способен ли я?*

**Позитивный полюс:** Когда детей поощряют мастерить что угодно, строить шалаши и авиамодели, варить, готовить и рукодельничать, когда им разрешают довести начатое дело до конца, хвалят и награждают за результаты, тогда у ребенка вырабатывается умелость и способности к техническому творчеству, как со стороны родителей, так и учителей.

**Негативный полюс:** Родители, которые видят в трудовой деятельности детей одно «баловство» и «пачкотню», способствуют развитию у них чувства неполноценности. В школе ребенок, не отличающийся сметливостью, в особенности может быть травмирован школой, даже если его усердие и поощряется дома. Если он усваивает учебный материал медленнее, чем сверстники, и не может с ними соревноваться, то непрерывное отставание в классе развивает у него чувство неполноценности.

В этот период особенно сильный вред наносит негативное оценивание себя по сравнению с другими.

**Терапевтический взгляд:** Обратите внимание на людей, которые нетерпимы или боятся сделать ошибки, им не хватает социальных умений, они чувствуют себя некомфортно в социальных ситуациях. Эти люди чрезмерно стремятся к соревнованию, борются с промедлением, демонстрируют чувство неполноценности, слишком критичны к другим и постоянно недовольны собой.

**Благоприятное разрешение этого конфликта - уверенность, компетентность.**

\*Хвалить детей не существительными (молодец), а прилагательными (красиво нарисовал, способный, усидчивый); фаза становления идентичности



## 5. Подростковая стадия (с 12 до 18/19 лет)

### Эго-идентичность или смешение ролей

Переход от детства к взрослому состоянию вызывает как физиологические, так и психологические изменения. Психологические изменения проявляются как внутренняя борьба между стремлением к независимости, с одной стороны, и желанием сохранить зависимость от тех людей, которые о тебе заботятся, желанием быть свободным от ответственности за то, что ты взрослый человек, - с другой. Родители или другие значимые люди становятся "врагами" или "идолами".

Подросток (юноша, девушка) постоянно сталкивается с вопросами: Кто он есть и кем он станет? Ребенок он или взрослый? Как его этническая, расовая принадлежность и религия влияют на отношение людей к нему? В чем будет его истинная подлинность, истинное тождество как взрослого человека? Такие вопросы часто вызывают у подростка болезненную озабоченность тем, что другие думают о нем и что он сам должен думать о себе.

Сталкиваясь с такой путаницей в своем статусе, подросток всегда ищет уверенность, безопасность, стремясь быть похожим на других подростков своей возрастной группы. У него развиваются стереотипные поведение и идеалы и, он часто вступает в различные группировки или кланы. Группы "равных" очень важны для восстановления самоидентичности. Разрушение строгости в одежде и поведении присуще этому периоду. Это попытка утверждения структуры в хаосе и обеспечения тождественности во время отсутствия самоидентичности.

Это вторая важная попытка развития автономности, и она требует бросить вызов родительским и общественным нормам.

Важная задача выхода из семьи и моральных оценок окружающих может оказаться очень сложной. Сверхподчинение, отсутствие противодействия или яркое противодействие могут привести к низкой самооценке и негативному тождеству. Другое развивающее задание включает социальную ответственность и сексуальную зрелость.

**Предмет конфликта развития:** *Кто я есть?*

**Позитивный полюс:** Если молодой человек успешно справится с этой задачей — психосоциальной идентификацией, то у него появится ощущение того, кто он есть, где находится и куда идет.



**Негативный полюс:** Обратное справедливо для подростка недоверчивого, стыдливого, неуверенного, исполненного чувства вины и сознания своей неполноценности. Если из-за неудачного детства или тяжелого быта подросток не может решить задачу идентификации и определить свое «Я», то он начинает проявлять симптомы путаницы ролей и неуверенность в понимании того, кто он такой и к какой среде принадлежит.

**Терапевтический взгляд:** Посмотрите на людей, которые демонстрируют чрезмерное согласие или ригидность, конформность по отношению к семье, этническим, культурным и социальным нормам, кто демонстрирует "беспорядок в тождественности" - "Я не знаю, кто я есть!", кто демонстрирует зависимость от своей родительской семьи, кто постоянно бросает вызов людям с авторитетом, кому необходимо протестовать или подчиняться и кто выделяется среди других, потому, что его жизненный стиль уникальный и/или нонконформистский.

Такая путаница нередко наблюдается у малолетних преступников. Девочки, проявляющие в подростковом возрасте распушенность, очень часто обладают фрагментарным представлением о своей личности и свои беспорядочные половые связи не соотносят ни со своим интеллектуальным уровнем, ни с системой ценностей. В некоторых случаях молодежь стремится к «негативной идентификации», то есть отождествляет свое «Я» с образом, противоположным тому, который хотели бы видеть родители и друзья. Поэтому подготовка к всесторонней психосоциальной идентификации в подростковом возрасте должна начинаться, по сути, с момента рождения. Но иногда лучше идентифицировать себя с «хиппи», с «малолетним преступником», даже с «наркоманом», чем вообще не обрести своего «Я» (1).

Однако тот, кто в подростковом возрасте не приобретает ясного представления о своей личности, еще не обречен оставаться неприкаянным до конца жизни. А тот, кто опознал свое «Я» еще подростком, обязательно будет сталкиваться на жизненном пути с фактами, противоречащими или даже угрожающими сложившемуся у него представлению о себе.

**Благоприятное разрешение этого конфликта - верность.**

## 6. Молодость (с 18/19 – 25 лет)

### Интимность – изоляция

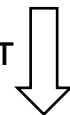
Шестой стадией жизненного цикла является начало зрелости — иначе говоря, период ухаживания и ранние годы семейной жизни. В описании Эриксона интимность понимается как сокровенное чувство, которое мы испытываем к супругам, друзьям, братьям и сестрам, родителям или другим родственникам. Однако он говорит и о собственной интимности, то есть способности «слить воедино Вашу идентичность с идентичностью другого человека без опасения, что Вы теряете нечто в себе» (Evans, 1967, p. 48). Именно этот аспект интимности Эриксон рассматривает как необходимое условие прочного брака. Иными словами, для того, чтобы находиться в истинно интимных отношениях с другим человеком, необходимо, чтобы к этому времени у индивидуума было определенное осознание того, кто он и что собой представляет.

Успех при установлении такого рода близких отношений зависит от того, как были разрешены пять предыдущих конфликтов. Например, человеку, который испытывает трудности в том, чтобы доверять другим, будет трудно любить; человеку, которому необходимо контролировать себя, будет трудно позволить другим пересечь свою границу; человеку, который чувствует себя неадекватно, будет трудно быть близким с другими; человеку, который не уверен в своей идентичности, будет трудно поделиться с другим тем, кто он есть.

**Предмет конфликта развития:** *Могу ли я иметь интимные отношения?*

**Позитивный полюс:** Это – любовь. В дополнение к ее романтическому и эротическому смыслу Эриксон рассматривает любовь как способность верить себя другому и оставаться верным этим отношениям, даже если они требуют уступок и самоотречения. Этот тип любви проявляется в отношениях взаимной заботы, уважения и ответственности за другого человека.

Социальным установлением, связанным с этой стадией, является этика. По Эриксону, нравственное чувство возникает тогда, когда мы осознаем ценность продолжительной дружбы и социальных обязательств, равно как и дорожим подобными отношениями, даже если они требуют личной жертвы.



**Негативный полюс:** Неспособность устанавливать спокойные доверительные личные отношения и (или) излишняя поглощенность собой ведет к чувству одиночества, социального вакуума и изоляции. Погруженные в себя люди могут вступать в совершенно формальное личностное взаимодействие и устанавливать поверхностные контакты, без проявления настоящей вовлеченности в отношения, потому что повышенные требования и риск, связанные с интимностью, представляют для них угрозу. Препятствуют интимности условия урбанизированного, мобильного, обезличенного технологического общества. Эриксон приводит в примеры антисоциальных или психопатических типов личности (т.е. людей, у которых отсутствует нравственное чувство), встречающихся в условиях экстремальной изоляции, которые манипулируют другими людьми и эксплуатируют их без всякого сожаления.

**Терапевтический взгляд:** Посмотрите за теми, кто боится или не хочет вступать в интимные отношения и кто повторяет свои ошибки при построении отношений.

**Благоприятное разрешение этого конфликта – *любовь*.**

# 7. Взрослость (от 25 до 65)

## Продуктивность – инертность и застой

Седьмая стадия — зрелый возраст, то есть уже тот период, когда дети стали подростками, а родители прочно связали себя с определенным родом занятий. На этой стадии появляется новый параметр личности с общечеловечностью на одном конце шкалы и самопоглощенностью - на другом.

Общечеловечностью Эриксон называет способность человека интересоваться судьбами людей за пределами семейного круга, задумываться над жизнью грядущих поколений, формами будущего общества и устройством будущего мира. Такой интерес к новым поколениям не обязательно связан с наличием собственных детей — он может существовать у каждого, кто активно заботится о молодежи и о том, чтобы в будущем людям легче жилось и работалось. Таким образом, продуктивность выступает как забота более старшего поколения о тех, кто придет им на смену – о том, как помочь им упрочиться в жизни и выбрать верное направление.

**Предмет конфликта развития:** *Что значит моя жизнь к сегодняшнему дню? Что я собираюсь делать с оставшейся жизнью?*

**Позитивный полюс:** Важным моментом этой стадии является творческая самореализация, а также, забота о будущем благополучии человечества.

**Негативный полюс:** У кого это чувство сопричастности человечеству не выработалось, сосредоточивается на самом себе и главной его заботой становится удовлетворение своих потребностей и собственный комфорт. Трудности в "производительности" могут включать: навязчивое желание псевдоинтимности, сверхидентификация с ребенком, желание протестовать, как путь решения застоя, нежелание отпускать от себя собственных детей, обеднение личной жизни, самопоглощенность.

**Терапевтический взгляд:** Обратите внимание на людей, у которых есть вопросы, связанные с успехом, идентичностью, ценностями, смертью и кто может находиться в кризисе супружества.

**Благоприятное разрешение этого конфликта – забота.**

## 8. Поздняя зрелость (старость)

### (После 64 лет и до завершения жизненного цикла)

#### Эго-интеграция (целостность) – отчаяние (безысходность)

Последняя психосоциальная стадия завершает жизненный путь человека. Это время, когда люди оглядываются назад и пересматривают свои жизненные решения, вспоминают о своих достижениях и неудачах. Практически во всех культурах этот период знаменуется более глубоким возрастным изменением всех функций организма, когда у человека возникают дополнительные нужды: приходится приспосабливаться к тому, что убывает физическая сила и ухудшается здоровье; появляется уединенность, с одной стороны, с другой – появление внуков и новых обязанностей, переживания по утрате близких, а также, осознание преемственности поколений. В это время фокус внимания человека сдвигается на свой прошлый опыт, нежели на планирование будущего. По убеждению Эриксона, для этой последней фазы зрелости характерен не столько новый психосоциальный кризис, сколько суммирование интеграция и оценка всех прошлых стадий развития эго.

Здесь круг замыкается: мудрость и принятие жизни взрослого и младенческое доверие к миру глубоко схожи и называются у Эриксона одним термином - integrity (целостность, полнота, чистота), т.е., чувства завершенности жизненного пути, осуществления планов и целей, полноты и целостности.

Эриксон полагает, что только в старости приходит настоящая зрелость и полезное чувство «Мудрости прожитых лет». И в то же время он отмечает: «Мудрость старости отдает себе отчет в относительности всех знаний, приобретенных человеком на протяжении жизни в одном историческом периоде. Мудрость – это осознание безусловного значения самой жизни перед лицом самой смерти» (Erikson, 1982, p. 61).

**Предмет конфликта развития:** *Доволен ли я прожитой жизнью? Имела ли моя жизнь смысл?*

**Позитивный полюс:** В кульминации здоровое саморазвитие достигает целостности. Это подразумевает принятие себя и своей роли в жизни на самом глубинном уровне и понимание собственного личностного достоинства, мудрости. Основная работа в жизни закончилась, настало время размышлений и забав с внуками. Здоровое решение выражается в принятии собственной жизни и судьбы, где человек может сказать себе: «Я доволен». Неотвратимость смерти больше не страшит, поскольку такие люди видят продолжение себя или в потомках, или в творческих достижениях. Остается интерес к жизни, открытость людям, готовность помочь детям в воспитании внуков, участие в оздоровительных физкультурных программах, политике, искусстве, и т.д., для того, чтобы сохранить целостность своего «Я».



**Негативный полюс:** Кому прожитая жизнь представляется цепью упущенных возможностей и досадных промахов, осознает, что начинать все сначала уже поздно и упущенного не вернуть. Такого человека охватывает отчаяние, ощущение безнадежности, человек чувствует, что его бросили, он никому не нужен, жизнь не удалась, возникает ненависть к миру и людям, полная закрытость, злость, страх смерти. Отсутствие завершенности и неудовлетворенность прожитой жизнью.

Эриксон выделяет два превалирующих типа настроения у раздраженных и негодующих пожилых людей: сожаление о том, что жизнь нельзя прожить заново и отрицание собственных недостатков и дефектов путем проецирования (приписывание другим своих ощущений, эмоций, мыслей, чувств, проблем, и т.д.) на внешний мир. Касаясь случаев тяжелой психопатологии, Эриксон предполагает, что чувства горечи и сожаления могут в конце концов привести пожилого человека к старческому слабоумию, депрессии, ипохондрии, сильной озлобленности и паранойальности.

**Терапевтический взгляд:** понаблюдайте за людьми, которые боятся смерти, теми, кто говорит о безысходности собственной жизни и кто не желает быть забытым.

**Благоприятное разрешение этого конфликта - мудрость.**

# Детская мастурбация

- В медицине существует несколько видов классификаций этого явления. В работе Д.Н. Исаева и В.Е. Кагана «Психогигиена пола у детей» указаны различные виды мастурбации у детей и подростков, в основу которой положены представления о различных механизмах мастурбаторного поведения.

## Младенческая мастурбация

- Встречается РЕДКО, именно как поведение, которое можно назвать мастурбационным. Видна **на 1-м году жизни, чаще у девочек**. Она связана с мозговыми дисфункциями, которые могут быть преходящей фазой развития, но иногда должны настораживать в плане более серьезных мозговых нарушений. **Младенческая мастурбация** выражается в различных манипуляциях с половыми органами — частое дотрагивание, потирание и другие формы механического раздражения, во время которых ребенок, как правило, испытывает удовольствие, краснеет, шумно дышит, покрывается потом.

## Дошкольная мастурбация

- Может быть следствием интереса к себе и тому, как все устроено, испытав приятные ощущения, ребенок может стремиться к их повторению. Чаще всего происходит в ситуации, когда ребенок предоставлен самому себе и, что важно, не имеет других, альтернативных форм реализации своих интересов и получения удовольствия. Так же часто это явление отражает



## Пубертатно-юношеская мастурбация

- В подростковом возрасте мастурбация становится массовым явлением. *И.С. Кон* указывал, что у мальчиков она нарастает **после 12 лет**, достигая своего "пика" **в 15 - 16 лет**, когда ею занимаются **80-90% мальчиков**.

## Подростковая мастурбация

- Является **средством разрядки сексуального напряжения**, вызываемого физиологическими причинами, среди которых: переполнение семенных пузырьков, механическое раздражение гениталий и др. Наряду с этим есть и психические факторы - пример ровесников, желание проверить свою потенцию, получить удовольствие. Она сопровождается нередко яркими образами, фантазиями, зачастую - даже выбором в своих фантазиях вполне определенных партнеров.

## При психических расстройствах

- **Симптоматическая.** В результате прямого раздражения генитальной или близких зон при инфекционно-соматических заболеваниях, чаще гельминтозах, зудящих дерматозах, а также при отсутствии необходимой гигиены тела.
- **Фрустрационная или Невротическая** Возникает в дошкольном и школьном возрасте, и не связана непосредственно с сексуальным влечением. Ребенок находится под давлением постоянного стресса, например, высокий уровень требований в школе, дома жесткие правила и запреты, дополнительное образование тоже связано с концентрацией и сосредоточением. Ребенку везде нужно быть дисциплинированным, организованным и сконцентрированным. Для любого ребенка это напряженно, а если ваш ребенок ещё и обладает холерическим темпераментом, тогда мастурбация выступает «спасением». Она является единственной разрядкой, снимает напряжение нервной системы. Ребенок, как правило, после «тяжелого дня» ищет возможности мастурбации, не для сексуального удовлетворения, а как способа снять напряжение, разрядиться.

Порой **онанизм** начинается в первом классе, когда ребёнок находится в постоянном стрессовом состоянии, а оргазм приносит ему временное облегчение, отвлекая от угроз, исходящих со стороны учительницы, одноклассников и т. д. Некоторые дети начинают потихоньку мастурбировать прямо на уроке: во время контрольной, перед выходом к доске. Однако дети никогда не занимаются онанизмом напоказ и важно знать, что если такое все-таки происходит, то вот тут и лучше посоветоваться с психиатром.

- **ПСЕВДОмастурбация** — исследовательская или привычная. Ребенок по существу играет половыми органами — трогает их теребит и т. д. без учащенного дыхания и

# Что такое травмированная сексуальность. Факторы, влияющие на снижение влечения.

- Убеждения
- Запреты (собственные/родовые)
- Идентификация
- Моральные ценности
- Лояльность к системе
- Насилие любого вида
- Переключение ролей в браке
- Страхи
- Гормональный сбой
- Память прошлого опыта
- Обиды, претензии к мужчинам
- Пример родительской семьи
- Месть папе/мужчинам рода
- Перенос на сына
- Сублимация



# Работа с убеждениями

1. Выпишите все убеждения относительно секса и сексуальности (сексапильности).
2. Найдите в убеждениях вторичные выгоды и то, как эти убеждения сформировались.
3. Решите, что вы приобретаете в этих убеждениях, что теряете.
4. Проработайте эти убеждения.
5. Начните делать ежедневные практики по раскачиванию сексуальности.

# Ф.О.С.О.

- Флирт
- Общение
- Секс
- Отношения





# Типаж «Домоуправ» Секс

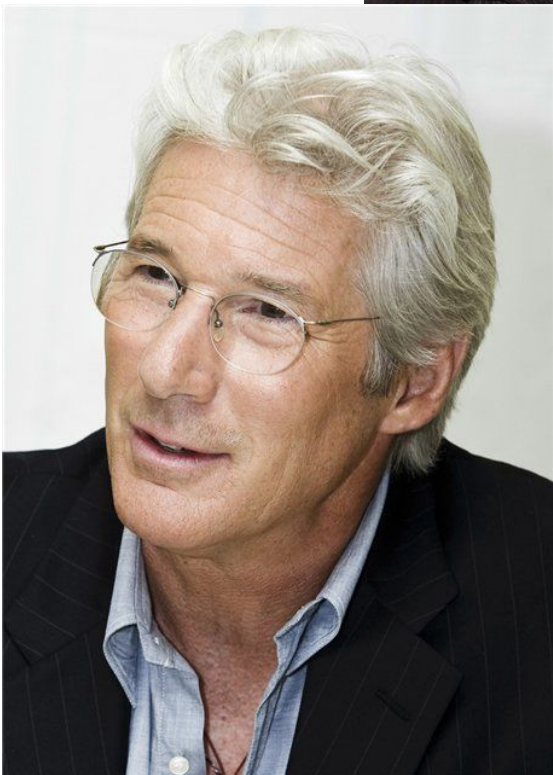
- Быстро, четко, жестко, если женщине так нравится, то с ним круто.
- А так - станок.
- Технически он хорош.
- Ревнив жутко. Психи по любому ревностному поводу.



## Типаж «Рулящий» Секс

- Виртуоз сексе. И себе и вам, все будет стараться удовлетворить.
- Чулочки трусишки любит. Получает удовольствие от действий.
- Домоуправ от дела.
- ММ от мыслей.
- Рулящий от действий. Главное чтобы он что-то поделывал, разруливал.





## Типаж «Мега-мозг» Секс

- Спонтанного секса от него ждать не стоит.
- Вот на сколько импульсивный в беседе, вот на столько абсолютно не виртуозный в постели.
- Для него секс- супружеский долг и особо он там не будет церемониться. Старается партнерше доставить удовольствие.
- Он получает «штырево» от мыслей, бесед, размышлений, книг, путешествий.
- Может часами мусолить одну идею (задрот).





## Типаж «Шикарный» Секс

- Любит секс, получает удовольствие сам, даже доставляя удовольствие женщине получает удовольствие сам.
- Любит красивую еду, одежду, путешествие, любит себя, любит жизнь яркую и веселую.
- Если шикарный флегматик, то особо не разбежится что-то делать для других



# Типаж «Рад стараться» Секс

- Секс- будет стараться удовлетворить вас и угодить во всем. Прелюдии, комплименты.
- В любом вашем виде будет с вами. Правда потом упрекнет, если вы будете чем-то недовольны.
- Получает удовольствие от комфорта, дома, борщей, сидения дома, телека, когда жена что-то рассказывает.
- Любит свое хобби (не работу).

# «Травмированная сексуальность»

**Задача:** понять какой сексуальный сценарий мы проживаем

- Представьте, что у вас существует несколько сексуальных сценариев.
- Для каждого сценария выберете по 4 карты:
  1. Ваш образ относительно сексуального сценария
  2. То, как развиваются ваши отношения в данном сценарии
  3. Развязка сюжета
  4. Награда или потеря при развязке сюжета
  5. Что необходимо менять в сценарии. На какой стадии формирования отношений необходима корректировка. Придумайте задания по изменению образа, поведения. Можно взять любую ресурсную колоду и вытащить в закрытую 3-10 карт с действиями на ближайшее время.

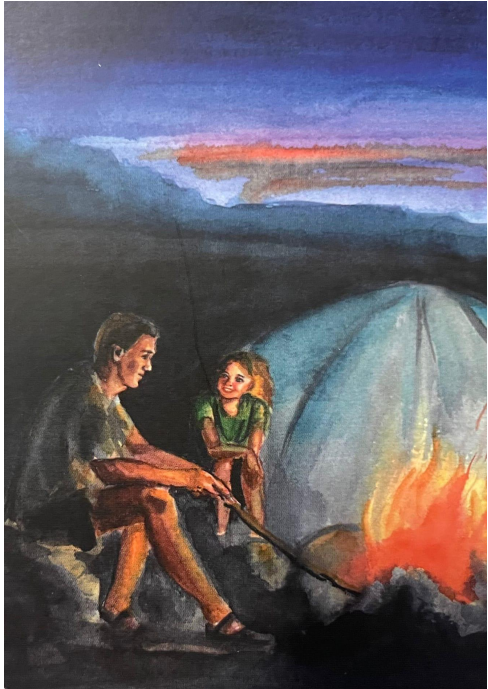
**Отвечаем на вопросы:**

- Опишите себя, свою сексуальную модель, какая вы, кто вы?
- Расскажите про свою систему ФОСО.
- Какими критериями должен обладать партнер, чтобы вы его захотели?
- Что может блокировать вашу сексуальность?
- Какую награду/поражение вы получаете при данной модели?

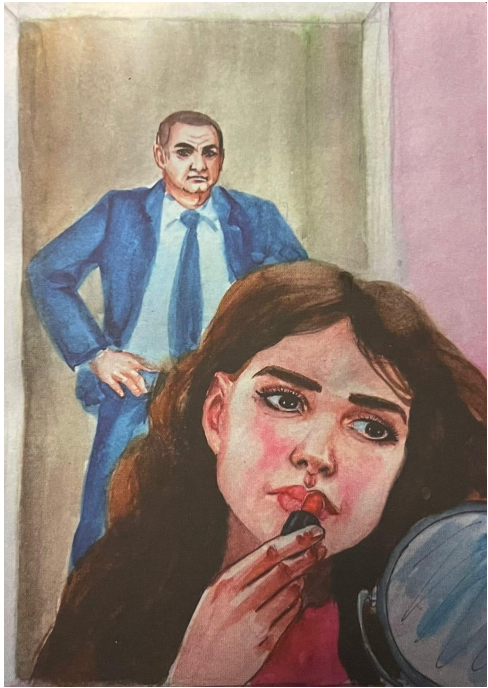
1. **Ваш образ относительно сексуального сценария**
2. То, как развиваются ваши отношения в данном сценарии
3. Развязка сюжета
4. Награда или потеря при развязке сюжета
5. Что необходимо менять в сценарии. На какой стадии формирования отношений необходима корректировка



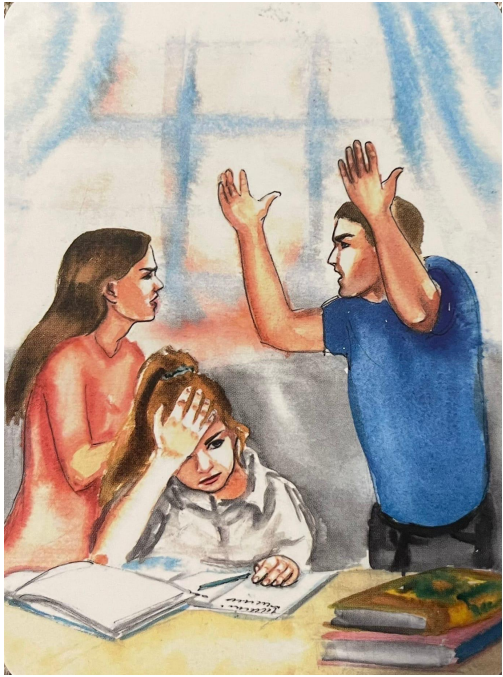
1. Ваш образ относительно сексуального сценария
2. **То, как развиваются ваши отношения в данном сценарии**
3. Развязка сюжета
4. Награда или потеря при развязке сюжета
5. Что необходимо менять в сценарии. На какой стадии формирования отношений необходима корректировка



1. Ваш образ относительно сексуального сценария
2. То, как развиваются ваши отношения в данном сценарии
3. **Развязка сюжета**
4. Награда или потеря при развязке сюжета
5. Что необходимо менять в сценарии. На какой стадии формирования отношений необходима корректировка



1. Ваш образ относительно сексуального сценария
2. То, как развиваются ваши отношения в данном сценарии
3. Развязка сюжета
4. **Награда или потеря при развязке сюжета**
5. Что необходимо менять в сценарии. На какой стадии формирования отношений необходима корректировка



1. Ваш образ относительно сексуального сценария
2. То, как развиваются ваши отношения в данном сценарии
3. Развязка сюжета
4. Награда или потеря при развязке сюжета
5. **Что необходимо менять в сценарии. На какой стадии формирования отношений необходима корректировка. Придумайте задания по изменению образа, поведения. Можно взять любую ресурсную колоду и вытащить в закрытую 3-10 карт с действиями на ближайшее время.**

