

Сексуальность и здоровье

Связь между душевным здоровьем и сексуальной сферой человека очевидна. Одним из центральных понятий здесь является понятие «оргастической потенции» – уровня способности человека к чувственному переживанию на пике сексуального возбуждения во время естественного полового акта.

Душевные заболевания и разрушенные отношения являются результатом неустроенности сексуальных связей в семье. И эта неустроенность на протяжении тысячелетий основывается на том, чтобы морально и экономически подчинять людей имеющимся условиям бытия и выдуманым догмам отношений. Что лишает человека самостоятельности, служит закреплению в его внутреннем мире норм механизированной и авторитарной цивилизации.

А это сказывается не только в чувственном восприятии мира, но негативно влияет на отношения в современной семье, часто разрушая их.

Люди в силу этих традиций враждебно отчуждены от живой жизни. Это отчуждение не биологического, а социально-экономического характера. И все это, в конце концов, сильно сказывается на психологии Ваших отношений в семье.

Так к каким же переменам нужно стремиться, и какие для этого нужны основания? Прежде всего, надо быть уверенным, что невозможно и не полезно жить дальше так, как жили раньше. Ведь консервация ситуации, «страусиная» стратегия по принципу «кабы чего не вышло» приносит людям страдания многократно большие, чем возможные побочные следствия перемен.

Так каковы же основания для стремления к таким радикальным изменениям? «Прочная любовь и хороший секс начинаются с успешного сотрудничества».

Любовь и сексуальность составляют смысл существования для всякого живого организма. Они придают значение его жизни и обеспечивают сильнейшее удовольствие, управляющее его поведением.

Секс является извечно чувственным опытом, и это праздник чувств. Сексуальное поведение может передавать страсть, близость, любовь, нежность и много ещё чего. Прикосновения, запахи, вкус, звуки и картина занятий любовью являются глубоким и прекрасным волнением. Занятие любовью – это естественные острые человеческие ощущения, и каждый должен иметь возможность испытать присущее этому удовольствие и эмоциональное удовлетворение.

При этом, однако, немногие люди умеют создавать те виды удовлетворительных и увенчанных сексуальных ощущений, которых они сами жаждут.

Одним из наиболее важных результатов чувственного сексуального опыта является то, что он отделяет сексуальность от критериев:

- здесь нет того, что правильно, неправильно,

- красиво, уродливо, велико, мало, хорошо,
- гордо или стыдно.

Здесь только ощущения.

Однако немногие люди умеют переживать ту полноту и завершенность сексуальных ощущений, которая подарена им природой.

Что же получается на практике? Ваши родители, сверстники, системы и средства массовой информации, - все они интенсивно влияли на терпимую сексуальность и приемлемый секс.

И это привело ко многим проблемам.

Ваша сексуальность не может быть отделена от вас, она часть вашего существования, часть вашего благополучия.

А поскольку секс является изначально чувственным опытом, наиболее важно осознавать и принимать желаемые эмоции.

Этому, как и многому другому, тоже нужно учиться, уметь чувствовать, уметь фокусироваться на приятных ощущениях.

А самое главное, отбросить тот негативный опыт, который так мешает усилить живость и глубину чувств, что передается во время сексуального контакта:

страсть, близость, любовь, нежность.

Научившись лучше понимать свое тело, Вы укрепите силу связи – СОЗНАНИЯ и ТЕЛА.

Но при всем том учтите, что –

Тело – это та основа, на которой встречаются секс и личность, причем тело не только служит физическим отражением личности, но и порождает сексуальный импульс.

Всякое телесное нарушение отражается и на личности, и на сексуальной функции.

Но вначале поговорим «откуда ноги растут».

И попробуем вместе ответить на вопрос:

«Куда уходит «Секс» из кровати?»

Вернемся к началу прошлого века, когда о сексуальной революции и речи не было, но многие задавались вопросом чувствительной жизни в сексуальных отношениях.

Понятие оргастической потенции

– это наиболее значимая разработка в аналитическом понимании секса и личности со времен Фрейда, была первоначально сформулирована Вильгельмом Райхом в 1927г. Согласно Райху, способный к оргазму человек не подвержен неврозам. Результат этого заключения состоит в том, что полноценный и завершенный оргазм разряжает весь избыток энергии организма. Поэтому не остается энергии для поддержания невротического конфликта или невротической угнетенности во внутрисемейных отношениях.

Вильгельма Райха

– австрийского психолога, безусловно, следует отнести к числу выдающихся представителей психологической мысли прошлого столетия.

Его новаторский взгляд заключается в признании безусловной важности и способности человека к чувственным волнениям и необходимости полноценных сексуальных переживаний.

И самое главное, что это не должно ограничиваться запретами и принудительными требованиями для гармоничного бытия в мире. Но до настоящего времени это остается не до конца осознано в обществе, все еще стоящем в этом смысле на авторитарно-тотальных позициях.

Вильгельм Райх

утверждает, что индивидуумы, выращенные в атмосфере, отрицающей жизнь и секс, создают в себе страх удовольствия, представленный их мышечным панцирем.

Исследуя мышечный панцирь, Райх обнаружил, что хронические мышечные зажимы блокируют три основных биологических, возбуждения:

тревожность, гнев и сексуальное возбуждение.

Он пришел к выводу, что физический (мышечный) и психологический панцирь – одно и то же. Райх ввел термин "биопатия"

– расстройство, возникающее в результате нарушения биологической пульсации в организме. Причиной биопатии является нарушение разрядки бисексуального возбуждения.

"В сфере психотерапии я разработал технику вегетотерапии, основанной на анализе характера. Ее основной принцип заключается в восстановлении биопсихической подвижности путем устранения окостенения характера и жесткости мышц («заключения в панцирь»).

Эта техника лечения неврозов получила свое экспериментальное обоснование благодаря открытию биоэлектрической природы сексуальности и страха. Они представляют собой два противоположных направления функционирования живого организма — расширение под действием наслаждения и сокращение под действием страха".

– Вильгельм Райх.