

ФОТИНИЯ ЕФРЕМОВА

КОД СЕКСУАЛЬНОСТИ



Дневник, который поможет
исследовать себя
и стать желанной

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

Благодарю своего сына Святослава за неоценимую помощь в выпуске этого дневника. Без тебя эта книга не была бы такой, какая она есть.

Спасибо моему мужу, который всегда поддерживает меня. Спасибо моим детям, которые наполняют меня любовью, моим друзьям и коллегам, которые были рядом и поддерживали этот проект.

Этот дневник принадлежит

Привет!

Меня зовут Фотиния Ефремова, я профессиональный психолог, сексолог, руководитель Института психосексуального развития человека «Поток», имею стаж практической работы более 25 лет.

Вы держите в руках дневник исследования вашей сексуальности. В нем вы не найдете никаких советов о том, как стать прекрасной, сексуально привлекательной «светской львицей», женщиной, к ногам которой укладываются мужчины. В этом дневнике вы сможете обратиться внутрь себя, исследовать, как формировалась ваша сексуальность, где были сложности и возможные нарушения, выяснить, где развитие пошло не так, как вам хотелось бы, и как повлияли на этот процесс ваши детские годы, подростковый период и опыт отношений в зрелом возрасте. Также этот дневник поможет вам изменить те негативные представления и установки, которые мешают вашему телу раскрепоститься, получать удовольствие от себя, от контакта с другим человеком, находиться в близости и сексуально удовлетворительных отношениях с партнером.

Все, что вам потребуется, — быть честной с собой, а также милосердной по отношению к себе. Правдиво смотреть на то, что повлияло на формирование вашей телесности и сексуального опыта, и чувствовать, в чем вы нуждаетесь на самом деле. Постарайтесь внимательно читать дневник, не спешите, возможно, к некоторым страницам или темам вам придется возвращаться несколько раз, чтобы наиболее полно понять себя.

Заполняя главы, постарайтесь следовать им в установленном порядке, ведь они расположены не просто так, а в определенной последовательности. Таким образом вы сможете постепенно, шаг за шагом, посмотреть историю своего взросления, своего тела, своей сексуальности, того, как вы обучались любить и получать удовольствие или, наоборот, понять, что мешало вам на этом пути. Желаю вам радости самоисследований и познаний своей уникальной сексуальности.

С любовью к вам, Фотиния Ефремова



Сексуальность человека играет ключевую роль в жизни как индивидуума, так и общества в целом. Ее можно рассматривать через несколько основных функций, каждая из которых имеет свое значение и воздействие на разные аспекты человеческой деятельности.

1 Биологическая (репродуктивная) функция

Основная и наиболее очевидная роль сексуальности заключается в ее биологической, или репродуктивной, функции. Сексуальность направлена на продолжение рода, что является одним из главных условий выживания и эволюции человеческого вида. Посредством сексуального взаимодействия происходит передача генетической информации следующему поколению. Важным аспектом репродуктивной функции является обеспечение генетического разнообразия. Половое размножение, в отличие от бесполого, позволяет генам из разных источников комбинироваться, создавая уникальные сочетания, которые могут помочь адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды.

Эта функция также тесно связана с гормональной регуляцией. Половая активность способствует выработке гормонов, которые не только поддерживают функционирование репродуктивной системы, но и оказывают положительное влияние на общее здоровье, уровень энергии, эмоциональное состояние и даже иммунитет.

Биологическая сексуальность включает в себя, помимо механизмов, направленных на продолжение рода, и аспекты, связанные с половым созреванием, физиологией и поддержанием репродуктивного здоровья.

2 Гедонистическая функция

Сексуальность также выполняет гедонистическую функцию, которая связана с получением удовольствия. Сексуальная активность и близость способны приносить радость, удовлетворение и эмоциональное расслабление. Это важный аспект, который поддерживает не только физическое, но и психоэмоциональное здоровье человека. Удовольствие, которое человек получает через сексуальность, стимулирует выработку «гормонов счастья» — эндорфинов, дофамина и окситоцина, что способствует снижению уровня стресса и улучшению общего состояния организма.

Гедонистическая функция играет важную роль в укреплении межличностных отношений. Партнеры через сексуальную близость выражают свою любовь, привязанность, доверие и заботу друг о друге. Это помогает укреплять эмоциональные связи и повышать уровень удовлетворенности отношениями.

3 Коммуникативная (социальная) функция

Сексуальность выступает как мощный инструмент для установления и поддержания социальных связей. Люди через сексуальные проявления выражают свои чувства, симпатию, привязанность, а также строят долгосрочные отношения. Сексуальность является не только инструментом для построения личных связей, но и важным социальным и культурным явлением. Она отражает нормы, ценности и установки общества, в котором живет человек.

В современном обществе сексуальность также является средством самовыражения, отражающим идентичность личности. Она может включать множество различных аспектов, вплоть до таких, как стиль одежды или манера поведения.

Сексуальность человека неотделима от его тела, эмоций, жизни в целом.

Иногда женщины ожидают, что сексуальное удовольствие от контакта с партнером появится тогда, когда будет правильно и хорошо выбран этот партнер. Но только этого недостаточно. Вначале необходимо восстановить отношение со своим телом, разморозить его, восстановить контакт со своими эмоциями и потребностями, со всем тем, что поддерживает его целостность. И тогда для него станет возможен хороший эмоциональное взаимодействие с другим человеком, а вместе с ним разрешение разделить с другим наслаждение и радость.

Давайте подумаем о том, какие внешние и внутренние факторы могут влиять на ухудшение вашего сексуального потенциала, здоровья и интереса к сексуальной жизни.

Возрастные изменения

Важно помнить, что сексуальность человека не всегда одинакова. Например, сексуальность юноши или девушки очень сильно отличается от того, какой она будет в более зрелые годы. И в этом есть свои плюсы и минусы. В молодые годы активна репродуктивная сексуальность. У человека накапливается желание, и во многом его сексуальные потребности выходят на первое место. Более того, если сексуальная жизнь не интересует человека в возрасте до 24 лет, мы можем предположить, что у него есть сложности с физическим или психологическим здоровьем.

Однако постепенно с возрастом организм меняется. Сексуальный интерес и сексуальные желания начинают потихонечку отодвигаться на второй план. Более важными и интересными становятся другие составляющие жизни, помимо

интимно-личностного общения. И это абсолютно нормальная ситуация. С возрастом сексуальная активность закономерно снижается и у мужчин, и у женщин. Начинается новый этап, развивается индивидуальный вкус, более личное понимание своей сексуальности. Большее значение имеет глубокое общение, близость, все то, что обогащает жизнь человека и повышает его наслаждение от контактов с другими удовлетворяющим.

Заболевания

Помимо возраста, есть еще дополнительные факторы, которые могут негативно сказываться на сексуальном потенциале. Конечно же, это общесоматические заболевания, особенно те, которые касаются репродуктивной сферы. У женщин заболевания половых органов могут приводить к снижению сексуальной активности или вызывать неприятные ощущения и переживания во время занятия сексом и даже могут вызывать неосознанное желание уходить из этой области, перемещаться в какие-то другие сферы жизни. Почему? Потому что сексуальность начинает ассоциироваться с неприятным переживанием. И здесь разговор идет не только о физических ощущениях.

В нашей культуре женственность и предпочитаемый тип женщины — это чаще всего здоровая женщина, которая активна в репродуктивном плане. Поэтому, когда она заболевает, то часто попадает в ситуацию, когда меняется ее понимание себя. Она начинает осознавать себя как нерепродуктивную или болеющую, и, одновременно, у нее это ассоциируется с тем, что она женщина некачественная, а потому нежеланная. Она может начать испытывать стыд, смущение, зажатость при проявлении себя.

Социальные установки

Также в нашей культуре есть установка, которая навязывает

вает мнение, что сексуальность возможна только в молодом возрасте. И только в молодом возрасте можно проявлять свое сексуальное желание, можно привлекать, соблазнять. Люди, которые сообщают о своей сексуальной потребности в более зрелом возрасте, часто вызывают неоднозначную реакцию со стороны окружающих. В нашей культуре, к сожалению, нет опор, нет понимания, как искать партнера в более зрелом возрасте, как привлекать его, как кокетничать, как сообщать о своем сексуальном желании, как это проявлять через поведение, одежду, разговоры. Многие люди, оставаясь без партнера и желая найти другого спутника в зрелом возрасте, сталкиваются с тем, что они начинают проявлять те формы сексуального реагирования, которые были уместны в молодом возрасте, и действительно часто сталкиваются с непониманием, насмешками, испытывают стыд и останавливают подобную активность. Это неправильно, потому что репродуктивное здоровье и молодость не равны сексуальности. Сексуальность может проявляться в любом возрасте, и важно понимать, какая она, какой она становится и как правильно о ней сообщать.

Физиологический стресс

Также на сексуальную активность может влиять образ жизни. Повышенные стрессы, недостаточное количество сна, недостаточное количество отдыха, неправильное питание, чрезмерные физические и психологические нагрузки приводят к тому, что функция гормональной системы и половой в частности будет угнетена.

Мне часто задают вопрос, что же для женщины является чрезмерной физической нагрузкой. Я всегда предлагаю смотреть на состояние тазового дна женщины и исходя из физиологических особенностей определять, какие нагрузки допустимы для женской физиологии и не будут вызывать чрезмерного физиологического стресса. К общепризнанным стрессовым занятиям, негативно сказывающимся на мышцах тазового дна, относятся гребля, поднятие тяжестей и даже верховая

езда на лошади. А так как в теле взаимосвязано все, то нарушение мышц тазового дна будет приводить постепенно к нарушениям, связанным с гормональным фоном. Поэтому любые нагрузки, которые вызывают чрезмерное брюшное давление или сотрясение внутренних органов, для женщины не полезны. Важно понимать, что физиология диктует свои правила, и необходимо быть крайне чувствительной к своему телу для того, чтобы долго сохранять активность и здоровье.

Эмоциональные перегрузки

Когда женщина долго находится в состоянии невозможности прожить какие-то чувства, сильные впечатления, когда ей приходится очень многое сдерживать, отказываться от своих эмоций и переживаний, действовать, больше повинаясь правилам, женская нервная система и, как следствие, гормональная (потому что они взаимосвязаны) крайне негативно реагируют на такие вещи. Поэтому это будет нарушать гормональное функционирование и снижать сексуальное желание и сексуальный потенциал женщины.

Питание

Важно обращать внимание на питание. Быстрые углеводы негативно влияют на выработку гормонов и в общем негативно сказываются на состоянии организма. А вот продукты, которые богаты жирами, в том числе животными, являются хорошей основой для формирования половых гормонов. Конечно, во всем важна умеренность, потому что лишний вес, то есть различные виды повышенной массы тела, негативно сказывается не только на выработке половых гормонов, но и на самооощущении женщины, ее активности, подвижности.

Недостаточная физическая активность

Давайте подумаем о том, что когда мы все-таки говорим о сексуальном теле, то речь идет о теле здоровом. Нарушение

физической активности, особенно сидячий образ жизни, к которому привыкли современные женщины, или долгое стояние на ногах приводят к застойным явлениям в области таза. Рано или поздно это будет сказываться на функционировании органов таза, в том числе на функционировании яичников, на состоянии матки, и будет оказывать негативное влияние на выработку половых гормонов.

Важна еще одна вещь. Для того чтобы наш организм был здоров и хорошо функционировал, крайне необходимо, чтобы в него поступало достаточное количество кислорода. Если говорить в среднем, то желательная нагрузка для тела женщины, для того чтобы она была здорова и у нее был интерес к жизни, в том числе и к сексуальной, — это 2-3 часа в день нахождения на свежем воздухе.

Дорогие женщины, ответьте на вопросы

Достаточно ли вы уделяете внимания поддержанию своего физиологического здоровья и, как следствие, сексуального здоровья? Если нет, то почему? С чем это связано?

Попробуйте подумать об этом в контексте того, что для вас имеет большее значение и большую важность, нежели ваше тело, ваша физическая активность и ваша здоровая сексуальная жизнь.
