

## ВНЕБРАЧНЫЙ СЕКС И ЕГО ПСИХОПРОФИЛАКТИКА

М.В. МОСКАЛЕНКО

*Харьковская медицинская академия последипломного образования*

**Описана предложенная автором поэтапная система психопрофилактики супружеской дезадаптации, ведущей к внебрачному сексу.**

Проблема супружеских измен существует, вероятно, столько же, сколько и моногамный брак, и хотя отношение к ней было разным в зависимости от общества и эпохи, она до сих пор не теряет своей актуальности. Более того, в наше время, когда неуклонно растет число заболеваний, передающихся половым путем [1], и супружеская дезадаптация становится все более значимым фактором, подрывающим прочность брака [2–4], необходимостью предупреждения внебрачных связей становится особенно острой и приобретает не только медицинское, но и социальное значение. В то же время супружеская дезадаптация, приводящая к внебрачным связям со всеми сопровождающими их опасностями, очень мало исследована и практически не освещена в литературе. Имеются лишь единичные публикации, затрагивающие эти вопросы [5].

Феномен супружеской неверности рассматривают с двух позиций — авангардистской и традиционной [6]. В соответствии с первой измены — это закономерный процесс перехода от моногамного брака к групповому; в соответствии со второй — это результат ошибок в нравственном воспитании, двойного морального стандарта. При всех обстоятельствах нам представляется, что худшим из вариантов супружеской неверности являются случайные внебрачные связи, чреватые заражением венерическими заболеваниями и, как правило, либо приводящие к супружеской дезадаптации, либо усугубляющие ее, нередко до степени, обуславливающей крушение брака.

Этот малоизученный аспект супружеской жизни и стал предметом настоящего исследования. Нами была поставлена цель — выявить причины случайного внебрачного секса, обусловившего венерические заболевания мужчин, механизмы его возникновения и на основе полученных данных разработать пути и методы психопрофилактики.

Были обследованы 90 супружеских пар, в которых мужа заболели венерическими болезнями (сифилис, гонорея) вследствие случайных половых контактов. В результате проведенных комплексных (клинических, патопсихологических, психопатологических и специальных сексологических) исследований у супругов были выявлены два варианта дезадаптации: социально-психологическая — у 69 супружеских пар и сексуальная — у 21 пары. Установлены причины каждого из этих вариантов. В первом случае дезадаптация была обусловлена дисгармоничными чертами личности и характера супругов, их неправильной коммуникацией, частыми конфликтами и неумением находить выход из них.

Во втором случае к дезадаптации привели низкий уровень осведомленности супругов в области поло-

вой жизни, их неправильная общая и сексуальная коммуникация, примитивный и либеральный типы сексуальной культуры. При обоих вариантах супружеской дезадаптации одной из ее причин был также низкий уровень морально-этических и эстетических установок супругов.

Полученные результаты послужили базой для разработки принципов и системы психопрофилактики супружеской дезадаптации и внебрачного секса.

Как и вообще в медицине, в сексологии должна проводиться первичная, вторичная и третичная профилактика (психопрофилактика). Цель первичной психопрофилактики — сохранение и создание условий, способствующих укреплению здоровья семьи и супружеских отношений, предупреждение неблагоприятного воздействия на них патогенных социальных, психологических, социально-психологических и биологических факторов, которое может приводить к расстройству здоровья семьи и внебрачным сексуальным связям, а также определение факторов риска внебрачного секса.

Факторами риска нарушения супружеской адаптации следует считать: неправильное общее и половое воспитание; недостаточную информированность в области секса; явно выраженные акцентуации и дисгармоничные черты характера; неумение конструктивно решать супружеские конфликты; неподготовленность к браку, в частности неадекватные мотивы вступления в брак, отсутствие знаний о функциях семьи; неправильные типы сексуальной мотивации, дисгармоничные типы сексуальной культуры; неадекватное полоролевое и сексуально-эротическое поведение; невыполнение семейных функций. Комплекс психопрофилактических мероприятий должен включать морально-этические аспекты супружеских отношений и превентивные меры в отношении семейных конфликтов.

Выявление и нейтрализация указанных факторов являются прерогативой прежде всего врачей, в частности сексологов, гинекологов, урологов, дерматовенерологов, но требуют также участия педагогов, психологов и социологов.

Вторичная психопрофилактика заключается в раннем выявлении и ликвидации уже возникшей супружеской дезадаптации, а третичная направлена на предупреждение ее рецидивов и таких социальных последствий, как внебрачный секс, возникновение конфликтных семей и разрушение брака.

Основополагающими принципами проведения всех психопрофилактических мероприятий являются системность и последовательность, комплексность и дифференцированность, направленность от общего к частному.

Система психопрофилактики супружеской дезадаптации и внебрачного секса представляет собой непрерывную цепь воздействий с учетом состояния всех упоминавшихся выше составляющих супружеской гармонии — социальной, психологической, социально-психологической, биологической. При этом она состоит из трех компонентов: предупреждения нарушений становления сексуальности; формирования гармоничной личности и предупреждения нарушения межличностных отношений супругов, функционирования и распада семьи. В свою очередь, каждый компонент делится на две части — предоставление информации и выработка практических навыков в осуществлении запланированных задач.

Эта система осуществляется в несколько этапов.

Первый из них — предупреждение нарушений психосексуального развития детей, что достигается гармоничным, основанным на принципах нравственности и морали общением и правильным половым воспитанием, а затем сексуальным просвещением подростков. Половое воспитание является неотъемлемой частью общего воспитания личности и заключается в формировании у ребенка правильного осознания своей половой принадлежности, адекватного полоролевого поведения, гетеросексуальной ориентации и правильных установок по отношению к противоположному полу. Детям необходимо рассказывать о половых различиях, направлять и организовывать их игры с учетом пола. Эту работу должны проводить родители, воспитатели детских дошкольных учреждений, учителя, но чтобы она была достаточно эффективной, их надо обучать принципам и способам полового воспитания. Их обучение должны проводить квалифицированные врачи — психотерапевты, сексологи, акушеры-гинекологи, а также психологи и социологи.

Первый этап психопрофилактики начинается с ранних лет жизни ребенка, только так им будут усвоены морально-этические нормы поведения и будет обеспечено становление нормальной психосексуальной ориентации.

Важной частью правильного полового воспитания является предупреждение психотравматизации. Детская психосексуальная травма может привести к развитию в будущем сексуальной дисфункции, супружеской дезадаптации, к возникновению невротических расстройств. В целях профилактики психосексуальной травмы следует избегать всего, что может вызвать у ребенка сексуальное возбуждение, в частности слишком бурных ласк родителей. Нельзя допускать, чтобы ребенок, даже в раннем возрасте, спал в одной постели с родителями или другими детьми. Недопустимо, чтобы ребенок стал свидетелем полового акта: это может стать серьезной психотравмой.

Часто психотравмирующим ребенка фактором служит нарушение взаимоотношений между родителями, в особенности их развод, и здесь очень важно правильное поведение родителей. Ребенок ни в коем случае не должен быть свидетелем ссор между ними и тем более участвовать в них.

В то же время, оберегая ребенка от психотравм, необходимо воспитывать в нем умение противостоять негативным влияниям, адекватно реагировать на стрес-

совые ситуации. Залогом этого является гармоничное общее и правильное половое воспитание ребенка.

Помимо обычных воспитательных мер на первом этапе психопрофилактики следует использовать семейную психологическую коррекцию и социально-психологический тренинг, направленный на нивелирование отрицательных характерологических черт ребенка или подростка, обучение его правильным формам реагирования в сложных ситуациях и формирование трудовых установок, а также тренинг, имеющий целью формирование культуры общения.

В подростковом возрасте важнейшее значение приобретает сексуальное просвещение, которое в соответствии с современными воззрениями заключается в формировании правильных представлений о психогигиене половой жизни, сексуальной культуре, культуре отношений между полами и ответственности за свое сексуальное поведение.

Сексуальное просвещение подростков и молодежи является закономерным продолжением и, собственно, завершением первого этапа первичной психопрофилактики супружеской дезадаптации. Если цель подготовки к браку — формирование правильных психологических установок по отношению к противоположному полу, то цель сексуального просвещения — дать молодежи правильную информацию о психогигиене половой жизни. Эта информация включает сведения об анатомии половых органов мужчины и женщины, о физиологических основах, норме и физиологических колебаниях половой функции, о сексуальных реакциях мужчины и женщины, сексуальной мотивации, психологии и физиологии полового акта и т.д. Обязательной частью сексуального просвещения должно быть обсуждение этики и эстетики секса, необходимо прививать подросткам нравственные понятия верности в любви и, как указывалось, ответственности за свое сексуальное поведение.

Достаточно полная информированность в области психогигиены половой жизни является одним из условий предупреждения развития супружеской дезадаптации. Если, например, супруги не знают о цикличности физиологических процессов в организме, о влиянии общего физического и психического состояния на состояние сексуальной функции, они нередко неправильно оценивают свои сексуальные проявления, предъявляют к себе чрезмерные требования, что влечет за собой психосексуальную неудовлетворенность. Гиперактуализация эпизодов снижения сексуальных проявлений, которые чаще всего носят характер физиологических колебаний, может привести к развитию сексуальной дисфункции. В большинстве случаев это происходит у лиц с чертами тревожной мнительности, последняя нередко обуславливает возникновение сексуальных нарушений, а те, в свою очередь, в определенных условиях приводят к сексуальной дисгармонии супружеской пары. Психопрофилактика супружеской дезадаптации в подобных случаях состоит в повышении уровня знаний супругов в области психогигиены половой жизни.

К нарушению адаптации супругов, а следовательно, и к внебрачным сексуальным связям может приводить и неправильное сексуальное поведение, связанное с

дезинформацией в области секса, например с тем, что супруги не знают о существовании эрогенных зон и их роли в возникновении сексуального возбуждения и достижении сексуального удовлетворения. При недостаточной информированности в области психогигиены половой жизни причиной сексуального расстройства легко может стать также прямая или косвенная ятрогения. И дезинформация в вопросах психогигиены половой жизни, и ятрогенные влияния оказываются особенно патогенными для лиц с чертами тревожной мнительности, склонных к невротическим фиксациям, а также для молодых людей, не имеющих жизненного опыта. Достаточный уровень информированности в области секса может быть достигнут в циклах бесед и лекций на темы об анатомии и физиологии половой функции; сексуальной норме и сексуальной гармонии; сексуальных культурах, этике и эстетике секса; психологии сексуальности; мотивообразовании сексуального поведения; культуре общения любящих людей.

Второй этап системы психопрофилактики супружеской дезадаптации — выработка у молодых людей гармоничных черт личности и характера. В число гармоничных черт входят адаптивность, обеспечивающая успешное приспособление к различным жизненным ситуациям и продуктивную коммуникацию, здравомыслие, реализм в оценке окружающих и в самооценке; самоуважение, независимость в мышлении и поведении, проблемная центрация; способность изменять ситуации, поддающиеся изменению, и принимать как данность ситуации, изменить которые невозможно; к гармоничным чертам относится также разумное сочетание эгоистических и альтруистических побуждений и др. [7]. В своей совокупности указанные качества составляют основу зрелости — одной из существеннейших характеристик гармоничной личности. Зрелость предполагает умение различать идеальные и реальные цели и соответствующим образом организовывать свое поведение в их достижении.

Альтернативными перечисленным выше являются дисгармоничные черты характера — дезадаптивность, нездравомыслие, ригидность, нереализм и неадекватность самооценки и уровня притязаний и т.д. [7]. Эти черты определяют незрелость, инфантильность личности и способствуют возникновению деструктивного конфликта, психологической и социально-психологической дезадаптации.

На втором этапе психопрофилактики супружеской дезадаптации, посвященном предупреждению формирования дисгармоничных черт характера и личности, проводятся мероприятия, направленные на нивелирование дисгармоничных черт, выработку адекватного стереотипа реагирования на психотравмирующие и стрессовые ситуации, повышение адаптационных возможностей личности в целом. Поскольку акцентуации характера и дисгармоничные черты личности способствуют возникновению конфликтных ситуаций в семье, меры, направленные на формирование гармоничной личности, являются в то же время и мерами психопрофилактики дезадаптации супругов и, следовательно, супружеских измен.

Таким образом, предупреждение формирования дисгармоничных черт и воспитание гармоничной

личности служат важнейшими условиями первичной психопрофилактики супружеской дезадаптации. С чертами гармоничного и дисгармоничного характера и их значением в том, как складываются взаимоотношения между супругами, молодых людей следует знакомить на специальных занятиях, посвященных соответствующим темам. При этом на занятиях, посвященных способам преодоления дисгармоничных и выработки гармоничных черт характера, следует не только знакомить молодежь с этими способами, но и проводить психологическую коррекцию, персоналистическую психотерапию с тренингом личностного роста, групповую и супружескую психокоррекцию.

Третий этап психопрофилактики супружеской дезадаптации — этап подготовки молодых людей к семейной жизни и работа с молодоженами как продолжение сексуального просвещения. При этом психопрофилактическая работа состоит в ознакомлении молодежи с основами гигиены брака и семьи, в предупреждении нарушения межличностных отношений супругов и возникновения деструктивных конфликтов между ними.

Дисконфликт, возникающий при нарушении функционирования семьи и наличии у одного или обоих супругов дисгармоничных черт личности, оказывает разрушительное действие на взаимоотношения. Как известно, нарушение функционирования семьи, в свою очередь, связано с невыполнением тех или иных потребностей супругов [8]. С молодыми людьми, собирающимися вступить в брак, следует проводить специальные занятия по этой тематике: о культуре общения супругов; роли нарушения выполнения функций семьи в возникновении супружеских конфликтов; трансформации конфликтов в деструктивные; способах конструктивного разрешения конфликтов.

Полезно проводить на этих занятиях супружеский психологический тренинг, направленный на выработку навыков использования правильных форм и способов урегулирования конфликтов, неизбежно возникающих в жизни семьи.

К санитарно-просветительной работе по подготовке молодых людей к браку следует привлекать квалифицированных врачей, психологов, педагогов, социологов; должны функционировать специальные врачебно-консультативные пункты для молодых людей, вступающих в брак, и молодоженов, где проводятся индивидуальные психологические и врачебные консультации по вопросам психогигиены супружеских отношений. Весьма эффективными для предупреждения супружеской дезадаптации следует считать циклы врачебных бесед типа школ молодых супругов и народных университетов медицинских знаний, в которых должны освещаться все аспекты, в том числе и правовое регулирование жизни семьи.

В беседах с будущими супругами информацию о психогигиене половой жизни следует дополнять сведениями о современных способах контрацепции, о значении для нормальной сексуальной жизни правильного режима труда и отдыха, о влиянии на нее различных неблагоприятных факторов, в частности алкоголя.

Не менее важно обсуждение нравственных аспектов супружеской жизни, прежде всего семейных

отношений, которые воплощают в себе единство внутренних потребностей супругов и их обязанностей. Нравственное регулирование интимной жизни людей является естественным и само собой разумеющимся, когда в них воспитан идеал любви, неотделимый от чувства долга. Ответственность супругов друг перед другом и перед детьми во многом определяет супружеское и семейное счастье. При этом молодые люди должны понимать также, что отношения между полами и сама любовь регулируются не только моралью, но и законом, поскольку семья представляет собой ячейку общества и оно не может быть безучастным к ее функционированию, материнству и отцовству.

Важной составной частью осведомленности молодых людей в вопросах секса, необходимой для обеспечения сексуальной гармонии супружеской пары, является знание различий мужской и женской сексуальности. Эти различия сохраняются несмотря на то, что сексуальность женщин претерпела в современном обществе существенные изменения, связанные с изменением социальных условий. Сглаживание различий между мужчинами и женщинами в образовании, взглядах, потребностях, равноправие и экономическая независимость женщин, характерная для современной женщины повышенная требовательность к избраннику, индуцирование положительной установки на сексуальность, надежные современные средства предохранения от беременности, отказ от «двойной морали» («то, что разрешено мужчине, запрещено женщине») — все это нивелирует отличительные особенности сексуального поведения женщин, определяемого нравственными ценностями общества и нормами социальной морали. Тем не менее, сама сексуальность мужчин и женщин, в частности их сексуальные реакции, во многом различаются.

У женщин половое влечение тесно связано с духовной жизнью, с личностью партнера, что объясняет непостоянство ее сексуальных потребностей и психосексуального удовлетворения. Важным условием развития сексуальности у женщин является любовь к избраннику. У мужчин отсутствие чувства любви в меньшей степени снижает психосексуальную удовлетворенность. Для женщины имеют огромное значение характер и поведение мужчины, постоянство отношений и их эмоциональность, нежность. Женщины меньше, чем мужчины, склонны вступать во внебрачные связи, хотя это различие имеет тенденцию к сглаживанию. Отсутствие гармонии чувств и взаимоотношений фрустрирует женщину сильнее, чем неудавшийся половой акт.

Для женщин внешность, физические данные мужчины не являются столь мощным сексуальным стимулом, как для мужчин. Они проявляют меньший интерес к порнографии, значительно реже встречается у них и мастурбация, сексуальные фантазии беднее, чем у мужчин.

Свои особенности, обусловленные половыми различиями и поляризацией мужской и женской ролей, имеет и психосексуальное развитие мужчин и женщин. Романтическая стадия сексуальности у женщин более выражена и длительна, более выражено у них также платоническое и эротическое либидо.

Существует разница и в расположении эрогенных зон у мужчин и женщин. У женщины эрогенными яв-

ляются многие участки тела, тогда как у мужчин эрогенные зоны концентрируются в основном в области половых органов. Сексуальные реакции женщин более индивидуальны.

Среди различий сексуальных проявлений у мужчины и женщины следует отметить разницу в частоте достижения оргазма. У женщин в его формировании большее значение имеет собственный сексуальный опыт. У мужчин в отличие от женщин практически не бывает психосексуального удовлетворения без оргазма. У женщин в достижении оргазма и психосексуального удовлетворения психологические факторы играют первенствующую, а нейрогуморальные — второстепенную роль, в то же время потенциальная способность к оргазму у них больше, чем у мужчин. Половое возбуждение у женщин более уязвимо и легче тормозится во время полового акта при плохих взаимоотношениях с партнером, при несоответствии его полового поведения диапазону приемлемости женщины и желаемой для нее технике полового сношения.

Социальные факторы, такие как образование и профессия, связанная с интеллектуальной деятельностью, у женщин положительно влияют на либидо и оргазм, у мужчин — оказывают на них незначительное влияние. В литературе есть данные, что либидо и оргазм больше выражены у женщин гуманитарных профессий и меньше — у домохозяек, а у женщин, занимающихся физическим трудом, они занимают промежуточное положение [9]. И у мужчин, и у женщин аноргазмия нередко становится результатом слишком строгого воспитания [2; 10].

Знание указанных фактов, бесспорно, является важным условием предупреждения сексуальной дезадаптации супругов и связанных с ней внебрачных сексуальных отношений. Как и предыдущие аспекты супружеской жизни, эти ее стороны целесообразно освещать в соответствующем цикле бесед и лекций. Тематами их могут быть: критерии выбора супруга и факторы стабильности брака; первая брачная ночь; диапазон приемлемости супругов и проведение полового акта; различия мужской и женской сексуальности; психология семейного общения и семейные ролевые позиции.

Интересны и полезны занятия по тематике: морально-этические и эстетические аспекты сексуальности; взаимно-альтруистический коммуникативно-гедонический тип сексуальной мотивации; типы сексуальных культур. Следует также рекомендовать вступающим в брак чтение научно-популярной литературы по соответствующим вопросам.

Специальный этап психопрофилактической работы должен быть посвящен собственно психопрофилактике супружеских измен. Она проводится в виде бесед на темы: психологические причины внебрачных связей; сексуальная дезадаптация как причина измен; пути устранения внебрачных связей; внебрачные связи как причина венерических заболеваний; безопасный секс.

На третьем этапе психопрофилактической работы мы считаем целесообразным проводить супружеский полоролевой психологический тренинг, направленный на освоение правильных форм и способов разрешения

конфликтов, чтобы не дать им перейти в деструктивный конфликт. Полезно также проведение персоналистической психотерапии с тренингом личностного роста.

Возникшая супружеская дезадаптация, в свою очередь, выступает в качестве психотравмирующего фактора и резко снижает адаптационные возможности личности. Мероприятия, проводимые с целью вторичной психопрофилактики дезадаптации, должны воздействовать на причины развития разных ее вариантов и учитывать условия их развития. В соответствии с этим применяются те или иные методы психотерапевтической коррекции имеющихся нарушений — информационная, рациональная, персоналистическая психотерапия, библиотерапия и др.

С супругами следует проводить занятия по следующей тематике: причины и условия развития социально-психологической дезадаптации; причины и условия формирования сексуальной дезадаптации супружеской пары.

Каждое занятие должно заканчиваться информацией о методах психотерапевтической коррекции рассматриваемого варианта дезадаптации. Таким образом, эти занятия представляют собой этап выработки установки, а следующие занятия должны быть посвящены выработке у супругов навыков правильного общения и сексуального поведения.

Профилактика рецидивов возникающих при дезадаптации невротических расстройств достигается с помощью рациональной психотерапии, внушения и самовнушения, при необходимости — медикаментозного лечения. Для предупреждения развития тяжелых, затяжных форм заболевания важно их раннее распознавание и своевременное адекватное лечение.

Третичная психопрофилактика супружеской дезадаптации имеет целью предупреждение раз-

рушения семьи. На занятиях, проводимых с этой целью, супругам разъясняют те негативные эмоциональные, морально-этические, материальные и другие последствия, которые влечет за собой распад семьи. В соответствии с этим определяется тематика занятий: негативные последствия развода для женщин; негативные последствия развода для мужчин; негативное влияние развода родителей на психологическое благополучие детей; причины разводов, возможности и пути их ликвидации.

Основные методы проведения третичной профилактики — информационная и рациональная психотерапевтическая коррекция.

В заключение следует подчеркнуть важную роль в развитии психопрофилактической работы совершенствования структуры, активизации деятельности и увеличения числа призванных заниматься ею практических учреждений — отделений семейного врачебно-психологического консультирования, психосоматических отделений, психотерапевтических кабинетов в поликлиниках, психологических центров по вопросам семьи и брака, кризисных центров, психологической службы по телефону (телефон доверия).

Таким образом, основой психопрофилактики внебрачного секса является предупреждение внутрличностных и деструктивных межличностных конфликтов, формирование установки на прочные семейно-брачные отношения и работа с молодыми супругами, направленная на выработку навыков правильного межличностного и сексуального общения. Проведение в жизнь описанной системы психопрофилактики должно способствовать достижению гармоничных супружеских отношений и укреплению семьи, сокращению частоты случайных внебрачных связей, а следовательно, заболеваемости венерическими болезнями.

#### Л и т е р а т у р а

1. *Мавров Г.И.* Инфекции, передающиеся половым путем: эпидемиологическая ситуация в Украине // Вопросы профилактики и лечения ВИЧ/СПИДа, заболеваний, передающихся половым путем, и наркоманий: Матер. 2-й регион. науч.-практ. конф.— Харьков, 2002.— С. 24–26.
2. *Кришталь В.В., Григорян С.Р.* Сексология.— М.: Per Se, 2002.— 879 с.
3. *Рошков В.С.* Адаптивність подружніх пар за різних форм неврозу у чоловіків // Одеськ. мед. журн.— 1998.— № 6.— С. 61–63.
4. Сексopatология: Справочник / Под ред. Г.С. Васильченко.— М.: Медицина, 1990.— 576 с.
5. *Афонин А.В.* Сексуальное поведение больных сифилисом // Социальные и клинические проблемы сексологии и сексopatологии.— М., 2003.— С. 15.
6. *Войтех А.В.* Женская супружеская неверность как симптом дисгармонии в браке // Актуальные проблемы современной сексологии и репродукции: Тез. науч.-практ. конф.— К., 2003.— С. 28–29.
7. *Менделевич В.Д.* Клиническая и медицинская психология: Практ. руковод.— М.: МЕДпресс, 1998.— 592 с.
8. *Семьонкіна І.А.* Подружня дезадаптація при порушенні функцій сім'ї та її психологічна корекція: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04 / Київськ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка.— К., 2001.— 16 с.
9. *Кон И.* Психология сексуальности // Психосексология: Хрестоматия.— Минск: Харвест, 1998.— С. 287–342.
10. *Айриянц И.Р.* Характеристика пациенток, страдающих оргазмическим расстройством // Социальные и клинические проблемы сексологии и сексopatологии.— М., 2003.— С. 6–8.

Поступила 18.08.2003

#### EXTRAMARITAL SEX AND ITS PSYCHOPROPHYLAXIS

M.V. Moskalenko

#### S u m m a r y

The original staged system of psychoprevention of spouse deadaptation causing extramarital sex is described.