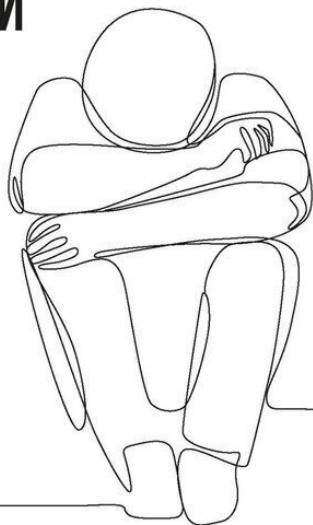


18+ ГАРИСА ПЛЕТНЕВА

---

# САМОУЧИТЕЛЬ БОРЬБЫ С СЕКСУАЛЬНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ



---

**ЭРЕКТИЛЬНАЯ ДИСФУНКЦИЯ  
СТОСН: 10 ШАГОВ ДО ПОБЕДЫ**

**Лариса Плетнева**  
**Самоучитель борьбы**  
**с сексуальными проблемами.**  
**Эректильная дисфункция.**  
**СТОСН: 10 шагов до победы!**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69978496](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69978496)  
ISBN 9785006083424*

**Аннотация**

Книга о способах самолечения такого сексуального расстройства, как Синдром Тревожного Ожидания Сексуальной Неудачи. СТОСН – это самая распространенная причина обращения мужчин к сексологам. В книге приведены техники самостоятельной работы над тревогой, самооценкой, партнерскими отношениями, а также техники парной секстерапии.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. СТОСН как вариант эректильной дисфункции	7
Как выглядит СТОСН?	20
Как отличить СТОСН от Болезни?	27
Причины появления СТОСН	33
Конец ознакомительного фрагмента.	39

**Самоучитель борьбы  
с сексуальными  
проблемами.**

**Эректильная дисфункция  
СТОСН: 10 шагов  
до победы!**

**Лариса Плетнева**

© Лариса Плетнева, 2023

ISBN 978-5-0060-8342-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Благодарю тебя, Читатель, за покупку моей книги!

Меня зовут Лариса Плетнева, я психолог со специализацией в сексологии, Член Ассоциации Сексологов России.

Мои клиенты – это Мужчины с сексуальными дисфункциями: СТОСН, преждевременная эякуляция, задержанная эякуляция, отсутствие желания и т. д. и т. п., а также пары, у которых не все гладко в сексуальной жизни.

Идея написать помогающую книгу по такой деликатной проблеме пришла ко мне давно. Было множество несостоявшихся сессий с клиентами, которые постеснялись прийти. И я могу их понять, иногда даже себе невероятно трудно признаться в проблеме, не говоря уже о незнакомом человеке, пусть даже и психологе.

Синдром Тревожного Ожидания Сексуальной Неудачи (СТОСН) известен миру давно: сколько существует Человек разумный, столько и существует проблема СТОСН.

Конечно, в каменном веке наши предки не очень переживали об удовлетворении самки, но и невыполнение сексуальных обязанностей было порицаемо уже тогда.

Почему Тебе нужно прочитать эту книгу?

В ней я собрала для тебя информацию из самых разных профессиональных источников: отечественные мэтры сексологии, европейский опыт и личные наблюдения в терапии

с клиентами.

Хочу сразу оговориться, что работа над СТОСН с сексологом в десятки раз эффективнее самостоятельных попыток, но, если ты решил попробовать решить этот вопрос сам, я поддержу тебя. Любое решение бороться – большой шаг на пути к избавлению от проблемы.

В этой книге я приведу тебе примеры мужских историй борьбы со СТОСН: удачных и не очень. Все имена и возраст изменены для исключения идентификации клиентов и дабы не нарушить святой для психолога Этический Кодекс.

Прочитав эту книгу, ты сможешь научиться управлять своими мыслями, контролировать свою тревогу и руководить своей эрекцией

Не откладывай чтение в долгий ящик! Позволь мне вернуть секс в твою жизнь!

# Глава 1. СТОСН как вариант эректильной дисфункции

Амир, 34 года

Он был одним из первых моих клиентов, потому, вероятно, самым запоминающимся.



Восточный красавец с густыми кудрявыми волосами, от-

личной фигурой и харизматичной внешностью.

Встретив его на улице, Ты, Читатель, никогда бы не подумал, что у него могут быть проблемы в сексе. Ведь он и был сам Секс. Но нет. Проблемы были.

Он пришел ко мне в полном отчаянии, ведь решить проблему нужно было срочно, буквально к вечеру.

*Кстати говоря, мужчины нередко приходят в самый последний момент, потому что уже отступить некуда.*

Будучи давно и счастливо женатым человеком, Амир влюбился как мальчишка. Девушка была молода и неопытна в сексе. Он трепетал, когда рассказывал о ней, но...

Первый их секс и... Полное Фиаско: у него нет эрекции от слова СОВСЕМ. Как его новая возлюбленная ни старалась, как он сам ни пытался, сторяя при этом от желания, ничего не получилось.

Весь измученный и посрамленный Амир возвращается домой к привычной жене и... Боже мой, возбуждение возвращается, эрекция, как в 17 лет, и несколько половых актов подряд, от которых жена в шоке.

\* \* \*

И вот Ты, Мой Читатель, только что увидел абсолютно типичную картину СТОСН. Амир не знал, что это такое, у него была осечка только много лет назад – и то «потому что выпил», а так – никогда! Он же Мачо и Самец!

Ты удивлен, мой Читатель? Не удивляйся, СТОСН не выбирает, кто ты: мачо, не вылезавший с тусовок, или скромный научный работник, не выходящий из дома и шарахающийся от девушек на улице.

Упасть может у каждого! И Каждый мужчина хоть раз в жизни терял эрекцию до или во время секса!

Если Ты, Читатель, купил эту книгу, значит, тебя беспокоит потеря или отсутствие эрекции.

Хочу рассказать тебе, что ты не один, даже многие знаменитости и правители страдали этим недугом.

В примерах будет использовано устаревшее слово **Импотенция**, но очень долгое время именно эти страшным словом назывался любой мужской промах.

Проблема мужского бессилия впервые упоминается в Ветхом Завете. Бог наказал царя Давида за прелюбодеяние и отнял у него «меч Давида».



В 1486 году церковь издала трактат «Молот Введьм», в котором утверждалось, что мужские проблемы с потенцией связаны ни с чем иным, как с ведьмиными заговорами.

Средневековые мужчины, у которых были проблемы с мужской силой, восприняли это буквально и открыли на ведьм охоту.

Считалось, что, убив ведьму, мужчина может вернуть себе

эрекцию. Что тут скажешь, дикари – с..

На Руси с мужским бессилием, которое называли «нева-станиха», также нещадно боролись, преимущественно заговорами и снадобьями.

Один из древних рецептов дошел и до наших дней:

*«У которого человека михир не встанет, и ты возьми оленьего мозгу из кости, изотри в воде и дай человеку пити. От того будет михир стояти».*

**Не рекомендуем повторять, опасно для здоровья.**

Но русские снадобья и заговоры – детские шалости по сравнению с европейскими методами лечения импотенции в то время.

## **Электрошок**

Во второй половине XIX века в Европе и США работало множество кабинетов «мужского здоровья», где главным приспособлением для лечения был электрический генератор.

Электроды прикладывали к половому члену или вставляли в мочеиспускательный канал и давали электрический разряд, надеясь «пробудить» половой орган от бессилия.

## **Радиация**

В конце XIX – начале XX веков в аптеках стали продаваться таблетки на основе Радия – элемента, который открыли супруги Кюри. Тогда никто не знал о смертельном воздей-

ствии радиации и препаратов, в состав которых входил модный радий, было много: от косметологических кремов до мазей и ректальных суппозиториев (свечей) для потенции.

## **Пересадка половых органов животных**

Мошенники существовали во все времена, не обошли они, конечно, своим вниманием и тему импотенции, ведь на болезнях можно заработать.

Так, в начале XX века в Америке появился доктор по фамилии Бринкли, который обещал своим пациентам «железобетонный стояк» после пересадки им яичек козла.

Желающих было очень много, тем более что Бринкли умело подогрел ажиотаж слухами о первом пациенте, который сразу стал отцом после операции.

Долго это не продлилось, Бринкли попал под суд и все свои деньги потратил на адвокатов.

*Кто же из «власть имущих» боролся с импотенцией и проиграл?*

## **Дуайт Эйзенхауэр**

Президент США был долго и, как считалось, счастливо женат.

Но спустя много лет появилась информация о его отношениях, выходящих за рамки должностных, с его секретаршей Кей. Секса не получилось, и якобы Дуайт после промашки

заявил, что много лет не думал о сексе и неудача его настигла, так как всю потенцию у него убила семейная жизнь.

Поговаривают, что он пытался лечить эту болезнь, но ничего не помогло. Возможно, было уже слишком поздно.

## **Карлос II**

Карлос взшел на престол в 1665 году. Он был страшно некрасив: огромная голова и деформированная нижняя челюсть.

Кроме внешней уродливости он был еще и очень болен, так как родился в семействе Габсбургов, где испокон веков поощрялось кровосмешение.

Кто-то однажды сказал: «Карлос I был воином и королем, Филипп II был только королем, Филипп III и Филипп IV были только мужчинами, а Карлос II даже не был человеком». Лихорадка, диарея, слабоумие и эректильная дисфункция. Он не верил никаким врачам и отказывался лечиться.

Он умер в 38 лет, не оставив после себя потомство, что привело к многолетней войне за Испанский престол.

## **Петр III**

Зря будущая Императрица Екатерина ждала своего супруга в первую брачную ночь, он, будучи алкоголиком, просто напился и завалился спать.



Неведомо было Екатерине и то, что в силу фимоза (нераскрытия головки) Петр не мог быть ей полноценным супругом.

Есть предположение, что император Павел был рожден Екатериной не от него, а от Сергея Салтыкова, ее фаворита.

**Энрике IV, король Кастилии и Леона**

Совершенно напрасно он надеялся на брак с португальской принцессой Иоанной, ведь предыдущий брак, который длился 13 лет, был бездетным, так как жена короля осталась девственницей.



Португальцы отдали инфанту Энрике только под условие рождения ребенка, если зачатие не происходит, Иоанна возвращается домой.

Энрике надеялся поправить потенцию неким приспособлением, изобретенным врачом из Падуанского университета – золотой трубочкой, которая бы помогла семени Энрике попасть внутрь Иоанны. Иоанна ребенка все-таки родила –

дочь, которая вошла в историю под именем Бельтранеха, так как ее отцом был красавчик граф Бельтран де Ледесма, фаворит короля.

Гражданская война, которая разразилась из-за попытки возвести Бельтранеху-бастарда на престол, в итоге возвела на трон сводную сестру Энрике – Изабеллу.

## **Кристиан VII**

Любимым занятием короля Дании Кристиана VII в XVII в. была мастурбация.

Рукоблудие короля стало настоящей государственной проблемой. Кристиан VII был болен психически (по некоторым данным шизофрения) и мог мастурбировать часами.

Члены правительства не могли заставить правителя натянуть штаны и заняться государственными делами.

На заседаниях правительства, на которых Кристиан все же присутствовал, он безудержно мастурбировал.

## **Генрих VI**

Король-скромняга Генрих VI совсем не интересовался интимной стороной жизни. На самом деле он был импотентом.



Как-то раз верные друзья и члены правительства решили сделать ему сюрприз и отправили в его комнату несколько голых танцовщиц.

Реакция короля была неожиданной.

Генрих VI выбежал из комнаты в ужасе с криками: «Фу! Какой стыд!»

Когда его жена Маргарита Анжуйская объявила о беременности, монарх чуть не упал в обморок. Согласно придворным сплетням, ребенка зачал герцог Соммерсетский.

**Эректильная дисфункция:** постоянная или периодически повторяющаяся неспособность мужчины достигнуть

и/или сохранить эрекцию, достаточную для успешного полового акта.

Диагноз «эректильная дисфункция», как правило, ставится тогда, когда мужчина неспособен поддерживать эрекцию в более чем 25% половых актов, которые он пытается совершить. По данным американских исследователей, этим расстройством во всем мире страдают более 150 миллионов мужчин старше 40 лет. Но сейчас у меня на приемах в основном мужчины от 30 до 40 лет.

Эректильная дисфункция бывает органическая, психогенная или смешанная.

**Синдром Тревожного Ожидания Сексуальной Неудачи** – это сексуальное фобическое расстройство, оно относится к психогенным эректильным дисфункциям. То есть СТОСН – это фобия или невроз.

Конечно же, СТОСН был с момента появления Человека Разумного, но описали его и присвоили ему это название только в 80-х годах XX века.

Приведу несколько определений СТОСН от ведущих сексологов:

– *В западной литературе СТОСН известен под названием «страх сексуальной неудачи» (fear of sexual failure). Основным в этом синдроме являются опасения/страх невозможности выполнения или нарушения способности к полноценному осуществлению полового акта. Указанные опа-*

*сения/страх максимально выражены в обстановке интимной близости, что, как правило, приводит к нарушению сексуальных функций вследствие их дезавтоматизации.*

*– Невроз ожидания и как самостоятельное заболевание, и как синдром при какой-либо другой патологии представляет собой наиболее частую реакцию личности на неудачный половой акт. В основе этой первичной дисфункции лежит навязчивое опасение неудачи в половом акте.*

# Как выглядит СТОСН?

Итак, что же происходит при СТОСН? Какие симптомы должны тебя насторожить?

Это «осечка», то есть эрекция слабая, недостаточная для введения или эрекция пропадает во время полового акта или до него.

Проще говоря, эрекция ухудшается по мере приближения полового акта. При этом могут присутствовать психосоматические проявления: приливы жара, учащенное сердцебиение, потливость, головокружение, боль внизу живота или в области полового члена.

Ниже – портрет СТОСН!

## ЦИКЛ СТОСН



**Как ты видишь по схеме, СТОСН – это цикл тревоги или цикл паники. Очень похоже на паническую атаку.**

Наткнулась в сети на признаки СТОСН, которые никакого отношения к СТОСН не имеют, вынуждена их привести, дабы Ты не думал, что это он:

*1. Отвращение к партнерше. НЕ является признаком СТОСН, скорее это признак Сексуальной аверсии (сексуального отвращения), и, если длится более полугода, к сожалению, неизлечима.*

*2. Преждевременная эякуляция. НЕ является признаком СТОСН, может сопровождать его, но является самостоятельной проблемой и требует тщательного обследования,*

*отдельно от привязки к СТОСН.*

*3. Отсутствие эякуляции. НЕ является признаком СТОСН, требует тщательного самостоятельного обследования.*

*4. Отсутствие сексуального желания. НЕ является признаком СТОСН, если вы загнали себя уже настолько, что секса не хочется или Вы его боитесь, то это скорее интимофобия. У человека с истинным СТОСН есть либидо, по крайней мере, на первых стадиях.*

*5. Боль и жжение при половом акте. НЕ является признаком СТОСН, требует самостоятельного изучения.*

Продолжим...

Для того чтобы наша с тобой работа была эффективной, нужно разобраться в механизме эрекции.

## **Механизм Эрекции**

Ты, вероятно, уже перечитал кучу литературы и посмотрел массу картинок об эрекции, но я расскажу тебе то, что редко встречается в популярной литературе.

Как написано везде?

Эрекция возникает от прилива крови в пещеристые тела полового члена, две мышцы: седалищно-кавернозная и луковично-кавернозная, пережимают основание члена, и он «встает».

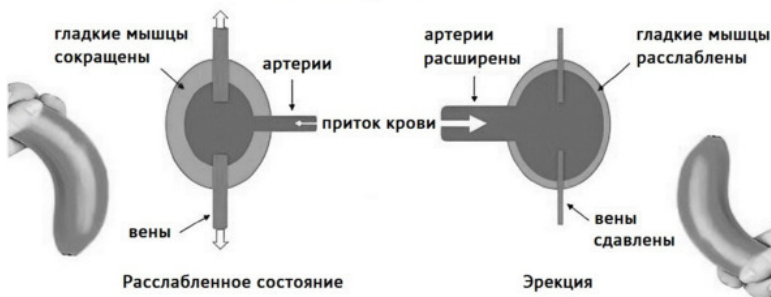
Все верно, но ты, вероятно, никогда не обращал внимание

на первую часть этого действия, а она состоит в следующем:

**Перед тем как глубокие артерии полового члена расширятся и их кровоснабжение увеличится, происходит РАССЛАБЛЕНИЕ гладких мышц пещеристой ткани и уменьшение их сопротивления, то есть, чтобы получить прилив крови и, как следствие, Эрекцию, в самом прямом смысле нужно РАССЛАБИТЬСЯ и в этом весь фокус.**

## Механизм Эрекции

Ячейка пещеристого тела



**Мой любимый вопрос на консультациях:**

**– А зачем тебе эрекция?**

Задай его себе на досуге, поразмышляй над ответом.

Слово «эрекция» происходит от латинского «эригер», что означает «быть выпрямленным, твердым».

Итак, если половой член наполнился кровью, но не стал твердым и упругим, это значит, что эрекция неполная.

У слова «эрекция» есть множество других значений.

«Эректус» означает «почтенный», «благородный», «выдвинутый на должность», «возведенный в чин».

Поэтому, продолжив ассоциацию, можно сказать, что эрегирующий половой член как бы повышается в звании, властвует над влагалищем, а не наоборот.

Он должен быть «взведенным», то есть вполне твердым, чтобы проникнуть в пассивное, незащищенное влагалище.

В этих старых определениях мы встречаем слово ДОЛЖЕН, что и накладывает на Тебя как на обладателя члена определенные обязанности, и именно долженствование приводит в итоге к потере эрекции.

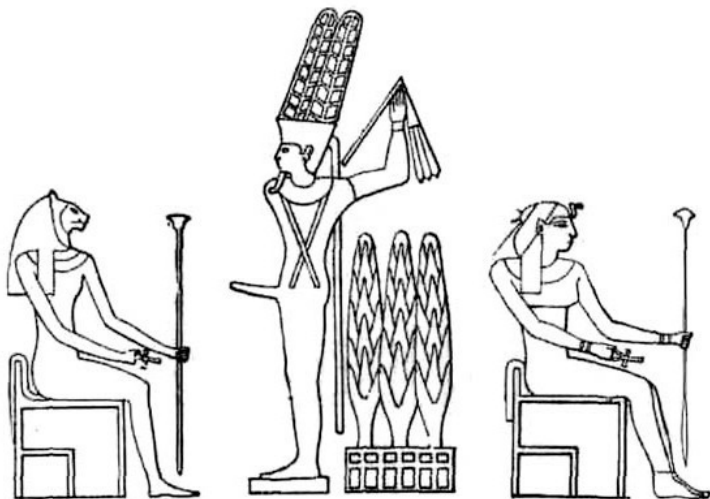
Эрекция очень важная составляющая жизни любого самца, например, обезьяны саймири показывают эрегированный половой член не только при ухаживании, но и при агрессии, приветствии и перед собственным отражением в зеркале (Ploog D.W., 1966). W. Wickler (1967) описал караульных павианов и зеленых обезьян, которым эрегированный пенис служит сигналом тревоги для других особей, предостерегая их от вторжения.

Если подходит незнакомый член рода, ему демонстрируется эрекция. Гамадрилы в тех же целях используют ослабленный пенис.

У некоторых этих родов наблюдались анатомические из-

менения, когда пенис становился особенно ярко окрашенным, что повышает его сигнальную ценность. R.E.Miller и J.H.Banks (1962) утверждают, что демонстрация эрегированного пениса является агрессивной, тогда как представление ослабленного пениса – успокаивающей реакцией, хотя иногда и ослабленный, и эрегированный пенис у различных родов используется как предостережение.

У людей сходные тенденции наблюдаются у первобытных племен и лежат в основе некоторых ритуалов совокупления, все более и более замаскированных по мере возрастания искусственности культуры (Roper P., 1966).



**Давай сначала определим, а есть ли вообще у тебя проблема?**

Человек склонен катастрофизировать проблемы со здоровьем, особенно когда это касается половых органов.

Как определим, что проблема есть? С помощью настоящего медицинского опросника.

Проблемы с эрекцией врачи проверяют по опроснику МИЭФ-5 (Международный Индекс Эректильной Функции), он на странице книги №93.

Зачитываешь вопрос и выбираешь свой вариант ответа, напротив него стоит цифра, все цифры складываем.

Если Ты набрал в этом опроснике 21 балл и меньше, значит, проблема есть! Но какая именно у тебя проблема? СТОСН или что-то другое? В этом мы и постараемся с тобой разобраться.

# Как отличить СТОСН от Болезни?

Сначала тебе нужно убедиться, что у тебя именно СТОСН, так как потеря эрекции может возникать от множества причин, как безобидных, так и очень серьезных. Без четкого диагноза дальнейшая работа не имеет никакого смысла.

**Это СТОСН, если:**

- 1. У тебя все хорошо с физиологической точки зрения.*
- 2. У тебя утром/ночью есть эрекция.*
- 3. У тебя есть эрекция и оргазм при мастурбации.*
- 4. У тебя есть эрекция и оргазм при «спонтанном» сексе или сексе с «неважной» женщиной.*
- 5. У тебя навязчивые мысли о предстоящем половом акте и о том, что снова ничего не получится.*

Расшифруем каждый из признаков наличия СТОСН отдельно:

*1. У тебя все хорошо с физиологической точки зрения*

Первое, что Ты должен сделать после первой же «осечки», пойти к врачу. Нужно исключить органические нарушения. Проблемы с эрекцией часто признак неполадок в сердечно-сосудистой системе.

И это очень серьезно!

К каким врачам идти: кардиолог, андролог/уролог.

Ни в коем случае не принимать самостоятельно никакие лекарства для поддержания эрекции.

Эти препараты нужно принимать строго по назначению врача, в минимальных дозировках и краткосрочно.

Но предположим, по каким-то причинам к врачу ты попасть не можешь. И тогда тебе поможет следующий пункт.

## *2. У тебя ночью/утром есть эрекция*

Как нам это поможет? Все очень просто: ночная эрекция признак того, что с твоей половой функцией все в порядке.

Гидравлическая система прилива крови к половому члену работает хорошо, и эрекция присутствует. Ночью твой мозг спит и не мешает работе твоей половой системы, то есть не контролирует ее.

*Есть один важный момент: если СТОСН длится уже давно, то спонтанные ночные/утренние эрекции могут становиться все реже и даже исчезнуть совсем.*

Как видно из этой таблицы, самый показательный фактор того, что у тебя психогенная эректильная дисфункция, которую нужно «лечить» психологически, – это ночная/утренняя эрекция.

**Таблица 1. Характеристика психогенной и органической эректильной дисфункции у мужчин**

Органическая ЭД	Психогенная ЭД
Постепенное начало	Внезапное начало
Прогрессирующая	Периодическая
Постоянная	Ситуационная
Имеется связь с заболеванием или приемом лекарственных препаратов	В анамнезе указание на психологический провоцирующий фактор
Ночная/утренняя эрекции отсутствуют	Ночная/утренняя эрекции сохранены

### **3. У тебя есть эрекция и оргазм при мастурбации**

Как нам это поможет? Все это обозначает, что нет физиологических причин для потери эрекции, то есть проблема не в теле, а в голове.

### **4. У тебя есть эрекция и оргазм при «спонтанном» сексе или сексе с «неважной» женщиной**

Как нам это поможет? СТОСН – это «боязнь сцены», ты бессознательно или сознательно боишься, что тебя будут оценивать. Ты должен сыграть свою роль на все сто процентов, а может, и двести.

Так вот, если вдруг у тебя случается «быстрый секс» с твоей партнершей или совершенно незнакомой девушкой, твоя психика не успевает среагировать привычным образом, ты не успеваешь «накрутить» себя и секс получается отлично.

Такая же история происходит при сексе с «неважной» женщиной, например, с проституткой (да простят меня

Жрицы Любви). Ты ничего этой женщине не должен, ее мнение тебя мало интересует, и тогда все супер.

**5.** *У тебя навязчивые мысли о предстоящем половом акте и о том, что снова ничего не получится*

Один из моих пациентов начинал думать о сексе, который будет вечером, уже с утра. И весь день, будучи на работе, он вспоминал, как в прошлый раз не получилось, тем самым программируя себя на неудачу. У тебя так же?



Еще один вариант, как отличить СТОСН от органическо-

го нарушения (болезни), это то, что он может быть **Ситуационным**, то есть эрекция пропадает не постоянно, а в каких-то определенных ситуациях:

- употребление алкоголя перед сексом;
- угроза огласки при внебрачных связях;
- невозможность уединиться, опасение что Твой секс кто-то увидит;
- новая партнерша;
- боязнь, что партнерша забеременеет;
- банальная физическая усталость.

А может он еще быть **ВЫБОРОЧНЫМ**, это когда эрекция пропадает только при попытке секса с определенной девушкой, а с другими все хорошо.

Если бы это было органическое нарушение, эрекция бы пропадала постоянно, а не только в определенных случаях.

## **А как ты себя ведешь?**

Рассмотрим примеры поведения людей в ситуации СТОСН. Неважно, какой способ поведения Ты выбрал, схема избавления будет одна и та же, но ты должен знать о проблеме абсолютно все, чтобы ее решить.

## **Избегание**

Ты не говоришь об этом, тема табу даже в парных отно-

шениях. После нескольких осечек ты решил, что секс – это «не твое» и прекрасно можно прожить и без этого.

### **Обесценивание**

Ты считаешь, что секс вообще не главное в жизни, важнее духовная составляющая и взаимоотношения, романтический компонент.

### **Компенсация**

Ты уходишь в спорт, карьеру, зарабатывание денег. Ты обучаешься или уже освоил техники доведения женщины до оргазма, в которых половой член не участвует.

### **Имитация**

На людях ты ведешь себя как альфа-самец, открыто флиртуешь, много шутишь о сексе, рассказываешь, как много девушек у тебя было. Ты «душа компании», «мужчина мечты», но девушек к себе не подпускаешь, потому что ты якобы женоненавистник и «они все порочные и порядочную сейчас не найти».

# Причины появления СТОСН

Невозможно точно определить, по какой причине у конкретного человека (мужчины или женщины, неважно) развился СТОСН, но есть совокупность причин, часть которых может быть и у тебя.

Прочти внимательно все причины, попробуй определить, какие из них, возможно, стали триггером для возникновения у тебя проблемы.

## Тревожно-мнительные черты характера

Это не хорошо и не плохо, ты просто родился с повышенной чувствительностью. Это значит, что ты тревожишься не только о сексе, а вообще о многих вещах в жизни.

Люди с такими чертами характера склонны катастрофизировать любую ситуацию: **«Я не смогу! Я опоздаю! Она меня разлюбит! Я не справлюсь! Самолет разобьется!»**

И т. д. и т. п.

В семье тревожные люди добры и заботливы, стараются избегать ссор и конфликтов.

Склонны к гиперконтролю и все вокруг стараются удерживать в поле зрения, потому что «мало ли что может случиться».

Также у мнительных людей обычно встречается:

- пониженная самооценка;

- страх неизвестности;
- трудности с принятием решений;
- сомнения в правильности действий;
- зависимость от чужого мнения;
- мысли находятся или в будущем, или в прошлом, в настоящем редко;
- трудности в общении с противоположным полом;
- страх получения отказа, лучше тогда и не просить.

## **Непройденные стадии психосексуального развития**

Одна из основных причин большинства психологических сексуальных дисфункций – застревание в одной из стадий психосексуального развития либо слишком быстрое проскакивание стадий.

**Эту причину нужно прочесть и осознать в обязательном порядке!**

Различают три стадии психосексуального развития:

### **Первая стадия: Платоническая**



Тебе тогда было примерно 7 лет (возраст может разниться, + – год или два, не более).

На этой стадии ты испытал/должен был испытать первую влюбленность. Это было безответное чувство, объектом любви мог быть не только ровесник, но и взрослый: певец, актер, кто угодно.

Твои переживания на этой стадии были очень важным этапом, природа таким образом готовила тебя к переходу на следующий уровень развития либидо и тренировала для выстраивания отношений с противоположным полом

На Платонической стадии Ты должен был понять, что такое дружба, что отношения могут быть основаны на глубокой привязанности без сексуального подтекста.

Здесь ты учишься понимать других, слушать их, сопереживать, любить без оглядки на секс.

Если ты эту стадию очень быстро проскочил?

Чем грозит:

В твоих отношениях с противоположным полом преобладает физиологический компонент над эмоциональным.

Ты не понимаешь длительных ухаживаний. Главное для тебя – получить удовольствие. Ты не умеешь выстраивать длительные глубокие отношения. Ты быстро влюбляешься и быстро остываешь.

В целом раннее начало половой жизни без психоэмоционального компонента может принести разочарование и послужить мощным источником стресса и неврастении.

## **Вторая стадия: Эротическая**

Примерно с 10 до 15 лет длится эта стадия и приходится на период подросткового возраста

Возникает интерес к телесной интимности (прикосновения, поцелуи), эротическому кино, романтической литературе, описаниям сцен свиданий, порно контенту.

Именно на этой стадии Ты знакомишься с мастурбацией и петтингом.



Самые частые проблемы моих клиентов именно в этой стадии. У мужчин обычно она очень быстро пролетает и переходит сразу в сексуальную.

У женщин, наоборот, обычно здесь происходит «застревание», что во взрослой жизни может привести к проблемам в сексе.

Очень серьезную роль в успешном прохождении Эротической стадии играют родители. Если они воспитывали девочку в строгости, внушая ей, что секс – это грязно, то третья стадия – Сексуальное либидо – у девочки (иногда и у мальчика) отодвигается на неопределенный срок.

И противоположный момент: если твой первый половой

акт был с более взрослой женщиной в возрасте 13—14 лет, то, значит, ты эту стадию стремительно проскочил, что приводит к тому, что сексуальную сторону отношений ты будешь считать главной и, если секса в отношениях не будет, «такие отношения будут обречены на провал». Твоя гиперответственность за эрекцию рождается именно здесь.

*Пример эротической стадии и ее переход в сексуальную: Шекспировские Ромео и Джульетта.*

### **Третья стадия: Сексуальная**

На этой стадии Ты получил первый сексуальный опыт. Для успешного прохождения этой стадии первый сексуальный опыт должен быть положительным. Почему? Об этом в следующей причине возникновения СТОСН.

Этот этап помогает Тебе понять свою сексуальность, учит доносить свои желания до партнера и учит сексуальному партнерскому взаимодействию

На смену поцелуям и объятиям приходит Петтинг, Оральные контакты, Генитальные контакты.

*Петтинг – преднамеренное вызывание оргазма путем возбуждения эрогенных зон без участия гениталий.*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.