

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

Факультет № 6

Кафедра соціології та психології

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

навчальної дисципліни «**Психологія сексуальності**»
обов'язкових компонент
освітньої програми другого (магістерського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

Тема № 3. Вікові особливості сексуальності

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.2023 № 7

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол від 25.08.2023 № 7

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від 29.08.2023 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології (від 15.08.2023 р.
№8)

Розробник:

Доцент кафедри соціології та психології Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Греса Н.В.

Рецензенти:

1. Провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України науково-дослідного центру службово-бойової діяльності Національної гвардії України, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник Мацегора Я. В.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А.А.

План лекції

1. Парапубертатний період
2. Препубертатний та пубертатний період
3. Період статевої зрілості
4. Інволюційний період

Рекомендована література

Основна

1. Базика Є.Л. Психологія сексуальності (Конспект лекцій): методичне видання для студентів усіх форм навчання напряму підготовки 0301 Соціально-політичні науки, спеціальності «Психологія» [Друк] / Укл.: Є.Л.Базика – Миколаїв, 2015. - 134 с.
2. Бочелюк В.Й., Черепехіна О.А. Психологія сексуальності: навч.посіб.-К. : «Видавничий дім «Скіф»», 2020- 312с.
3. Діденко С. В., Козлова О.С. Психологія сексуальності: підручник. К. : «Академвидав», 2009. – 304 с. (Серія «Альма-матер»).
4. Психологічні основи сексуальності: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» /Редагування та упорядкування О.В.Федик. – Івано-Франківськ: Плай, 2010. – 159 с.

Додаткова

1. Аршава І.Ф.? Г.О. Філіпчева Тлумачний словник-довідник із медичної психології. Д.: РВВ ДНУ, 2009. 80 с.
2. Діденко С.В. Психологія сексуальності і сексуальних стосунків: Навч. посібник. - К.: Арістей, 2003. 321 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>
2. Пошукова система Springer <https://link.springer.com/>
3. Пошукова система Google books <https://books.google.com/>
4. Пошукова система WorldWideScience.org <https://worldwidescience.org/>
5. Пошукова система DOAJ <https://www.doaj.org/>
6. Пошукова система DOAB <https://www.doabooks.org/>
7. Пошукова система SpringerOpen <https://www.springeropen.com/>
8. Електронна бібліотека Наукова періодика України <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/>
9. Електронна бібліотека Національної бібліотеки України ім..В.І.Вернадського (www.nbuv.gov.ua)

10. Інтернет-ресурси з сексології <http://kineziolog.bodhy.ru/content/internet-resursy-poseksologii>

Текст лекції

До народження статевий розвиток людини зумовлюється біологічними механізмами. Із формуванням ознак статі на нього починають впливати і психосоціальні фактори. У процесі свого розвитку дівчинка стає підлітком, дівчиною, жінкою, матір'ю, а хлопчик - підлітком, юнаком, чоловіком, батьком. Особливо відповідальними і складними в біологічному й особистісному планах є періоди становлення, розвитку і змін статевої функції людини, яка, на відміну від усіх інших, цілком залежить від віку. Кожному з вікових періодів властиві специфічні параметри норми й аномалії, в кожному з них можливі затримання або пришвидшення розвитку, поява ознак, що відповідають іншим віковим періодам, а також типові характерологічні реакції і психосоматичні взаємовпливи партнерів. Визначення термінів початку та особливо закінчення періодів досить відносне. Найважливіше у системі вікових періодів - послідовність стадій.

Дослідження багатьох учених свідчать, що сексуальність людини починає розвиватися вже у віці немовляти, а сексуальні враження раннього дитинства впливають на прояви сексуальності в дорослому віці. У цей період дитина долає особливо значущий шлях у своєму психічному розвитку, відкриває для себе світ людей і власний світ, починає усвідомлювати свою статеву ідентичність і все, що з нею пов'язано.

Біологічні аспекти сексуальності у паранубертатному періоді. Ще в утробі матері у плода диференціюються геніталії та структури мозку, тому немовля, з'являючись на світ, вже має статеві ознаки. Результати ультразвукового дослідження свідчать, що рефлекторна ерекція у зародка чоловічої статі проявляється за кілька місяців до народження. У багатьох новонароджених хлопчиків ерекцію спостерігають у перші хвилини після пологів, іноді ще до перерізання пупкового канатика. У новонароджених дівчаток протягом першої доби можливі зволоження піхви й ерекція клітора. Це свідчить, що статеві рефлекси проявляються відразу після народження чи навіть під час внутріутробного розвитку. Приблизно у 3% новонароджених хлопчиків (у 30% народжених передчасно) яєчка є крипторхідними (прихованими), тобто не опускаються до мошонки. Їх опускання здебільшого відбувається спонтанно у перші місяці життя. Якщо цього не відбувається, призначають гормональну терапію або хірургічну корекцію, оскільки тривале затримання одного чи двох яєчок у черевній порожнині може спричинити порушення їх здатності виробляти сперму, створює небезпеку виникнення раку. Більшість сексуальних проявів людини до настання статевого дозрівання перебуває в латентному (прихованому) стані, і лише після досягнення перехідного віку вони поступово активізуються. Однак певні прояви сексуальності можуть спостерігатися у зовсім маленькій дитинки: А.-Ч. Кінзі та інші дослідники спостерігали оргазм під час мастурбації в дев'яти хлопчиків на

першому році життя. Його супроводжували "поява ритмічних рухів тіла з вираженими биттями та штовханнями пеніса, явними змінами відчуттів, завершальною м'язовою напругою... неочікуваним розслабленням та подальшим зникненням симптомів. Оргазм спостерігали і в дівчаток у віці немовляти та в ранньому дитинстві. Хоч у хлопчиків до настання статевої зрілості еякуляція відсутня, всі інші сексуальні реакції проявляються вже у немовлят.

Взагалі дитяча сексуальність є одним із найменш досліджених у психології сексуальності питань. Адже дані стосовно сексуальної поведінки дітей, отримані від дорослих респондентів, є неточними та недостовірними (дорослі можуть погано пам'ятати свої відчуття і почуття в дитинстві, приховувати певні спогади, щоб виглядати «нормально»). Опитування дітей щодо їх сексуальних відчуттів і поведінки неможливі з багатьох міркувань. Тому дослідникам, які зосереджені на питаннях дитячої сексуальності, доводиться покладатися на здогадки, умоглядні висновки, дані культурологічних досліджень аборигенів, які вважають нормальними сексуальні ігри дітей.

До появи праць З. Фрейда побутувала думка, що сексуальність у дітей відсутня. Деякі дослідники, визнаючи її існування, не розголошували інформації про неї, вважаючи її гріховною та небезпечною. Суперечливість у поглядах не подолана і дотепер. Багато батьків відчуває дискомфорт при будь-яких проявах сексуального інтересу в дитини, бо тлумачать їх як ненормальні або не знають, як себе поводити, зважаючи на власні сексуальні проблеми та упередження.

Важливий компонент сексуальності немовляти закладений у чуттєвій близькості з батьками, яка реалізується, коли вони тримають дитину на руках, обнімають її, притискають до свого тіла. Такий зв'язок батьків і новонароджених встановлюється під час годування, купання, одягання, інших видів фізичної взаємодії. Немовля, позбавлене батьківського тепла та інших форм зв'язку з батьком і матір'ю, потім може відчувати труднощі при встановленні інтимних стосунків з іншими людьми чи не отримувати задоволення від власної сексуальності.

За свідченнями В.-Х. Мастерса та В. Джонсон, зовсім маленькі діти природно реагують на різні джерела фізичних відчуттів певними формами статевого збудження. Наприклад, під час годування дитини можлива сильно виражена ерекція, що нерідко викликає занепокоєння і тривогу. Насправді відчуття тепла материнського тіла, до якого притискають хлопчика, інтенсивна нервова стимуляція, джерелом якої є смоктання (на губах зосереджено багато чутливих нервових закінчень), викликають потік сигналів, спрямованих до мозку, де вони інтерпретуються як приємні й активують статеві рефлексії. Це явище властиве обома статям: ерекція клітора і зволоження піхви під час годування новонародженої дівчинки також не рідкісне, просто ерекція статевого члена більш виражена і тому краще помітна. Прояви рефлексорної статевої активності спостерігаються під час купання, сповивання, підкидання дитини. Дитина, звичайно, не усвідомлює того, що з нею відбувається, тому

немає підстав стверджувати про пробудження в неї еротичних переживань. Реакція батьків на прояви в дитини статевих рефлексів є важливим компонентом її раннього сексуального досвіду: надмірна їхня стурбованість побаченим, психологічний дискомфорт можуть передаватися й дитині; спокійне реагування на прояв статевих рефлексів дає дитині сигнал схвалення своєї сексуальності. За даними В.-Х. Мастерса та В. Джонсон, маленькі хлопчики і дівчатка починають торкатися своїх зовнішніх статевих органів, терти їх з розвитком потрібної для цього координації рухів. Іноді це призводить до оргазму у дітей першого року життя. Є дані, які підтверджують припущення, що такими діями дитина не просто досліджує своє тіло, у них міститься елемент сексуальності. Чуттєве задоволення, яке отримує дитина, змушує знову й знову вдаватися до мастурбації. Зокрема, маленькі діти радіють при стимуляції їх геніталій, демонструють надзвичайне роздратування, коли намагаються перервати їх мастурбацію. Така самостимуляція може повторюватися декілька разів на день. На 3—4-му місяці життя самостимуляція зовнішніх статевих органів починає супроводжуватися усмішкою та звуками, які виражають задоволення. За свідченнями Фрейда, здатність немовлят до переживання оргазму внаслідок стимуляції використовують недбайливі няньки, які таким чином заспокоюють та присипляють дитину. До кінця 1-го року життя дитина починає розглядати свої геніталії під час купання і роздягання. Одних батьків дуже маленьких дітей прояви їхньої статевої поведінки тішать, інших — дивують, третіх — тривожать, особливо тих, які не розуміють, що це — нормальні ознаки розвитку дитини.

До 2-х років більшість дітей починає ходити, говорити, сприймає себе хлопчиком чи дівчинкою. У цей період вони починають відчувати фізичний потяг до близьких людей. Притуляються своїм тілом до дорослих, яких люблять, особливо до батьків протилежної статі. Діти виявляють велику допитливість, досліджуючи різні частини власного тіла, відкривають для себе (якщо цього не було зроблено раніше), що стимуляція зовнішніх статевих органів викликає приємні відчуття. Спочатку гра геніталіями є індивідуальним заняттям, згодом вона поступово перетворюється на гру «в лікаря» чи «покажи мені своє, а я покажу, що є в мене». Діти можуть терти статевий член чи клітор руками, використовувати для цього ляльку, подушку, ковдру та інші предмети. За даними В.-Х. Мастерса, В. Джонсон, Р. Колодні, 3-річним хлопчикам і дівчаткам добре відомі приємні відчуття від торкань зовнішніх статевих органів, хоча вони не сприймають їх як еротичні, оскільки ще не здатні виробляти концептуальні поняття. Приблизно в цей самий час дитина починає розуміти, що дорослі не схвалюють гру геніталіями, і дивується, коли батьки розповідають про різні частини тіла, а про зовнішні статеві ознаки не згадують. Звичайно, батьки мають прививати дитині навички соціально прийнятної поведінки (наприклад, не показувати і не торкатися геніталій на людях), однак фахівці не радять намагатися виключити всі прояви сексуального експериментування дитини, зазначаючи: «Це — погано», «Не торкайся себе тут» чи взагалі відштовхуючи руку дитини без жодних зауважень. Адже

негативні відчуття, які виникнуть при цьому, можуть спричинити сексуальні проблеми в майбутньому.

У багатьох дітей виникає переконання, що статеві органи — «брудні» частини тіла. Таке уявлення часто виробляється під впливом зауважень, які вони отримують у процесі навчання справляння природних потреб. Надмірна наполегливість у привчанні дитини до дотримання гігієнічних вимог («підітрися краще», «помий руки після того, як сховався у туалет») формує в дитини негативне ставлення до функції геніталій, хоча батьки й діють з добрими намірами, турбуючись про здоров'я дитини. На думку фахівців, батьки, помітивши, що їх маленька дитина займається сексуальним самодослідженням, не повинні виявляти хвилювання. Ставлення дитини до себе, її самооцінка тісно пов'язані з тим, як вона сприймає власне тіло. Дитина, яка побачила, що її сексуальні ігри викликають у батьків відразу, може «зробити» висновок, що у неї «погане» тіло і сама вона теж «погана».

Дитина вловлює несхвалення батьків за тоном голосу, виразом обличчя та іншими невербальними ознаками, тому батькам слід спокійно реагувати на прояви її сексуальної допитливості. Наприклад, якщо 3-річна дитина заходить до ванної кімнати, коли один з батьків тільки закінчив приймати душ, не можна висловлювати надмірне роздратування, суворо кажучи малюкові: «Геть звідси! Хіба ти не бачиш, що я не одягнений (на)?», хапати рушник так, щоб прикритися. Така реакція показує дитині, що батько чи мати соромляться свого тіла й, очевидно, спровокує повторне вторгнення до ванної кімнати. Крім того, маленькі діти часто пестять себе в найнеприйнятніші для батьків моменти. їм потрібно бути підготовленими до таких ситуацій. Наприклад, якщо маленька донечка в магазині задирає платтячко і починає терти себе поміж ніг, не слід кричати: «Не роби цього!», краще дати їй в руки пакет і попросити нести його. Відволікаючи дитину від соціально неприйнятної діяльності, можна спонукати її змінити поведінку, не акцентуючи на ній уваги і не створюючи враження, що ви нею незадоволені.

До 4-річного віку більшість малюків починає цікавитись, звідки беруться діти і як вони народжуються. Деякі батьки дають цьому природне пояснення, інші ніякують, намагаючись уникнути розмов на цю тему. Діти, відчувши їхню схвилюваність, припиняють ставити питання або, навпаки, «засипають» ними обох батьків, прагнучи викликати в них ще більше збентеження. 4-річні діти зазвичай мають дуже розпливчате уявлення про стать, навіть вкладають у це поняття магичний зміст. Багато з них вірять, що дітей «приносить лелека», і не продовжують розпитування. Інші, отримавши пояснення фактів, інтерпретують їх своєрідно. Наприклад, як зауважили В.-Х. Мастерс і В. Джонсон, 4-річні діти, як правило, уявляють собі, що материнське яйце, з якого виростає дитина, нічим не відрізняється від тих яєць, які продають у магазині. Коли таким дітям говорять, що «тато сіє насіннячко в живіт до мами», намагаючись пояснити, як відбувається запліднення і виникає вагітність, вони переконані, що в животі матері є невеличка ділянка землі, яку необхідно періодично поливати, сапати, щоб росли діти. Таке розуміння статевих стосунків відображає конкретний, буквальный спосіб мислення 4-річних дітей.

Діти, які відвідують дошкільні заклади, нерідко стають свідками або учасниками сексуально забарвлених ситуацій. Наприклад, вони цілуються під час ігор. Хлопчики можуть підкрадатися ззаду до дівчат і задирати їм спідниці. І хлопчики, і дівчатка проявляють великий інтерес до всього, що пов'язано з туалетом, дотриманням правил гігієни. Багатьом подобається використовувати «брудні» слова, спостерігаючи за реакцією вихователів і батьків.

У 5 років, коли більшість дітей вже відвідує дитячий садок, необхідність вибудовувати стосунки з однолітками у структурованому середовищі сприяє появі скромності, зниженню кількості сексуально забарвлених ігор. Діти із захватом дізнаються про назви статевих органів, яких вони раніше не чули. Серед них починають поширюватися почуті від дорослих жарти, анекдоти про призначення геніталій, на інші статеві теми. 5-річна дитина може і не розуміти їх, однак голосно сміється (іноді недоречно), щоб приховати це.

За твердженням Дж. Мані, якщо дитині недоступна проста, відверта інформація про стать, основним джерелом статевої освіти стають анекдоти. Оскільки вона дуже швидко пізнає відмінність між «чистим» і «брудним» жартом, це призводить до вироблення уявлень про секс як щось «непристойне». Спостерігаючи за дорослими, діти починають формувати уявлення про сексуальні стосунки. Побачивши, як батько із матір'ю цілуються та обіймаються, отримуючи від цього задоволення, дитина поступово розуміє, що фізична й емоційна близькість дає змогу отримувати приємні відчуття. Однак якщо дитина постійно бачить, як батьки сваряться, чує вигуки: «Не чіпай мене!», у неї може розвинутися протилежний погляд на міжособистісні стосунки.

У препубертатному періоді (6-7 до 11-12) основними факторами розвитку сексуальності стають самодослідження та взаємодія з однолітками. У цей період активно формуються самоусвідомлення, самооцінка, Я-концепція, Я-образ, що позначаються на поведінці особистості і спілкуванні із представниками протилежної статі. У препубертатному періоді гормональний статус маленьких хлопчиків і дівчаток суттєво не відрізняється. У дитинстві статеві залози функціонують достатньо слабо, основним джерелом тестостерону й естрогенів є наднирники. Унаслідок їх подібності у дітей різної статі продукція гормонів є однаковою. Гіпофіз у цей час ще не впливає на статеву функцію, оскільки він не отримує відповідних сигналів від гіпоталамуса.

У препубертатному періоді відбувається другий етап статевої ідентифікації — формування стереотипу статево-рольової поведінки. Статева роль — індивідуальний прояв належності до чоловічої чи жіночої статі в соціальних обставинах. Індивідуальний стереотип статево-рольової поведінки формується в континуумі «маскулінність — фемінність» (нормативні уявлення про чоловічість і жіночість) на основі психофізіологічних можливостей дитини під впливом групових цінностей мікросоціального середовища. Цей процес має активну і пасивну складові: цілеспрямоване формування дорослими очікуваних якостей, властивих чоловікові або жінці, імітація стандартів маскулінної або фемінної поведінки, яку спостерігає дитина.

Упродовж препубертатного періоду відбуваються інтенсивна соціалізація дитини, встановлення міжособистісних стосунків, оволодіння навичками спілкування з однолітками, вдосконалення і диференціювання емоційних реакцій, формування характеру. У таких дітей ще не достатньо розвинена воля, поведінка надто імпульсивна, вони до всього виявляють цікавість, намагаються наслідувати дорослих, довірливі у стосунках. Набуття ними особистісної незалежності не означає втрати контакту з батьками. Навпаки, батьки та їхні стосунки стають об'єктом пильного споглядання і наслідування. Правильна статево-рольова поведінка батьків визначає формування адекватної статевої ролі у дитини. За емоційно стриманого, вимогливо-владного ставлення матері і ласкавого, на все згодного батька дівчатка часто виявляють маскулінну, а хлопчики — фемінну поведінку.

У спілкуванні з однолітками, в статево-рольових, «сімейних» іграх, які потребують виконання певних ролей, апробується і закріплюється обрана статева роль, яка відображає різні аспекти людських стосунків, зокрема сексуальних. Такі «сімейні» ігри залежно від інформованості дітей можуть відображати широкий діапазон статево-рольової поведінки дорослих: від наслідування поведінки батьків до імітації статевого акту. Зі вступом до школи актуалізуються нові зразки для наслідування, підвищується роль спілкування з однолітками. На цьому етапі типовими явищами є виокремлення ровесників за статевими ознаками. Порівняно з відносно однорідним колективом групи дитсадка у початкових класах колектив швидко розпадається на групи хлопчиків і дівчаток, які протиставляються одна одній. Типовим проявом диференціації статевих ролей (груповою відмовою від типових функцій протилежної статі) є ігрова міжгрупова агресія із взаємними обвинуваченнями: «Всі хлопчики — забіяки та хулігани...», «Всі дівчатка — плакси і ябеди...». Завдяки цьому антагонізму підвищуються вимоги до прояву мужності або жіночості, практично повністю виключаються компроміси у виборі статевих ролей. У другій половині препубертатного періоду відбувається статева гомогенізація — ідентифікація з представниками своєї статі. Дитина стає прихильнішою до батька своєї статі. У її манерах, жестах, словах простежується намагання копіювати його. У груповій міжстатевій взаємодії частішають конкретно-імітаційні, часто пародійно-перебільшені спроби реалізувати чоловічий або жіночий стереотип, що ніколи не спостерігається, якщо хлопчик і дівчинка залишаються вдвох. Це свідчить, що думка однолітків є важливим соціальним фактором, який девальвує фемінні стереотипи у сприйнятті хлопчиків і маскулінні — у сприйнятті дівчаток.

Ідеї З. Фрейда про період латентної сексуальності у пізньому дитинстві, тобто заміну сексуальних інтересів та імпульсів несексуальними поведінкою та інтересами, не поділяє багато сучасних дослідників психології сексуальності. На думку Дж. Мані, він є періодом сексуальної сором'язливості та обачності, коли сексуальні ігри діти використовують таємно. Крос-культурні дослідження свідчать, що в суспільствах, які допускають сексуальні ігри дітей, такі ігри тривають і нерідко частішають саме в перед-підлітковому віці. Це підтверджується даними А.-Ч. Кінзі. Докладне дослідження дитячої

сексуальності, під час якого було опитано 800 дітей віком 5 років і старших з Австралії, Північної Америки, Великої Британії та Швеції, також не підтвердило наявності в процесі загального розвитку дитини стадії, на якій затримується її сексуальний розвиток. Навпаки, у цей віковий період діти проявляють підвищений інтерес до статевих питань, який з кожним роком посилюється. Тому латентна фаза є швидше відображенням суспільних обмежень на прояви сексуальності, а не наслідком дії внутрішніх психічних сил.

Уже 6—7-річні діти зазвичай знають про головні анатомічні відмінності людей різної статі, розуміють недоречність оголення на людях. Безперечно, самосвідомість дитини формується під впливом батьків, повсякденного спілкування вдома, однак і за цих обставин природна допитливість дітей виявляється в іграх у «лікарню», «дім», які допускають сексуальне спілкування. Його формами є взаємний огляд зовнішніх статевих органів, торкання їх, поцілунки, навіть введення сторонніх предметів у піхву чи пряму кишку. Сексуальне експериментування можливе серед дітей однієї чи обох статей. Мета його полягає в отриманні знань («Як я відрізняюся від інших людей, схожих на мене?», «Чим представники протилежної статі відрізняються від мене?»), випробуванні забороненого (хто виявить провину; як на неї відреагують; як можна буде вийти із цієї ситуації тощо). Обидві складові мети доповнюють одна одну, оскільки заборонене знання зазвичай видається привабливішим, ніж легкодоступне.

За твердженням В.-Х. Мастерса і В. Джонсон, участь дітей у таких іграх є універсальним явищем, хоч деякі дослідження (переважно вони ґрунтуються на спогадах) не підтверджують значної їх поширеності. За даними А.-Ч. Кінзі, лише 45% дорослих жінок і 57% чоловіків згадують про участь у сексуальних іграх у такому віці. Дитячі сексуальні ігри у звичайних умовах із психологічного погляду не є небезпечними, а можуть бути і корисними для формування навичок спілкування. Психологічно небезпечна різка реакція батьків. Дитина, яку застали за сексуальною грою наодинці або з іншими дітьми, добре відчуває негативну реакцію батьків, однак не поділяє її. Адже, з її погляду, — це гра. Батьки, зауваживши, що їхня дитина мастурбує чи грає в сексуальні ігри з іншими дітьми, бачать у цьому тільки секс. їхні погрози, застереження, що така поведінка може мати жахливі наслідки, лякають дитину. А твердження, що це — «брудно», можуть сприйматися буквально, наслідком чого стає негативне ставлення до сексу в майбутньому. У ставленні батьків до участі дитини-школяра в сексуальних іграх нерідко проявляється подвійний стандарт. Дівчат зазвичай суворо попереджають про необхідність утримання від таких ігор, особливо із хлопцями. Хлопчиків теж застерігають чи навіть карають за участь у таких іграх, виявляючи поблажливе ставлення, навіть гордість («хлопці мають бути хлопцями»). Мовчазний дозвіл хлопчикам задовольняти свою сексуальну допитливість (за винятком гомосексуальних ситуацій) не поширюється на дівчаток. Із настанням пубертатного періоду подвійний стандарт у ставленні батьків до проявів сексуальної поведінки хлопців і дівчат стає ще помітнішим (цей стандарт поширюється і на дорослих).

Починаючи з 8—10 років бажання подібати переростає в першу закоханість, яка зазвичай буває «без відповіді», призводить до страждань і фантазування. Дівчаткам властива «колективна закоханість» у когось із дорослих — кіноакторів, співаків, спортсменів. Фантазування більше притаманне дівчаткам, ніж хлопчикам, і може бути різноманітним залежно від їх індивідуальних особливостей. Платонічні фантазування підпорядковуються соціальним законам розвитку колективу, «моді» на закоханість, яка поширюється серед дівчат одного соціального прошарку. Приєднання до платонічної закоханості сексуального компонента залежить від індивідуальних темпів статевого дозрівання, активності глибинних структур мозку, гормонального розвитку. Із формуванням еротичного компонента лібідо у фантазуваннях з'являються мрії про зустріч, прагнення пестощів, еротичних взаємин, тілесного контакту. Раптовий сплеск еротичних почуттів, зміни власної зовнішності можуть травмувати дитячу психіку, спричинити виникнення дисморфофобії— психічного розладу, що проявляється у нав'язливих, важких переживаннях своєї фізичної неповноцінності.

Сексуальний досвід дітей старшого віку не впорядкований і не такий суттєвий, як решта подій їхнього життя. Попри те, іноді він містить усі можливі сексуальні дії, в т. ч. спроби статевих зносин, навіть успішні. Діти займаються мастурбацією наодинці або в гетеросексуальних і гомосексуальних парах, групах, серед них можливі сексуальні ігри з тваринами і предметами, випадки орального й анального сексу. До 8—9 років вони вже знають про еротичний елемент такої поведінки, тому такі «ігри» вже є не лише іграми. Статеве збудження при цьому виявляється не просто побічним продуктом, а метою певних дій. Воно може супроводжуватися сексуальними фантазіями, стимулювати закоханість. Завдяки цьому діти вчаться вибудовувати свої стосунки в соціумі, що має важливі наслідки для розвитку здатності до психосексуальної адаптації в дорослому віці.

Стрижневим питанням статевого виховання є сприйняття батьками вродженої сексуальності дитини і сприяння її розвитку. Ставлення батьків до цієї проблеми набагато важливіше для формування статевої поведінки дитини, ніж уся інформація чи дезінформація, яку вони можуть щодо неї надати. З огляду на це виокремлюють такі типи ставлення батьків до сексуальних питань, що проявляються у статевого вихованні: репресивний. Батьки навіюють дітям, що секс — це зло і непристойність. Зазвичай у таких родинах заборонено вимовляти непристойні слова, двозначні жарти, ходити в нижній білизні. Статеве виховання зводиться до фраз «це непристойно», «це небезпечно», «зачекай, поки одружишся»; уникливий. Батьки виявляють терпиміше і розсудливіше ставлення до сексуальності, яку розглядають швидше як корисне, а не шкідливе явище, однак розгублюються, коли мова заходить про конкретні статеві питання, уникають прямого їх обговорення з дітьми або перетворюють його на нудну лекцію. Не підозрюючи того, вони зводять нанівець тісно пов'язану із сексуальністю ідею тепла, людяності і кохання; нав'язливий. Батьки розглядають секс як корисне і здорове явище, однак надмірно зосереджують на ньому увагу. Вони настільки ліберальні в

усьому, що стосується сексуальної активності, відверті у проявах власного статевого життя, що це викликає подив і збентеженість дітей (відкриті розмови про свої інтимні стосунки чи про колекцію дисків із порнофільмами). Гіпертрофована (перебільшена) увага до статевих питань може дратувати дітей, викликати в них почуття пригніченості. Якщо, наприклад, батько щодня демонструватиме 8-річному хлопчику журнал «Плейбой», той зненавидить навіть вигляд цього журналу; експресивний. Батьки розглядають секс як щось природне, за необхідності можуть відкрито обговорювати пов'язані з ним теми, встановлюючи розумні межі для проявів сексуальної активності дітей, як і всіх інших форм поведінки. Вони намагаються пояснити дітям, що сексуальність — позитивне і здорове явище, яке, однак, не заслуговує зосередження на ньому всіх думок.

Правильно організувати статеве виховання дітей може небагато сімей. Тому основну частину інформації про секс вони отримують від друзів. За твердженням фахівців, основою успіху в статевому вихованні є можливість дитини вільно ставити батькам питання, які її цікавлять, не боячись докорів чи повчальних лекцій. Чекати досягнення дитиною підліткового віку, щоб зайнятися її статевим вихованням, неприпустимо. Дітей потрібно виховувати в будь-якому віці, використовуючи оптимальні щодо їхніх вікових особливостей методи.

Обговорюючи з дітьми питання статі, батькам, на думку В.-Х. Мастерса, В. Джонсон і Р. Колодні, необхідно зважати на такі рекомендації: —намагатися вести бесіду природно, як при обговоренні будь-якої іншої теми; уникати довгих повчальних лекцій щодо статевих питань. Достатньо чверть години, протягом якої у дитини буде можливість ставити питання й отримувати конкретні відповіді; турбуватися, щоб розповідь не обмежувалася одними біологічними фактами — дитині хочеться дізнатися про ставлення батьків до предмета розмови тощо; не боятися сказати дитині «забагато»: вона забуде те, що не зрозуміла; якщо дитина вживає непристойні слова, необхідно спокійно пояснити їх значення, обґрунтувавши, чому не варто цього робити (наприклад: «Іншим людям буде неприємно чути такі слова»; «Не думаю, що це — кращий спосіб розказати про те, що відчуваєш»). Злість чи жарти з приводу використання дитиною непристойних слів найчастіше спонукають до їх повторення; намагатися правильно називати статеві органи, уникаючи на їх позначення таких слів, як «піська», «піпіська» тощо; навіть діти дошкільного віку мають знати, як захистити себе від сексуального насильства. Тому слід навчити дитину казати «ні» дорослим. Наприклад, у бесіді з нею виправданими будуть поради: «Ти знаєш, що дорослим людям іноді буває важко знайти собі друзів. Тому вони знайомляться з дітьми. У цьому немає нічого поганого. Та якщо вони просять робити речі, про які дорослі не повинні просити дітей (наприклад, залізти руками в штани), ти маєш відповісти "ні", одразу побігти і розказати про все мені»; бесіди про статеве дозрівання слід почати перед тим, як дитина досягне підліткового віку. Фізичні зміни (ріст молочних залоз, менструації, полюції) можуть з'явитися і раніше 10 років; хлопчикам слід розказати про менструації, дівчатка мають знати, що означає ерекція. Не варто

нехтувати й обговоренням таких питань, як гомосексуальність і проституція. Більшість дітей дізнається про це з телепередач, ЗМІ, що завжди викликає природну допитливість; розказати, нічого не приховуючи, про СНІД та інші хвороби, що передаються статевим шляхом. При цьому необхідно враховувати реакцію дитини, щоб не залякати її; намагатися, щоб дитина не відчувала зніяковілості, запитуючи про статеве життя. Не варто казати: «Ти ще надто малий, щоб зрозуміти це». Якщо дитина ставить конкретне питання, вона має отримати чітку відповідь у доступній для неї формі; не знаючи, як відповісти на запитання дитини, краще зізнатися їй у цьому; відповівши на запитання дитини, потрібно переконатися, що вона правильно зрозуміла почуте. Добре, якщо після вашої розмови в неї виникнуть нові запитання.

Оскільки маленьким дітям все одно доступна сексуальна інформація (телебачення та кіно), батьки ризикують, думаючи, що, не маючи відповідних знань, дитина може неправильно сприйняти, зрозуміти, інтерпретувати побачене. А це, у свою чергу, може спричинити ускладнення у сфері майбутніх сексуальних стосунків. Упродовж пубертатного періоду (12-17), тобто періоду статевого дозрівання, у фізичному стані підлітка відбуваються суттєві зміни: «ривок росту», формування вторинних статевих ознак (у дівчат з'являються менструації, у хлопчиків — здатність до еякуляції). Внутрішня перебудова організму закінчується досягненням статевої зрілості. На цьому етапі життя відбуваються важливі зміни у психіці. Процес статевого дозрівання контролюється гіпоталамічним відділом мозку: спочатку в нього включається гіпофіз, а потім інші відділи гормональної регуляції, перебудова якої супроводжується змінами фізичної зовнішності і психічної сфери. У пубертатному періоді у хлопців і дівчат завдяки активному продукуванню статевих гормонів відбувається «ривок росту». У дівчат — приблизно у 12 років, у хлопців — 14 років. У зв'язку з цим дівчата віком 11—14 років значно вищі за хлопців. Зніяковіння, яке відчують хлопці, зазвичай минає в середині підліткового періоду, коли вони наздоганяють у зрості своїх подружок, а потім стають вищими за них.

Підлітковий «ривок росту» не завжди рівномірно охоплює різні частини тулуба, тому підлітків часто порівнюють із «гидкими каченятами». Наприклад, ріст стопи приблизно на чотири місяці випереджає ріст гомілки, через що вона здається непропорційно великою. Декого це засмучує: підлітки не розуміють, що пропорції їхнього тіла через певний час стануть гармонійними. Взаємозв'язку між раннім «ривком росту» і ростом дорослої людини не встановлено. Тому підлітки, яких через низький зріст дражнять малими, до 16—17 років можуть наздогнати і перегнати за цим показником своїх однолітків.

Активне продукування гормонів у період статевого дозрівання сприяє пробудженню сексуальних відчуттів, еротичних думок та фантазій у хлопчиків і дівчат. «Правильно зрозуміти роль гормонів у пубертатному періоді можна, порівнявши їх із газом, що заповнює аеростат. Він приводить літальний апарат у стан готовності, однак не постачає йому двигуна та не задає маршрут польоту», — стверджував Дж. Мані. При пізньому дозріванні хлопчиків (у віці

15—16 років) статеву активність (мастурбація, статеві відносини) у підлітковому віці розвивається із запізненням і виражена слабше, ніж при ранньому статевому дозріванні (12—13 років). У цьому полягає зв'язок у пубертатному періоді між гормонами і статевою поведінкою. Якщо, наприклад, у хлопчика в пубертатному періоді з активізацією секреції тестостерону збільшуються частота і сила ерекції, то це може сприяти посиленню сексуальних переживань. Підвищена концентрація тестостерону в крові обумовлює його безпосередній вплив на головний мозок, спричинює пробудження сексуальних думок і відчуттів, зниження порогового рівня чутливості до дії зовнішніх факторів, які посилюють ці думки та відчуття. Збільшення концентрації тестостерону в крові підвищує імовірність прискореного фізичного розвитку і раннього початку статевої активності хлопчика.

Низькі за зростом хлопчики з недостатньо розвиненими м'язами можуть страждати від почуття неповноцінності. Попри наявність нормальних сексуальних переживань, вони нерідко почувають себе невпевнено і тому відстають від своїх однолітків у формуванні статевої поведінки. Так само і дівчата із запізненим статевим дозріванням меншою мірою проявляють властиву підлітковому віку статеву активність порівняно з дівчатами, у яких пубертатний період завершився у 12—13 років. Знижена частота чи пізні терміни настання статевої активності можуть бути зумовлені суто психологічними або соціальними факторами (зокрема, фізично недостатньо розвинені дівчата є надмірно сором'язливими). Масштабне крос-культурне дослідження підтверджує цей факт: дівчата, у яких рано почалися менструації, раніше вступають у статеві зносини порівняно з дівчатами із пізнішим їх початком.

За нормального зв'язку між статевою активністю і термінами статевого дозрівання пубертатні зміни, що відбуваються до 9-річного віку (при передчасному статевому дозріванні), не зумовлюють супутніх змін статевої поведінки. Це може бути пов'язано з тим, що сама по собі гормональна стимуляція недостатня для ініціювання нових рис поведінки, якщо дитина ще не досягла психосексуальної готовності.

У пубертатному періоді продовжується формування статево-рольової поведінки, настає завершальний етап статевої ідентифікації (12—26 років) — формування психосексуальних орієнтацій. За відсутності порозуміння в сім'ї підліток тільки у неформальній групі може здобути цікаву для нього інформацію, обговорити проблеми, які його хвилюють. Потреба в самоствердженні і самовираженні реалізується або в організованих колективах, де керівник стає старшим товаришем, або у неформальних групах. У цьому процесі відбувається формування ідеалів поведінки, міжстатевого спілкування, еталонів мужності й жіночості. Цей період легше переносять підлітки, у яких швидше формується образ, що передбачає атлетичну статуру, самоконтроль, готовність до ризику (хлопчики) і зовнішню привабливість, плаксивість, готовність іти на жертви (дівчатка). Складніше відбувається формування статевої ідентичності в підлітків, яким важко засвоїти стереотипи ролі чоловіка

і жінки. Хлопчик-підліток, який цікавиться балетом, а не футболом, дівчинка, здатна далеко штовхнути ядро, можуть без жодних підстав отримати неприємне прізвисько, якщо вони не доведуть власної мужності чи жіночості. Особливістю цього етапу є формування психосексуальних орієнтацій, які надалі обумовлюють вибір об'єкта потягу (людина, тварина, фетиш) з його індивідуальними особливостями (статева належність, зовнішній вигляд, будова тіла, поведінка тощо). На початку або в середині підліткового періоду розвиток статевої поведінки значною мірою мотивується не статевим потягом, а уявленнями про те, як слід себе поводити, бажанням бути адекватно сприйнятим в актуальному оточенні. Підлітки «доводять» свою належність до чоловічої чи жіночої статі, демонструючи стандартну гетеросексуальну поведінку, ведучи мову про секс, як досвідчені люди. Наприклад, однолітки підозріло ставляться до 16-річного хлопця, якщо в нього ніколи не було подружки або він не притискався до партнерки під час танців, чи не висловлюється з приводу еротичних фотографій у журналі. А 16-річна дівчинка, яка не ходить на побачення, може бути об'єктом глузування як «нікому не потрібна». Негативне ставлення до неї може бути ще сильнішим, якщо вона одягається не так, як «належить» дівчинці, чи надмірно акцентує на своїй несексуальній поведінці.

У пубертатному віці статевий потяг у хлопців і дівчат нерідко спрямовується на представників своєї статі. Однак випадки гомосексуального статевого спілкування між підлітками не обов'язково переростають у гомосексуалізм. Більшість із них не вважає себе гомосексуалістами і, стаючи дорослими, не набуває гомосексуальної орієнтації. У деякого розвивається почуття провини через сексуальний зв'язок з особою своєї статі.

Підлітки, які відчують у собі гомосексуальні схильності, але не бажають ставати гомосексуалами, можуть поводитися по-різному. Одні з них намагаються підтвердити нормальну сексуальну орієнтацію, вступаючи в сексуальні стосунки з особами протилежної статі. Інші або взагалі стороняться статевих контактів, або розглядають свій гомосексуальний потяг як тимчасове явище, сподіваючись, що він з часом зникне. Деякі підлітки (не в нашому суспільстві) звертаються до лікаря і психолога. Є підлітки, які, інтуїтивно відчувши свою гомосексуальну спрямованість, долають пов'язаний з цим дискомфорт — спілкуються з гомосексуалістами, читають відповідну літературу, тобто приймають гомосексуальність як позитивне явище.

За даними дослідників, відчуття себе гомосексуалістом ускладнює нормальний психосексуальний розвиток у пубертатному періоді. Це спричинено відсутністю правил, якими міг би керуватися підліток, у якого виникла така проблема. Статевий розвиток підлітків із гомосексуальною орієнтацією значною мірою залежить від досвіду. За помилки вони часто розплачуються хворобами, громадським осудом чи бойкотом. Можливо, тому сексуальні стосунки з особами своєї статі в підлітковому віці часто є нерегулярними, їх гомосексуальні нахили проявляються частково, а регулярне статеве життя починається десь у 20 років чи пізніше. Підлітки, які не

приховують своєї гомосексуальної орієнтації, часто відчують вороже ставлення до себе однолітків, можуть стати об'єктами гомофобії.

На розвиток сексуальності на цьому етапі життя впливає пубертатна криза, яка є дуже складною. Її характер обумовлюється не лише гормональною, а й радикальною перебудовою психічної сфери. Це пов'язано з перехідним характером розвитку підлітка: внутрішньо він уже не може миритися зі своїм пасивним станом залежної дитини, та зовнішнє середовище відкидає його право на прийняття відповідальних ролей дорослого, примушуючи відчувати власну соціальну незрілість та економічну залежність. На фоні загальної вразливості психіки особливо страждає сексуальна сфера. У пубертатному періоді статева свідомість переходить від романтичної стадії через засліплення сексуальною фазою з її постійною фіксацією психіки на генітальній сфері до стадії зрілої статевої свідомості, поєднаної з високими ідеалами кохання.

Специфічне поєднання впливу біологічних і соціальних факторів у пубертатному періоді породжує типові зміни у психіці підлітка, які передусім пов'язані з формуванням характеру, особистісних якостей. Саме в цей період спостерігається пік індивідуально-типологічних проявів у діапазоні від м'якої акцентуації характеру до значних психопатичних девіацій. Із усвідомленням власної індивідуальності зменшується залежність підлітка від батьків, підвищується значення стосунків з однолітками. У процесі спілкування з ровесниками він отримує необхідні підтримку і спонуки. У цьому віці надзвичайно сильне бажання жити по-своєму, виправляти помилки минулих поколінь. Потреба підлітків у свободі поєднується з бажанням бути подібними до своїх друзів, хоч поєднати це часто не вдається. Підліток стає рабом «норми», і найменше відхилення від групового стандарту щодо манери триматися, зачіски, одягу різко загострює в ньому почуття недосконалості. Одночасно з розвитком самосвідомості, посиленням рефлексії виникає почуття самотності, загострюється потреба в розумінні його переживань, товариській участі, груповому прийнятті. Паралельно з цим відбувається активний процес закріплення психосексуальної орієнтації з побудовою еталонного образу партнера.

Підлітки особливо бажають виглядати привабливо. Це бажання безпосередньо стосується того, як вони сприймають власне тіло, який його образ вони для себе створили. Цінність особистості нерідко вимірюється зовнішньою привабливістю, і підлітки, які перебувають під впливом засобів масової інформації, дуже швидко починають це усвідомлювати. У сучасному світі навіть дорослі надмірно стурбовані власною зовнішністю, а в підлітків ця стурбованість переходить раціональні межі. Це спричинено тим, що 15-річний хлопець може бути на 15 см нижчим середньої дівчини свого класу, а 14-річна дівчина може важити 65 кг при зрості 165 см. Страждання від усвідомлення власної неповноцінності робить їх сором'язливими. «Як я виглядаю?» — це питання для підлітка набагато серйозніше, ніж для дорослого, адже в цьому віці кожна і всі разом фізичні особливості стають предметом ретельної уваги і вивчення. Підліток прагне будь-якою ціною уникнути неподібності на інших, а будь-яке небажане фізичне відхилення від стандарту призводить до глузувань

чи відторгнення його однолітками. Надмірна концентрація уваги на власній зовнішності спричинена тим, що підліток ще не відчув себе особистістю, тому для нього питання «Як я виглядаю?», «Яким інші мене бачать?» тотожні питанню «Хто я є?». Крім того, більшість підлітків ще не виробило достатньо широкої концепції самооцінки на основі власних достоїнств, особистісних особливостей і характеру стосунків з людьми, яка б могла бути противагою думці про власну непривабливість. Стурбованість підлітка власною зовнішністю посилюється тим, що в процесі статевого дозрівання відбувається ріст тіла, змінюються його розміри, форми та обриси. Дівчатка-підлітки можуть переживати, спостерігаючи за розвитком молочних залоз, порівнюючи їх параметри з тим, що бачать у подруг і знайомих. Хлопці також помічають ріст молочних залоз у дівчат-однолітків, нерідко порівнюючи їх розміри в однокласниць. Із цієї причини надмірний розвиток, як і малі розміри, грудей викликає в дівчат саме зніяковілість. Зосередження уваги хлопців на розмірах власних статевих органів не є таким загостреним, оскільки вони не настільки помітні. Однак хлопці оцінюють міру чоловічої зрілості за зростом, розвитком м'язів, наявністю волосся на обличчі, зниженням тембру голосу. Підлітки, які повільно розвиваються фізично, відчувають страх перед роздягальною, де їм доводиться оголювати тіло та виставляти його на огляд однолітків, адже через недостатній розвиток м'язів вони можуть бути піддані глузуванню. Ця стурбованість власною зовнішністю у більшості випадків з подальшим фізичним і психічним розвитком поступово зникає, однак у підлітковому періоді вона має першочергове значення. Переживання у зв'язку з уявленнями про власне тіло цілком логічні, оскільки встановлено прямий зв'язок між фізичною привабливістю та соціальним статусом у групі підлітків. У пубертатному періоді хлопці й дівчата стурбовані не лише власною зовнішністю, а й вивченням власного тіла. Це може бути для них непростю проблемою, оскільки дорослі часто не пояснюють їм усіх аспектів статевого дозрівання, а нестача знань породжує тривогу. Зокрема, багато дівчат не знає, що підвищення концентрації естрогенів у крові супроводжується нормальними виділеннями з піхви, і нерідко бентежиться чи відчуває тривогу, зауважуючи плями на нижній білизні. Хлопці можуть так само реагувати на нічні еякуляції, якщо ніхто не пояснить їм, що це — результат нормального розвитку організму. Неочікувана ерекція, яка виникає в невідповідні моменти (наприклад, коли хлопчика викликають до дошки), також викликає розгубленість чи хвилювання. Одним із способів пізнання підлітками власного тіла є роздивляння та обмацування. Деякі з них можуть годинами розглядати найдрібніші подробиці будови зовнішніх статевих органів, користуючись люстерком, лінійкою, сантиметровою стрічкою (особливо це стосується хлопчиків), щоб дізнатися їх розміри. Так само ретельно дівчата-підлітки розглядають свої груди, звертаючи увагу на різницю в їх розмірах, наявність чи відсутність волосся на навколососкових ділянках, розмір і форму сосків. Зовнішній огляд зазвичай переходить в обмацування, під час якого підлітки обох статей, експериментуючи, намагаються зрозуміти, які відчуття і реакції приносить їм те чи інше торкання. Таке ознайомлення із власним тілом поступово

призводить до усвідомлених спроб досягти статевого збудження. Підліткам цікаво, в який спосіб можна збудити себе, наскільки швидко це станеться, як пов'язати фантазії з їх фізичним наслідком, чи довго триватиме збудження, як швидко воно відновиться, як послабити його на певний час, якими є відчуття під час оргазму або після збудження без оргазму. Все це є репетицією майбутньої сексуальної активності, сприяє кращому розумінню себе. Процес пізнання власного тіла в кожного підлітка відбувається по-різному. Однак більшість хлопчиків, щоб задовольнити свою допитливість, усамітнівшись, робить спроби надіти презерватив. Із подібною метою дівчата-підлітки пробують ввести у піхву якийсь предмет. Допитливість, бажання «діяти, як дорослі» — нормальні компоненти розвитку в підлітковому віці.

У пубертатному періоді хлопці починають відчувати насолоду, змальовуючи у своїх мріях і фантазіях оголені жіночі тіла. У дівчат фантазії ще не мають конкретного еротичного характеру. Неконкретні образи їхньої уяви фокусуються на незнайомому, але вродливому герої дівочих мрій, який приносить незабутні хвилини щастя і невідомі відчуття. Ці напіваабстрактні уявлення пов'язані з виникненням відчуттів, за яких у всьому тілі з'являється збудливе тремтіння. Сексуальні фантазії, сновидіння в підлітків виражені чіткіше, ніж у дітей молодшого віку. Нерідко вони супроводжуються мастурбацією. За даними досліджень, лише в 7% дівчат та 11% хлопців підліткового віку, які практикують мастурбацію, вона не пов'язана із сексуальними фантазіями; у 50% підлітків фантазії постійно супроводжують мастурбацію. Сексуальні фантазії у пубертатному періоді посилюють задоволення від сексуальної активності, слугують сурогатом (замінником) реального (однак недосяжного) статевих досвіду, викликають статеве збудження й оргазм, забезпечують психічну підготовку до майбутньої сексуальної активності, створюють можливість для безпечного сексуального експериментування. Сексуальні фантазії окреслюють напрями, за якими розвивається сексуальна уява більшості дорослих людей. Із цієї причини досвід, якого набуває підліток у процесі формування індивідуального набору фантазій та пізнання способів їх використання, має важливе значення для подальшої статевої активності, набуття впевненості в собі. Мастурбації, попри їх поширення, викликають у підлітків почуття провини і тривоги. Такі негативні емоції відчують 57% дівчат і 45% хлопців. Водночас мастурбація послаблює статеву і психічну напругу, є безпечним способом сексуального експериментування, підвищує впевненість при сексуальному спілкуванні, контролює сексуальні імпульси, допомагає долати почуття самотності, знімає загальний стрес. Завдяки цьому під час мастурбації забезпечується взаємозв'язок почуттів провини і насолоди. Дитяча сором'язливість, яка проявлялася в обох статей (акцентована байдужість, несприйняття протилежної статі), у підлітковому віці змінюється допитливістю, а з часом — постійним взаємним тяжінням. Статева свідомість трансформується від романтичної до еротичної стадії, що супроводжується появою хвилюючого інтересу до еротичних ситуацій у кіно, літературі, навколишньому середовищі тощо. Пізнання тіла відбувається не лише наодинці, а й при взаємних торканнях,

поцілунках, оголеннях. У ранньому підлітковому віці виражені сексуальні дії, як правило, відсутні. Однак спільне проведення дозволля створює передумови несміливих і незграбних парних взаємин. Торкання й обійми у танцях стають першою стадією пізнання однолітками іншої статі і науки сексуальних пестощів. Підлітки довго тримаються за руки, притискаються одне до одного (хлопчик кладе руки на плечі дівчини, а через якийсь час його рука опускається нижче, вперше «випадково» торкаючись її грудей). Невдовзі ці ігри суттєво змінюються, і деякі 17—18-річні юнаки вже на першому побаченні вдаються до орального сексу. За отриманими А.-Ч. Кінзі даними, до 15-річного віку 39% дівчат і 57% хлопців уже мали досвід такої форми сексуальної активності як петинг; серед 18-річних хлопців і дівчат — 80%. До 19-річного віку петинг завершувався оргазмом лише в 21% хлопців і 15% дівчат. За іншими даними, сексуальний досвід у 22% опитаних підлітків не сягав далі поцілунків, 17% вдавались до сміливіших пестощів без статевої близькості.

Із часом все більше підлітків вдаються до орально-генітального сексу, в т. ч. й незаймані хлопці та дівчата. Для них такий секс є психологічно безпечним, оскільки зберігає незайманість і водночас забезпечує інтимний статевий контакт. Багато дівчат вдається до орально-генітального сексу лише тому, що його хоче партнер, хоча самі не знаходять у цьому нічого приємного. Іноді навіть переживають дискомфортні відчуття. Багатьох хлопців не дуже приваблює кунілінгус, однак вони роблять те, що їм не подобається, щоб отримати те, що подобається. Деякі підлітки розглядають орально-генітальний секс як засіб встановлення вищих інтимних стосунків із партнером та отримання сексуального задоволення. Прогулянки, танці, участь у вечірках, походи у кіно для більшості підлітків стають підготовкою до встановлення більш «серйозних» стосунків, які потім переростають у гетеросексуальне спілкування пар. Ступінь емоційної близькості, сексуальної інтимності у таких стосунках посилюється з дорослішанням підлітків, набуттям ними відповідного досвіду. При цьому характер їхніх стосунків може бути різним. В одних випадках настає справжня закоханість, яка призводить до статевої близькості 13—14-річному віці. Частіше, щоправда, сексуальне експериментування завершується статевим актом у пізньому підлітковому віці. Статева активність підлітків можлива без любовного почуття. Для хлопців секс здебільшого є способом самоствердження, демонстрації переваг, для дівчат — можливістю привернути до себе увагу, стати об'єктом залицяння, налагодити інтимні стосунки. Перші статеві зносини можуть принести радість, задоволення, почуття близькості, а можуть слугувати і джерелом дискомфорту, розчарування, почуття провини. Вік вступу підлітків, особливо дівчат, у перші статеві зносини поступово знижується. Однак хлопці-підлітки активніше шукають статевої близькості, ніж дівчата. Перші статеві зносини по-різному сприймають хлопці і дівчата, хоч усі вони у зв'язку з цим сильно нервують. Дівчат більше хвилює, чи правильно вони вчиняють, погодившись на близькість, хлопців — чи правильно вони діють. Для дівчат мотивацією вступу в статевий зв'язок зазвичай є прагнення здобути чи посилити прихильність чоловіка, хлопці більше керуються прагненням сексуального успіху і фізичної

насолоти. У хлопців навіть перший сексуальний досвід здебільшого пов'язаний із позитивними емоціями, оскільки до першого статевого акту вже пробуджується їх сексуальність. Після цього вони активно шукають повторної близькості. У дівчат початок сексуального життя супроводжується не тільки побоюваннями (страх завагітніти, бути покинутою, можливість абортів тощо), а й фізичною травмою (позбавлення дівочої незайманості), що асоціюється з негативними переживаннями, дискомфорними відчуттями. В історичному аспекті сексуальна поведінка підлітків зазнає певних змін. Одна з них полягає у зміні типу зв'язку, завдяки якому хлопці здобувають перший сексуальний досвід. На початку XX ст. хлопчики зазвичай отримували його з повіями. Нині це відбувається рідко. Другою обставиною є те, що перші статеві стосунки рідко тепер пов'язані з подальшим укладанням шлюбу. У зв'язку з цим перший сексуальний досвід слід розглядати як самоціль, подію, що не стосується пошуку супутника життя. Попри те, як наполягають В.-Х. Мастерс та В. Джонсон, ранній початок статевого життя не варто вважати ознакою нерозбірливості підлітків, оскільки в більшості з них одночасно є лише один статевий партнер. Багато підлітків, що втратили незайманість, лише час від часу мають нові статеві контакти. Інтерес до сексу у декого із них значно згасає, коли спадає завіса таємничості, особливо, якщо початок статевого життя не був пов'язаний із любовними переживаннями, а розглядався лише як експеримент. Тому тривалий час вони можуть не мати нових статевих контактів або мати їх досить рідко. Деякі підлітки очікують зустрічі з людиною, яка відповідає їхньому ідеалу. Регулярніше статеве життя ведуть молоді люди, які тривалий час зберігають закоханість у стосунках.

До 30% підлітків, які мають досвід статевого життя, розчаровані в ньому. Одні з них надмірно перебільшують очікування від нього, тому розчаровуються, що реальний статевий акт не викликає потрясіння, екстазу. Інші страждають від сексуальних розладів, що не дає змоги насолодитися сексом. Деякі з них отримують задоволення на початку статевого життя, та коли секс починає домінувати у стосунках з партнером, приходить відчуття, що ними просто маніпулюють або їх використовують. Усе це може спричинити сильне розчарування. Для подолання такої ситуації більшість підлітків обирає утримання, сподіваючись, що все зміниться, коли знайдеться достойна людина. Інші продовжують за інерцією жити статевим життям, не отримуючи від нього очікуваного ефекту. Багато дослідників переконані, що секс у підлітковому віці не призводить до суттєвих змін у соціально-психологічному стані дітей. А рання статеві активність сприяє формуванню позитивного ставлення до статевих питань. Водночас із ранніми статевими стосунками пов'язані і негативні наслідки — рання вагітність, хвороби, що передаються статевим шляхом (несвоєчасне їх виявлення, неправильне лікування призводять до порушення дітородної функції та стійкого погіршення здоров'я). Освіченість у цьому питанні майже не змінює статевої поведінки підлітків. Добровільний початок підлітками статевого життя не становить серйозної загрози для їх індивідуальності, емоційного стану, якщо вони регулярно і правильно використовують протизаплідні засоби. Важливим аспектом психологічного розвитку в

середині та наприкінці підліткового періоду є вивчення правил і набуття навичок сексуального спілкування. У цьому процесі підлітки дізнаються про межі дозволеного, вчаться виражати сексуальні переживання словами та в інший спосіб, уникати непорозумінь (дівчатка — не створювати враження кокетки; хлопці — не виглядати надто агресивними і нечутливими), показувати партнеру, що подобається і що не подобається. Набуті в цей період досвід і впевненість надзвичайно важливі для подальшого статевого життя. Наприклад, дівчинка, яка в підлітковому віці навчилася казати «ні» надто наполегливому залицяльнику чи тактовно звільнитися від хлопця, який «розпускає руки», коли вона цього не хоче, подорослішавши, почуватиметься впевненіше в серйозніших ситуаціях. Підлітки, які пережили невдачу в сексуальному спілкуванні, в майбутньому дуже обережно вступатимуть у близькі стосунки.

У підлітковому віці відбувається формування індивідуальної системи сексуальних цінностей: підліток опиняється перед вибором — вважати секс засобом вираження симпатії, зручною можливістю задовольнити сексуальне бажання чи його краще відтермінувати до приходу кохання. Вибір залежить від сімейних, релігійних цінностей, а також від поглядів на цю проблему близьких людей, друзів підлітка. Ставлення до сексу в різних молодіжних групах неоднакове, оскільки воно відображає різні етнічні та економічні особливості конкретної групи. В одному випадку правила сексуальної поведінки можуть бути традиційними, підносити цнотливість дівчини на рівень найвищої чесноти, а будь-яка сексуальна активність обмежується наявністю «законних» стосунків. Дівчина, яка не дотримується цих вимог, набуває поганої репутації, яка може зіпсувати її майбутнє, робить її жертвою безвідповідальних у статевих стосунках чоловіків. Якщо в компанії підлітка секс вважають символом успіху, поділяючи своїх ровесників на «посвячених» і «непосвячених», це може спровокувати його сексуальну активність, щоб відповідати груповим стандартам. У багатьох підліткових групах встановлюється своєрідна тиранія сексуальних цінностей: однолітки очікують від підлітка набуття сексуального досвіду в якомога ранньому віці, вважаючи тих, хто ігнорує це, несучасними, «другосортними». Ставлення підлітка до сексу, прийняття ним рішень щодо сексуальних стосунків відображають ступінь його індивідуальної психологічної зрілості, особисту систему цінностей, моральні переконання, страх перед небажаними наслідками. На це впливають також захоплення, кохання. Особистісні настанови, моделі поведінки нерідко суперечать груповим вимогам, що особливо стосується дівчат. За спостереженнями В.-Х. Мастерса, В. Джонсон та Р. Колодні, підлітки, які раніше почали статеве життя, більше за інших цінують особисту незалежність, покладаються на друзів, а не на власну сім'ю, частіше вживають алкоголь, наркотики. У прагненні звільнитися від опіки батьків деякі підлітки використовують секс як доказ своєї незалежності, спроможності самостійно приймати рішення. Така свобода дається їм нелегко, оскільки вони отримують стійкий подвійний стандарт стосовно сексу, глибоке почуття сексуальної провини. Попри поширеність у сучасному суспільстві поглядів про рівність статей, вплив давніх уявлень про їх взаємини ще досить сильний. Чоловіка

здебільшого вважають ініціатором сексуальних стосунків. Якщо цю роль перебирає на себе жінка, її зазвичай називають «агресивною» чи «сексуально збоченою». Усі ці суперечності підліткам досягнути непросто, як і обрати оптимальну поведінку. Хоча перші статеві акти урівнюють підлітків у їх очах з дорослими, реальна готовність до сексу настає пізніше, коли більшість юнаків і дівчат починає регулярне статеве життя.

Найтривалішим є період статевої зрілості (18-55), коли людина досягає найвищого рівня розвитку, реалізації своїх можливостей, самостверджується в усіх сферах, знаходить життєвого супутника, розкривається у сексуальному аспекті. Водночас їй доводиться долати вікові кризи, які позначаються на її особистісному самопочутті, інтимних аспектах життєдіяльності. Статева зрілість характеризується високою активністю в усіх сферах життя, передусім професійній та сексуальній. Із часом результативно закінчується пошук досконалої сексуальної насолоди, увиразнюється, конкретизується, набуває зрілих ознак підліткова мрія. Достатня кількість сил, багаті сексуальні фантазії ще підтримують бажання поекспериментувати, однак сім'я, турбота про дітей, кар'єра роблять людину відповідальнішою, прогнозованою і зрозумілою у своїй поведінці.

Статева зрілість пов'язана із соціально-психологічною самоідентифікацією особистості, усвідомленням власної самоцінності, індивідуальної неповторності, формуванням, утвердженням критеріїв добору партнерів, самореалізацією в усіх сферах життя, в т. ч. сексуальній. Для періоду юнацтва (18-20) характерні такі прояви сексуальності, як нескінченні фантазії, мастурбація, перші статеві контакти, постійні сексуальні ексцеси. Статева свідомість доходить до сексуальної фази з нав'язливою фіксацією психіки на генітальній сфері. У ці роки статевий потяг найсильніший. Юнак переживає перманентний (постійний) сексуальний голод. Його сексуальні фантазії, мрії надзвичайно інтенсивні, він постійно відчуває бажання, навіть будучи дуже зайнятим, піддаючись фізичним навантаженням. Незмінною відповіддю на будь-яку фізичну або психологічну стимуляцію є спонтанна ерекція. За відсутності сексуальної партнерки юнаки для досягнення оргазму використовують мастурбацію. За твердженням А.-Ч. Кінзі, в ці роки рефрактерний період нетривалий, юнак здатний на 4—8 оргазмів на добу. Велика кількість м'язової тканини у передміхуровій залозі обумовлює силу оргазму й інтенсивні відчуття. Внутрішній стан юнака орієнтований на постійний пошук потенційної партнерки. Поступово й непомітно нейтралізується сором, а пасивні оцінювальні погляди замінюються активними залицяннями. У розмовах, будь-яких видах взаємин юнак демонструє дівчині, що вона йому подобається. Дівчина відчуває, що заради взаємності почуттів юнак готовий зробити для неї все. Досягнувши взаємності, він починає добиватися «більшого». У незайманої дівчини навіть за найсильнішого кохання і внутрішньої згоди віддатися коханому спроби оволодіти нею можуть викликати природний опір. Причиною цього є те, що усвідомлення потягу до близькості і здатність до переживання оргазму настає пізніше — як правило, після початку регулярного статевого життя. У цей період дівочі фантазії

набувають чуттєвого характеру, в них усе більше проявляється еротичний фон, бажання бути об'єктом залицяння молодих людей. Єдиною «зброєю» дівчини в цей час є флірт. Мова флірту охоплює різноманітні засоби: викличний закоханий погляд, непомітно-удаване зачіпання, відкрито-відверте торкання. У міміці відображається сексуальне збудження, підсвідомо спрямоване на зваблення представників протилежної статі. Молоді люди сприймають флірт по-різному: одні залишаються байдужими до нього, інші легко йому піддаються. Ще до перших інтимних стосунків у молодих людей виробляється еталон статевої поведінки і сексуальних можливостей «нормального» чоловіка. Чим вищий ступінь очікування, тим сильнішим і глибшим може бути розчарування. Перший досвід, як правило, закінчується не так, як уявлялося. Недосвідчений юнак неспроможний ще зважати на всі потреби і почуття своєї партнерки, зв'язати власні відчуття з реакцією дівчини. Його охоплюють пристрасть і сильне бажання володіти жіночим тілом, ствердити свою мужність. Безконтрольність почуттів призводить до передчасної еякуляції (іноді ще до потрапляння члена в піхву), тимчасової імпотенції тощо. Головне розчарування, яке може спіткати юнака, — невідповідність реальних відчуттів після володіння жіночим тілом очікуваним. Розчарування дівчини за глибиною може не тільки не поступатися, а й перевищувати розчарування хлопця. Адже здебільшого дівчата йдуть на перший сексуальний контакт не за власною потребою, а через страх втратити коханого. Почуття фізичного болю, яке виникає внаслідок невмілих дій недосвідченого партнера, посилюється болем душевним, пов'язаним із власним «припиненням», чимось «поганим», відсутністю у дівчини за першої фізичної близькості радісних почуттів. Особливо проблемним у сексуальному житті молодих людей є вибір поведінки в ліжку. Чоловічий інстинкт самоствердження, спрямований на оволодіння партнеркою, робить збудженого юнака рабом власних бажань. Дівчина прагне не так фізичного, як духовного союзу, тому недосвідченому партнерові доводиться долати не тільки її фізичний, а й психологічний опір. Тому його ставлення до партнерки, обрана ними поведінка можуть надовго залишити позитивне або негативне враження від статевого акту, навіть спричинити взаємне розчарування.

Приблизно у 20 років молоді люди починають відчувати, що вони дорослішають. У юнаків може з'явитися тенденція до триваліших моногамних стосунків, намагання здобути сексуальний досвід за рахунок повторних контактів. На фоні цього дівчина психологічно і фізично поступово втягується у сексуальне життя. Збільшується вагінальна lubricація, з'являються багаторазові оргазми, усвідомлюються пристрасті та бажання, зникає сором'язливість. Деякі молоді люди в цей час одружуються, після чого психологічні обставини їхнього життя відчутно змінюються. Ранні шлюби часто свідчать про претензії людини на високу соціальну зрілість, дефіцит емоційних прихильностей у батьківській сім'ї. Після укладення шлюбу молодята вже не сприймають статевої стосунків як прерогативу дорослих.

На період ранньої зрілості (20-40) припадають найважливіші події: одруження, вибір професії, формування кар'єри, ствердження як особистості.

На зміну юнацьким амбіціям (іноді нічим не підкріпленим) приходить тверезий погляд на себе й інших людей, відповідальність за свої вчинки у міжособистісних стосунках і сімейному житті. Унаслідок тенденції до пізніх шлюбів багато чоловіків і жінок, вийшовши з юнацького віку, довго холостякують, що впливає на їхні характери і статеву поведінку. Немало 20—30-річних людей вважає важливішим набути сексуального досвіду, ніж зберегти незайманість. Представники цієї вікової групи менше піддаються «сексуальному тиску» однолітків, ніж підлітки, однак сильніше відчують потребу в розширенні сексуального досвіду. Звільнення від батьківської опіки забезпечує більше свободи і можливостей для сексуальних контактів. Залежно від характеру статевої поведінки В.-Х. Мастерс, В. Джонсон та Р. Колодні розрізняють такі типи холостяків: експериментатори, які судять про цінність сексуального досвіду за частотою, різноманітністю і змістом контактів, розраховуючи у майбутньому стати розсудливішими; ті, що прагнуть знайти ідеал, змінюючи партнерів у пошуках найкращого; консерватори, які охоче заводять знайомства, відкладаючи сексуальні контакти до «більш серйозних стосунків». До одруження у них може бути кілька сексуальних партнерів, та завжди у будь-який конкретний період вони мають зв'язок лише з одним із них. У ранній зрілий вік одні постійно відчують сексуальну незадоволеність, інші повноцінно пізнають найбільші радощі інтимного спілкування з близькою людиною. Внутрішні конфлікти можуть спричинити почуття сексуальної провини, аморальності власної поведінки у підлітковому, юнацькому віці. Властиві підліткам сумніви щодо власної сексуальної повноцінності нерідко зберігаються до раннього зрілого віку, внаслідок чого молода людина страждає від невпевненості у своїх фізичних можливостях, здатності до статевих стосунків. Попри це, статеву активність молодих людей обох статей у період ранньої зрілості значно вища, ніж була раніше. Однак молодість, холостяцький стан автоматично незабезпечують щасливого сексуального життя. Зокрема, в дослідженні 250 студентів 43% з них вказали, що їх турбує відсутність часу для сексуальних стосунків; 40% — неможливість усамітнення з партнером; 37% майже в половині спроб статевого акту відчували ускладнення внаслідок недостатнього зволоження піхви чи недостатньої ерекції; 30% жінок не відчували оргазму, 23% чоловіків мали передчасні еякуляції. Водночас у суспільстві поступово утверджується думка про неприйнятність підтримання сексуальних стосунків одночасно з кількома партнерами, хоч, як вважають, «хороший секс» можливий і без кохання. Ця тенденція, особливо в США та Європі, є наслідком пропаганди профілактики захворювань, що передаються статевим шляхом, зокрема СНІДу. Багато молодих людей, крім того, висловлює несхвалення випадкових статевих контактів через відсутність душевної близькості партнерів. Дискомфорт молодих людей, які задовольняються випадковими контактами, американський журналіст П. Марій пояснює так: «Сексуальна свобода та необмежена можливість вибору не роблять людину однозначно щасливою, більше того, вони приносять розчарування, стрес, конфліктні ситуації. Інакше кажучи, наскільки свобода розширює сексуальні можливості, настільки примножує й ускладнює супутні

неприємності, помилки і шкоду, яку ми наносимо один одному». Деяких дослідників турбує шкідлива, на їхню думку, тенденція до комерціалізації сексу: «Коли секс стає товаром, кредо споживача "Чим більше, тим краще" поширюється і на статеві стосунки. Добре мати одного партнера, а двох — іще краще, і кінцевою метою сексуального спілкування стає оргія. Якщо один оргазм — це добре, то ще краще довгий, як китайський фесерверк, ланцюг оргазмів. «Ми хочемо мати сексуальний досвід з такою ж наполегливістю, як накопичуємо матеріальні цінності, ми намагаємося урвати своє, поки не зникли сили». За твердженням В.-Х. Мастерса та В. Джонсон, стосункам у ранньому зрілому віці притаманні теплота, піднесеність почуттів та повна відсутність тривожних відчуттів. Навіть випадкові статеві контакти приносять користь у фізичному та психологічному аспектах. Попри бажання багатьох молодих людей мати невідпорядковані сексуальні стосунки, очевидна тенденція до встановлення їх на основі прихильності та кохання.

Психологічні особливості сексуальності в середньому віці (40—55 років). У період зрілої сексуальності частота статевих актів стабілізується, наближається до індивідуальних норм, обумовлених статевою конституцією, морально-психологічними установками й умовами життя. Із дорослішанням людини її індивідуальність все більше виходить з-під контролю норм, стандартів поведінки соціального середовища і стає вільною в особистісних проявах. Це позначається і на сексуальному житті. Середня частота статевих зносин (2—3 рази на тиждень), яка встановлюється в цей період, є найстійкішою впродовж усього життя. Виникає природна стабілізація режиму статевої активності, яка найбільш відповідає статевій конституції і життєвим умовам індивіда. На цьому життєвому етапі питання, які не були вирішені в юності, актуалізуються. Іноді людині буває важко визначитися щодо власних відхилень чи захворювань, нормальних проявів зрілої сексуальності відповідно до особливостей і конституції. Перед нею постає питання, наскільки нормальна інтенсивність її статевого життя. Суб'єктивні відчуття в організмі, які виникають після коїтусу, не завжди можуть бути прийнятними. З огляду на це людина встановлює оптимальний рівень статевої активності, який може не узгоджуватися з конституційними показниками. Ближче до 40 років починається пора, яку називають «середнім віком», коли людина усвідомлює, що більшу половину життя вже пройдено. У цей час безоглядний оптимізм, енергія молодості поступаються місцем розумінню суворих реалій життя, більшість людей вперше замислюється над цінністю життя і своїм життєвим шляхом. Для багатьох середній вік пов'язаний із переосмисленням накопиченого досвіду, переоцінкою цінностей. Наслідком таких роздумів часто буває невдоволення тим, чого вдалося досягти. Життєвий баланс визначається не так досягненнями й успіхами, як співвідношенням бажаного і досягнутого. Відчуття неможливості кардинальних змін, усвідомлення власної неспроможності у боротьбі із собою, образа на обставини, які могли б бути сприятливішими, негативно впливають і на статеве життя; водночас відбуваються вікові фізіологічні зміни, порушення функцій різних органів, що призводить до «кризи середнього віку». У контексті сексуального життя

чоловіки особливо сильно переживають кризу, піддаючись думці, що в 40 років минає пік «сексуальної форми». Почувши про це, вони починають надмірно зосереджувати увагу на своїх сексуальних можливостях, перевіряти їх. Засумнівавшись у своїй сексуальній спроможності, вони можуть відчувати труднощі в досягненні і підтриманні ерекції. Тому до багатьох чоловіків приходить відчуття, що ерекція настає не так швидко, як раніше, а повторна ерекція — дуже рідкісне явище. У цьому вони знаходять підтвердження правильності своїх сумнівів, окреслюючи власні проблеми. Деякі чоловіки, опинившись у такому становищі, намагаються знайти собі молодшу партнерку, інші звинувачують дружину. Становище чоловіка середнього віку в сексуальному плані справді вразливе. Навіть якщо він звернеться до лікаря, не виключено, що почує: «У вашому віці про це можна не хвилюватися».

Критичний період у середині життя жінки рідше пов'язаний із змінами її сексуальних можливостей, а жіноча криза сексуальності принципово відрізняється від чоловічої. На початку четвертого десятиріччя жінка більше відчуває особисту незалежність і відкидає сором'язливість. Набутий сексуальний досвід дає їй змогу забути свою роль напівпасивної партнерки чоловіка і спрямувати інтимні стосунки відповідно до особистих бажань, які увиразнюються, підштовхують її до ініціювання нових знайомств і зв'язків. Отже, у цей період сексуальність чоловіка згасає, а жінка, навпаки, активізує своє сексуальне життя. Це нерідко спричинює непорозуміння між ними, які навіть загрожують спільному життю. Нетерпимість, роздратування у між-статевому спілкуванні є симптомами наближення кризи. Внутрішній стан людини середнього віку обумовлюють інші фактори, ніж у молодості: страх перед наближенням старості, підвищена втомлюваність, зміни статевого потягу тощо.

Для жінки середній вік — це час, коли, звільнившись від піклування про дітей, вона може зайнятися собою, реалізувати свою індивідуальність. Вихід дітей з родини може спричинити і так званий синдром «порожнього гнізда», тобто депресію, байдужість, розгубленість перед великою кількістю вільного часу. Період підвищеної вразливості іноді передуює менопаузі чи синхронізується з нею, що стає тяжким випробуванням для жінки. Синдром «порожнього гнізда» вражає не лише жінок, а й чоловіків. Розлучення з дітьми, які залишають родину, іноді породжує депресію в чоловіків, які раптово виявляють, що шлюб і дружні зв'язки позбавлені сенсу без них. Такі події можуть і сприятливо вплинути на подружжя. Партнери отримують змогу більше часу приділяти одне одному, уважніше придивитися до своїх стосунків. У щасливих сімейних парах свобода від присутності в домі дітей, сексуальний досвід, знання одне одного відкривають нові можливості для насолоди. У сім'ях, які зберігалися тільки заради дітей, а сексуальні стосунки підтримувалися штучно, дорослішання дітей, вихід їх у самостійне життя породжує важку і нестерпну кризу, глибокі депресії та сексуальні розлади.

Інволюційний період (від 55 років). Зазвичай вважається, що секс — це заняття для молодих, здорових та привабливих людей, тому думка про сексуальні стосунки людей похилого віку більшості видається шокуючою,

натомість потреба в інтимній близькості, душевному хвилюванні та насолоді з роками не зникає, а біологічні процеси старіння не блокують статеві функції. На певному етапі життя у жінок настає клімактеричний період, під час якого відбувається інволюція, зворотний розвиток статеві системи. Зменшується частота менструацій, а потім вони повністю припиняються, і настає менопауза. Функціонування вегетативної нервової системи порушується, виникають зміни в роботі серцево-судинної системи й ендокринних органів, можливе ожиріння. Типовими ознаками цього періоду є раптові «припливи жару» до обличчя, голови, верхньої частини тіла, почервоніння частин шкіри, підвищене потовиділення, запаморочення, перепади артеріального тиску. На цьому фоні виникають, загострюються захворювання різних органів і систем, алергічні реакції. У статевій системі зменшується кількість функціональних кровоносних судин, що спричинює зниження кровообігу в зовнішніх і внутрішніх статевих органах. Виділення жіночих статевих гормонів яєчниками зменшується на 50—60%, а кількість андрогенів збільшується, внаслідок чого під час менопаузи підвищуються лібідо і потреба в статевому житті. Приблизно 5% чоловіків у віці приблизно 60 років відчувають щось подібне до клімаксу. Симптомами його є часте виникнення слабкості, швидка втомлюваність, поганий апетит, послаблення сексуального інтересу, дратівливість, неуважність. У чоловіків, на відміну від жінок, не відбувається гормональна перебудова, але для них характерні анатомічні зміни, які негативно впливають на сексуальне функціонування: зменшуються яєчка, звужуються сім'япроводи. Тому досягнення статевого збудження та ерекції вимагає більше часу. Зменшується й кількість еякуляту. Послаблення статевої функції у чоловіків також пов'язане із згасанням рефлексорного механізму збудження статевого члена, зниженням рівня чоловічих статевих гормонів в організмі.

Якщо вікові періоди статевої активності здебільшого мають чіткі межі (пубертатний — вік пробудження лібідо, що співвідноситься з віком першої еякуляції та початком статевого життя; період статевої зрілості — встановлення стабільного рівня статевих стосунків у шлюбі, особливо після пережитих ексцесів «медового місяця»), то інволюційний період не має чіткого початку. Для його визначення потрібні спеціальні критерії. Пов'язане з віком фізіологічне зниження сексуальності визначають, за Г. Васильченком, беручи до уваги такі критерії: зміна характеру лібідо, тобто втрата ним відтінків наполегливості і нестриманості; необхідність певних зусиль для пробудження всіх основних проявів, потрібних для здійснення статевого акту. Це пов'язано з прирівнюванням емоційного настрою до ерекції або ерекції до емоційного настрою (якщо в пубертатному періоді та періоді статевої зрілості навіть спонтанна ранкова ерекція супроводжувалася еротичними фантазіями, а обговорення з привабливою жінкою буденних тем провокувало ерекцію і в неінтимній обстановці, то з початком інволюційного періоду чоловік може виявляти, наприклад, вдячність жінці, вдаючись до пестоців і поцілунків, без виникнення ерекції); зміна характеру статевих абстиненцій. Об'єктивно вона проявляється в переході від парціальних (часткових) абстиненцій до абсолютних (тотальних), суб'єктивно — у втраті дискомфорту у зв'язку з

вимушеними абстиненціями. Останнім часом у зв'язку із збільшенням у суспільстві питомої ваги літніх людей проблема їх сексуального життя набуває особливої актуальності. Сучасне суспільство орієнтоване на молодих; у суспільній думці превалює уявлення, що в похилому віці люди не цікавляться і не займаються сексом, не мають сексуальних потреб. На обговорення цих питань молодь реагує з недовірою та відразою. Причиною цього є ототожнення сексуальності з дітонародженням, тому вихід людини з репродуктивного віку сильно впливає на уявлення про її сексуальність. Негативізм суспільства стосовно кохання і сексу в похилому віці певною мірою пов'язаний з агейзмом — упередженим ставленням до людей через те, що вони старі. Молоді люди не замислюються, що сексуальна потреба не завжди залежить від віку, а підвищена сексуальна активність у молоді роки має певне продовження і в інволюційному періоді, бажання літньої людини реалізувати свою пристрасть не є ознакою відхилення. У похилому віці сексуальні радощі можуть бути не менш важливими, ніж у юнацькі роки. Молодь сприймає зміни сексуального життя як дуже віддалену і не головну проблему. З віком одні люди сприймають зміни у своїй сексуальності як належне, інші відчують тривогу та неспокій.

На сексуальне життя людини похилого віку впливають передусім її індивідуальні особливості. Ще А.-Ч. Кінзі встановив існування зв'язку між рівнем сексуальної активності людини в ранній зрілості та в подальші роки. Люди, які в молоді роки виявляють значний інтерес до сексуального життя, зберігають його і в похилому віці. Іншим чинником підтримання сексуальної активності є регулярний секс (з партнером або мастурбація), який підтримує задовільні сексуальні можливості у зрілому і похилому віці. Необхідною умовою для продовження сексуального життя в похилому віці є здоров'я. Адже не вік сам по собі, а погане здоров'я, хвороби спричиняють відмову від сексуальних стосунків. Хвороба змінює не лише сексуальну, а й всю поведінку партнерів. У похилому віці часто відбувається втрата супутника життя. Спочатку овдовіла людина відкидає будь-які думки про відновлення статевого життя, можливість нового зв'язку її лякає, видається огидною. Із часом вона адаптовується до нової ситуації, і сприйняття багатьох життєвих питань змінюється. Пошук нового партнера, з одного боку, викликає страх («Що подумают діти, родичі, друзі?»), однак бажання весь час нагадує про себе. Тривала відсутність статевих контактів зумовлює виникнення синдрому детренованості — невідповідності ерекції та емоційного настрою. Люди старшого віку можуть переглянути свої погляди на сексуальні та любовні стосунки. Несексуальні, товариські міжстатеві стосунки не виключають можливості фізичного контакту та емоційної близькості, що може сприяти встановленню нових сексуальних зв'язків. Життєвий досвід, тривале самопізнання та прийняття самого себе допомагають досягати високого рівня інтимності в стосунках. Кількість стресів, пов'язаних з роботою, дітьми та професійними досягненнями, у похилому віці зменшується, і в партнерів з'являється більше часу для спілкування. З віком люди рідше вступають у генітальний контакт, однак з інтересом та задоволенням пестять одне одного, обіймають, цілують. Для підвищення задоволення починають використовувати

фантазійні або сексуальні матеріали, займаються мануальною та оральною стимуляцією, використовують вібратор, різні пози під час коїтусу тощо. Багато жінок з приємною для себе несподіванкою відкриває відсутність тимчасового обмеження сексуальної здатності. Попри те що більшість фізіологічних реакцій поступово уповільнюється, задоволення від сексу, оргазм можна відчувати усе життя. Крім цього, зі зниженням дітородної функції жінки статеве життя залишається фізіологічно виправданим як нормальне явище. Старіння більше позначається на сексуальності жінок, ніж чоловіків. Жіноча здатність до дітонародження згасає з настанням клімаксу, а чоловіча здатність до репродукції — повільніше. Фізичні характеристики привабливості жінки (м'якість шкіри, пружність грудей, стрункість тощо) зникають швидше, ніж у чоловіка. Сиве волосся чоловіка може бути ознакою сексуальної привабливості, у жінки — навпаки. Зморшки на обличчі надають чоловікові мужності, у жінок — видають вік. Сексуальна цінність чоловіка більше визначається його соціальним статусом, ніж фізичними даними, а міру сексуальної привабливості жінки визначає саме зовнішність. Тому жінка у післяклімактеричний період, яка ще бажає кохати, подобатися, стає жертвою таких установок суспільства. Жінки переживають клімактеричний період неоднаково. Для одних — це час професійного розквіту, найвищої ділової активності, для інших — відчуття тяжкої душевної травми після розірвання шлюбу або розчарування в житті. Багатьом у цей період необхідно піклуватися про старих батьків. Усе це віддаляє сексуальне життя на другий план. Однак бажання бути коханою, мати захисника з роками не лише не зникає, а й посилюється. Більшість чоловіків в інволюційному періоді відчуває потребу жити спокійніше, без «пригод», починає сприймати час не як абстракцію, а як залишок життя. Деякі з них можливість мати статеве життя вважають єдиною радістю. При затриманні ерекції у таких чоловіків найдоцільнішим є продовження періоду пестощів, їх інтенсивність та застосування інших збудливих факторів. Якщо за достатньої ерекції непросто дається переключення з побутових проблем на сексуально-еротичний настрій, застосовують додаткові стимули — читання еротичних видань, розглядання порнографічних зображень, фільмів тощо. У багатьох чоловіків починають виникати побоювання за стан здоров'я, спонтанна ерекція майже не настає, інтерес до сексу послаблюється, еротичні фільми і порнографія вже не збуджують, а вродливі жінки викликають швидше естетичний, ніж сексуальний інтерес. Такі чоловіки починають дозувати статеві акти або відмовляються від них, вважаючи, що секс забирає останні життєві сили, прискорює старіння організму.