Сергей Витищенко

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТОСН

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ИМПОТЕНЦИИ

ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ

СЕКСУАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

Сергей Витищенко

Как избавиться от СТОСН, Психологической импотенции, Эректильной дисфункции, Сексуальной тревожности

«Автор»
2025

Витищенко С. П.

Как избавиться от СТОСН, Психологической импотенции, Эректильной дисфункции, Сексуальной тревожности / С. П. Витищенко — «Автор», 2025

Эта книги для мужчин, которые столкнулись с трудностями в постели, такими как Синдром Тревожного Ожидания Сексуальной Неудачи СТОСН, Психологической импотенцией, Эректильной дисфункцией, Сексуальной тревогой, различными психологическими проблемами с эрекций.Также, эта книга для специалистов: психологов, сексологов, врачей, кто работает с сексуальными дисфункциями.Техники, упражнения, практики и рекомендации в этой книге, помогут мужчинам самостоятельно избавиться от этих проблем, а специалистам узнать все об этих проблемах, и как с ними работать, чтобы мужчины исцеляли свои психику, преодолевали страхи, убирали когнитивные искажения и ложные убеждения. Мужчинами не рождаются, ими становятся, и эта книга как первый шаг к себе к настоящему. Простые и эффективные способы, проверенные уже многими мужчинами на практике, зарекомендовали себя на этом пути, пути к своей мужественности, ясности ума, и эмоциональной целостности. Клинический психолог и сексолог – Сергей Витищенко.

© Витищенко С. П., 2025
© Автор, 2025

Содержание

Введение 5
Глава 1. Синдром Тревожного Ожидания Сексуальной Неудачи – что это такое? 7
Кто занимается лечением СТОСН? 10
Когда обращаться за помощью к специалисту? 12
Диагностика СТОСН 13
Причины и симптомы 14
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Сергей Витищенко
Как избавиться от СТОСН, Психологической импотенции, Эректильной дисфункции, Сексуальной тревожности

У мужчин есть неправильное убеждение в том, что они не должны бояться и что им необходимо покорить природу и самих себя.
Джеймс Холлис. Под тенью Сатурна

Введение

Меня зовут Сергей Витищенко, я психолог, сексолог, работаю с мужскими и женскими сексуальными дисфункциями, преподаватель медитации Mindfulness [1]. Автор уникальных методик по работе со СТОСН, ПЭ, и программ по работе со стрессом.

Представляю вашему вниманию мою книгу, в которой я делюсь опытом и знаниями по работе с мужскими сексуальными дисфункциями, такими как СТОСН и его производные. На протяжении многих лет я веду терапию и каждый день работаю с мужчинами и женщинами, столкнувшимися с этой проблемой. Я накопил громадный опыт, в этом направлении, и эта книга – результат трудов, опыта и знаний: как моих личных, так и моих клиентов, которые оставляли обратную связь на своём пути к избавлению от этой проблемы.

80 % обращений мужчин к сексологу, связаны со СТОСН, вызванным сексуальной тревожностью. Каждый случай уникален, однако все они демонстрируют общую закономерность.

«Когда мы чего-то боимся, именно этот страх появляется в нашей реальности».

Давайте сразу договоримся, в этой книге я приравняю эти определения, так как это синонимы, игра слов об одном и том же.

Мужчине, который пришёл ко мне, а после прочтения этой книги, обратился и к вам – профильному специалисту по решению проблем с эрекцией, – всё равно как это называется. Ему нужна помощь и решение его проблемы, без бюрократии и лишних ярлыков.

Страх неудачи = Сексуальная тревожность = СТОСН = Эректильная Дисфункция (Психогенная) = Fear of Sexual Failure[2] = Синдром ожидания неудачи = Психологическая импотенция = Тревога сексуальной активности = Sexual Performance Anxiety[3] = Сексуальная тревога – это всё производные одного и того же. Но чтобы избежать путаницы, в основе этой книге будет лежать определение (термин) **Синдром Тревожного Ожидания Сексуальной Неудачи (СТОСН).**

Для кого эта книга?

---

[1] Mindfulness (англ.) – «осознанность» – практика целенаправленного внимания на настоящем моменте без осуждения. Это базовый человеческий навык быть полностью присутствующим, осознавать, где мы находимся и что мы делаем, не будучи чрезмерно реактивными или подавленными тем, что происходит вокруг.

[2] Fear of Sexual Failure (англ.) – «страх сексуальной неудачи».

[3] Sexual Performance Anxiety (англ.) – «сексуальная тревожность».

Для мужчин, столкнувшимися с трудностями в постели и с психологическими проблемами эрекции.

Для женщин, чьи мужья и партнёры страдают от этого синдрома, но по каким-либо причинам, боятся об этом говорить или признаться в этом.

И, главное, для специалистов: психологов, сексологов, психиатров, врачей-урологов – всех, к кому приходят мужчины за помощью в лечении мужских сексуальных дисфункций.

Я надеюсь, что информация из этой книги поможет многим мужчинам избавиться от сексуальной тревоги и начать жить полноценной сексуальной жизнью.

Глава 1. Синдром Тревожного Ожидания Сексуальной Неудачи – что это такое?

Давайте определимся с понятиями и определениями:

СТОСН – это тревожное расстройство, возникающее на фоне сформировавшейся неправильной психологической установки на половой акт. Как результат, мужчина не может расслабиться и получать удовольствие, находясь в страхе перед неудачей. Это приводит к отсутствию эрекции до или во время полового акта. Это 100 % психологическая проблема. По своей сути, СТОСН – это самосбывающееся пророчество, негативный механизм самовнушения.

Стоит отметить, что на сегодняшний день в профессиональной среде не существует единого, общепринятого определения СТОСН, на которое можно было бы однозначно опереться.

Многие специалисты, работающие с этой проблематикой, предлагают собственные трактовки и определения. Например:

СТОСН – психологическое расстройство, при котором физически здоровый мужчина, из-за страха неудачи и нервного напряжения, неспособен совершить половой акт, так как эрекция слабая или отсутствует.

СТОСН – мнимая импотенция, неадекватный настрой и попытка контролировать эрекцию, из-за тревоги и ошибочных установок на половой акт.

СТОСН – психическое расстройство, влияющее на эрекцию, когда тревога и страх неудачи вызывают мнимую психологическую импотенцию. Эрекция слабая, недостаточная для полового акта, или отсутствует из-за тревоги и негативных установок на половой акт.

СТОСН – чрезмерное психологическое напряжение мужчины перед половым актом, которое сопровождается тревогой или страхом.

СТОСН – расстройство эрекции, возникающее не из-за урологических заболеваний, вызывающих эректильную дисфункцию, а из-за неправильной психологической установки на половой акт. Как результат, мужчина не может расслабиться и получить удовольствие, опасаясь неудачи.

В результате такое многообразие трактовок размывает суть явления, превращая этот синдром в этакую «среднюю температуру по больнице». Зачастую новые определения становятся лишь маркетинговым инструментом для продвижения услуг этих специалистов или создания авторских методик.

Сексуальная тревожность, Страх неудачи, Синдром ожидания неудачи, Сексуальная тревога – объединены ключевым словом: **тревога.**

Тревога – эмоциональное состояние, характеризующееся ощущением беспокойства, неуверенности и напряжённости. Иррациональный страх за будущее.

Тревожность – психологическое состояние, для которого характерно необъяснимое чувство страха, беспокойства, ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий.

Тревога и тревожность, примерно одно и то же, основная разница заключается в продолжительности мобилизации организма к действию, реальной или мнимой защите себя.

Пример 1: Мужчина познакомился с девушкой, у них первое свидание, после романтической стадии свидания они переходят к сексуальной фазе. В процессе интимных ласк, мужчина по своей природе решил впечатлить девушку, доставить ей незабываемые, неповторимые,

сногсшибательные эмоции от полового акта. Грубо говоря, ожидания мужчины зашкаливали, и вместо впечатления появилась тревога.

«Мы создаём своё будущее в настоящем моменте».

Пример 2: В понедельник девушка предложила мужчине, приехать к ней в субботу в 19:00, чтобы «посмотреть вдвоём фильм». Все люди взрослые, оба понимали, что это значит. Начиная с понедельника, мужчина, думая о субботе, испытывал тревогу. Прокручивая в голове различные сценарии, как всё пройдёт. Получится или нет, будет как в прошлый раз или по-новому? Что она скажет? Как её удовлетворить? Что она подумает или скажет, если у него не получится?

В голове руминация[4] и тревожность, в итоге к субботе этот мужчина настолько себя загонит в ловушку мыслей и истощит свой организм физически, что про эрекцию можно будет забыть.

На этих двух примерах мы разобрались, чем отличаются сексуальная тревога и тревожность. В принципе, для обоих этих мужчин разницы нет, проблема у них одна, а для нас это показатель степени напряжения организма мужчины: физиологический и психологический. Тревожность – более длительное истощение организма, чем тревога, и при тревожности необходимо уделить внимание трём базовым показателям у мужчины, и скорректировать их в норму: сон, аппетит и либидо. Подробнее об этом в следующих главах.

И ещё об определениях:

Эректильная дисфункция – продолжительная (не менее шести месяцев) неспособность мужчины достигать напряжения полового члена, достаточного для полноценного сексуального акта.

Эректильная дисфункция подразделяется на три основных вида:

– Психогенная эректильная дисфункция (психологическая)

– Органическая (физиологическая) эректильная дисфункция

– Смешанная эректильная дисфункция

Процентное соотношение каждого из видов эректильной дисфункции – сложный вопрос, многие данные расходятся, разные методики подсчёта и анализа информации, но во всех модальностях и методов подсчёта лидирует психогенная эректильная дисфункция, которая аналогична СТОСН.

Импотенция обозначает крайнюю степень нарушения эректильной функции, когда половой акт становится невозможен ни при каких условиях.

В 2025 году диагноз «импотенция» ставится очень редко, это скорее исключение из правил, чем норма, но в социуме закрепилась стойкое ассоциативное выражение, если у мужчины проблемы с эрекцией, то он импотент. Если эта проблема психогенного фактора, то вешается ярлык «психологическая импотенция».

В соответствии с МКБ-10[5], СТОСН, Синдром Тревожного Ожидания Сексуальной Неудачи может быть отнесён к рубрике:

• F40 – Фобические тревожные расстройства.

• F42 – Обсессивно-компульсивное расстройство.

• F52.2 – Недостаточность генитальной реакции (Психогенная эректильная дисфункция).

• F52.9 – Сексуальная дисфункция, не обусловленная органическим нарушением или болезнью, неуточнённая.

---

[4] Руминация – это навязчивое, цикличное мышление, постоянное «пережёвывание» одних и тех же негативных мыслей, обычно о прошлых ошибках, проблемах или чувствах. В отличие от продуктивного анализа, руминация не приводит к решению, а лишь усугубляет тревогу и подавленность.

[5] МКБ – Международная классификация болезней. МКБ-10 – десятый пересмотр Международной классификации болезней. МКБ-11 – одиннадцатый пересмотр.

По МКБ-11, СТОСН относится к главе 17 – «Состояния (нарушения), связанные с сексуальным здоровьем», и может быть отнесён к рубрике:

• HA01.1 – Мужская эректильная дисфункция

• HA40.1 – Сексуальная дисфункция в связи с психологическими и поведенческими факторами, включая психические расстройства

• HA40.3 – Сексуальная дисфункция в связи с недостатком знаний или опыта

• HA40.4 – Сексуальная дисфункция в связи с проблемами в отношениях

• HA40.5 – Сексуальная дисфункция в связи с культуральными факторами

СТОСН – несамостоятельный диагноз, поэтому для него нет отдельно шифра в МКБ-10/11, как правило, он вторичен, но есть несколько психологических причин его проявления.

СТОСН – является симптомом мужских проблем в постели, но не причиной.

В США используют не МКБ, а DSM-5 (пятое издание).

DSM-5 – это диагностическое и статистическое руководство психическими расстройствами, которое разработано Американской психиатрической ассоциацией (APA).

СТОСН обозначают как: Fear of Sexual Failure (страх, боязнь, опасение сексуальной неудачи).

Синдром определён в категории:

• – Сексуальные дисфункции;

• – Расстройство, связанное с эрекцией;

• – Сексуальная дисфункция, неуточнённая;

Этот синдром встречается у мужчин во всём мире, и его проявление не зависит от страны, географического местоположения, расы, национальности, вероисповедания и т. д.

В каждой стране синдром называется по-своему: в СНГ – СТОСН, в США – Fear of Sexual Failure, Sexual Performance Anxiety, но причины, симптомы, методы лечение – одинаковы.

«Если беспокойство и стресс – постоянные спутники вашей жизни, то они также проникают и в сексуальную жизнь».

Кто занимается лечением СТОСН?

Отвечая коротко на этот вопрос: это сексолог или психолог. Но не уролог, андролог, психиатр – эти специалисты могут лишь диагностировать или исключить физиологические причины проблемы, так как не ведут «классическую стандартную терапевтическую» психологическую практику. Этим занимаются исключительно сексолог или психолог.

В повседневной жизни, при появлении проблем в постели, большинство мужчин идут решать эти проблемы к урологу, но есть нюанс. Уролог не занимается лечением сексуальных расстройств. У уролога свои задачи, компетенции и обязанности, он лечит физиологические (органические) проблемы, например, простатит, заболевания мочевыделительной системы, репродуктивной и т. д. К счастью, многие урологи сейчас имеют дополнительные компетенции в сфере сексологии, и способны решить психологические проблемы мужчин, или в крайнем случае перенаправить их к нужным специалистам. По моему опыту, мужчина, у которого трудности с эрекцией, первым делом идёт к урологу, чтобы исключить физиологические причины, и полностью убедиться, что все проблемы в голове.

Как правило, урологи не занимаются проведением психологической терапии с мужчинами, то есть исключены, например, раз в неделю, классические сессии с клиентом в кабинете уролога для решения проблемы. Уролог выступает в качестве «первого касания», или диагностики мужчины с проблемами в постели, повторные сессии возможны только касательно специализации уролога.

Психиатр – это врач с высшим медицинским образованием и дополнительным образованием в области психиатрии, также не всегда ведёт классическую терапию, но он может поставить диагноз и прописать медикаментозное лечение. В следующих главах изложено подробнее, помогают ли таблетки при работе со СТОСН или нет.

Подытоживая вышесказанное, лечением мужских и женских сексуальных психологических проблем, занимается сексолог / психолог.

Почему я пишу через чёрточку двух специалистов, сексолога и психолога? По моему мнению, сексология – это на 99 % чистая психология, и лишь 1 %, связанный с сексуальной сферой, методами, понятиями, названиями, процессами.

«Весь секс происходит в голове, а в паховой области лишь трение».

По моей статистике, из тридцати обратившихся ко мне мужчин, лишь один говорит, что поговорит со своей женой / девушкой и придёт на следующую сессию вместе с ней для решения проблемы.

Многие мужчины скрывают от своих партнёрш, что посещают мои сессии или были на консультациях у моих коллег, они боятся признаться об этом своим женщинам, и прежде всего, признаться самому себе о наличии проблемы. Потому что образ и имидж мужчины в современном мире очень отличается от реальных мужчин.

«Сексуальные проблемы пары, или одного из партнёров, решаются не в постели, а перед постелью (половым актом)».

Динамика положительных изменений идёт гораздо быстрее, если мужчина приходит на сессию с партнёршей, но так, к сожалению, бывает очень редко. Также бытует мнение, что если проблемы у одного из партнёров (мужчины или женщины), то обращаться и «лечиться» надо ему одному. Естественно, это не так.

Секс – это парный процесс, где участвуют оба партнёра, это союз взаимоотношений, эмоций, и если у кого-то что-то идёт не так, то не надо перекладывать ответственность, искать виноватого, надо вместе решать проблему. Не надо оставлять другого человека с проблемой наедине, надо объединиться с партнёром и противостоять этой проблеме.

Если же мужчина пришёл на сессию один, надо в любом случае поблагодарить его уже за это, так как он преодолел один из главных мужских страхов – показал свою уязвимость.

Когда обращаться за помощью к специалисту?

Если самому не получилось справиться с проблемой, когда обращаться за помощью к специалисту?

Только тогда, когда вы сами всё попробовали на своём опыте: техники, практики, рекомендации, упражнения, и у вас ничего не вышло, или после того, как вы поговорили, обсудили, попробовали решить насущные проблемы со своим партнёром.

Перед тем как записываться на сессию (консультацию) к специалисту, ПОГОВОРИТЕ о своей проблеме с партнёром.

Если, после разговора с партнёром – а этих разговоров и попыток может быть много, и это нормально – ничего не получается, тогда записывайтесь на консультацию к специалисту.

Или, когда хотите сэкономить время, деньги, ресурс, и желаете быстрее избавиться от проблемы, то лучше обратиться сразу к профессионалу в этой сфере, и с его помощью, знаниями и опытом, вместе пройти путь к исцелению, избавлению от причин этого симптома.

«Кто отрицает женское – тот не умеет любить. (Про мужчин)».

Диагностика СТОСН

Диагностический тест для мужчин для определения СТОСН.

Если в результате ответов на нижеприведённые вопросы вы более двух раз ответили «ДА», то у вас присутствуют симптомы, связанные со СТОСН. Если же вы ответили на все вопросы утвердительно, то надо незамедлительно решать проблему.

1) Есть ли утренняя эрекция или ночная?

2) При мастурбации или просмотре порнофильмов стабильная эрекция?

3) Присутствует ли волнение, тревога, страх, напряжение, неуверенность, контроль до или во время полового акта?

4) Как вы считаете, проблемы с эрекцией у вас из-за психологического фактора?

5) Присутствует ли эрекция во время предварительных ласк

Этот тест – моя авторская наработка. В классическом варианте специалисты спрашивают у мужчины:

1) Есть ли ночные и утренние эрекции?

2) Есть ли эрекция при мастурбации?

Если мужчина отвечает «ДА» на оба вопроса, то специалист диагностирует СТОСН.

Напоминаю, официальный диагноз может поставить только психиатр, а в МКБ-10/11 не существует диагноза СТОСН, и при этом психиатр выпишет таблетки, но не будет вести психологическую терапию. На практике мужчина приходит к сексологу / психологу, специалист проводит диагностику и для себя или для клиента ставит неофициальный диагноз и работает с этим. Может показаться, всё сложно и запутанно, но каждый здесь занимается своим делом, главное, чтобы мужчина как можно скорее избавился от своей проблемы.

Надо стараться так, чтобы не было вот так:

Мужчина потерпел фиаско в постели, эрекция пропала в самый ответственный момент, и впоследствии это происходило несколько раз подряд. Естественно, мужчина начал искать физиологическую причину своих неудач, обратился к урологу, уролог нашёл у него простатит и начал его лечить, вроде бы все довольны, но неудачи в постели продолжали случаться. Пролечив успешно простатит в течение двух месяцев, не обнаружив никаких физиологических и психологических изменений, мужчина всё больше и больше стал тревожиться не только перед половым актом, но и в повседневной жизни. В итоге он обратился к психиатру, потому что невроз полностью захватил его поведение, психиатр провёл диагностику, обнаружил тревожное расстройство, выписал антидепрессанты и отправил домой, с общими рекомендациями: лучше есть, побольше спать, качественнее отдыхать. Спустя четыре месяца приёма антидепрессантов, ситуация в постели так и не изменилась, неудачи, осечки, тревога стали нормой, а не исключением. После всех этих «приключений» мужчина обратился ко мне, и мы начали с ним терапию, через несколько сессий мужчина полностью избавился от сексуальной тревоги. Итог этой и многих других историй заключается в том, что желательно, изначально обращаться к профильному специалисту по решению сексуальных проблем.

«Стремление к сексуальному удовольствию само по себе не должно превращаться в источник горя».

Причины и симптомы

Страх порождается из-за недоверия к партнёру в сексе: как у мужчин, так и у женщин.
Где есть контроль – нет места доверию и любви.

Существуют две основные причины СТОСН, остальные же лишь следствия и индивидуальные особенности мужчины. Также часто бывает, когда эти две причины существуют одновременно.

1) Чрезмерная значимость партнёрши (девушки).
2) Чрезмерная значимость полового акта (секса).

Общие причины:
– депрессия, тревожное расстройство;
– низкая самооценка, мнительность, повышенная внушаемость;
– неудачный половой акт, первый или травмирующий сексуальный опыт;
– некорректное поведение партнёрши;
– стресс, усталость, невроз, тревожность;
– культурные и социальные установки;
– сексуальное воспитание и когнитивные искажения;
– порнозависимость;
– перфекционизм и контроль в половом акте;
– чувство вины, стыда (курортный роман);
– раннее начало сексуальной жизни;
– завышенные требования к себе, особенно в сфере секса;
– вредные привычки, нездоровый образ жизни, химические зависимости;
– неблагоприятная обстановка в паре, отсутствие гармонии и интимности, конфликты;
– эмоциональное, физическое, психологическое напряжение;
– страх влагалища, женщин, полового акта;
– материнский комплекс, комплекс Мадонны и Блудницы;
– психодуховный кризис;
– компенсация своей мужественности.

Это универсальный классический список причин, но в каждом конкретном случае у мужчины причина всегда индивидуальна. Многие из этих причин я оставлю без комментариев, они интуитивно понятные, а лишь выделю особо «интересные и значимые».

Порнозависимость как причина сексуальной тревожности

Наша сексуальность подобна пластилину, мы можем трансформировать свои паттерны поведения и мышления под воздействием приобретённого или внушаемого опыта.

Порноиндустрия – это как усилитель вкуса в еде.

Условно, когда мальчик знакомится с порно, нарушается его сексуальность, развитие его либидо деформируется, в порноиндустрии представлена только третья стадия, то есть фрикции. А первые две стадии – платоника и эротика вытеснены, отсутствуют. Из-за этого, когда юноша (мужчина) знакомится с девушкой, и у них доходит дело до постели, то отсутствие навыка, опыта, знаний, пропускание первых двух стадий, приводит этого мужчину к возникновению сексуальной тревоги, к потере эрекции на фоне психологического напряжения.

Порноиндустрия приводит к искажённой информации и к ложным знаниям о половом акте, неокрепшая психика мальчика неспособна переработать увиденный материал и отличить, где фантазия (идеальная картинка и сценарий в кино), а где реальный половой акт с девушкой.

Также увлечение порно приводит к порнозависимости и к избеганию реального полового акта, получению удовольствия минимальным путём – путём наименьшего сопротивления, энергетических и волевых затрат. Не надо знакомиться, добиваться, ухаживать за девушками и т. д. В реальной жизни нужно из себя что-то представлять, чтобы добиться внимания и расположения женского пола, а впоследствии и в интимной близости, а в мире фантазий и кино ничего делать не нужно.

Необходимо пройти все 3 этапа развития полового акта (сексуальности):

– **платоника** (мечты, фантазии, переписка на расстоянии);

– **эротика** (массаж, ласки, прикосновения);

– **секс** (половой акт, фрикции).

Чувство вины и стыда как причина сексуальной тревожности

Представим мужчину, который поехал в командировку, и в этой командировке решил реализовать свои сексуальные фантазии, познакомиться с девушкой или сразу обратиться к женщине с низкой социальной ответственностью. Мужчина фантазировал, представлял, предвкушал половой акт, и вот именно в этот момент, когда мужчина уже в постели с женщиной, у него нет эрекции, либо произошло быстрое семяизвержение. Ожидания одни, реальность другая.

Как сказал Андрей Аршавин: «Ваши ожидания – ваши проблемы».

Часто так бывает по следующим причинам: этот мужчина в командировке, дома его ждут жена и дети, и он сознательно или бессознательно боится, что о его любовных похождениях узнают дома. Или он привезёт домой ЗППП[6], заразит жену, будет некрасиво и подвергнет риску жену. Также мужчина испытывает чувства вины и стыда по отношению к своей жене, семье, своим ценностям, его психика тем самым его оберегает, срабатывает защитный механизм, чтобы он не столкнулся с этими чувствами и эмоциями. Психика делает всё, чтобы не было эрекции, или всё произошло очень быстро.

Психодуховный кризис как причина сексуальной тревожности

Это чем-то похоже на кризис среднего возраста, когда работа, сфера деятельности, увлечения не приносят удовольствия в жизни, точнее, перестали приносить. До этого всё было нормально, а сейчас как будто старое перестало интересовать, а что такое новое – нет понимания. Так как было раньше, быть уже не может, а по-новому ещё не знаю: что, как, и зачем делать. Ценности и приоритеты поменялись, секс остался важным, но теперь желание им заниматься для себя, а не для ЭГО, и не для кого-то. Апатия, может даже лёгкая депрессия, общее снижение либидо, являются весомыми причинами проблем в постели, но не основными. Кризис духовный, эмоциональный, ценностный, приводит к осознанию, что так больше не может продолжаться, грядут большие перемены, трансформация. Начинается путь к себе и к самости (главный архетип внутренней сущности человека, который объединяет все аспекты его личности).

[6] Заболевания, передающиеся половым путём.

Компенсация своей мужественности как причина сексуальной тревожности

Альфред Адлер, ученик Зигмунда Фрейда, сводил всё к комплексу власти и компенсации. Глубинные причины СТОСН (сексуальная тревожность) как раз про стремление мужчины доминировать в постели и в жизни, проявлять свою власть и компенсировать свои комплексы.

Многие мужчины любят быть главными в постели, чтобы партнёрша им подчинялась, тем самым они показывают и власть, и комплексы. Когда теряется взаимосвязь в половом акте, происходит потеря контакта и чувственности, это признак страха мужчины или компенсации (неудовлетворённости) желаний, это способ защитить своё ЭГО, свою психику, путём подчинения и доминирования над партнёршей. В итоге страдают оба партнёра в постели, но сказать об этом не могут, так как есть иерархия, и сказать об этом – то же самое, что и признать свою несостоятельность, неуверенность. Эмоциональный коктейль отключает логику, разум, рационализм.

Материнский комплекс, комплекс Мадонны и Блудницы как причина сексуальной тревожности

«Потеря чувств (неспособность проявлять их) – признак материнского комплекса у мужчины».

Когда ребёнок находится в утробе матери, он находится в райских условиях, для него всё делают, ему ни в чём не отказывают, мама и ребёнок – одно целое. Мама для ребёнка – Бог. Далее происходят роды, и физически теперь мама и ребёнок разъединены, пуповина перерезана, это теперь два разных человека физически, но психологически этого не происходит. Мама продолжает выполнять функции «Бога» для ребёнка – она кормит, поит, играет, ублажает, исполняет все потребности и не считает, что он отдельный человек, так как личность ещё не сформирована. Это ещё всего лишь ребёнок, которого надо защищать, любить, контролировать, это обязанность и ответственность мамы. Ребёнок взрослеет, и все его убеждения, жизненные программы, сценарии, карты мира и модели поведения закладываются в детстве, во взаимоотношениях в семье, с мамой и папой, а дальше в садике и в школе. Но ключевое здесь – это взаимосвязь с мамой.

Если у мамы в период воспитания ребёнка была сложная жизненная ситуация, мама была тревожная, контролирующая, слишком оберегающая. Помимо этого, если отец ребёнка не создавал безопасность в семье, не помогал матери в воспитании ребёнка, всё время был на работе или в своих делах, такая мать будет или слишком эмоциональной, или, наоборот, холодной, и это будет её психологическая защита личности в сложившейся ситуации. У такой матери ребёнок будет тихий, скромный, удобный, управляемый, он будет делать всё, чтобы не усугублять тяжёлую ситуацию в семье, не быть причиной конфликтов, так как он может думать, что он причина страданий матери. И, наоборот, бороться за внимание матери, так как для него её внимание – это самая большая награда в мире, он будет делать всё, чтобы заслужить её любовь и внимание.

В любом случае ребёнок растёт уже с какими-либо убеждениями, моделями поведения, которые будут проявляться в его взрослой жизни особенно, во взаимоотношениях с женщинами, жёнами, и с женской энергией в целом.

Мать – это первая женская энергия в жизни мальчика, с которой он взаимодействует, далее эту модель поведения он возьмёт в свою семью. Мужчина с девушкой будет копировать модель поведения из раннего детства, когда он был ребёнком и жил с мамой. Мужчина будет

хорошим, удобным, эмоционально холодным и застенчивым, будет самым лучшим мальчиком, но не мужчиной, собой.

Материнский комплекс – основной, из него вытекает уже его производная часть, такая как комплекс Мадонны и Блудницы.

Комплекс Мадонны и Блудницы – это психосексуальный конфликт, при котором мужчина бессознательно делит женщин на две противоположные категории: «чистую» и «греховную». Женщина – Мадонна воспринимается как достойная любви, уважения, материнства, но сексуальное влечение к ней подавляется.

Женщина – Блудница, напротив, пробуждает сильное сексуальное желание, но не вызывает доверия и воспринимается как женщина, недостойная глубоких чувств. Мужчина с этим комплексом не может соединить любовь и сексуальность в одном объекте.

Такой внутренний раскол – расщепление личности, амбивалентные чувства и часто приводит к изменам, двойной жизни, сексуальной дисфункции или чувству постоянного неудовлетворения. Мужчина может страдать от чувства вины, стыда и непонимания собственных противоречий. Он стремится к идеальной любви, но неизбежно сталкивается с разрушительными желаниями. Цель – научиться видеть в женщине одновременно сексуального партнёра и эмоционально значимую фигуру, без поляризации.

Заметки про материнский комплекс:

Мужчина перестаёт быть мужчиной (отказ от здоровой мужественности).

Тревожная, гиперэмоциональная, холодная, контролирующая мать – основа негативного материнского комплекса.

Мать управляет (воздействует) на психику сына, этот процесс протекает бессознательно.

Мама, я на тебе женюсь. Секс происходит между мужчиной и женщиной, но не у матери и сына.

Мать для ребёнка – Бог, и то, что мать делает по отношению к себе, и как себя ведёт, то копирует на себя ребёнок.

Материнская любовь не разделяется на добро и зло.

Материнская любовь изменяет сексуальность мужчины.

Мужчина живёт не «свою» жизнь, испытывает сложности с пониманием себя.

Мужчина без чувств (который не испытывает чувств) – это немужественный мужчина.

Отсутствие эмоций – подавление в себе женственности.

Мужчина не сможет стать мужчиной, если будет подавлять в себе женственность. Баланс Анима и Анимус[7].

Мужчина путает силу с гиперконтролем над чужими чувствами и людьми (особенно с женщинами).

Мужчина начинает разделять девушек на «чистых» и «нечистых».

Период отделения себя от матери, восстановление идентичности и границ – процесс сепарации в работе с материнским комплексом.

Материнский комплекс уничтожает мужественность, мужчина теряет себя, теряет свою жизнь, способность быть собой.

Либо мужчина «сливается» с матерью, либо «борется» всю жизнь с ней, но есть и «серединный путь» – оставаться собой и быть мужчиной.

Мужчины с высоким тестостероном зачастую всю жизнь что-то доказывают своей матери, борются с ней, их мужская энергия пытается вытеснить женскую энергию.

---

[7] Анима и Анимус – в аналитической психологии Карла Г. Юнга – архетипы, представляющие бессознательную женскую сторону личности мужчины (Анима) и бессознательную мужскую сторону личности женщины (Анимус). Цель развития личности (*индивидуация*) – не подавить, а признать и интегрировать эти качества, достигнув внутреннего баланса и целостности.

«Тревога растёт – дистанция между партнёрами увеличивается».

Симптомы

«Симптом не возникает из ниоткуда, он помогает увидеть (распознать) важные проблемы в психике».

Симптомы при сексуальной тревоге универсальны, их можно разделить на поведенческие, эмоциональные и психологические; исходя из моего опыта, присутствуют несколько симптомов единовременно.

– Пропадает (или частично пропадает, становится нестабильной) эрекция до или во время самого полового акта. Также часто бывает, что во время предварительных ласк эрекция есть, а именно в момент пенетрации она пропадает.

– Попытка силой воли вызвать эрекцию.

– Чрезмерная сосредоточенность на процессе полового акта.

– Страх, что что-то пойдёт не так, и страх потерпеть неудачу.

– Отсутствие сексуального желания на фоне тревоги и напряжения перед половым актом.

– Избегание близости, уход от реальности в мир интернета, игр, зависимостей.

– Желание выглядеть сексуально здоровым в глазах окружающих.

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.