Эссе по итогам 2 модуля курса по сексологии Ильиной Инны

**Женская сексуальность и удовольствие**

В моей работе я хочу осветить основные проблемы, которые стоят на пути удовлетворенной женской сексуальности.

В этой части эссе, я буду опираться в моих размышлениях на книгу Карен Гурни (Великобритания) «Зачем женщине секс», в которой автор описывает распространенные заблуждения и их сдерживающее влияние, автор много места уделяет описанию желания, и от чего оно зависит.

«Я хочу показать, что наши взгляды на секс почти полностью зависят от преобладающих в данное время культуры, языковых средств и политики, и поэтому отношение к сексу сильно различаются на разных континентах, в различных сообществах и странах»

Я согласна с утверждением автора, основываясь на моем знакомстве с коллегой из Австралии, которая на данный момент проводит сексологические исследования в Бразилии. То, что она описывает, основные тенденции сексуальной культуры в ее исследовании, различается с тем, что является актуальным на данный момент в нашей культуре. Например, коллега часто консультирует людей в Латинской Америке по поводу полиаморных отношений, в том числе, где женщина имеет контакты с несколькими мужчинами и наоборот. Общество в Южной Америке в своей культуре более свободно в сексе, чем наше.

«Веками доминировавшие институты и концепции – такие, как христианство и моногамия – сформировали наши взгляды на секс и женскую сексуальность.

Аналогичным образом культурные сдвиги, например, женское движение, существенно повлияли на права женщин, на их сексуальность и независимость.

Развитие современной науки в XX веке, а так же появление психотерапии и сексологии сыграли существенную и даже преобладающую роль в том, как общество стало рассматривать женщин и секс»

 Таким образом, мы видим, что ключевые моменты истории и культурные нормы продолжают оказывать влияние на нашу сексуальную жизнь.

**Хронология отношения к сексу и женской сексуальности.**

«C XXVII в западной части мира моногамия считалась нормой , главным образом из-за влияния религии и значения, придаваемого институту брака. Он играл большую роль, поскольку бы связан с собственностью на землю и, следовательно, с финансами, но супругов для большинства девушек выбирали их отцы, а не сами невесты. Со временем понятие о браке стало меняться, все более подразумевая личный выбор и желание и уже не ограничиваясь исключительно деторождением. Любопытно, что до этого момента женщин было принято считать более похотливыми существами, но вскоре на смену этому убеждению пришла мысль о том, что мужская сексуальность сильнее, а женщины по своей природе менее сексуальны. Секс вне брака и с любой иной целью, кроме продления рода, считался грехом».

«В XVIII и XIX веках отношение к сексу изменилось. Секс вне брака перестал быть незаконным (хотя по-прежнему осуждался). При этом женская сексуальность считалась слабее, ем мужская, и женщины позиционировались в отношении секса как «хранительницы», а мужчина вменялось в обязанность контролировать свои желания. Особое значение придавалось женскому оргазму, так как считалось, что он (точнее, одновременный оргазм) имеет решающее значение для наступления беременности. Секс рассматривался как важная часть брака. Мастурбация считалась опасной для физического и психического здоровья, поэтому изобретали и распространяли устройства для предотвращения «самоприкосновения». Кроме того, люди прилагали много усилий к тому, чтобы ослабить сексуальные импульсы, особенно у женщин, для которых, при их «природном», как было принято полагать, низком интересе к сексу, любое свидетельство их сексуальности становилось проблемой»

Наряду с тем, как описана культурная, общественная норма и взгляд на секс и женскую сексуальность, в это же время в Индии и Ираке сексуальная культура основывалась на трактах о любви и сексе. Где секс это удовольствие, а не то, почему мужчины и особенно женщины испытывали бы стыд и чувство вины.

Так же как в некоторых матриархальных обществах, например, Папуа – Новой Гвинеи, женщины могут свободно наслаждаться сексуальным самовыражением с разными мужчинами.

Таким образом, я могу сделать вывод, до сих пор религия, культурная норма моногамии и, все еще, гендерное неравенство оказывают влияние на появление страха перед сексуальными потребностями.

В дальнейшем секс перешел от контроля со стороны религии, к контролю со стороны медицины ( в частности психиатрии)

«Истерия» определялась как болезнь, связанная с сексуальностью у женщин, причем мастурбация рассматривалась как один из симптомов. Термин «нимфомания» быстро завоевал популярность, использовался для характеристики женщин, которые мастурбировали и хотели секса больше, чем их мужья, грезили о сексе, а так же занимались им с другими женщинами».

Необходимо отметить, что на рубеже XIX столетия женщин гораздо чаще, чем мужчин отправляли в психиатрические лечебницы в связи с «отклонениями» в их сексуальном поведении. Так же женщины подвергались гистерэктомии, или лоботомии, ставили пиявки на гениталии, морозили в ледяных ваннах, удаляли клитор, вводили во влагалище едкие химические вещества.

Удаление клитора и сегодня существует как культурная норма в Сомали. Всего же по оценке ВОЗ, этой процедуре подверглись более 200 миллионов девушек в мире.

С начала XX века наука стала не менее авторитетной в вопросах секса, чем религия и общественные нормы.

Исследования Кинси, а затем и Джонсон и Мастерс привнесли идеи о том, что секс – это не грех, а одно из занятий, приносящих удовольствие. А так же идею о том, что секс можно наблюдать и изучать.

Секс и лекарства.

«Появление в 1960-х годах противозачаточных таблеток вызвало панику по поводу сексуальности женщин: что же станет с их сексуальным поведением, если исчезнет такой сдерживающий фактор, как страх забеременеть?!»

Я считаю, что, несмотря на наличие сегодня различных методов контрацепции, страх перед нежелательной беременностью до сих пор является одной из причин сексуальной неудовлетворенности женщин.

В начале 2000 -х годов был предложен новый взгляд на сексуальность женщин. Женщины стали играть все более важную роль в сексологии, резко возросло число женщин-исследователей, которые своими научными трудами и публикациями навсегда изменили наш взгляд на секс.

Секс и желание.

Оценка собственной сексуальной жизни в ориентации на статистику или рассказы подруг, часто приводит к беспокойству по поводу собственной нормы в сексе. На мой взгляд, чувство удовлетворения, хорошее самочувствие, достаточное количество энергии, сам вкус жизни, насколько женщине вкусно жить ее жизнь, является ответом на вопрос: насколько она сексуально удовлетворена.

Важную роль в формировании нашего представления о сексе, сексуальности женщин являются рассказы - передача информации о сексе старшими младшим, родителями детям.

Было бы замечательно, если бы рассказы о сексуальной жизни включали в себя не только предостережения и нотации, но и информацию о том, что секс это приятно, и он способен приносить радость и удовольствие. А так же важно понимать, что для превосходной сексуальной жизни необходимы знания, обучение и практика.

И в заключении хотелось бы отметить важность временных циклов в жизни девочки, девушки, женщины.

Нейронные связи, сеть нервных окончаний гениталий женщины, отвечающих за получение удовольствия, а именно чувствование, имеет свои сроки. Пробуждения и развития чувствительности. Таким образом, сопровождая девочку в развитии ее сексуальной сферы, мы будем обращать особое внимание на развитие чувствительности сначала всего тела, затем в подходящем возрасте и гениталий.

Так на протяжении всей жизни женщины, мы можем привносить фокус внимания в развитие и поддержание чувственной сферы, с целью обогащения женщины природными гормонами удовольствия и наслаждения.