

Изумительная книга, в которой для человека, далекого от медицины, доступным языком объясняется суть вещей — причины и следствия. Невероятно любопытно и интересно. Читается как захватывающий детектив! Мне даже не захотелось ее отдавать, хотя купила в подарок молодоженам.

*Валентина,
преподаватель истории,
Москва*

Это первая книга, которая попалась мне, с таким интересным содержанием, не пошлая, не слишком научная, не изобилующая всякими профессиональными терминами, нет, вовсе нет. Очень легкая для восприятия, емкая, увлекательная. Раскрываются основные темы, охватываются даже моменты типа садомазо, объясняется, почему и что к чему. Эта книга будет интересна и, безусловно, полезна как психологам, так и обычным людям. Ведь секс присутствует в жизни каждого взрослого человека, а знаний у нас нет, и почерпнуть их практически неоткуда. В книге много полезной информации о различных сексуальных сложностях, практических упражнений и советов о том, как сделать сексуальную жизнь здоровой и приносящей удовольствие обоим партнерам.

*Татьяна, менеджер,
Екатеринбург*

Книга, что называется, собранная со старанием. Не научная в чистом смысле этого слова — не Мастерс и Джонсон с их статистическими подсчетами, но и не популярная ересь вроде «1000 вопросов, которые вы боитесь задать». Что-то посередине этих крайностей. Для ознакомительного чтения подойдет людям, интересующимся этой темой впервые, и даст хорошие основы, без навязывания мифов и неадекватных ожиданий. В книге почти в каждой главе собраны забавные, но не пошлые анекдоты, разные цитаты, мудрые высказывания о жизни.

Если эта книга попадет вам в руки — не поленитесь привлечь к прохождению тестов, собранных в ней в большом количестве, своего партнера; вдруг узнаете что-то новое? Да и посмеетесь от души — вопросы еще те!

*Мария, невропатолог,
Саратов*

ПСИХОЛОГИЯ.
ВЫСШИЙ КУРС

Геннадий
Старшенбаум

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НАЧИНАЮЩЕГО СЕМЕЙНОГО ПСИХОЛОГА

Примеры из практики,
тесты, упражнения



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
С77

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Старшенбаум, Геннадий Владимирович.

С77 Энциклопедия начинающего семейного психолога. Примеры из практики, тесты, упражнения / Геннадий Старшенбаум. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 528 с. — (Психология. Высший курс).

ISBN 978-5-17-112260-7

Известный отечественный психотерапевт Г. В. Старшенбаум обобщает свою многолетнюю работу с интимно-личными и семейными проблемами клиентов. В книге рассматриваются и решаются сексуальные, любовные, супружеские и родительские проблемы, а также проблемное поведение как у взрослых членов семьи, так и у детей. Интимные вопросы разбираются в подробностях, но без сложных медицинских терминов, простым и ясным языком.

Детальные описания случаев, тесты и упражнения помогут читателю вместе с партнером сделать семейную жизнь счастливой.

Книга адресована широкому кругу читателей и особенно полезна будет психологам, психотерапевтам, сексологам и педагогам.

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

vk.com/prime_ast

instagram.com/prime.ast

facebook.com/praim.ast



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	11
СЕКС	13
Аттестат сексуальной зрелости	13
О чем бурчал живот у Веры	13
Бегом от секса	14
Грей меня и уходи	17
Практикум	19
Памятка	20
Как помочь оргазму	28
Ты целуй меня везде!	28
Оргазмы бывают разные	31
Практикум	34
Памятка	36
Упражнения	38
Куда капаят женские слезы	46
Рыдающая матка	46
Хочется и колется	49
Влагалище на замке	50
Тяжкое бремя беременности	52
Практикум	54
Памятка	54
Кому нужна мягкая игрушка	60
Стоматолог и «зубастое влагалище»	60
Капризы эрекции	63
Проблемы эякуляции	65

Практикум	67
Памятка	67
Сексоголики	78
Философ в юбке и без	78
Свальный грех Нины	82
Кто сидит на секс-игле	84
Практикум	85
Памятка	88
Не-в-ротик	90
За рулем брюки не подтягивают	90
Нервный секс	92
Зигзаги ориентации	96
Территория острова Лесбос	98
Жизнь в чужом теле	100
Практикум	103
Любители запретных плодов	107
Такая сладкая боль	107
Розы из сада маркиза де Сада	110
Всевидящее око	116
Кто виноват и что делать	119
Практикум	121
ЛЮБОВЬ	130
Любовь против одиночества	130
Клаву никто не любит	130
Для рукопожатия нужны две руки	133
Практикум	136
Чего хочет женщина	148
Ева возвращается в рай	148
Практикум	151
Чего хочет мужчина	166
Мужские комплексы	166

Торопыги у дам не в почете	167
Капитан Немо сходит на берег	168
Практикум	171
Рабы любви	179
Гейша, Айболит и другие	179
Любовная горячка	185
Любовная аддикция	186
Эдип прозрел	193
Практикум	196
Формула любви	206
Илья + Люба = Любовь	206
Лики любви	212
Практикум	215
 БРАК	 234
Есть ли жизнь в браке?	234
Почему мужчины не женятся	234
Добрачные ловушки	236
Предбрачное ухаживание	237
Три возраста брака	237
Практикум	242
Удачный брак	248
Стерпится — слюбится	248
Театр семейных действий	250
Супружеские роли	250
Сладкие парочки	251
Супружеская совместимость	254
Практикум	257
Отчего стал горьким мед	269
Изменника казнить нельзя помиловать	269
Бывает ли любовь без ревности?	270

Типы ревности	271
Женская ревность	273
Причины измен	273
Эмоциональное пресыщение супругов	274
Чмоки-чмоки	275
Шесть масок Казановы	277
Супружеские мифы и комплексы	279
Мифы о слабом поле	279
Конфликт взаимных ожиданий	282
Ожидания мужа	282
Ожидания жены	283
Конфликт зависимых отношений	284
Практикум	285
Зависимости	301
Алкоголик-золотые-руки и его жена	301
Поведенческие зависимости	304
Созависимость	310
Практикум	315
Невротические мотивы брака	324
Кто в доме хозяин	329
Признаки семейного насилия	330
Мифы о насилиии	332
Практикум	334
Развод	351
Жена или мать?	354
Для чего мужчина в доме	354
Как ваше материнское отношение к мужу может разрушить ваш брак	355
Деловая женщина	355
Пиррова победа эмансипированной женщины	356
Личностные кризисы в жизни мужчины	356
Разрыв малой кровью	360
Признаки надвигающегося разрыва	360
Проводы любви	360

Повторный брак	362
Мифы	362
Практикум	365
ДЕТИ	377
Материнское счастье	377
Первые 2 года	378
От 3 до 10	382
Практикум	386
Правила поведения с детьми	389
Хорошее воспитание	394
Искусство кнута и пряника	394
Горькие плоды воспитания	399
Практикум	401
Нервные дети	415
Молоко мертвой матери	415
Детские страхи	420
Какой ты дерганный!	427
Практикум	430
Трудные дети	441
Обуза или помощник?	442
Подростковый криз	445
Сороки-воровки	448
Злой мальчик	450
Папа, вернись!	451
Практикум	453
Дети Зазеркалья	471
Виртуальная зависимость	472
Детское казино на дому	473
Болтоголики и фанатики	473
Есть или не есть	476
Юные наркоманы	484

Что у вас, ребята, в рюкзаках?	484
Созависимая семья	493
Практикум	495
Любовь сильнее смерти	507
Инцест	508
Большой секс	512
Дефлорация	515
Быть или не быть	516
Практикум	518
 ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	 520
 ЛИТЕРАТУРА	 521

ВВЕДЕНИЕ

Мои клиенты, как и пациенты врача, обычно жалуются. Только не на плохое самочувствие или настроение, а на других людей. Женщины в основном говорят о ненадежности своих мужчин, молодые мужчины — о нечуткости своих женщин. Все ждут любви от своих любимых и обижаются на них, как дети на плохих родителей. Отцы у многих моих клиентов отсутствовали или не проявляли к ним внимания, подавляли, настраивали, что в будущем ребенок должен отдавать «долги». Матери часто ссорились с мужем, ища защиты у сына. Бабушки заставляли выбирать, кого ребенок больше любит.

Вместо живого доверчивого взаимодействия мои клиенты в общении с партнером придерживаются сложившихся в детстве представлений о близком человеке. Свое поведение они часто оправдывают расхожими мифами и не осознают собственной закомплексованности. У них обычно существует представление о войне полов, они сосредоточены на конфликтах между сильными и слабыми. Опасными слабостями считают открытость и доверие. Женщины играют на жалости к себе, пользуются своей привлекательностью для того, чтобы установить власть над партнером. Мужчины пользуются женским состраданием, материальной зависимостью женщин.

За полвека работы у меня не осталось сомнений: люди приходят ко мне за любовью, которой им так не хватает в их жизни. Они ищут тепло в постели с таким же неприкаянным существом, в «теплой» компании, иногда с горячительными напитками. Ищут поддержки и облегчения своей жизни в церкви, эзотерике, у разных целителей... Ко мне приходят отчаявшиеся женщины и мужчины, которым все это не подошло. Как правило, они достаточно просвещены в области секса, однако не обсуждают своих интимных эмоциональных и сексуальных проблем с партнером.

Неудивительно, что семейное консультирование стало самым востребованным видом психологической помощи. Поводами для обращений чаще всего служат партнерские, супружеские и детско-родительские конфликты, семейные кризисы. При анализе семейно-личных проблем нередко можно выявить психогенные сексуальные нарушения, работа с которыми требует специальных знаний и навыков семейной психотерапии.

В своих книгах я обобщил свой клинический, терапевтический и научный опыт работы со всеми этими проблемами. В частности, я использовал опыт, полученный во время работы в Московской городской консультации по вопросам семьи и брака, при проведении стационарной

психиатрической экспертизы по вопросам изменения пола, в качестве заведующего психоневрологическим диспансером и отделениями пограничных состояний и руководителя отдела суицидологии Московского НИИ психиатрии.

Психологические механизмы, лежащие в основе сексуальных и семейных проблем, а также методы их диагностики и разрешения описаны в моих книгах «Сексуальная и семейная психотерапия», «Как стать семейным психологом», «Наш секс», «Наша любовь», «Наш брак» и «Наши дети», «Психосоматика и психотерапия: Исцеление души и тела». В книгах «Суицидология и кризисная психотерапия» и «Переживая кризис» полностью приведена авторская программа семейной кризисной терапии. Семейные проблемы пациентов с химической пищевой или игровой зависимостью, созависимостью, сексуальной и любовной зависимостью рассмотрены в книгах «Аддиктология» и «Зависимость под контролем». В самоучителе «Как стать семейным психологом» собраны многочисленные упражнения и ролевые игры, необходимые для тренинга навыков семейного психолога.

В «Семейной энциклопедии» я решил обобщить весь накопившийся за полвека материал. Узнаваемые детали, разумеется, опущены. В книге рассматриваются сексуальные, любовные, супружеские и родительские проблемы, а также проблемное поведение как у взрослых членов семьи, так и у детей. Разобраны семейные проблемы пациентов с игровой, пищевой и химической зависимостью, а также созависимостью, приведена авторская программа семейной кризисной терапии. По каждой проблеме дается краткий обзор эффективных методов диагностики и психологической коррекции. Для самостоятельной работы имеются несложные психологические тесты и опробованные на практике упражнения и ролевые игры. Акцент сделан на взаимном тестировании и парном тренинге. Обратите внимание на то, что слово «партнер» может обозначать и мужчину, и женщину.

Для большей доступности изложения научные термины в большинстве случаев заменены на общеупотребительные понятия, а использованные источники указаны лишь в списке литературы. Надеюсь, что с помощью этой книги вы получите знания и практические навыки, необходимые для решения типичных проблем в личной и семейной жизни.

Приступим!

СЕКС

АТТЕСТАТ СЕКСУАЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ

Любовь — самая сильная из всех страстей, потому что она одновременно завладевает головою, сердцем и телом.

Вольтер

О ЧЕМ БУРЧАЛ ЖИВОТ У ВЕРЫ

Несмотря на летнюю жару, Вера в джинсах. Это потому, что у нее кривые ноги, как у мамы. Мать Веры, чистюля и трусиха, любит ее как-то невольно — то давит, то вызывает жалость. Когда Вера носила платья, в метро у нее бродил зуд по ногам, бросало в жар, она стала надевать колготки, а потом и брюки, и тогда это прекратилось.

Вера боится выходить из дома, так как ее выдает урчание в животе. Перед выходом Вере надо испугаться и сходить в туалет, иначе у нее остается опасение, что она испугается на улице и ей придется искать туалет. Вере трудно пользоваться общественным туалетом из-за того, что там грязно и присутствуют посторонние. Ей удается там только мочиться. Нельзя, чтобы услышали, как она выпускает газы.

СРК (Синдром раздраженного кишечника) начался у Веры, когда она ходила на подготовительные курсы для поступления в вуз, которые вел симпатичный аспирант. Он выглядел очень уверенно, но, когда мать Веры подошла к нему с просьбой заняться с дочкой на дому, он покраснел, и у него громко заурчало в животе, ему пришлось выйти в туалет. Когда Вера пришла к аспиранту домой, он похлопывал Веру по плечу, а она боялась отказать ему в этом. У нее схватило живот, она долго сидела и терпела боль. После этого у нее начался метеоризм, появился страх громко выпустить газы. Она оставила учебу в вузе, ее содержит друг, у которого она живет. Он генеральский сынок, в их семье всем заправляет мать. Вере тоже приходится руководить им.

Чего она боится сейчас? Что у нее начнет бурчать в животе. Я прошу ее перевести, о чем он хотел бы побурчать. Вера отводит глаза, кладет руку на свой живот, оголенный между топиком и джинсами. Он громко бурчит, она его гладит, смущенно поглядывая на меня. Я спрашиваю Веру, поняла ли она эти звуки. Вера говорит о своем недоверии к себе, к людям и ко мне в частности. Это связано с тем, как ее постоянно унижал отчим, в вузе преподаватели часто показывали единственной девушке в группе, что ей не место в мужской касте избранных.

Отчим всегда гордился, что Вера чиста, запрещал ей весело проводить время. Хотя она чувствовала, что он не прочь бы сам развлечься с ней. Отчим не раз угрожал Вере, что изнасилует ее, и будет отрицать это, а мать все равно поверит ему. Вера делилась с матерью, но та боялась мужа. Вера сдержанно улыбается и ерзает, говоря, что, если бы отчим стал с ней жить, как его брат со своей падчерицей, это было бы концом. Он ей не понравился с самого начала. Такие наглые не в ее вкусе.

Недавно Вера начала вести дневник. Я предлагаю ей метод трех колонок: в первой — описывать симптом, во второй — после каких мыслей он появился, в третьей — как удалось справиться с этими мыслями.

Через две недели. Вера сходила в туалет сегодня зря, так как почти не боялась, что будет стесняться меня, если заурчит. Она сегодня в широкой цветастой полупрозрачной юбке и топике, сидит на диване, поджав под себя одну ногу и поглаживая свое голое пузико, когда там урчит.

Ей нравится проводить день одной, читать мою книгу по психосоматике, размышлять. С помощью трех колонок она сознательно поработала со своими страхами, и они прошли, так что Вера с удовольствием сходила в кино с бойфрендом и его родителями.

Мать упрекает Веру, что та стала часто высказывать свое недовольство. Она не стыдится больше бойфренда. Сегодня в постели она нечаянно выпустила газы, он обрадовался: доверяешь!

Перед уходом у Веры громко заурчало в животе, мы заулыбались: перестал стесняться, прощается. Вера попрощалась словами, и живот успокоился.

Дальше были всякие проблемы, но уже не на уровне живота. Вера записалась в бассейн и начала ходить в мою группу, экспериментировать со своим страхом перед людьми и недоверием к ним. К осени она восстановилась в институте.

БЕГОМ ОТ СЕКСА

Половая функция является единственной парной функцией человека. Она может быть хорошей при мастурбации и нарушаться в паре. Причем часто сексуальная дисфункция вначале наблюдается лишь в супружеской паре, нормализуясь во внебрачных отношениях.

Причиной сексуального конфликта может быть несовпадение ролевых ожиданий. Если поведение партнера является игровым, то может восприниматься как инфантильность, нерешительность или, наоборот — агрессивно-добывательским и ассоциироваться как со страстью, так и с эгоизмом, грубостью и даже садизмом.

При несовпадении уровней полового влечения частоту половых сношений должен определять партнер с более низким уровнем полового желания, поскольку его уступчивость, в конце концов, может привести к торможению у него сексуального влечения. При этом другому партнеру рекомендуется использовать мастурбацию.

Если один партнер участвует в половом акте пассивно и никак не проявляет своих эмоций, то чувственный настрой другого ослабевает и в конце концов пропадает. В то же время при активном участии обоих партнеров

они заражают друг друга своим пылом. Все, что женщина делает мужчине, он возвращает ей, и все, что он отдает ей, она возвращает ему.

В половом акте различают две фазы. В первой фазе резко усиливается кровообращение половых органов (у мужчин это проявляется эрекцией, у женщин — выделением стенками влагалища слизистой смазки). Вторая фаза приводит к сексуальной разрядке (оргазм с эякуляцией у мужчин). У мужчин чаще нарушена первая фаза, у женщин — вторая.

Запуск первой фазы у женщины требует предварительных ласк. Они состоят из двух частей: во время первой части мужчина ласкает все части тела женщины, кроме половых органов. Во второй части прелюдии он сосредоточивается на женских половых органах, продолжая одновременно целовать ее губы или груди.

Женщине необходима стимуляция клитора, а пенис может соприкасаться с ним только тогда, когда он не введен во влагалище. Клитор не создает у женщины приятных ощущений при контакте с ним, если не появилась смазывающая жидкость. Если же было уделено надлежащее внимание предварительной ласке и женщина возбудилась, то жидкость выделится в достаточной мере. При длительной стимуляции клитора можно использовать искусственную смазку.

Даже если женщина возбудилась уже через 5 минут, еще 5–10 минут следует использовать для повышения ее возбуждения. Однако если предварительная ласка длится слишком долго, то возбуждение женщины спадает, и она охладевает. Выделения становятся скудными и водянистыми. В таком случае надо немедленно начинать сношение.

Снижение полового влечения может проявляться лишь с некоторыми партнерами в определенных ситуациях. Тормозить сексуальное влечение может как пренебрежительное отношение к партнеру, так и, напротив, высоко уважительное. Снижение сексуального влечения может возникнуть в процессе борьбы партнеров за власть в отношениях, переноса на партнера неотреагированного в детстве гнева на родителя противоположного пола. Имеют значение также нерешенные проблемы эмоциональной близости и ответственности, неадекватные психосексуальные реакции на критику или угрозу расставания с партнером.

Отсутствие или потеря полового влечения выражается в уменьшении сексуальных фантазий, поиска сексуальных стимулов, приятных мыслей о половой жизни. Интерес к сексуальной активности с партнером или посредством мастурбации появляется реже, чем это можно было бы ожидать с учетом возраста, ситуации и прежних привычек. У женщин во время занятий сексом не набухают гениталии и не выделяется смазка.

К скрытым формам сексуального избегания относятся:

- подавление вспомогательных эротических фантазий и появление «антифантазий», блокирующих сексуальные переживания (активизация неприятных качеств партнера, тревожные воспоминания и заботы);
- тревога, связанная с ощущением своей сексуальной неполноценности;
- отказ от адекватной психологической и физической стимуляции во время сексуальных действий.