

## ПРИРОДА НА СЕКСУАЛНОТО ЖЕЛЕНИЕ И ФАКТОРИ, КОИТО ГО ОПРЕДЕЛЯТ

доц. д-р Румен Бостанджиев, д.м  
*Бургаски свободен университет*

## NATURE OF SEXUAL DESIRE AND PSYCHOLOGICAL FACTORS OF ITS REGULATION

Assoc. Prof. Dr. Rumen Bostandzhiev  
*Burgas Free University*

**РЕЗЮМЕ:** Предмет на анализ са различните научни теории, обясняващи природата на еротичните преживявания и мотивацията за сексуална активност. Специално внимание е отделено на био-медицинската и хуманистичната постановка. Прави се опит за интеграция на тези две парадигми, като се търсят възможности за терапевтична регулация на сексуалното желание в случаите, когато то е блокирано от стрес или неадекватни представи и ценности, свързани с интимните отношения.

**Ключови думи:** *сексуално желание, любов, интимни отношения*

**ABSTRACT:** This text make reference of main scientific theories explaining nature and regulation of sexual desire. We focus on bio-medical and humanistic approaches, attempting to integrate them with proposals giving opportunities for improvement of self-regulation in cases of suppressed desire.

**Key words:** *Sexual desire, love, intimate relationships*

Сексуалното желание може да се определи като импулсът, който ни кара да разбием затвора на индивидуалната си откъснатост, за да се свържем по вълнуващ и съзидателен начин с друго човешко същество. Магнетизмът, който привлича създанията от двата пола, е интересувал хората от незапомнени времена. Научно познание обаче едва през последното столетие разчупва табутата на християнската догма и навлиза в деликатната територия на любовта, интимните отношения и развитието на еротичните преживявания в партньорската връзка. Различни, но тясно и взаимно свързани феномени, в разбирането на които съществуват две основни изследователски традиции.

Едната е **био-медицинската**, която се интересува от материалния субстрат и свързаните с него физиологични и клинични аспекти на сексуалността. Тази парадигма използва понятията „либидо“, „сексуален отговор“, „сексуална възбуда“, „сексуално функциониране“. Логиката на това медикали-

стично мислене предполага установяване на норми, отклоненията от които се определят като „сексуални дисфункции“. Целта е да се разкрият възможности за терапевтична промяна, която в медицинския подход се търси основно чрез външна (медикаментозна) намеса.

Другата традиция се корени в **хуманитарното познание** и опитите да се дадат **философски отговори** на това, защо и как обичаме, какво и как поражда еротичното привличане и желание, какви са предпоставките една любовна връзка да разцъфтява и да посреща успешно предизвикателствата на съвместния живот, а друга да увяхва.

Днес съществуват достатъчно теоретични постановки в изброените две направления, които се нуждаят от **интеграция и прагматично осмисляне**. Това все по-остро се налага от нарастващото значение, което придобива за съвременния човек качеството на интимните отношения. В същото време именно тази толкова съществена страна на живота ни става все по-крехка и ранима. За това свидетелстват не само огромният брой травматични раздели и разводи, но и нарастващият страх на хората от обвързване в трайни интимни отношения. Така създаваме една от най-страшните епидемии в съвременния индустриален свят – **самотата**. Тя ни прави особено уязвими за нарастващия стрес в днешния живот. Доказано влошава здравето ни, намалява продължителността на живота и води до загуба на посоки и смисъл в него. (Rankin, L., 2013).

Тезата, която ще се опитам да защита, е свързана с дългогодишния ми терапевтичен опит на семеен терапевт и сексолог. Тя изразява вярата, че реално ние **имаме много по-големи възможности да регулираме еротичното си желание, отколкото сме свикнали да мислим**. Осъзнаването на **регулаторните механизми, които определят еротичните преживявания**, овладяването на **конкретни умения за емоционален самоконтрол и избор на адекватно поведение** дават шанс да запазваме жива страстта и човешката близост. Този опит е решаващ в **терапевтичния процес**, когато помагаме на двойки и семейства да преодоляват неизбежните кризи в партньорските отношения. Той е изключително важен и за създаване на **образователни програми, както и други възпитателни усилия**, с които подготвяме децата за бъдещия им партньорски и семеен живот.

### **Еротичното желание в био-медицинската парадигма**

Един от първите автори, дръзнал да разчупи многовековното църковно табу върху сексуалната тематика в науката, е **Зигмунд Фройд**. Творчеството му от началото на двадесети век подчертава огромното значение на еротичните преживявания в човешкия живот и индивидуалното развитие на личността. Медицинската подготовка и практика на Фройд обаче определят **биологичния детерминизъм**, през който той разглежда сексуалното желание. Както изтъква по-късно в критиката си към него изтъкнатият хуманист и

терапевт Ерих Фром – „Фройд вижда в любовта единствено израз на половия инстинкт. Вместо да приеме сексуалното влечение като проява на потребността от обич и взаимност, той разглежда половия инстинкт като резултат на създадено по химически път болезнено напрежение на организма, което търси облекчение. Целта на сексуалното желание е да доведе до сексуално задоволяване, което отстранява това болезнено напрежение“ (Фром, 2000). Подобно схващане приравнява сексуалното желание с глада, жаждата или сърбежа. То е изцяло физиологично обусловено, а психичната полярност между мъжкото и женското начало, свързана със стремежа към единение, е напълно пренебрегната. Тази особеност във възгледите на Фройд отразява крайния патриархален дух на неговото време. Той му пречи да види спецификите на женската сексуалност, която се възприема през модела на мъжката. В „Три студии върху теорията на сексуалността“ Фройд твърди, че нормално либидото има „мъжка природа“, независимо дали се проявява у мъжа или у жената (Freud, 1962). В този дух той вярва, че малкото момче възприема жената като кастриран мъж и поради това търси различни компенсации за липсата на мъжки полов орган.

Съществен обрат в разбиранията за сексуалността имат физиологичните проучвания и клиничният опит на пионерите в съвременната сексология – съпружеската двойка **Virginia Johnson и Wiliam Masters**. За пръв път те правят подробно описание на психофизиологичните реакции при мъжа и жената по време на сексуално общуване, разграничавайки четири обособени фази в протичането на т.нар. „копулативен цикъл“ – възбуда, плато, кулминация и рефрактерен период (Masters, Johnson, 1966). В противовес на доминиращите по онова време фройдистки идеи за сексуалността, те категорично заявяват, че основната причина за загубата на сексуално желание и много други неблагоприятия в сексуалния живот, е тревожността. Свързват я главно с нереалистични очаквания и страх от „провал“ по време на сексуален контакт. Те акцентират и върху огромното значение, което има еротичната комуникация между сексуалните партньори за успешното функциониране и на двамата. Така разработват цялостна терапевтична система, известна като „Sex Therapy“, в която задължително следва да участват и двамата партньори (Masters, Johnson, 1970).

Развитие и обогатяване на тази постановка прави **Helen Singer Kaplan**, която акцентира върху изключителното значение на **сексуалното желание**. Тя въвежда този елемент от сексуалното взаимодействие между партньорите като един от трите основни елементи на т.нар. „сексуален отговор“, включващ еротично желание, сексуална възбуда и сексуална кулминация (Kaplan, 1979). Тази постановка и до днес е основополагаща в съвременната сексология и сексуална медицина. Двете най-често използвани диагностични системи (DSM и ICD) групират различните категории нарушения в сексуалната изява именно според това, в коя от трите фаза на сексуалния отговор те се проявяват.

**Акцентът** в био-медицинското изследване на сексуалното желание е поставен върху неговата **неврофизиологична и хормонална основа**. Проучват се специфичните структури в мозъка и останалите органи, както и специфичните биохимични субстанции, които определят процесите на **възбуда и потискане**, свързани със сексуалната активност. При тези проучвания се изхожда от постановката, че сексуалният инстинкт е аналогичен с останалите жизнени инстинкти, какъвто е хранителният. Приема се, че регулацията на сексуалната активност при човека е аналогична с тази при висшите бозайници и тя обслужва основно репродуктивни цели. Въз основа на това се правят различни изследвания и експерименти, включително и върху животни, като се приема, че резултатите от тях са до голяма степен приложими и при хората. Еволюционната сексология и еволюционната психология са мостът за разбиране на дълбоките биологични корени, които, трансформирани в процеса на еволюцията, определят базисните биологични закономерностите в сексуалното поведение на съвременния човек.

Медико-биологичната традиция претърпя изключително бурно развитие през първите две десетилетия на нашия век, благодарение на огромните печалби от фармацевтичната индустрия и свързаните с нея медицински практики. Подобно технократско разбиране на сексуалната връзка често води до обезличаване и дехуманизиране на най-съкровени човешки отношения, в които се създава и изгражда животът. От друга страна, налаганите от рекламите високите стандарти за „сексапил“ и „сексуална мощ“ превръщат интимната човешка среща в своеобразна сценична изява с конкурсен характер. От малки момчетата и момичетата се научават, че полето на сексуалността е пространство на ожесточена битка, в която трябва да елиминираш конкуренцията, за да завоюваш желаните партньор. Това прави хората все по-тревожни, несигурни и агресивни в интимните отношения, което поражда все повече проблеми.

### **Хуманистичната алтернатива**

Днес в епохата на брутален комерсиализъм и тотален разпад на ценности в интимните отношения все по-остро се нуждаем от ясни морални ориентири, които да гарантират не само индивидуалното ни благополучие, но и запазването на човечността. Съвременният хуманизъм, роден след апокалипсиса на последната световна война, не само предупреждава за рисковете на потребителското благополучие и фалшивото спокойствие, на конформисткото бягство от свободата и отговорността. Класиците на хуманистичната и екзистенциалната психология и днес са морални жалони в пътя ни към един по-добър свят.

В блестящата си творба „Изкуството да обичаш“ Ерих Фром се противопоставя на Фройдовия биологичен редуцианизъм, като приема, че любовта не е просто нагон, а най-висшето изкуство, на което всеки човек би могъл да

се научи. Смисълът на това изкуство е извисяването ни над тесните граници на индивидуалната ни ограниченост чрез връзка с другия, която ни прави част от общност с качествено по-големи потенциали за оцеляване и развитие. Тази постановка фокусира вниманието върху сексуалността по начин, който не е типичен за мисленето на съвременния консумативен човек. Вместо да очакваме любовта и сексуалното желание като нещо, което ни се случва без особено наше участие, Фром ни съветва да приемем връзката с другия като едно от най-вълнуващите предизвикателства в живота ни, което изисква от нас не само активна подготовка и отговорно участие, но и творческо дръзновение, характерно за всяко изкуство. Вместо да се чудим как да сме по-привлекателни, за да се харесаме на всички, той ни препоръчва да се обърнем към себе си и да се научим да обичаме. За Фром любовта е не толкова онзи романтичен трепет, който някои хора описват като „пеперуди в стомаха“. Зрялата любов за него е онова, което следва тези вълнуващи първи мигове на любовно увлечение. Тя задължително изисква **грижа, отговорност, уважение и познание** за другия и за това, което се случва между нас двамата.

Противно на физиологичния детерминизъм, хуманистичната постановка приема еротичното като нещо, което се поражда в личностното ни развитие. Като естествен стремеж към допълване и свързване с различното и сходното у този, от който сме привлечени. Най-същественото в този процес обаче е осъзнатото ни желание и всеотдайна готовност да се отворим към другия с желание, да го приемем като различен, но равностоен.

Според хуманистичната постановка еротичното желание не е просто „химия“, както сме свикнали да казваме. То е неотменима потребност на зрялата творческа личност от свързване и креативност. „Импотентността е неспособност да се създава любов“ – казва Ерих Фром и е напълно прав. (Фром, 2000). Когато целта в интимната среща не е да споделим, а да се представим или да завоюваме, ние не създаваме любов, а тревожност. А тревожността е най-честият убиец на еротичното и съответно на потентността (каквото и да означава тя).

В тази посока са и наблюденията на един от най-забележителните съвременни сексолози – Марти Клайн. В книгата си „Сексуалната интелигентност“ (Klein, 2012) той заявява, че най-естествената цел на сексуалния контакт е **споделянето**. Това, което придава еротично значение на срещата между интимните партньори, е **тяхното желание и способност да споделят нежност, близост и удоволствие**. Това споделяне може да се случи по много различни начини, които далеч надхвърлят възможностите на сношението. Осъзнаването на този факт има огромно терапевтично значение. Преобладаващата част от двойките, които имат проблеми, етикетирани като „еректилна дисфункция“, „ускорена еякулация“ или „потиснато сексуално желание“ и „аноргазмия“, всъщност са тревожно блокирани в неуспешните си опити да осъществят пълноценно сношение. Те болезнено се фокусират върху ерекцията, лубрикацията, еякулацията или оргазма и се оказват способни да споделят

единствено общата си тревожност. Болката от несподеляната нежност и близост създава още по-силна тревожност, отчаяние и гняв, които убиват не само сексуалното желание, но и всякаква възможност за нормално „сексуално функциониране“.

Често в подобни ситуации е достатъчно да се префокусира вниманието, за да се излезе от коварния капан на тревожното самонаблюдение. За целта обаче е нужно да надскочим медицинската парадигма и да я надградим с хуманистично разбиране.

### **Интегриране на двете постановки**

Ако се възползваме от постиженията на съвременната неврофизиология и междуличностната невро-биология (Siegel, 2012), спокойно може да видим, че между представените две парадигми няма антагонистично противоречие. Те до голяма степен отразяват различни страни на едно и също цяло. Същественото при опита да обединим гледните точки е да сме наясно къде е локализиран контролът. Ако робуваме на биологичния детерминизъм, навярно безкритично ще приемем някои твърдения, които в лаичното съзнание са придобили аксиоматична категоричност.

Нека да започнем с идеята, че **сексуалното привличане и еротичното желание намаляват пропорционално с времето, прекарано заедно от партньорите.**

Множество научни изследвания разкриват точно обратната истина. При немалка част от двойките удовлетвореността от сексуалния живот нараства с взаимното опознаване и основаното на него по-добро синхронизиране и сработване. Огромно значение за пълноценния сексуален живот има и взаимното доверие, чувството за сигурност и комфорт, които изискват време, за да се изградят в една връзка. Добрият съвместен сексуален опит наистина може да автоматизира някои елементи от сексуалното взаимодействие, които се превръщат в рутина, но именно това пък ги прави много по-устойчиви на ситуационни колебания, предизвиквани от неизбежни стресови моменти.

Охлаждането и дистанцирането, които често се изтъкват като неотменна характеристика на дългосрочната интимна връзка, не следват никакъв универсален закон на „сексуалното омръзване“. Те най-често са израз на натрупани нерешени междуличностни конфликти, на затаена болка и неудовлетвореност от прояви на грубост, неуважение или желание за подчинение и контрол. Ако партньорите не полагат непрекъснати усилия за това интимните им срещи да са интересни, вълнуващи и удовлетворяващи, те, както всичко останало в живота ни, ще загубят своето очарование и ще породят наивната фантазия, че по-добрият секс изисква задължително нов партньор. Последователите на подобна идея много често се убеждават, че не смяната на партньора, а смяната на сценария е това, което поражда промяна.

Друг мит, свързан със сексуалното желание, може да открием дори в някои медицински издания. Той ни убеждава, че **сексуалното желание е силно само при младите, а с годините то неизбежно намалява и се губи, най-вече поради снижаването на тестостерона** (особено при мъжете).

Ако приемем, че сексуалната връзка не е просто биологичен нагон, а израз на дълбок емоционален копнеж за близост, нежност и сигурност, няма как да се съгласим с изложената по-горе теза. Сексуалното желание кореспондира най-вече с качеството на междуличностните отношения и удовлетвореността от тях. Затова не са изключение двойките, които при научни проучвания споделят повишена удовлетвореност от интимната връзка, независимо от нейната продължителност. Това обикновено се случва при партньори, които успяват да осмислят съвместния си живот и след като са изпълнили родителската си роля. Навлизайки в златната възраст, те се чувстват освободени от обичайните за зрелостта грижи за деца, кариерно развитие и материален просперитет. В този период те могат да си отделят повече време и внимание един на друг и това да направи годините след петдесет златното време на интимния им живот (Schnarch, 2009).

Идеята, че тестостеронът „неизбежно“ намалява с възрастта, е доста спекулативна, тъй като неговото ниво определено зависи от интензивността на сексуалните преживявания и активност. Взаимовръзката между тези две категории е двупосочна.

### **Заклучение**

Очевидно сексуалното желание е един изключително сложен и многомерен феномен особено когато става дума за еротичната мотивация, която съдържа множество други, несексуални елементи.

За разбиране естеството и динамиката на еротичните преживявания е необходимо да познаваме не само биологичната им природа, но най-вече сложните индивидуално психологични, партньорски и културни фактори, които ги пораждат и обуславят. Без съмнение наличието на желание за интимна близост и споделяне на чувствено удоволствие изисква човек да **приема достатъчно добре собственото си тяло и собствените си еротични преживявания**. Необходимо е той да се **чувства сигурен** в това, което би могъл да сподели като сексуални реакции по време на общуването с еротичния партньор. Много често **ниската самооценка и комплексите за малоценност потискат сериозно сексуалното желание**. Подобен ефект могат да имат и крайно **консервативните аскетични ценности и нагласи**. Негативен ефект върху сексуалното желание и способността за пълноценно съпреживяване на еротичната близост оказват и различни емоционално травмиращи събития. Преживяното насилие, както и конфликтната обстановка в семейството на родителите, могат да оставят траен негативен ефект върху сексуалното желание. В същото време наличието на сигурна, изпълнена с любов и грижа връзка с майката

и родителското семейство доказано дава **сигурен модел за свързване и с интимните партньори** по-късно.

Какъвто и да е обаче миналият ни сексуален опит, каквито и да са особеностите на характера ни, ние винаги **разполагаме със свободата да развиваме компетентността си за все по-пълноценна връзка с хората, които избираме за интимни партньори**. Изключително важно в тази връзка е да се научим **да подбираме своите партньори**. Недопустимо е да приемаме връзки, в които другият не ни уважава и не се отнася с нас като с равностойни личности, не се грижи за развитието на връзката или се опитва да ни експлоатира и мачка.

Наличието на сексуално желание и качеството на сексуалните отношения има ключово значение за общата удовлетвореност от връзката и нейната стабилност. Позитивните емоции, с които е свързан пълноценният сексуален контакт, създават много по-голяма толерантност и конструктивност при справяне с житейските конфликти и трудности.

Желанието за любов и способността ни да обичаме зависи преди всичко от нас.

### **Литература:**

1. Freud, S. (1962). Three Essays on Theory of Sexuality. New York: Basic Books.
2. Kaplan, H. (1979). Disorders of Sexual Desire. New York: Brunner/Mazel.
3. Klein, M. (2012). Sexual Intelligence. New York: Harper Collins Publishers.
4. Masters, W. V. (1970). Human Sexual Inadequacy. Boston: Little, Bown and Company.
5. Mastrs, W. V. (1966). Human Sexual Response. Boston: Little, Brown and Company.
6. Rankin, L. (2013). Mind over Medicine. New York: Hay House Inc.
7. Schnarch, D. (2009). Intimacy and Desire - Awaken the Passion in Your Relationship. New York: Beaufortt Books.
8. From, E. (2000). Izkustvoto da obichash. Sofiya: Kibea.